

Людмила Владимировна Бабенко
Энциклопедия народной медицины

Домашняя библиотека –



Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4410465
«Энциклопедия народной медицины»: Фолио; Харьков; 2011
ISBN 978-966-03-4266-8, 978-966-03-5176-9

Аннотация

Эта книга вобрала в себя опыт целителей, известный человечеству с древнейших времен до наших дней. Из нее вы узнаете о целебных свойствах множества растений, ароматических масел, меда, глины, металлов. Мы познакомим вас с методами оздоровления восточных целителей, расскажем о водолечении и различных диетах. Энциклопедия подскажет вам, как правильно приготовить настои и отвары, провести простейшие медицинские процедуры, организовать уход за больным. Но самое главное – бережно собранные здесь советы, рецепты и упражнения помогут вам и вашим близким сохранить красоту и здоровье!

Людмила Бабенко

Энциклопедия народной медицины

Здоровье – это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей своей жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной.

М. Монтень

Введение

Есть ли рецепты длинной здоровой, счастливой жизни, и какой из них самый лучший?

Один из лучших рецептов известен – жить по законам Природы и Бога. Начните жить так, как природа того хочет, ищите то, что она требует от вас, и стремитесь участвовать во всем счастливом и растущем.

Но для этого вы должны знать как можно больше о себе. Вы будете жить долго и счастливо, если приложите к этому усилия.

Слово **«медицина»** происходит от латинского *medico*, что означает *лечу*, *исцеляю*. Народная медицина – это система знаний и практических действий, направленная на сохранение и укрепление здоровья, предупреждение и лечение болезней.

Благодаря близости к природе еще первобытный человек стал пользоваться с лечебной целью ее силами (солнцем, водой), подметил целебные свойства многих растений, роль питания при различных заболеваниях. Человечеством накоплено большое количество лечебных средств и приемов, которые в течение веков передавались из поколения в поколение. Многие лечебные средства растительного и животного происхождения, известные с самых ранних стадий развития человечества, сохранились, с некоторыми изменениями, и сегодня в народной медицине.

При первобытном строе в Риме уже знали о необходимости использования для питья чистой ключевой воды. Еще в V веке до н. э. был принят «Закон двенадцати таблиц», который содержал постановления санитарного характера.

Характерными чертами древнегреческой культуры были физические упражнения, закаливание.

Богато наследие древнего Китая. Восточными целителями разработаны приемы распознавания и лечения болезней, которые и сегодня актуальны. На Востоке также издревле уделяли внимание гигиене питания, укреплению духа, выносливости, умению самостоятельно помочь своему организму быть здоровым.

Нам с детства говорили: «в здоровом теле – здоровый дух», но что ежедневно мы делаем для того, чтобы не утратить, а поддержать и укрепить воистину бесценный и главный дар – здоровье?

Спешим и нервничаем, бездумно растрачивая этот дар. Будто у нас будет возможность

прожить сегодняшний день, эту минуту еще раз.

А если попробовать выполнять простые, но очень эффективные упражнения, которые рекомендуют для здоровья тела и духа восточные целители, пересмотреть подходы к своему питанию, немного времени уделить себе? Тогда спустя небольшой промежуток времени мы непременно почувствуем возросшую работоспособность, прилив сил, станем здоровее и красивее.

Великий Вольтер отмечал: «Что люди получают, не выражая благодарности, чем пользуются без раздумий, что передают другим в беспамятстве и теряют, сами того не замечая? ЖИЗНЬ».

Народный лечебник

Общие рекомендации по применению лекарственных растений

Сбор, сушка, хранение лекарственных растений

При заготовке лекарственных растений необходимо уметь точно определить растение, правильно собирать, сушить и хранить.

Для медицинских целей используют цветки, соцветия, листья, траву, плоды и семена, почки, кору, корни и корневища. Лекарственные растения собирают только в хорошую сухую погоду. Причем листья, траву, цветки и соцветия лучше собирать утром в солнечную погоду, после высыхания росы. Корни и корневища собирают ранней весной (апрель, май) или осенью (сентябрь, октябрь). Почки следует собирать ранней весной, кору деревьев в апреле, цветы в период появления бутонов (череда, тимьян, татарник колючий), в начале цветения (ромашка, роза). Плоды рекомендуют заготавливать в сухие прохладные дни.

Каждый вид лекарственного сырья собирается в отдельную тару. Собранные растения надо разложить, очистить от мусора, перебрать.

После сбора лекарственные растения необходимо высушить, и приступить к этому процессу надо как можно быстрее во избежание разрушающего действия ферментов и заплесневения спрессованных влажных растений. Сушка является очень важным компонентом процесса заготовки сырья, от правильности ее проведения зависит качество заготовленных лекарственных растений. В большинстве случаев сушку нельзя проводить под действием прямых солнечных лучей, поскольку при этом разрушаются хлорофилл, эфирные масла, гликозиды. Сушить растения следует, разложив сырье тонким слоем на чердаке, на стеллажах, на расстеленной бумаге, ткани в хорошо проветриваемом месте.

На солнце можно сушить растения, содержащие большое количество дубильных веществ, а также корни, корневища и цветки боярышника, бузины, яснотки белой, будры плющевидной. Корни и корневища перед сушкой обмывают (как можно быстрее) в корзине или сетке и только корни некоторых растений (например, лопуха) лишь очищают щеткой от земли и разрезают перед сушкой вдоль. Продолжительность сушки в среднем составляет 4–7 дней при температуре не выше 30–35 °С. Растения, содержащие аскорбиновую кислоту, сушат при температуре не выше 80–90 °С, травы, содержащие гликозиды (ландыш, горица), сушат при 50–60 °С. Ядовитые растения, а также имеющие сильный запах должны сушиться отдельно.

Хранить лекарственные растения нужно в маркированных бумажных мешках, ящиках (предварительно выстланных внутри бумагой), в стеклянных банках с крышками. Цветки, соцветия, трава хранятся в течение одного года, плоды, корни, корневища и кора два года и более. Помещение для хранения должно быть сухим и прохладным.

Лекарственные растения применяются обычно в виде отваров и настоев, которые являются водными вытяжками из лекарственного сырья. Для приготовления отваров и настоев нельзя использовать посуду из алюминия, следует пользоваться эмалированной

посудой.

Отвары и настои готовятся различным способом, например, растение в определенной дозе заваривают, как чай, и не кипятят, а лишь настаивают в теплом месте 15–20 минут, или в рецепте рекомендуется предварительное замачивание в холодной воде (обычно около суток), в которой его затем кипятят. Отвары сохраняют в прохладном месте не более суток.

В особых случаях делают **настои**, когда размельченное растение настаивают в холодной воде в течение 6–8 часов, затем настой процеживают и сливают в стеклянную посуду.

Лекарственное растение, настоянное на спирту, является **настойкой** (по латыни настойка – *tinctura* – **тинктура**). Часто при домашнем приготовлении настойки спирт заменяют водкой, которой берут в два раза больше, чем спирта, если в рецепте указан спирт. Обычно настаивается лекарственное растение в теплом месте в течение 7–10 дней, причем настойку необходимо изредка взбалтывать. Прежде чем настаивать траву или корень, их нужно измельчить. Готовую настойку процеживают и сливают во флакон темного стекла.

Экстракт из растения, если нет приготовленного в аптеке, заменяется в народе простым отваром, но сгущенным в горячей печи (духовке) до половины, выпаривают отвар в закрытой посуде. Так готовить экстракт необходимо при использовании эфиромасличных растений.

Порошки готовят толчением растительного сырья до превращения его в муку. Хранить порошок надо в хорошо укупоренной посуде, а лучше готовить его непосредственно перед употреблением.

Мази готовят на основе внутреннего вытопленного жира (свиного, барсучьего и т. п.) или свежего несоленого сливочного масла.

В основу кладут порошок растения, экстракт, настойку или свежий сок. Необходимо тщательно смешивать длительное время, пока не застынет разогретая перед тем основа. Доза приготовления зачастую 1:4, то есть 1 часть растения на 4 части основы (если не указано других пропорций в рецепте).

Перечень лекарственных растений по действию на организм человека

Современному человеку надо уметь выяснять свои «отношения» с окружающими нас растениями, учиться без излишней мнительности наблюдать за своей реакцией на окружающий мир. Кстати, некоторые ученые, занимающиеся физиологией растений, утверждают, что и растения могут оценивать окружающих людей и их «мнение» о людях вполне объективно определяется при помощи электрических датчиков. Как ни фантастично это выглядит, наблюдение может быть взаимным.

Очень многие растения, находящиеся с нами в непосредственной близости, в той или иной мере ядовиты. Человеку важно научиться соседствовать с ними и использовать их правильно в лечебных целях, так как применение ядовитых растений часто встречается в рецептах, «больное лечится подобным». Наблюдательные люди умеют определять полезность или вредность для себя какого-либо растения. Нам, конечно, не сравниться с животными, которые безо всякой дополнительной информации обойдут, к примеру, листья олеандра. Недаром в «Катаре» у С. Лема сказано, что «людям, как и козам, нужна трава, только козы понимают это лучше».

Растения, содержащие в себе антибиотики (фитонциды)

Береза (листья, почки и сок)

Ипекакуана (рвотный корень)

Липа (листья)

Лук репчатый (сок)

Подорожник большой (листья)

Редька(корень)
Хрен (корень)
Черемуха (свежий цвет и листья)
Чеснок (сок)
Эвкалипт (листья)

Растения, препараты из которых являются антипаразитарными (инсектицидными) средствами

Анисовое семя (с чемерицей)
Багульник (травя)
Будра (листья)
Горец перечный (травя)
Горицвет кукушкин (цветы)
Дудник (корень)
Дымянка (свежий сок)
Живокость полевая (семена)
Зигаденус сибирский (травя)
Мытник болотный (травя)
Омела (травя)
Петрушка (семена)
Пижма (цветы)
Прангос (корень)
Сосна (деготь из нее)
Татарник (листья)
Термопсис (травя)
Укроп (семена)
Чемерица (корень)
Чеснок (сок)
Чистотел (сок)
Эвкалипт (масло)

Растения, возбуждающие аппетит (вызывающие выделение желудочного сока)

Аир болотный (корень)
Алоэ (сок)
Барбарис(кора и корень)
Горец птичий, или спорыш (травя)
Горечавка желтая (корень)
Горечавка перекрестнолистная (корень)
Девясил (корень)
Дымянка (травя)
Зверобой (травя)
Золототысячник (травя)
Кникус бенедиктинский (травя)
Миндаль (плоды и масло)
Можжевельник (ягоды)
Мята перечная (травя)
Одуванчик (корень)
Перец стручковый
Подорожник (травя)
Полынь горькая (травя)
Редька (сок с вином)
Розмарин (вино из листьев)

Рута (трава)
Смородина (ягоды и листья)
Термопсис (трава)
Тмин (семена)
Трифоль (листья)
Тысячелистник (трава)
Хмель (цвет и шишки)
Хрен (корень)
Цикорий (корень)
Чеснок (луковица)
Яснотка белая, или глухая крапива (трава)
Ястребинка волосистая (трава)

Растения, препараты из которых являются болеутоляющими средствами

Агава (листья)
Аир болотный (корень)
Бадан (корень)
Бадьян (семена и корень)
Бедренец (корень)
Белена (листья и семена)
Белладонна (трава)
Будра (листья)
Бузина черная (свежие листья)
Горец перечный (трава)
Горичник (трава и корень)
Гусиная лапка (трава)
Дудник (корень)
Дурман (листья и семена)
Душица (трава)
Женьшень (корень)
Зверобой (трава)
Золототысячник (трава)
Капуста (листья; наружно)
Кипрей (листья)
Конопля (семена; наружно)
Коровяк (цвет)
Крестовник широколистный (корень)
Кровохлебка (корень)
Лаванда (трава)
Лапчатка прямостоячая (корень)
Липовый цвет
Льнянка (трава)
Любисток (свежие листья; наружно)
Мак (свежий сок из «головки», наружно)
Мак (свежий сок из цветков, внутрь)
Мелисса (трава)
Миндаль горький (масло из плодов)
Можжевельник (масло из ягод)
Мята перечная (трава)
Омела (трава)
Панцерия (трава)
Первоцвет (трава)
Переступень белый (корень)

Петрушка (корни, листья)
Плаун булавовидный (трава и споры)
Полынь горькая (трава)
Полынь обыкновенная, или чернобыльник (листья)
Ромашка (трава)
Сельдерей (трава и корень)
Синеголовник (трава)
Синюха (корень)
Сирень(почки)
Сон-трава, или прострел луговой (трава; наружно)
Сосна (почки, хвоя)
Сушеница (трава)
Тимьян обыкновенный (листья)
Тимьян ползучий (богородская трава)
Тополь черный (почки)
Укроп (семена)
Хмель (шишки)
Цикорий (корень и листья)
Чемерица (корень)
Чернокорень (листья)
Чина луговая (трава)
Эвкалипт (листья)

Растения, препараты из которых являются антиалкогольными средствами

Золототысячник (трава)
Кникус бенедиктинский (трава)
Копытень (корень)
Тимьян ползучий (богородская трава)

Растения, препараты из которых являются ветрогонными средствами

Аир болотный (корень)
Анис (масло из семян)
Бадьян (семена и корень)
Буквица (трава)
Валериана(корень)
Донник лекарственный (трава)
Дудник (корень)
Льнянка (трава)
Любисток (корень)
Мелисса (трава)
Миндаль (масло из плодов)
Можжевельник (ягоды)
Морковь (семена)
Мята перечная (трава)
Овес (солома)
Петрушка (корень и семена)
Полынь (трава)
Ромашка (трава)
Рута (трава)
Сушеница (трава)
Тмин (семена)
Укроп (семена)

Шалфей (трава)

Растения, препараты из которых являются витаминными и противоцинготными средствами

Барбарис(кора и корень)
Береза (листья)
Брусника (ягоды)
Верблюжья колючка, или верблюжье сено (листья и корень)
Володушка (трава)
Горец змеиный (корень)
Горец перечный (трава)
Горец птичий, или спорыш (трава)
Горечавка(корень)
Дуб (кора)
Желтушник (трава и семена)
Жеруха (свежий сок)
Зверобой (трава)
Земляника (ягоды)
Клевер красный (трава)
Крапива (трава)
Кровохлебка (трава)
Ламинария сахаристая (трава)
Липа (листья)
Ложечная трава
Лук репчатый
Можжевельник (ягоды)
Морковь (корень)
Мытник болотный (трава)
Настурция (цвет, листья)
Ноготки (цветки)
Одуванчик (трава и корень)
Орех грецкий (листья)
Первоцвет (листья)
Перец стручковый
Петрушка (корень)
Подорожник (свежие листья)
Ревень (листья)
Рябина (ягоды)
Свекла (листья и корнеплод)
Сельдерей (корень)
Смородина черная (ягоды и почки)
Сосна (хвоя)
Сушеница (трава)
Тополь черный (почки)
Трифоль (листья)
Тыква (мякоть)
Тысячелистник (трава)
Укроп (семена)
Фиалка трехцветная (трава)
Хвощ полевой (трава)
Хмель (шишки)
Хрен (корень)

Чистотел (свежий сок)
Шиповник (ягоды)
Щавель кислый (трава)
Щавель конский (корень)

Растения, препараты из которых являются возбуждающими средствами

Аир (корень)
Арника (цвет)
Бедренец(корень)
Боярышник (плоды)
Горечавка желтая (корень)
Горчица
Дуб (кофе из желудей)
Дудник (корень)
Женьшень (корень)
Золототысячник (трава)
Лимонник (плоды)
Лук репчатый (с капустой и квасом)
Мелисса (трава)
Можжевельник (ягоды)
Мыльнянка (корень)
Мята перечная (трава)
Орех грецкий (листья)
Очиток едкий (трава)
Пустырник (трава)
Рута (трава)
Татарник (листья)
Термопсис (трава)
Терн (цвет)
Укроп (семена)
Хрен (корень)

Растения, содержащие в себе вяжущие средства

Аир (корень)
Багульник (трава)
Бадан (корень)
Барбарис (кора и ягоды)
Барвинок (трава)
Брусника (листья)
Бузина черная (ягоды и корень)
Буквица (трава)
Горец змеиный (корень)
Горец перечный (трава)
Горец птичий, или спорыш (трава)
Горец шероховатый (трава)
Горицвет кукушкин (цвет)
Гранатник (кора)
Гусиная лапка (трава)
Дуб (кора)
Дурнишник (трава)
Зверобой (трава)
Земляника (ягоды)

Золототысячник (трава)
Ежевика (стебель и листья)
Ива козья (кора)
Калина (кора)
Кровохлебка(корень)
Крушина ломкая (ягоды)
Лапчатка прямостоячая (корень)
Ложечная трава Лох (плоды)
Медуница (трава)
Ноготки (цвет)
Окопник (корень)
Ольха (шишки)
Омела (трава)
Орех грецкий (листья)
Осина (почки)
Пастушья сумка (трава)
Пижма (цвет)
Подорожник большой (листья и семена)
Полынь (трава)
Прангос (корень)
Ревень (корень)
Роза французская (цвет и плоды)
Рябина (ягоды)
Сушеница болотная (трава)
Терн (плоды)
Толокнянка(листья)
Тополь черный (почки)
Тысячелистник (трава)
Цмин песчаный (цвет)
Черемуха (ягоды)
Черника (ягоды)
Шалфей (трава)
Шиповник (ягоды)
Щавель конский (семена и корень)
Эвкалипт (листья)
Яснотка белая, или глухая крапива (сок)

Растения, препараты из которых понижают давление крови

Боярышник (ягоды)
Гречиха посевная (трава)
Омела (трава)
Панцерия (трава)
Пустырник (трава)
Рута (трава)
Солянка(плоды)
Сушеница болотная (трава)
Чистец байкальский (трава; сильное средство)
Шлемник байкальский (корень)

Растения, препараты из которых являются глистогонными средствами

Алоэ (листья)
Бадьян (корень)

Береза (листья и почки)
Брусника (ягоды и листья)
Валериана(корень)
Горечавка перекрестнолистная (корень)
Гранатник (кора)
Дыня (свежий сок)
Земляника (ягоды)
Ива козья (кора)
Купена(корень)
Лук репчатый (настой)
Любисток (трава и семена)
Мед (питье с чаем)
Морковь (корень)
Мыльнянка (корень)
Орех грецкий (листья)
Папоротник мужской (корень)
Пижма (цветы и семена)
Полынь горькая (трава; ставить клизмы)
Полынь обыкновенная, или чернобыльник (корень)
Полынь цитварная (семена)
Тимьян ползучий (богородская трава)
Трифоль (листья)
Тыква (семена)
Чеснок

Растения, содержащие в себе дезинфицирующие (обеззараживающие) средства

Агава (листья)
Аир (корень) для очищения рта
Бадан (листья и корень)
Береза (листья)
Василек синий (цвет)
Дудник (корень)
Ежевика (цвет и листья; внутрь и наружно)
Зверобой (трава; внутрь)
Ипекакуана (корень; внутрь)
Кровохлебка(корень)
Медуница мягкая (трава)
Можжевельник (стебли)
Мята перечная (листья)
Ноготки (цвет)
Петрушка (для уничтожения запаха чеснока)
Полынь (трава)
Редька(корень)
Рута (трава)
Сон-трава
Сосна (почки, хвоя и деготь)
Татарник (листья)
Толокнянка(листья)
Толокнянка (трава)
Тысячелистник (трава)
Хвощ полевой (трава)
Цмин песчаный (цвет)

Чеснок
Щавель (листья)
Эвкалипт (листья; сильное средство)

Растения, препараты из которых являются жаропонижающими и потогонными средствами

Агава (листья; наружно)
Алис (семя)
Алое (листья; наружно)
Арника (цвет)
Бадьян (корень и семена)
Барбарис (кора и корень)
Береза (листья и почки)
Бузина (цвет)
Василек (цвет)
Горицвет кукушкин (трава)
Горичник (трава и корень)
Девясил (корень)
Дудник (корень)
Душица (трава)
Дымянка (трава)
Дыня (сок)
Земляника (трава)
Золототысячник (трава)
Ива козья (кора)
Капуста (наружно)
Лабазник вязолистный (корень)
Ластовень (корень)
Липа (цвет)
Лопух (корень)
Льнянка (трава)
Малина (ягоды и цветы сушеные)
Мать-и-мачеха (листья и цветы)
Мелисса (масло)
Можжевельник (ягоды)
Мыльнянка (корень)
Мята перечная (трава)
Ноготки (цвет)
Овес (солома; наружно)
Огуречная трава (цвет и листья)
Ольха (свежие листья)
Петрушка (трава и корни)
Пижма (цвет и семена)
Подсолнечник (цвет и листья)
Редька(корень)
Ромашка (трава)
Смородина (листья и почки)
Татарник (трава)
Терц (молодые стебли)
Тимьян обыкновенный (листья)
Тимьян ползучий (богородская трава)
Тмин (семена)

Тысячелистник (трава)
Фиалка трехцветная (трава)
Черёда (трава)

Растения, препараты из которых являются желчегонными средствами

Бадан (корень)
Барбарис (кора и корень)
Василек (цвет)
Володушка (трава)
Горицвет кукушкин (цвет)
Девясил (корень)
Дрок красильный (трава)
Жеруха (свежая трава)
Земляника (трава)
Кукуруза (кукурузные рыльца)
Льнянка (трава)
Мыльнянка (корень)
Мята перечная
Одуванчик (молодые и свежие листья)
Полынь горькая (трава)
Ревень (корень)
Ромашка (цвет)
Трифоль (листья)
Цикорий (корень)
Цмин песчаный (цвет)
Чистотел (сок)

Растения, препараты из которых являются кровоостанавливающими и кровосвертывающими средствами

Арника (цвет)
Барбарис амурский (кора; сильное средство)
Барвинок (трава)
Вьюнок (свежая трава)
Горец змеиный (корень)
Горец перечный (трава)
Горец почечуйный (трава)
Горец птичий, или спорыш (трава)
Горец шероховатый (трава)
Горицвет кукушкин (цвет)
Дуб (кора)
Душица (трава)
Ежевика (цвет и листья)
Женьшень (корень)
Зверобой (трава)
Ива козья (кора)
Ипекакуана (корень)
Калина (кора)
Кошачья лапка (трава)
Крапива жгучая (листья)
Крестовник обыкновенный (корень)
Кровохлебка (корень)
Крушина слабительная (ягоды)

Кукуруза (кукурузные рыльца)
Лапчатка прямостоячая (корень)
Липа (цвет и семена)
Лопух (корень и свежие листья)
Льнянка (трава)
Мытник болотный (трава)
Окопник (свежий сок в ноздри)
Ольха (кора и шишки)
Омела (трава)
Пастушья сумка (трава)
Переступень белый (корень)
Подмаренник (сок)
Рябина (ягоды, корень и сок)
Сосна (шишки)
Тысячелистник (трава)
Хвощ полевой (трава)
Цмин песчаный (цвет)
Яснотка белая, или глухая крапива (сок)
Ястребинка волосистая (трава и корень)

Растения, препараты из которых являются маточными средствами, вызывающими сокращение мускулатуры матки и останавливающими кровотечения

Барбарис амурский (кора)
Гвоздика разноцветная (трава)
Горец перечный (трава)
Горицвет кукушкин (трава)
Калина (кора)
Льнянка (трава)
Мыльнянка (корень)
Смолка клейкая (трава)
Яснотка белая, или глухая крапива (сок)

Растения, препараты из которых являются мочегонными средствами

Адонис (трава)
Алоэ (листья)
Анис (семя)
Арника (цвет)
Бедренец (корень)
Береза (листья и почки)
Брусника (листья и ягоды)
Будра (листья)
Бузина травянистая (корень)
Бузина черная (цвет, ягоды, листья и корень)
Буквица (трава)
Василек (цвет)
Верблюжья колючка, или верблюжье сено (листья и корень)
Горец змеиный (корень)
Горец почечуйный (трава)
Горец птичий, спорыш (трава)
Горец шероховатый (трава)
Гусиная лапка (трава)
Девясил (корень)

Дрок красильный (трава)
Дудник лесной (корень)
Желтушник (трава и семена)
Жеруха (трава)
Зверобой (трава)
Земляника (ягоды)
Конопля (семена; настойка)
Копытень (корень)
Крапива жгучая (трава)
Кукуруза (кукурузные рыльца)
Лабазник вязолистный (трава и корни)
Ландыш (цвет)
Ластовень(корень)
Ложечная трава Лопух (корень)
Любисток (корень)
Мелисса (трава)
Можжевельник (ягоды; сильное средство)
Морковь (корень и семена)
Морской лук белый
Мытник болотный (трава)
Мытник болотный (трава)
Настурция (цвет и листья)
Ноготки (цвет)
Овес (солома; внутреннее средство)
Огуречная трава
Одуванчик (трава и корень)
Ортосифон (трава)
Очиток едкий (трава)
Очный цвет (трава)
Панцерия (трава)
Пастушья сумка (трава)
Первоцвет (трава)
Петрушка (листья, корень и семена)
Плаун булавовидный (трава и споры)
Подмаренник (трава)
Полынь (трава)
Пырей (корень)
Редька(корень)
Рябина (ягоды)
Сельдерей (трава и корни)
Смородина (ягоды, почки и листья)
Солодка голая, или лакрица (корень)
Сосна(почки и хвоя)
Татарник (трава)
Терн (цвет и листья)
Тимьян обыкновенный (листья)
Тимьян ползучий (богородская трава)
Тмин (семена)
Толокнянка (листья)
Тыква (мякоть и семена)
Тысячелистник (трава)
Укроп (семена)

Фасоль (стручки)
Фиалка душистая (травя)
Фиалка трехцветная (травя)
Хвощ полевой (травя)
Цмин песчаный (травя)
Череду (травя; легкое средство)
Черемуха (кора)
Черника (ягоды)
Чеснок (луковица)
Шалфей (травя)
Шиповник (ягоды)
Ясменник (травя)

Растения, препараты из которых являются наркотическими снотворными средствами

Багульник (травя)
Дурман (семена)
Латук посевной Мак (сок-опиум)
Сон-травя

Растения, препараты из которых являются обволакивающими и смягчающими средствами

Алтей (корень)
Анис (семена)
Арника (цвет)
Бузина черная (листья)
Горец перечный (травя; наружно)
Гречиха посевная (травя)
Донник (травя)
Душица (травя)
Кипрей, или иван-чай (лист)
Конопля (семена)
Коровяк (цвет и семена)
Крахмал (для клизмы)
Мальва черная (цвет)
Медуница лекарственная (травя)
Овес (крупа для супа)
Огуречная травя (цвет и листья)
Окопник (корень)
Омела (травя)
Подорожник (семена)
Подорожник блошинный (семена)
Просвирник лесной (цвет и листья)
Пырей (корень)
Хатьма (корень)
Ятрышник (салепа)

Растения, препараты из которых являются отхаркивающими средствами

Агава (листья)
Аир (корень)
Алтей (корень)
Анис (семена)

Арника (цвет)
Багульник (травя)
Бедренец (корень)
Береза (листья и почки)
Будра (листья)
Буквица (травя)
Горицвет кукушкин (травя)
Горичник (травя и корни)
Гречиха посевная (цвет и листья)
Девясил (корень)
Донник (травя)
Дудник лесной (корень)
Душица (травя)
Дымянка (травя)
Дыня (сок)
Желтушник (травя и семена)
Ипекакуана (корень)
Копытень (корень в составе смеси)
Коровяк (цвет и семена)
Крапива жгучая (травя)
Купена(корень)
Лапчатка прямостоячая (корень)
Лебеда раскидистая (травя)
Лен (семена)
Липа (цвет)
Любисток (корень и листья)
Мальва черная (цвет) Мать-и-мачеха (травя)
Мед (пить, как чай)
Медуница (травя)
Миндаль (масло)
Морской лук (травя)
Мыльнянка (корень; сильное средство)
Одуванчик (корень)
Первоцвет (корень и листья)
Подорожник (листья)
Просвирник лесной (корень, листья и цвет)
Пырей (корень)
Редька (сок из корня в леденцах)
Росьянка (травя)
Синеголовник (травя)
Синюха (травя и корень)
Синяк-румянка (травя)
Солодка голая, или лакрица (корень)
Сон-травя Сосна (почки)
Термопсис (травя)
Тимьян ползучий (богородская травя)
Укроп (семена)
Фиалка душистая (травя)
Фиалка трехцветная (травя)
Хатьма (корень)
Хвощ полевой (травя)
Чернокорень (корень)

Чина луговая (травя)
Шалфей (травя)
Эвкалипт (листья)
Яснотка белая, или глухая крапива (цвет)

Растения, препараты из которых являются освежающими средствами

Брусника (сок из ягод)
Кукуруза (кукурузные рыльца)
Ложечная травя
Мед (пить, как чай)
Миндаль (масло)
Мята перечная (травя)
Овес (зерна)
Тмин (семена)
Хрен (корень)
Шалфей (травя)

Растения, препараты из которых являются отвлекающими средствами

Волчье лыко (кора)
Горец перечный (свежие листья)
Горец почечуйный (свежая травя)
Горчица сарептская (семена)
Перец стручковый
Редька (сок из корня)
Хрен (корень)
Чеснок
Эвкалипт (листья)

Растения, препараты из которых являются очищающими средствами при водянке, болезнях печени, желтухе и кожных болезнях

Агава (листья)
Анис (семена)
Барвинок (травя)
Бедренец (корень)
Береза (листья и почки)
Бузина черная (ягоды и корень)
Горец перечный (травя)
Горец шероховатый (травя; при золотухе)
Горечавка, оба вида (корень)
Горицвет кукушкин (травя)
Гусиная лапка (травя)
Дрок красильный (травя)
Дурнишник (травя)
Дымянка (травя)
Ежевика (цвет, листья)
Желтушник (травя и семена)
Жеруха (свежая травя)
Земляника (ягоды и травя)
Конопля (семена)
Крапива жгучая (корень)
Крушина ломкая (ягоды)
Кукуруза (кукурузные рыльца)

Ландыш (цвет)
Ластовень(корень)
Лебеда раскидистая (трава)
Ложечная трава
Лопух (корень)
Любисток (корень и листья)
Мальва черная (цвет)
Мед (пить, как чай)
Миндаль (масло)
Можжевельник (ягоды)
Ноготки (цвет)
Орех грецкий (листья)
Пастушья сумка (трава)
Подорожник (листья)
Подсолнечник (цвет)
Полынь обыкновенная, или чернобыльник (корень)
Пырей (корень)
Редька
Розмарин (листья)
Терн (цвет)
Тимьян обыкновенный (трава)
Тимьян ползучий (богородская трава)
Фиалка трехцветная (трава)
Хвощ полевой (трава)
Хмель (цвет и шишки)
Цикорий (корень)
Черёда (трава)
Черника (ягоды)
Чистотел (сок)
Яснотка белая, или глухая крапива (трава)
Ястребинка волосистая (трава)

Растения, препараты из которых являются противовоспалительными средствами

Агава (листья)
Адонис весенний (трава)
Алоэ (листья)
Алтей (корень)
Арника (цвет)
Багульник (трава)
Бадан (корень)
Береза (листья и почки)
Будра плющевидная (трава)
Бузина черная (отвар из листьев на меду или цветы)
Василек синий (цвет)
Вяз (кора)
Горец птичий, или спорыш (трава)
Горечавка перекрестнолистная (трава)
Горицвет кукушкин (корень)
Гранатник (кожура плодов)
Гречиха посевная (свежие листья) Девясил (корень)
Дуб (кора)

Дурман (листья)
Дыня (свежий сок)
Ежевика (цвет, листья и стебли)
Жеруха (свежий сок)
Живокость полевая (трава)
Зверобой (трава)
Земляника (трава)
Ива козья (кора)
Капуста свежая (листья)
Кипрей, или иван-чай (листья)
Копытень (корень)
Крапива жгучая (трава)
Кровохлебка(корень)
Кукуруза (кукурузные рыльца)
Купена(корень)
Лабазник вязолистный (трава и корни)
Лапчатка прямостоячая (корень)
Латук посевной (масло)
Липа (цвет)
Лопух (корень)
Лох (плоды; сильное средство)
Льнянка (трава)
Мак (цвет)
Малина (ягоды)
Мать-и-мачеха (листья)
Медуница (трава)
Миндаль (масло из плодов)
Морковь (корень)
Мыльнянка (корень)
Ноготки (цвет)
Одуванчик (трава и корень)
Окопник (корень)
Ольха (кора и шишки)
Очный цвет (трава)
Пижма (цвет и семена)
Плаун булавовидный (трава и споры)
Подорожник песчаный (семена)
Подорожник блошиный (семена)
Полынь (трава)
Пустырник (трава)
Пырей (корень)
Редька(корень)
Ромашка (цвет)
Сельдерей (трава и корни)
Сушеница болотная (трава)
Терн (кора и корень)
Фасоль (стручки)
Фиалка душистая (трава)
Хатьма (корень)
Хмель (цвет и листья)
Цикламен (сок)

Цикорий (корень)
Череда (трава)
Черемуха (цвет)
Чеснок (луковица)
Чина луговая (трава)
Шиповник (плоды)

Растения, препараты из которых являются противогнилостными средствами

Бадан (корень)
Брусника (ягоды)
Горец перечный (трава)
Горечавка перекрестнолистная (корень)
Дымянка (трава)
Ежевика (листья)
Жеруха (трава)
Коровяк (цвет)
Ложечная трава
Лук репчатый (диета)
Миндаль (масло из плодов)
Можжевельник (ягоды)
Морская капуста
Ноготки (цвет)
Орех грецкий (листья)
Пижма (цвет и семена)
Подорожник (листья)
Редька(корень)
Татарник (трава)
Тимьян обыкновенный (листья)
Тимьян ползучий (богородская трава)
Тмин (семена)
Чернокорень лекарственный (корень)
Чеснок (луковица)
Шалфей (трава)
Щавель кислый (свежие листья)
Эвкалипт (листья)

Растения, препараты из которых являются противорвотными средствами

Дудник лесной (корень)
Мята перечная (трава)

Растения, препараты из которых являются противоревматическими средствами

Багульник (трава)
Горицвет кукушкин (трава)
Девясил(корень)
Лабазник вязолистный (трава и корни)
Лопух (корень)
Ольха (листья)
Пастушья сумка (трава)
Переступень белый (корень)
Редька(корень)
Сирень (цвет и почки)
Татарник (листья)

Растения, препараты из которых являются противоспазматическими и противосудорожными средствами

Адонис весенний (трава)
Анис (семена)
Арника (цвет)
Бедренец(корень)
Белена (листья, семена)
Белладонна (трава и корень)
Береза (листья и почки)
Василек синий (цвет)
Гусиная лапка (трава)
Дурман (листья, семена)
Душица (трава)
Калина (кора)
Липа (цвет)
Мак (цвет)
Мята перечная (трава)
Овес (солома)
Пустырник (трава)
Ромашка (трава)
Росьянка (трава)
Рута (трава)
Сон-трава
Татарник (листья; сильное средство)
Тимьян обыкновенный (листья)
Тысячелистник (трава)

Растения, препараты из которых являются средствами против болезней щитовидной железы

Дрок красильный (трава)
Дурнишник (трава)
Ламинария сахаристая (порошок)
Ландыш (цвет)

Растения, препараты из которых являются противоядиями

Белладонна (трава и корни)
Дуб (кора)
Ипекакуана (корень)
Ластовень (корень)
Мыльнянка (корень)
Термопсис (трава)
Фиалка трехцветная (трава)

Растения, препараты из которых являются рвотными средствами

Бузина (корень)
Ипекакуана (корень)
Копытень (корень)
Ластовень (корень)
Полынь (масло из семян)
Термопсис (трава)
Фиалка трехцветная (трава)

Растения, препараты из которых регулируют функциональную деятельность желудочно-кишечного тракта

Аир (корень)
Алоэ (сабур)
Анис (семена)
Бедренец (корень)
Береза (листья и почки)
Будра (листья)
Валериана(корень)
Гвоздика разноцветная (масло)
Горец змеиный (корень)
Горечавка желтая (корень)
Горечавка перекрестнолистная (корень)
Девясил(корень)
Дудник лесной (корень)
Дурнишник (трава)
Душица (трава)
Дымянка (трава)
Женьшень (корень)
Жеруха (свежий сок)
Зверобой (трава)
Золототысячник (трава)
Капуста(кислая; диета)
Копытень (трава и корень)
Крапива жгучая (трава)
Лаванда (масло)
Лен (семена)
Льнянка (трава)
Любисток (корень)
Миндаль (масло из плодов)
Морковь (семена)
Морская капуста, или ламинария (порошок)
Мыльнянка (корень)
Мята перечная (трава)
Одуванчик (корень)
Ольха (кора и шишки)
Орех грецкий (листья)
Пижма (цветы)
Подорожник (листья)
Полынь (трава)
Полынь обыкновенная, или чернобыльник (трава)
Пустырник (трава)
Ревень (корень)
Розмарин (листья)
Термопсис (трава)
Терн (цвет)
Тимьян обыкновенный (листья)
Тимьян ползучий (листья)
Тмин (семена)
Трифоль (листья)
Тыква (мякоть)
Тысячелистник (трава)

Укроп (семена)
Хвощ полевой (трава)
Хмель (шишки)
Цикорий (корень)
Цмин песчаный (трава)
Черника (ягоды)
Чеснок (луковица)
Шалфей (трава)
Шиповник (листья и плоды)
Яснотка белая, или глухая крапива (трава)

Растения, препараты из которых регулируют кровообращение и поднимают тонус жизни

Адонис весенний (трава)
Женьшень (корень)
Лимонник (настойка плодов)
Ятрышник мужской (порошок из клубней)

Растения, препараты из которых регулируют месячные

Алоэ (свежий сок)
Бедрец (корень)
Береза (листья и почки)
Будра (листья)
Горец почечуйный (трава)
Горец шероховатый (трава)
Девясил (корень)
Душица (трава)
Дымянка (трава)
Копытень (корень и листья)
Крапива жгучая (трава)
Крушина ломкая (ягоды)
Кукуруза (кукурузные рыльца)
Ластовень(корень)
Любисток (корень)
Мелисса (трава)
Мята перечная (трава)
Ноготки (цвет)
Очный цвет (трава)
Петрушка (семена)
Пижма (цвет)
Повилика (трава)
Полынь обыкновенная, или чернобыльник (трава)
Пустырник (трава)
Ромашка (цвет)
Тысячелистник (трава)

Растения, препараты из которых регулируют обмен веществ в организме

Береза (листья и почки)
Бузина черная (корень, листья и цвет)
Горец птичий, или спорыш (трава)
Девясил(корень)
Дрок красильный (трава)

Душица (трава)
Дымянка (трава)
Женьшень (корень)
Жеруха (свежий сок)
Земляника (ягоды и трава)
Крапива жгучая (трава)
Лабазник вязолистный (трава и корень)
Лопух (корень)
Мелисса (трава)
Мыльнянка (корень)
Одуванчик (корень)
Окопник (корень)
Орех грецкий (листья)
Пастушья сумка (трава)
Подмаренник (трава)
Пырей (корень)
Редька(корень)
Смородина (листья)
Терн (цвет)
Тимьян ползучий (богородская трава)
Тысячелистник (трава)
Укроп (трава)
Хмель (шишки)
Цикорий (корень)
Черёда (трава)
Черника (ягоды)
Ясменник (трава как дополнительное средство)

Растения, препараты из которых являются сердечными средствами

Адонис весенний (трава)
Боярышник (ягоды и цвет)
Валериана(корень)
Гречиха посевная (цвет)
Желтушник (трава и семена)
Женьшень (корень)
Зверобой (трава)
Земляника (трава)
Копытень (корень и листья)
Ландыш (цвет и ягоды)
Ластовень (семена)
Лимонник (настойка из плодов)
Любисток (трава)
Мелисса (трава)
Миндаль (масло из плодов)
Морская капуста, или ламинария (порошок)
Морской лук белый
Очиток (трава)
Панцерия (трава)
Пустырник (трава)
Розмарин (листья)
Сушеница болотная (трава)
Чеснок (сок)

Чистец байкальский (трава)
Шлемник байкальский (корневище)

Растения, препараты из которых являются слабительными средствами

Барвинок (трава)
Бедренец(корень)
Брусника (вода от квашеных ягод)
Бузина черная (цветы)
Буквица (трава)
Верблюжья колючка, или верблюжье сено (корень)
Дрок красильный (трава)
Кассия узколистная (александрійский лист)
Крушина ломкая (кора)
Крушина слабительная (ягоды)
Ластовень (корень)
Лен (семена)
Льнянка (трава)
Маслина (масло из плодов)
Морковь (корень)
Морская капуста, или ламинария (порошок)
Очиток едкий (трава)
Очный цвет (трава)
Переступень белый (корень)
Подорожник блошиный (семена)
Подорожник большой (семена)
Пузырник (стручки)
Пырей (корень)
Ревень (корень)
Солодка голая, или лакрица (корень)
Терн (цвет и листья)
Щавель конский (корень)
Ясменник (трава)

Растения, препараты из которых являются стерилизующими средствами

Зверобой (трава)
Ива козья (кора)
Мед (пить, как чай)
Подорожник (листья)

Растения, препараты из которых являются укрепляющими средствами

Адонис весенний (трава)
Аир (корень)
Алоэ (свежий сок)
Барвинок (трава)
Белладонна (трава)
Береза (листья и почки)
Будра (листья)
Бузина черная (ягоды и корни)
Горец птичий, или спорыш (трава)
Горечавка желтая (корень)
Горечавка перекрестнолистная (корень)
Дрок красильный (трава)

Дуб (кора)
Дуб (кофе из желудей)
Дурман (семена и листья)
Душица (трава)
Дымянка (трава)
Женьшень (корень)
Земляника (ягоды)
Золототысячник (трава)
Калина (кора)
Капуста (кислая; полоскание)
Конопля (семя)
Крапива жгучая (трава)
Кукуруза (кукурузные рыльца)
Лабазник вязолистный (трава и корни)
Лебеда раскидистая (трава)
Лимонник (настойка из плодов) Мак (цвет)
Мать-и-мачеха (трава)
Мед (пить, как чай)
Мелисса (ванны)
Можжевельник (ягоды)
Мята перечная (трава)
Овес (крупа)
Окопник (корень)
Орех грецкий (листья)
Очный цвет (трава)
Полынь обыкновенная, или чернобыльник (трава и корни)
Просвирник лесной, или мальва лесная (трава)
Пустырник (трава)
Розмарин (листья)
Рута (трава)
Сосна (почки, хвоя и смола)
Татарник (листья)
Терн (плоды)
Тимьян ползучий (богородская трава)
Трифоль (листья)
Тысячелистник (трава)
Уголь (порошок)
Укроп (семена)
Хвощ полевой (трава)
Хмель (шишки)
Хрен (корень)
Цикорий (корень)
Череда (трава)
Шалфей (трава)
Шиповник (плоды)
Щавель кислый (листья)

Растения, препараты из которых являются успокаивающими средствами

Адонис весенний (трава)
Анис (семена)
Арника (цвет)
Бадьян (корень и семена)

Бедренец(корень)
Белена (семена и листья)
Белладонна (трава)
Боярышник (плоды и цветы)
Валериана(корень)
Горец перечный (трава)
Девясил (корень)
Дрок красильный (трава)
Дудник лесной (корень)
Дурман (листья и семена)
Душица (трава)
Дымянка (трава)
Желтушник (трава и семена)
Женьшень (корень)
Зверобой (трава)
Земляника (трава и ягоды)
Калина (кора)
Капуста(кислая)
Кипрей, или иван-чай (листья)
Коровяк (цвет)
Крестовник (корень)
Кукуруза (кукурузные рыльца)
Лаванда (трава и цвет)
Ландыш (цвет)
Лапчатка прямостоячая (корень)
Любисток (корень)
Мак (цвет)
Мелисса (трава)
Миндаль (масло из плодов)
Морская капуста, или ламинария (порошок)
Мята перечная (трава)
Омела (трава)
Очный цвет (трава)
Панцерия (трава)
Первоцвет (трава и корень)
Пижма (цвет)
Подорожник блошиный (семена)
Подсолнечник (цвет)
Полынь (масло из семян)
Пустырник (трава)
Розмарин (листья)
Ромашка (трава)
Росьянка (трава)
Рута (трава)
Синеголовник (трава)
Синюха (корень)
Синяк-румянка (трава)
Солянка(плоды)
Сон (трава)
Сушеница (трава)
Татарник (трава)
Тимьян обыкновенный (листья)

Тимьян ползучий (богородская трава)
Тмин (семена)
Хмель (шишки)
Цикорий (корень)
Чернобыльник (корень)
Чернокорень лекарственный (корень)
Чеснок (луковица)
Чистец байкальский (трава)
Чистотел (трава; наружное средство)
Шлемник байкальский (корневище)

Заболевания дыхательной системы

Аденоиды

Аденоиды – лимфоидная ткань, которая находится в своде носоглотки и выполняет защитную функцию. Аденоиды чаще бывают увеличены у детей, чем у взрослых. Могут увеличиваться из-за наличия в складках обильной бактериальной флоры. В этом случае становятся очагом хронического воспаления, вызывая нарушения слуха, голоса, кровообращения в полости черепа, что может приводить к различным неприятным последствиям. Иногда появляется периодическое или постоянное закладывание носа и выделение слизи, приоткрытый рот из-за затрудненного носового дыхания, храп во сне, утомляемость, вялость, апатичность из-за хронической кислородной недостаточности.

На ранних стадиях болезни полезно пить и промывать носоглотку отварами *шалфея, ромашки, череды*. Можно закапывать в нос *масло туи*. Рекомендуется промывать нос и горло соленой водой.

Приготовить мазь из травы *зверобоя* (на 1 часть порошка травы взять 4 части несоленого сливочного масла), затем на 1 чайную ложку смеси добавить 5 капель *чистотела*, переложить в бутылочку и встряхивать до состояния эмульсии. Закапывать по 2 капли в каждую ноздрю 3–4 раза в день.

Взять 2 части сока *свеклы* и 1 часть *меда*, тщательно перемешать. Лекарство закапывать по 5–6 капель 3–4 раза в день для замедления развития и излечения болезни аденоидов.

Настоять 15 г травы *адониса обыкновенного* в 100 мл 70 % *спирта* в течение 9 дней. Для закапывания развести кипяченой водой в пропорции 1:3, закапывать 3 раза в день.

Ангина

Ангина – это острое инфекционное заболевание с выраженными воспалительными изменениями в горле. Поражаются преимущественно небные миндалины. Источником инфекции могут быть кариозные зубы, воспалительные процессы придаточных пазух носа. Ангина, даже в самой легкой форме, может быть опасна осложнениями.

Для лечения ангины издавна пользуются простым и надежным народным способом. Делают 3 %-ный теплый раствор *лимонной кислоты* и полощут им горло через каждый час в течение дня. Как правило, выздоровление наступает за сутки, если вы начали процедуры с самого начала болезни. Для лечения запущенной ангины таким способом нужно больше времени.

Во время болезни рекомендуют полоскать горло следующими составами:

- *яблочным уксусом*, который разбавить теплой кипяченой водой в пропорции 1:1 и полоскать горло через каждый час;
- соком *черной смородины*, разбавленным водой;

- настоем цветков, ягод и листьев **калины**;
- холодной или слегка подогретой **морской водой**;
- 7—8-дневным настоем **чайного гриба** (5—8 минут);
- настоем измельченных корней **хрена**;
- настоек **эвкалипта** ;
- крепким настоем из равных частей **чистотела** и **ромашки аптечной** ;
- настоем цветков **ромашки аптечной** и цветков **липы** (3:2); 20 г сбора заварить стаканом кипятка и настоять 20 минут;
- отваром из **луковой шелухи** (3 чайные ложки луковой шелухи отварить в стакане воды, настаивать 4 часа; процедить);
- теплым настоем коры **дуба** и цветков **липы** (приготовить смесь 2:1, чайную ложку смеси заварить стаканом кипятка, остудить, процедить).

Заварить 4 чайные ложки листьев или плодов **малины** в двух стаканах кипятка, настаивать несколько часов в закрытом сосуде. Принимать в теплом виде по полстакана 4 раза в день.

Натереть стакан **свеклы** , влить столовую ложку уксуса, дать настояться. Сок с уксусом отжать и прополоскать им рот, горло, проглотить 1—2 столовые ложки.

Смешать 1 стакан сока **тысячелистника** и 1 л **горячего пива** и пить по стакану 3 раза в день, хорошо укутавшись.

Или же такое средство: **свежее яйцо** взбить и вылить в стакан с теплой водой. Полоскать горло 5—6 раз в день.

Эффективное знахарское средство: нарвать желтых листочков **коровяка** (в народе растение называют **царским скипетром**) и залить медом. Сколько цветков набралось в пол-литровую банку, следует ровно столько же добавить меду. Настаивать в теплом месте 8 часов, затем поставить в холодильник. Принимать по столовой ложке 3 раза в день перед едой. Этот рецепт эффективен и для детей. Как только покраснело горлышко, надо дать ребенку чайную ложку этого сладкого снадобья. Для лечения принимать по чайной ложке 3 раза в день перед едой. Лекарство помогает и при горловом кашле, и при инфекционных ларингитах.

Замечательным средством, издавна применяемым в народе, является **масло пихтовое**. Размешать чайную ложку масла в 1/2 л кипяченой воды. Смесь использовать для полоскания горла, для компрессов. Влив в воду масло, необходимо быстро размешать, чтобы получилась эмульсия. Полоскать через каждые полчаса, пока боль не прекратится.

Астма бронхиальная

Астма бронхиальная — это хроническое заболевание органов дыхания, выражающееся в периодически наступающих приступах удушья, имеющих различную силу и продолжительность (от нескольких часов до нескольких дней). Возникновение приступа обусловлено спазмами бронхов, отеком их слизистой оболочки и закупориванием выделяемой слизью. Провоцируют спазм бронхов различные аллергены, а также физические и метеорологические факторы.

Хорошим средством при бронхиальной астме является настой листьев **инжира**.

Сок **девясила** , смешанный с медом в равных пропорциях, дает неплохой результат при бронхиальной астме.

Приготовить отвар из листьев **паслена** и корня **валерианы**. Готовится следующим образом: 5 чайных ложек измельченного корня валерианы и 3 чайные ложки листьев паслена заливают 6 стаканами воды, кипятят 10—15 минут, процеживают. Принимать по полстакана 2 раза в день. Детям не следует давать этот отвар.

Семь чайных ложек измельченного **солодкового корня** залить 3 стаканами воды, вскипятить, остудить и процедить. Отвар солодкового корня применяется как самостоятельно, так и в сочетании с другими средствами. Принимать по полстакана каждые

2–3 часа.

Отвар **багульника** готовится так: столовую ложку измельченной травы заливают стаканом кипятка, кипятят 10 минут, остужают и применяют по столовой ложке 5–6 раз в день.

Эффективны при астме такие соки: сок **мать-и-мачехи** способствует выделению мокроты, сок **тимьяна** применяют при судорожных приступах кашля. При астме рекомендуют любые овощные соки.

Проверенным является следующий народный рецепт соуса из **хрена с лимоном**. На 100 г натертого хрена взять сок 2 лимонов. Принимать по 1/2 чайной ложки утром и после полудня ежедневно, довольно продолжительное время, ничего не подмешивая и ничем не запивая. Возникшее при этом слезотечение не следует принимать во внимание. Это лекарство не раздражает почки, желчный пузырь, стенки кишок при условии, что хрен будет свежим и не добавляется уксус. Хранить лекарство в холодильнике.

Взять литр **меда**, сок 10 **лимонов**, 10 средних головок **чеснока**, хорошо растереть. Затем все смешать и оставить на неделю в закрытой банке. Пить раз в день по 4 чайные ложки очень медленно, не торопясь. Этого лекарства должно хватить на 2 месяца, что составляет курс лечения.

Целители рекомендуют при астме исключить из рациона пищу, содержащую крахмал, молоко, сахар.

Бронхит

При хроническом бронхите знахари рекомендовали чай из плодоножек **вишни**. Одну чайную ложку высушенных и измельченных плодоножек заварить стаканом крутого кипятка, дать настояться и пить несколько раз в день, как чай, маленькими глотками.

Очень эффективен при лечении хронического бронхита так называемый в народе **черный пластырь**. Его делают из грязи минеральных источников, нанося ее на плотную ткань. Если закутать черным пластырем грудь и спину, зимой значительно снижается возможность простуды.

Болезнь эффективно излечивают **свиным внутренним салом**. Это сало в виде сетки покрывает кишки. Сальную сетку соскабливают, выкладывают в посудину и ставят в теплую, но не горячую духовку или на очень слабый огонь, чтобы сало превратилось в однородную массу. Растопленное сало сливают, ставят в прохладное место. Для лечения одну десертную ложку этого жира размешивают в стакане очень горячего молока и выпивают. Для втирания в грудь при сильном кашле, хрипах это растопленное сало смешивают со скипидаром и втирают в грудь перед сном. После втирания нужно надеть что-нибудь шерстяное.

Еще один проверенный рецепт. В эмалированную кастрюлю влить стакан **молока**, всыпать столовую ложку (без верха) мелко накрошенного листа **шалфея**. Смесь вскипятить, накрыв кастрюлю крышкой (только не металлической), процедить и лист выбросить. Это лекарство подогреть, пить только на ночь. Тем, кто плохо переносит молоко, можно заменить его водой.

В Сибири очень популярно было такое лечение. В кипящую воду (1 л) положить 400 г **отрубей**. Снять с огня и дать остыть. Процедить и пить в течение всего дня в горячем виде. Для улучшения вкуса добавляли жженный сахар, но не мед и белый сахар.

Сок свежего **тысячелистника** принимать 4 раза в день по 2 столовые ложки.

Смешать 250 г сока **черной редьки** и 200 г жидкого **меда**. Принимать по 2 столовые ложки перед едой и перед сном.

Для облегчения отхождения мокроты принимать сироп из сока **брусники**, смешанного в равных пропорциях с **медом**.

2 столовые ложки **сливочного масла**, 2 **желтка** (все это свежее), 2 чайные ложки **меда** тщательно перемешать. Принимать 4–5 раз в день до еды.

Для очищения дыхательных путей хорош сок *мать-и-мачехи*.

Способствует отхаркиванию, дезинфицирует дыхательные пути сок *тимьяна*.

При бронхите и трахеите принимают по 1 столовой ложке семян *айвы* 3–4 раза в день, так как они покрыты матовой белесой оболочкой, содержащей много слизистых веществ.

Цветки *мальвы* в смеси с *алтеем*, *мать-и-мачехой* заваривают как чай и пьют для смягчения слизистой дыхательных путей и размягчения вязкой мокроты.

3 столовые ложки свежих листьев *подорожника* смешать с 3 столовыми ложками сахара или меда и в закрытой посуде поставить на 4 часа на теплую плиту. Сироп принимать по 1 ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

1 столовую ложку сухих листьев *подорожника* залить стаканом кипятка, настаивать 2 часа. Принимать по 1 столовой ложке за 20 минут до еды 4 раза в день.

Настойку *тысячелистника* (30 г травы на 100 г чистого спирта или стакан водки) принимать 4 раза в день по 40–50 капель.

Настой *липового цвета* принимать на ночь в теплом виде по 1 стакану или 2–3 раза в день по 1/2 стакана до еды (чайную ложку липового цвета заварить в стакане кипятка, настаивать 30 минут, процедить).

Гайморит

В начальной стадии болезни целители рекомендуют следующие 3 рецепта.

Прикладывать к местам с боков носа мешочки с *горячим песком* или круто сваренные горячие яйца. Процедуру повторить дважды в день.

Приготовить теплую кипяченую, чуть *подсоленную воду*, слабый настой *ромашки*, настой *подорожника*. Втягивать любой из этих растворов в нос, а выпускать через рот.

Отварить *картошку* в мундире, воду слить, накрыться полотенцем и как можно дольше дышать горячим паром.

Приготовить мазь следующим образом. Взять по 1 чайной ложке корнеплода *цикламена*, *лукового сока*, *меда*, *сока каланхоэ*, *сока алоэ*, *мази Вишневского*. Все тщательно перемешать и взбить. Две турундочки смочить в этом растворе и вложить в ноздри на полчаса. После курса лечения в 20 дней гайморовы пазухи очистятся.

Приготовить такую эмульсию. Взять 30 г *облепихового масла*, 20 г сока *календулы*, 15 г растопленного *масла какао*, 10 г *меда* и 5 г *прополиса*. Тщательно все перемешать и смачивать в эмульсии турундочки. Держать 20 минут.

Грипп

При первых признаках болезни надо разрезать большую *луковицу* и вдыхать ее испарения носом, ртом. Повторять 3–4 раза в день. На ночь оставить блюдце с мелко нарезанной луковицей у изголовья кровати.

Одним из эффективных средств в народе считают *черную смородину* в любых видах с горячей водой и медом или сахаром (до 4 раз в день). Зимой можно приготовить отвар из веток *смородины*: взять полную горсть мелко нарезанных веточек, залить 4 стаканами воды, прокипятить 5 минут, затем укутать и напаривать в течение 4 часов. На ночь выпить 2 стакана теплого отвара с медом. На следующий день повторить.

Смочить ватку в толченом свежем *чесноке* и вложить в нос, одновременно принимая чесночные капли (по 1 капле на язык). Чтобы приготовить капли, надо растолочь 2 средние головки чеснока и залить их стаканом водки, хорошо размешать. Лечение проводить 3–4 дня.

Взять 1 стакан *малины* (или малинового варенья), 1 столовую ложку *меда*, 1 столовую ложку *сливочного масла*, 30 г коньяка, 1/2 чайной ложки пищевой *соды*. Все это смешать и выпить на ночь. Для детей состав готовить без коньяка и давать половину дозы.

Кашель

Кашель – один из самых частых признаков заболевания органов дыхания. Кашель возникает при воспалении слизистой оболочки дыхательных путей (гортани, дыхательного горла, бронхов) и легочной ткани (воспаление легких, туберкулез, бронхиальная астма), а также при попадании в дыхательные пути пыли, едких газов, табачного дыма, жидкости и пр. Кашель может иметь также аллергическое происхождение. Иногда кашель возникает при волнении, эмоциональном напряжении.

Принимать теплый **яблочный отвар**.

Пить свежий **капустный сок** с сахаром.

При сильном кашле вареные или печеные **груши**.

Принимать кипяченый **сок репы** с сахаром или медом.

Сок редьки или **моркови** смешать с **молоком** (1:1). Принимать по 1 столовой ложке 6 раз в день. Редьку нарезать очень тонкими ломтиками, засыпать сахаром. Сок принимать по 1 столовой ложке каждый час (противопоказано при заболеваниях сердца и печени).

Нашинковать 10 **луковиц**, измельчить головку **чеснока**, сварить в литре **молока** до мягкости. Добавить **мед** по вкусу. Принимать по 1 столовой ложке каждый час в течение дня.

Залить стаканом **молока** 5–6 измельченных зубчиков **чеснока**, прокипятить. Несколько раз в день давать пить детям и взрослым.

Есть натошак **яичные желтки**, растертые с сахаром и ромом.

Смешать 2 столовые ложки **сливочного масла**, 2 **желтка**, чайную ложку **муки** или **крахмала**, 2 чайные ложки **меда**. Приготовленную смесь принимать по чайной ложке несколько раз в день.

Пить как чай настой цветков **крапивы двудомной**.

(Дополнительно см. «Бронхит».)

Насморк

Насморк – самое частое заболевание верхних дыхательных путей. Наблюдается как самостоятельное заболевание или сопутствует некоторым инфекциям. Чаще всего возникает как реакция организма на общее или местное охлаждение. Острый насморк всегда поражает обе половины носа одновременно. В начале болезни ощущается большая сухость в носу и носоглотке, жжение или покалывание. Нередко повышается температура до 37 °С и выше. Заложенность носа вызывает ощущение тяжести в голове, изменяется тембр голоса, понижается обоняние. Чаще всего через несколько часов появляются слизистые, гнойные, вязкие выделения из носа. Эта стадия длится 7—10 дней, после чего процесс заканчивается выздоровлением.

В самом начале болезни (если она не сопровождается грипп) помогает полстакана воды с 5 каплями **йода** или зубок **чеснока**.

Намазать пятки **йодом**, надеть теплые шерстяные носки и так спать или прилепить к подошвам **черный пластырь**. Его делают из грязи минеральных источников, нанося на плотную ткань.

Сделать вечером для ног очень **горячую ванну** с содой, солью, горчицей. Затем надеть теплые носки и так спать.

Постарайтесь сутки ничего не пить. Можно употреблять в пищу: хлеб, сухари, яйцо, мясо (без соуса). Никаких фруктов и овощей, потому что в них много воды.

Втягивать в нос сок **лимона**.

Каждые полчаса нюхать **нашатырный спирт** поочередно каждой ноздрей: одну ноздрю закрыть, другой нюхать, потом наоборот.

При начинающемся насморке 1–2 раза смазать ноздри соком свежего листа *каланхоэ*.

Нюхать порошок из цветков *ландыша*.

Сок свежей натертой *свеклы* смешать с равным количеством *меда*. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Нюхать тертый *хрен*. Дополнительно приложить его на 30 минут к затылку.

Насморк хронический

При хроническом негнойном насморке применяют различные настои из лекарственных растений для промывания полости носа, чаще всего *зверобой*. Он оказывает противовоспалительное действие, усиливает защитную функцию лейкоцитов, ускоряет восстановление тканей (зверобой в народе называют антибиотиком).

Делать ингаляцию из трав *мать-и-мачехи* и *лаванды*.

Необходимо как можно чаще втягивать в нос и полоскать рот таким раствором: 4 чайные ложки *соли*, 5 капель *йода*, 0,5 стакана воды.

Закапывать в ноздри по 5 капель свежего сока *татарника колючего* утром и вечером в течение 10 дней при гайморите.

Необходимо как можно чаще втягивать в нос и полоскать рот теплой водой с добавлением очень слабого раствора *марганцовки* при гайморите.

Закапывать в нос *сок редьки*, вводить тампоны с соком редьки в нос.

Гнойный насморк рекомендуют тщательно лечить, ни в коем случае нельзя запустить. При первой же возможности следует обратиться к врачу, иначе может возникнуть потребность в операционном вмешательстве.

(Дополнительно см. «Гайморит».)

Простуда

Под простудными заболеваниями подразумевается ряд болезней, таких как грипп, воспаление легких, катар верхних дыхательных путей, ревматизм, прострел, невралгия тройничного, седалищного и других нервов. Чувствительность разных людей к простуде неодинакова, она зависит от реакции организма на изменения температуры и влажности воздуха. Для возникновения заболеваний особенно большое значение имеет охлаждение не столько всего организма, сколько отдельных его частей, прежде всего ног.

Приготовить смесь трав: *липовый цвет*, *цвет бузины*, сушеная *малина*, листья *шалфея* – все смешать в равных пропорциях. 2 столовые ложки смеси залить 2 стаканами крутого кипятка и дать настояться под крышкой в течение часа. Пить теплым. Настой эффективен не только при простуде, но и как отхаркивающее средство.

Выпить полстакана воды, смешанной с 5 каплями *йода*. Потом, если промокли ноги, растереть их водкой и надеть сухие носки. Поставить на грудь и спину несколько банок. Выпить 2–3 чашки горячего чая с *медом* и *имбирем*. Смесь меда и имбиря должна всегда быть в доме, рекомендуют врачи. Готовится она так: натереть на мелкой терке 1/4 стакана имбиря, смешать со стаканом меда. В чай следует класть по 1/2 чайной ложки этой смеси. Затем хорошо укутаться и постараться уснуть. Как правило, после сна простуда проходит.

Если целый день чувствуется ломота, то на ночь нужно натереться настойкой на спирту *можжевельника* или *березовых почек*. Такое растирание увеличит потоотделение и уменьшит ломоту. Если таких средств нет под рукой, то следует обтереть тело *горячей водой с уксусом*, сразу же укутаться и спать.

Как жаропонижающее средство и для детей, и для взрослых при простуде врачи в старину применяли отвар *перловой крупы*. Взять 100 г крупы и залить 1 л воды, кипятить на медленном огне под крышкой в течение 10–15 минут. Дать немного остыть и процедить. Выпить все сразу на ночь. Можно добавить столовую ложку *липового меда*. Детям, в

зависимости от возраста, дозу отвара уменьшить. Детям лучше приготовить отвар **сушеных вишен**. На 100 г ягод берут 1/2 л воды и на медленном огне под крышкой в течение приблизительно 10 минут выпаривают третью часть.

Пить сок из **красной смородины** или есть ягоды.

Пустырник и корень **цикория обыкновенного** в равных пропорциях заварить крутым кипятком, как чай, настоять и принимать 3 раза в день по 1/2 стакана.

В ведре теплой воды растворить 350 г **соли**, прибавить 180 г **сухой горчицы**. Опустить в ведро обе ноги и держать их до тех пор, пока не появится краснота и почувствуется жжение в подошвах и голенях.

Поставить **горчичники** на грудь, верхнюю часть спины и икры ног.

Пить кипяченый сок **репы** с сахаром или медом.

Очистить 2 средние **луковицы**, мелко нарезать, добавить 1/4 стакана сахара, 3/4 стакана воды. Варить до густоты сиропа. Принимать по 1 столовой ложке через каждые 3 часа.

Насыпать **порошок горчицы** в носки. Выполнять процедуру в течение нескольких дней.

Взять 2 столовые ложки измельченных корней **девясила**, залить 1/2 л воды и кипятить 15 минут; остудить, процедить и принимать по столовой ложке 4–5 раз в день. При сильном кашле, астме сок девясила разбавляют медом. Отвар корня девясила является хорошим потогонным средством, мочегонным, его применяют при гриппе. В народной медицине корень девясила очень популярен. Упоминание об этом удивительном растении встречается еще в трудах Гиппократов. В древности корень девясила считался не только лечебным, но и был продуктом питания.

(Дополнительно см. «Бронхит», «Насморк», «Кашель».)

Респираторные заболевания

Острые респираторные заболевания (их, как правило, называют ОРЗ) вызывают как вирусы, так и бактерии. Это весьма распространенные заболевания с поражением дыхательных путей. Иммуитет после перенесенных заболеваний узконаправленный. Поэтому один и тот же человек может заболеть респираторным заболеванием до 5–7 раз в течение года. Источником инфекции является человек, больной стертой или клинически выраженной формой любого респираторного заболевания. Передача инфекции происходит в основном воздушно-капельным путем. Респираторные заболевания характеризуется относительно слабо выраженными явлениями общей интоксикации, преимущественным поражением верхних отделов респираторного тракта и доброкачественным течением. Поражение органов дыхания проявляется в виде ринита, ринофарингита, фарингита, ларингита, трахеоларингита, бронхита, пневмонии.

При насморке, кашле, респираторных заболеваниях лекари рекомендовали ножные горчично-солевые ванны. В ведро с горячей водой добавить 200 г поваренной **соли** и 150 г **горчицы**. Опустить в ведро обе ноги до голени, покрыв сверху теплым одеялом, пледом. Держать ноги до покраснения, затем сполоснуть их чистой теплой водой и, надев шерстяные носки, лечь в постель. Следует учитывать, что при варикозном расширении вен процедура противопоказана.

7 чайных ложек измельченного **лакричника (солодкового корня)** залить 3 стаканами воды, вскипятить, остудить, процедить. Принимать по 1/2 стакана каждые 3 часа при кашле, бронхите, астме, пневмонии, различных респираторных заболеваниях.

(Дополнительно см. «Простуда».)

Туберкулез

Туберкулез – это хроническое инфекционное заболевание, которое поражает чаще всего органы дыхания, но иногда и другие внутренние органы, а также кожу. Туберкулез легких в старину называли чахоткой и считали болезнью бедных людей, так как ослабленный организм из-за снижения сопротивляемости более подвержен болезни.

Сок и ягоды **морозики** хороши для больных туберкулезом.

2 чайные ложки сушеных ягод **черники** залить стаканом кипятка, настоять и пить по полстакана в теплом виде 4 раза в день.

Большой лист **алоэ** порубить, добавить 300 г хорошего натурального **меда** и полстакана кипяченой воды. Смесь варить на медленном огне под крышкой 20 минут, остудить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Цветы **сирени** заварить как чай и пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

1/2 стакана корня **девясилы** залить 1/2 л водки, настоять в темном месте 9 дней. Принимать по 1 столовой ложке перед едой. Курс лечения – 3 месяца.

Залить стаканом кипятка 20 г **лишайника (исландского мха)**, кипятить на медленном огне 10 минут, процедить. Пить по 1/2 столовой ложки 4–5 раз в день за полчаса до еды.

Взять по 15 г листьев и корней **крапивы**, залить 1/2 л кипятка, держать 5 минут на медленном огне, настоять полчаса и процедить. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день за полчаса до еды.

2 столовые ложки сушеных корней **пырея** залить стаканом молока, проварить 5 минут, слегка остудить и выпить за один прием. Принимать до 3 стаканов в день.

Приготовить смесь из равных количеств таких трав, как **зверобой, хмель, первоцвет, золототысячник, тысячелистник, сабельник**, из листьев **крапивы**, цветущих головок **клевера**, цветов **калины, клевера лугового**, корней **синюхи**. Взять 4 столовые ложки смеси и залить кипящим молоком или водой (1/2 л), настаивать в термосе 4 часа. Принимать натощак полный стакан, остальное лекарство – перед обедом и ужином поровну.

Взять 15 г цветов и ягод **черемухи**, залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Пить по 2 столовые ложки 3–4 раза в день за 20 минут до еды.

Листья и стебли **пустырника** и корни **цикория** заварить как чай, подержать на малом огне 10 минут, пить 3 раза в день по полстакана.

Измельчить 4 небольших листа **алоэ**, залить 1/2 л спирта или водки и настоять в течение 7 дней. Принимать по 40 капель 3 раза в день.

Хорошие результаты дает питание **жиром** (собачьим, медвежьим, свиным), с **молоком**, смешанным с **топленным маслом, яйцом** и **медом**. Во время лечения пить морковный сок, сок из листьев подорожника, есть яблоки с медом, ягоды калины с медом.

Заболевания зубов

Воспаление слизистой оболочки рта

При этом заболевании поражаются десны, кончик языка, внутренняя поверхность щек. Самый простой способ избавиться от воспаления – полоскать рот 1–3 %-ным раствором бертолетовой соли.

Для лечения воспаления эффективно такое средство: 2 части сухой **мяты**, 2 части сухой **ромашки**, 2 части **напррики** сложить в банку, залить спиртом, закрыть крышкой и оставить на 2–3 недели, чтобы настоялось. Затем жидкость профильтровать и добавить кристалл ментола или 2–3 капли **мятного масла**. Полученную жидкость очень плотно закрыть, чтобы не выдыхалась. По мере надобности палец смачивают в жидкости и проводят им по больному месту. Сразу будет сильно печь, но язвочки скоро начнут засыхать и боль утихнет.

При появлении во рту маленьких ранок несколько раз в день полощут рот очень **горячей водой** (следить, чтобы не обжечься).

При слабых деснах и их кровоточивости хорошо полоскать рот настоем на водке цветов

розы.

Зубная боль

Крепкий отвар **шалфея** горячим подержать во рту с той стороны, где болит зуб. Так повторить несколько раз.

Проверенное народное средство, несколько необычное. Положить в ухо хорошо промытый корешок **подорожника** с той стороны, где болит зуб. Через полчаса боль стихнет и надолго уйдет.

Тонкий кусочек обязательно **свежего сала** положить между больным зубом и десной. Подержать 5—20 минут.

Мелко порезанный **чеснок** на чистой тонкой тряпочке наложить на **запястье руки** с той стороны, где болит зуб, и крепко прибинтовать. Боль исчезнет быстро и надолго.

В равных количествах взять листья **мяты, малины, ореха** и **дуба**. Залить измельченные листья горячим **виновым уксусом** и дать настояться 3 дня. Этой настойкой полоскать больной зуб. Настойка также применяется для укрепления зубов и уничтожения неприятного запаха.

Траву **мелиссы** с травой **шалфея** в равных долях смешать, 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять час в темном месте. Полоскать рот через каждые полчаса по 5 минут.

Кариес

Кариес – распространенное заболевание, которым страдает большое количество детей и взрослых. В его основе лежит разрушение твердых тканей зуба: эмали и находящегося под ней дентина. Процесс обычно протекает медленно. Характерным признаком является возникновение неприятного запаха изо рта. Кариес зуба сопровождается болевыми ощущениями во время употребления холодной, горячей, кислой, сладкой пищи.

Боль быстро исчезает при полоскании полости рта теплой водой или настоями трав **шалфея, ромашки** или **мяты**.

Хорошо также **эфирными маслами** перечисленных растений смазывать десна после полоскания.

(Дополнительно см. «Зубная боль».)

Стоматит

Стоматит – это воспаление и покраснение слизистой оболочки полости рта, отек близлежащих тканей, боль, увеличение подчелюстных лимфатических узлов. Может развиваться как самостоятельное заболевание или быть симптомом других заболеваний.

Настоем **чайного гриба** полоскать рот 5–6 раз в сутки при язвенном стоматите. Через 3–5 дней наступает полное излечение.

2 столовые ложки травы **зверобоя** заварить стаканом крутого кипятка, настаивать в течение 3 часов. Применять для полоскания рта при стоматите.

Взять одну чайную ложку корня **щавеля конского**. Кипятить в 5 стаканах воды, остудить, процедить. Применять при стоматите для полоскания рта.

1 столовую ложку **липового цвета** залить стаканом холодной воды. Настоять 5 часов, процедить, добавить 5 г питьевой соды. Применять при стоматите для полоскания рта и горла.

Заболевания кожи

Бородавки

Бородавки – вирусное заболевание кожи, проявляющееся в кожных наростах величиной от булавочной головки до размеров 2-копеечной монеты. Чаше болеют дети. Заболеванию могут способствовать мелкие травмы кожи, потливость и нервные потрясения.

Лекари издавна рекомендуют смазывать бородавки одним из перечисленных ниже свежих соков. Место нанесения рекомендуют завязывать. Эффект достигается после нескольких процедур.

Для лечения можно:

- смазывать соком **молодая** ;
 - смазывать соком **бородавника** ;
 - смазывать соком **одуванчика**;
 - смазывать свежим соком **капусты**;
 - смазывать свежим соком **лука** , соком **осины**;
 - нанести на бородавку массу из свежих ягод **рябины**;
 - прикладывать повязки из размятых свежих листьев **крапивы**;
 - прикладывать повязки из толченых семян **василька синего**;
 - прикладывать повязки из размятых свежих листьев **каланхоэ**;
 - прикладывать повязки из размятых свежих листьев **ириса** (иногда достаточно трех приемов);
 - прикладывать повязки из свежих цветов **календулы** на ночь;
 - прикладывать повязки из свежих растертых лепестков цветов **шиповника**;
 - смазывать свежим соком **чеснока** или мазью из сока чеснока и свиного сала (1:1);
 - натирать бородавки по несколько раз в день соком из свежего стебля **чистотела**;
 - прикладывать смешанную с уксусом золу древесины **ивы** 2–3 раза в день;
 - прикладывать мазь, приготовленную на основе сока корней **одуванчика** и **сливочного масла** (1:4), 2–3 раза в день;
 - прикладывать мазь, приготовленную на основе **мела** и **конопляного масла** (1:4), 2–3 раза в день;
 - капать по 1 капле уксусной эссенции на бородавку перед сном (соблюдать осторожность);
 - цветы и истолченные плоды **конского каштана** залить кипятком (половина ведра сырья, кипятком залить доверху), настаивать 12 часа. В этой настойке принимать ванны при температуре 38–40 °С в течение 15–20 минут. Достаточно 7–8 ежедневных процедур (или через день);
- Целители издревле лечили бородавки в определенные фазы луны. Считалось, что если потереть бородавку о любую поверхность, на которую падает лунный свет, бородавка должна исчезнуть. Также можно в первый день после рождения молодого месяца надавить сока из **чистотела**. Во вторую ночь, как только появится серпик луны, следует натереть бородавки соком.

Белые пятна

Белые пятна – участки кожи, лишённые пигмента, меланина. Иногда болезнь называют витилиго. Заболевание может начаться в любом возрасте. Появление его связывают со стрессами или различными физическими травмами.

Лечению витилиго способствует систематическое употребление ягод **земляники**. Также при лечении витилиго рекомендуют густой экстракт **зверобоя**.

Некоторые страдают от красных пятен на лице, руках; чтобы избавиться от них, надо смешать 3 части очень **свежего молока** и 1 часть **спирта**. Втирать в кожу перед сном.

Вросший ноготь

Чаще всего это происходит с большим пальцем ноги. Ноготь при этом причиняет сильную, мучительную боль. Знахари рекомендуют такое лечение. На больной палец надевать каждый вечер на всю ночь напальчик, заполненный **сливочным маслом**, а сверху – носок. Процедуру выполнять в течение 2–3 недель. Когда боли прекратятся, осторожно приподнять края вросшего ногтя и подложить кусочек марли.

При вросшем ногте от лунки к краю пальца осторожно сделать напильником бороздку, достаточно глубокую, но не до конца вглубь. Через несколько дней ноготь выйдет из углов и боль прекратится. В дальнейшем ногти подрезать таким образом, чтобы не срезать углов.

Гнойник

До вскрытия и очищения гнойника прикладывать смягчительную лепешку. Готовится она так. 2 **сырых желтка**, 1 столовая ложка **меда** и 1/2 чайной ложки поваренной **соли** смешать с **мукой** до консистенции мокрой глины.

Для ускорения вскрытия гнойников, фурункулов и быстрого их очищения знахари советовали прикладывать **распаренный инжир**.

Очень популярным в народе средством лечения гнойников и фурункулов являются припарки из **печеного лука**. Печеную луковицу истолочь и прикладывать к больному месту в теплом виде.

Очень популярна настойка из **белых лилий**. Свежие лепестки белой лилии залить водкой и настаивать в течение 2 недель. Протирать кожу на ночь.

Мозоли

Мозоли на коже ног или рук могут возникать от длительного воздействия неудобной обуви или во время тяжелой физической работы (грубые ладони). Утолщение и уплотнение верхнего слоя кожи может носить как временный, так и постоянный характер и причинять физический дискомфорт.

Для избавления от мозолей можно воспользоваться следующими народными средствами.

Смазывать мозоли свежим млечным соком **чистотела** или **одуванчика**.

Смазывать мозоли свежим соком **чеснока** или мазью, приготовленной из свежего сока чеснока и свиного жира (в пропорции 1:1).

К болезненным мозолям прикладывать измельченный **печеный чеснок**, смешанный со сливочным маслом.

Луковую шелуху вымочить в уксусе 2 недели, затем слой вымоченной шелухи приложить к мозолям. Завязать на всю ночь. Повторить несколько раз.

Перед сном ногу распарить в горячей воде, вытереть досуха и привязать к мозолям **лимонную кожицу** с небольшим количеством мякоти. Через 4–5 дней мозоль полностью исчезнет.

Панариций

Панариций – гнойное воспаление тканей пальца. Возбудителем чаще всего бывают стафилококки, значительно реже стрептококки, нередко отмечается смешанная флора. Мелкие травмы (ссадины, уколы, царапины, занозы и др.), которые не вызывают сильной боли и поэтому не привлекают к себе внимания, играют важную роль в развитии заболевания. Выделяют следующие виды панариция: 1) кожный, 2) подкожный, 3) костный, 4) сухожильный (тендовагинит), 6) паронихия, 7) подногтевой, 8) пандактилит (поражение

всех тканей пальца). Постоянным признаком является очень сильная боль. Для панариция характерно колбообразное утолщение ногтевой фаланги, при постукивании по кончику пальца возникает резкая боль. При этом краснота на внутренней поверхности пальцев при панарициях выражена слабо, а на ладони обычно отсутствует. Функция пальца и кисти при воспалительном процессе нарушена: палец находится в полусогнутом положении и попытки его выпрямить резко болезненны. Воспалительный процесс провоцируется незначительным поверхностным повреждением и развивается вслед за снижением иммунитета организма. В любом случае рекомендуется восстановить в больном пальце кровообращение. Некоторые целители для усиления кровообращения советуют превозмогать боль, постукивая кончиками пальцев по краю стола, или применить более действенный способ – поставить пиявку.

Известен старый проверенный способ лечения – парить палец в крутом растворе **кухонной крупной соли** и **соды**. Вода должна быть такой горячей, какую вы сможете терпеть. Процедуру выполнять на ночь и, по возможности, днем. Через 2–3 дня наступит излечение.

Для усиления кровообращения можно пить по несколько капель в день спиртовой настойки цветков **каштана**.

Для приготовления травяного сбора надо равное количество **крапивы двудомной**, корня **петрушки**, коры **ивы** и цветков **бузины** смешать, одну столовую ложку полученной смеси сбора заварить стаканом кипятка, кипятить 5 минут на слабом огне, охладить, процедить. Пить утром и вечером для усиления кровообращения.

Рожистое воспаление

Рожа – это острое кожное воспаление, возбудителем которого является стрептококк. Заболевание характеризуется очагами в виде языков пламени с образованием резко ограниченных воспалительных участков. Болезнь почти всегда сопровождается лихорадкой и симптомами общей интоксикации. Возможны рецидивы.

Традиционная медицина очень часто не дает правильного диагноза и назначает обычное при кожном воспалении лечение, чем переводит острое заболевание в хроническое или после чего начинается обострение. Кроме того, патологический процесс при этом переходит с кожи на другие, более значимые органы. А ведь еще наши бабушки знали, что при лечении рожистого заболевания самые злейшие враги – это любое хирургическое вмешательство и жидкости, пусть даже и спиртовые. Важно также следить, чтобы на пораженный участок не попадали прямые солнечные лучи.

Для лечения рожистого воспаления самое лучшее народное средство – это местное применение **мгла** и **красного сукна** (красная шерсть). Пораженное воспалением место посыпать чистым, мелко просеянным мелом, сверху наложить чистое шерстяное красное сукно, и все это перебинтовать. Мел необходимо каждый день менять. Через несколько дней рожа проходит. Некоторые лекари добавляют к мелу порошок из листьев **шалфея**.

Розовый лишай

Инфекционное заболевание, которое характеризуется распространенным высыпанием мелких розовых пятен. Преимущественная локализация сыпи – туловище. Продолжительность заболевания 6–9 недель.

Помогает смазывание лишайных пятен маслом **горького миндаля**.

Соком **каланхоэ** лечат высыпания на губах (герпес, пузырьковый лишай).

При лишаях и чесотке больные места нужно смазывать отваром травы **мяты перечной**.

При лишаях и угрях следует 1–2 раза в день смазывать пораженные места соком плодов **калины** или соком ягод **земляники**.

Для излечения лишая и рожи рекомендуется 1–2 раза в день энергично втирать в пораженное место несколько раз хорошо просеянную через сито **ржаную муку**.

Хорошо помогает против лишая поставленный на ночь компресс из настоянных в кипятке в течение 15 минут листьев *лопуха*.

Помогают компрессы или протирание 1–2 раза в день настоем травы *бессмертника*. Заварить 1 стаканом кипятка 1–2 столовые ложки травы и настоять, укутав, 1 час.

Заболевания нервной системы

Бессонница

Бессонница проявляется не только в трудности засыпания, но и в нарушении сна, при котором наблюдается короткий период собственно сна. О бессоннице можно говорить и в том случае, когда после него отсутствует ощущение отдыха. Нарушение сна – это симптомы многих заболеваний, в основном связанных с перенапряжением нервной системы.

Перед сном хорошо успокаивает теплая ванна с эфирным маслом любого хвойного дерева, легкий массаж шейно-воротниковой зоны, расчесывание головы мягкой массажной щеткой (о советах восточных целителей см. раздел «Методы оздоровления восточных целителей»).

Одна чайная ложка порошка сушеной травы *укропа*, принятая за полчаса до еды, оказывает легкое снотворное и успокаивающее действие.

Подушечка из *хмеля*. Отступит не только бессонница, но и головная боль.

Если бессонница вызвана приливом крови к голове, то полезно прикладывать к икрам ног *горчичники* или натертый на терке *хрен*. Одновременно рекомендуется пить огуречный рассол с медом (столовую ложку меда на стакан рассола).

Отвар корня *одуванчика* готовится следующим образом: 5 столовых ложек без верха залить литром крутого кипятка и кипятить на медленном огне под крышкой в течение 20 минут, остудить, процедить. Принимать по 1/2 стакана за час до еды, теплым, 3 раза в день при перенапряжении нервной системы.

Одно из эффективных средств – диета из *сырых овощей*, *фруктов*, свежих (не консервированных) овощных и фруктовых соков.

Выпить перед сном 2 стакана свежего *козьего молока*.

Приложить к затылку 15 *пиявок*, при этом минут 5 стоять по колени в теплой воде.

Тем, кто страдает от бессонницы, знахари советуют в обед и перед сном накладывать на лоб смесь из пшеничного или ржаного *хлеба*, измельченных свежих или соленых *огурцов*, *простокваши* и *глины*.

2 столовые ложки *мяты* залить 2 стаканами кипятка. Принимать 2 раза в день по 0,5 стакана.

Крепкий сон вызывает употребление *лука* в значительных количествах перед сном.

Валериановые капли, которые применяют при бессоннице, готовят так: 1 чайную ложку измельченного корня залить 7 чайными ложками спирта и настаивать при комнатной температуре в хорошо укушенной посуде 10–12 дней. Принимать по 15–20 капель на прием, разводя кипяченой водой. Валериана эффективна при длительном применении.

Все настои, приведенные ниже в рецептах от бессонницы, нужно принимать в теплом виде после процеживания.

Выпить настой из травы *пустырника* с добавлением цветов *боярышника*, взятых в равных пропорциях. Для приготовления настоя 1 столовую ложку сухого сырья заварить в 200 мл кипятка, настоять, укутав, 3 часа.

Можно выпить настой травы *пустырника* с добавлением коры *крушины*, взятых в равных пропорциях. Для приготовления настоя надо 1 чайную ложку сухого сырья заварить в стакане кипятка, настоять, укутав, 30 минут.

Для борьбы с бессонницей можно выпить настой из травы *пустырника* и *мяты* перечной с добавлением плодов *боярышника*. Все взять в равных пропорциях. Для

приготовления настоя надо 1 столовую ложку сухого сырья заварить в стакане кипятка, настоять, укутав, 30 минут.

На ночь выпить настой из травы **пустырника** и **сушеницы** с добавлением цветов **боярышника** и листьев **омелы**, взятых в равных пропорциях. Для приготовления настоя надо 1 столовую ложку сухого сырья заварить в стакане кипятка, настоять, укутав, 3 часа.

На ночь можно выпить настой из травы **пустырника** и **сушеницы** с добавлением плодов **шиповника**, взятых в равных пропорциях. Для приготовления настоя надо 1 столовую ложку сухого сырья заварить в стакане кипятка, настоять, укутав, 3 часа.

Взять 1 чайную ложку травы **лаванды**, заварить в стакане кипятка, настоять, укутав, 5 минут.

Для приготовления травяного чая надо 1 столовую ложку сухого сырья **валерианы лекарственной** или **мяты перечной** заварить в стакане кипятка, настоять, укутав, 30 минут.

Приготовить травяной чай: 1 чайную ложку сухого сырья травы **душицы** заварить в стакане кипятка, настоять, укутав, 10 минут.

От бессонницы приготовить настой: 1 чайную ложку сухого сырья цветов **ромашки** заварить в стакане кипятка, настоять, укутав, 15–20 минут.

Для приготовления травяного чая надо 1 чайную ложку сухого сырья лепестков **розы** заварить в стакане кипятка, настоять, укутав, 5 минут.

Головная боль

Головная боль может быть признаком многих заболеваний. Головная боль в виде приступов, чаще в определенной половине головы, также может быть проявлением мигрени. (Рецепты для лечения мигрени приведены в соответствующем разделе.)

При головной боли подержите грелку на области почек 10–20 минут. Сделайте мягкий массаж головы и воротниковой зоны. Сильно, до боли сдавливайте мочки ушей, большие пальцы стоп и кистей и безымянные пальцы кистей. Массируйте пальцами ряд точек от начала шеи и до межлопаточного пространства по сторонам от позвоночника. Массируйте до боли середину стоп (*подробнее см. в разделе «Методы оздоровления восточных целителей»*). Закройте поочередно правый и левый носовые ходы и определите, в каком наиболее затруднено дыхание. Подышите через него несколько минут. Если это утро или ранний вечер, посмотрите несколько минут широко открытыми глазами на солнце (когда оно у горизонта и на него легко смотреть). Если есть возможность, лягте на спину с закрытыми глазами, расслабьтесь и в течение нескольких минут представляйте зеленый луг, затем голубое небо. Естественно, не обязательно делать все перечисленное одновременно. Попробуйте выполнить эти рекомендации при приступе головной боли и отберите то, что вам помогает. Головную боль долго терпеть нежелательно, поскольку это приводит к органическим изменениям в тканях мозга и за месяцы и годы эти изменения могут накапливаться.

Обратите внимание на питание. Головные боли проходят при ежедневном употреблении орехов, изюма, инжира, сыра, свежих плодов калины, ягод клубники, брусники. Такое питание богато фосфором, что способствует укреплению клеток и тканей мозга, укреплению памяти. Некоторые целители считают, что систематическое употребление миндаля по одному ореху в день в течение месяца активизирует память и творческие способности. При усталости мозга помогает ежедневный прием по утрам нескольких спелых яблок среднего размера. (Помните, что при болезнях желудочно-кишечного тракта, в частности язве, нельзя есть кислые яблоки натошак.)

Головная боль бывает результатом загрязненности толстого кишечника. Прежде всего необходимо **очистить кишечник**. Начинать надо с трехдневного голодания. 2–3 раза в неделю делать клизму из теплой воды с соком одного лимона. Клизму следует принимать, стоя на коленях и локтях. Во время голодания клизму принимать утром и вечером.

Головную боль знахари иногда снимали прикладыванием к виску **лимонной корки** внутренней ее частью. Через некоторое время под коркой образуется красное зудящее пятно и головная боль стихает.

Одно из лучших средств от головной боли – **горчичник** на затылок, висок, пятки. Так же действует повязка из свежей травы **спорыша**.

Эффективна повязка из **мягкой шерсти** шириной 8—10 см, причем спереди она должна прикрывать брови, а сзади проходить под затылочным бугром.

Также можно положить между лопатками **горчичник**, **хрен** или **редьку**. Хорошо наложить горчичник и на икры.

Листья и усики **вишни** применяют в виде лекарственной повязки при головной боли.

Контрастные ванночки для стоп и кистей способны снять головную боль от повышенного артериального давления. Надо сделать 5–6 раз смену очень холодной и очень горячей воды, пить теплый ромашковый чай с медом или сахаром. Людям, страдающим пониженным давлением, этот рецепт применять не следует.

Проверенное народное средство при головной боли. Прислониться к **оконному стеклу**, которое нейтрализует электростатический заряд, скопившийся на коже и вызывающий болезненные ощущения.

Прикладывать к вискам куски разрезанной **луковицы** на 15–20 минут. Помогает питье свежего сока **калины обыкновенной**.

Принимать теплый настой **липового цвета** по 1/2 стакана 2–3 раза в день. Чайную ложку липового цвета залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить.

Мыть голову отваром **зюзника европейского**.

Скомкать свежий **капустный лист**, чтобы он пустил сок. Прибинтовать ко лбу и вискам.

Нюхать порошок **буквицы лекарственной** при головной боли любого происхождения.

Пить по 1/2 стакана **капустного сока** в теплом виде 2–3 раза в день после еды.

Пить по 1/4 стакана **картофельного сока** 2–3 раза в день до еды при постоянных головных болях.

Старинный рецепт. Почистить 1 кг **картофеля**, сварить без соли. Затем воду вылить, а картофель есть целый день, обмакивая его в сахар. Пить нельзя, надо вытерпеть до утра. Повторить через месяц.

Есть свежие **яблоки**.

Прodelать следующие процедуры. Поставить **горчичники** на затылок, выпить крепкий **чай**, принять ножные **теплые ванны**.

Взять 10 г сухого **зверобоя**, настоять в стакане кипятка. Принимать по столовой ложке 2–4 раза в день после еды.

Пить отвар листьев **ивы, фиалки**, добавив к отвару немного столового уксуса.

При постоянных головных болях от бессонницы к лекарствам от нее добавляют кожуру **маковых корбочек**.

Жевать кору корней **каперсов колючих**.

Вымыть голову с солью. Затем приготовить растирку: мелко растертый **чистотел** смешать с розовым маслом, добавить уксуса. Если головная боль нарастает, смазывать растиркой виски.

Обвязать голову листьями **пины**.

Взять 15 г **пустырника**, залить стаканом кипятка, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–5 раз в день. Курс лечения 2–3 месяца.

Помыть голову теплым настоем **душицы** и обвязать платком.

Взять 20 г **прополиса**, развести в 40 г спирта, 40 капель накапать на хлеб и съесть.

При головокружении и головной боли приготовить отвар из столовой ложки сухих измельченных плодов **боярышника** и стакана кипятка, варить на малом огне под крышкой 10 минут. Пить как чай.

1 столовую ложку измельченных цветов **шиповника** залить стаканом крутого кипятка и настоять полчаса. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

1 столовую ложку сухого измельченного сырья **крапивы** залить стаканом крутого кипятка и настоять 3 часа. Принимать по столовой ложке 3 раза в день, добавляя мед.

1 столовую ложку сухого измельченного сырья смеси плодов **аниса**, **петрушки огородной**, травы **пастушьей сумки**, плодов **можжевельника**, корня **полевого стальника** и **одуванчика лекарственного** варить в стакане кипятка 10 минут, настоять, укутав, процедить. Принимать в теплом виде.

1 столовую ложку сухих измельченных цветков **клевера лугового** залить стаканом кипятка, настоять полчаса, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

1 столовую ложку сухого измельченного сырья смеси листьев **крапивы двудомной**, корневища **аира болотного**, листьев **мяты перечной**, цветов **бузины черной**, плодов **можжевельника** и **шиповника** залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, настоять, укутав, процедить. Принимать в теплом виде.

1 столовую ложку сухих измельченных листьев **мяты** залить стаканом кипятка, настоять 40 минут, процедить. Пить утром натощак и вечером перед сном. При сильных болях прикладывать ко лбу траву мяты.

1 столовую ложку смеси корня **марены красильной** и корня **стальника полевого** варить в стакане кипятка 10–15 минут, настоять, укутав, процедить. Принимать в теплом виде.

1 столовую ложку смеси плодов **можжевельника**, корня **стальника**, травы **чистотела** и **лапчатки**, листьев **березы** варить в стакане кипятка 10 минут, настоять, укутав, процедить. Принимать в теплом виде.

Можно приготовить настои из **зверобоя**, листьев **земляники**, **мяты**, цветков **ромашки**, **календулы**, корня **валерианы**. Взять всего по столовой ложке, добавить немного календулы и ромашки, залить литром кипятка и немного подержать на огне. Остудить, процедить. Пить по 1/4 стакана 2–3 раза в день.

При сильных болях народная медицина предлагает рецепты с использованием ядовитых растений для приготовления растирок и приема внутрь в малых дозах.

Для приготовления наружного спазмолитического и болеутоляющего средства надо взять траву и семена **белены черной** в виде порошка и сделать настойку на спирту и на ее основе мазь. Для приготовления лечебной настойки надо заполнить порошком пол-литровую бутылку на 1/8 ее объема и залить до половины водкой. Настоять в течение 10 дней, периодически встряхивая. Настойку можно пить по 2 капли на столовую ложку воды. Полученную настойку можно выпаривать, смешивать с небольшим количеством подсолнечного масла, а полученное беленное масло использовать для растираний при головных болях.

По такому же рецепту готовится настойка из листьев и семян **болиголова крапчатого** или **дурмана обыкновенного**.

Мигрень

Мигрень – заболевание очень серьезное и сопровождается неполадками во всех органах. Приступам всегда предшествуют сонливость, утомляемость и желание прилечь, все запахи кажутся неприятными и резкими в результате расстройства функции печени, появляется туман в глазах, расстройство ориентировки, раздражительность. Предвестники сменяются мигренью, постепенно нарастающей, часто в одной половине головы (затем может вовлекаться вся голова или боль перемещается в голову). На пике мигрени часто бывает тошнота или даже рвота, которая не приносит облегчения. Боль длится определенное время (сутки и более), часто заканчивается продолжительным тяжелым сном.

Старинные лечебники советуют такие действия. Если во время появления боли половина головы краснеет, то лекари предлагают на эту сторону положить холодные

примочки, а ноги поставить в горячую воду. Если же большая часть головы побелела, то на нее кладут горячие примочки. Если же разница в окраске головы не заметна, полезно голову обвязать горячим полотенцем, захватив и виски, причем на виски положить по кусочку свежего лимона. Желательно полежать в тихой темной комнате.

Положить за уши и на виски **кислую капусту**, завернув в ткань, и обвязать голову полотенцем.

Положить в ухо ткань, смоченную соком **свеклы**.

Избавиться от постоянных мигреней поможет такое средство: разбить в стакан **сырое яйцо** и залить доверху **кипящим молоком**, быстро размешать и выпить. Повторить несколько дней подряд, мигрень отступит.

(Дополнительно см. «Головная боль».)

Паралич

Паралич – это тяжелое испытание как для больного, так и для его родных и близких. Причины паралича могут быть различными: травмы, инфекции (последствия полиомиелита), нервные и мышечные расстройства (последствия инсульта и рассеянного склероза), родовые травмы. Облегчение течения заболевания часто приносят нетрадиционные методы лечения.

Целебные свойства **керосина** используют для лечения при параличе. Взрослые пьют керосин по чайной ложке 3 раза в день до еды. Лечатся 2 недели, затем делают перерыв на 2 недели и курс повторяют. В случае плохой переносимости дозу снижают до приемлемой, а затем постепенно, когда организм адаптируется, повышают.

Некоторые целители рекомендуют принимать не керосин, а настоянные на очищенном керосине **грецкие орехи** молочной спелости. Для приготовления настоя собирают молодые зеленые грецкие орехи величиной примерно с 2-копеечную монетку, с молочной мякотью внутри. Орехи молочной спелости собирают приблизительно до 25 июня, а на юге до конца мая – начала июня. Берут 10 штук зеленых грецких орехов и пропускают через мясорубку, полученную массу заливают 3 стаканами очищенного керосина, настаивают 40 дней – в темном месте 10–14 дней, остальное время – на свету. Фильтруют через марлю.

Настой травы **змееголовника тимьяноцветкового** принимают при параличе тройничного нерва, лицевых парезах и признаках депрессии. Столовую ложку травы заливают стаканом кипятка, настаивают 2 часа и пьют (можно с медом, по вкусу) по 2–3 столовые ложки 3–4 раза в день до еды.

Мазь из листьев **лавра благородного** используют для втирания в пораженные параличом конечности. 30–40 г порошка из листьев настаивают 1–2 дня в горячей духовке в стакане подсолнечного масла.

Гороховая мука богата глютаминовой кислотой, которая улучшает питание клеток головного мозга, нормализует обмен веществ, лечит атеросклероз, очень полезна при параличах. Принимают порошок из плодов гороха по 1/2—1 чайной ложке 3–5 раз в день до еды, запивая теплой кипяченой водой.

Настой цветущей травы **пиона уклоняющегося (марьян корень)** принимают при параличе, эпилепсии и других нервных заболеваниях. 1–2 чайные ложки травы заливают стаканом кипятка, настаивают 1–2 часа и принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Настой травы **портулака огородного** (лучше свежей) полезно принимать при параличах инфекционного происхождения. Столовую ложку измельченной травы заливают стаканом кипятка, настаивают 2 часа и пьют по 2/3 столовой ложки 3–4 раза в день до еды.

Настой листьев **табака обыкновенного** принимают внутрь по строгой дозировке при судорожных сокращениях мышц, параличе и эпилепсии. Заливают 0,5 г листьев стаканом кипятка, настаивают час и пьют по десертной или столовой ложке (можно с медом, по вкусу) 2–3 раза в день до еды.

Любой сбор измельченной **травы** или **сена** парят в ванне или другой емкости. Укутывают этой распаренной горячей массой по пояс больного, парят, пока трава не остынет

до температуры тела. Эту процедуру проводят на ночь при параличе ног, артритах и полиартритах.

В старинных травниках есть такой рецепт мази при параличах после инсульта, ишиасе, радикулите, полиартрите. **Красный мухомор** растирают пополам со сметаной и на тряпочке прикладывают к больному месту.

Радикулит

Различают три основных типа радикулита, в зависимости от локализации болей. Боли в шейном отделе – шейный радикулит; в грудном – грудной радикулит; в пояснично-крестцовом отделе – пояснично-крестцовый радикулит.

Самыми распространенными являются боли в пояснице. Они возникают при резком движении, подъеме тяжестей, простуде, чихании, кашле, стрессе. Первая помощь при остро возникшем радикулите такая. В первую очередь необходимо лечь на спину на пол. Ноги, согнутые в коленях и тазобедренных суставах, положить на возвышение (пуф, банкетку, кухонную табуретку, коробку и т. п.) так, чтобы голени были параллельны этому возвышению. Понемногу менять положение подставки, добиваются наименьшей болезненности. Одновременно принимают сильное мочегонное, любой анальгетик, любое средство, улучшающее микроциркуляцию крови. Можно поставить горчичники на поясницу, применить жгучие растирки. При боли в шее и груди хорошо помогает тугое обвязывание плотной тканью больного участка. Но главное, чего нельзя делать, – это греть больное место, например в горячей ванне, так как за временным улучшением обязательно последует длительное ухудшение. Проявлением шейного остеохондроза является онемение рук по ночам и в дневное время. Народные целители для лечения радикулита предлагают рецепты всевозможных компрессов и растирок.

Компрессы из тертого **хрена** дают неплохой эффект и популярны в народе.

25 г шишек **хмеля** залить 100 г **спирта** или стаканом водки, настоять. Приготовленной настойкой растереть больное место.

Растирать больное место 1–2 раза в день мазью из равных частей порошка шишек **хмеля** и **смальца**.

Для лечения радикулита знахари рекомендуют применять мазь, приготовленную из 1 части крепкого отвара шишек **хмеля** и 4 частей **вазелина**.

Столовую ложку **меда** смешать со столовой ложкой **уксуса**. Приготовленную смесь выложить на провяленный капустный лист, привязать к больному месту.

Спиртовой настойкой из сухих цветов **акации белой** обильно смачивать и растирать больное место.

Сделать на больное место компресс из смеси натертой **редьки** и натертой головки **чеснока**. Компресс наложить на 1 час. При сильном жжении компресс нужно снять.

Натирать больное место 2–3 раза в день мазью из **бодяги**: 1 часть порошка бодяги растереть с 30 частями растительного масла.

На больное место рекомендуется 1–2 раза в день делать компрессы на 1,5–2 часа из распаренной **крапивы жгучей**. Можно растирать больное место настойкой крапивы, приготовленной из 1 стакана водки и 2 столовых ложек крапивы, настоянных в течение 7 дней.

Судороги

Судороги – это внезапные непроизвольные сокращения мышц, которые возникают при общей усталости, утомлении мышц, однообразной сидячей работе, нервном напряжении, высокой температуре тела, большой потере организмом воды и поваренной соли. Судороги могут быть кратковременные или длительные, в одной мышце или охватывать группу мышц.

1 чайную ложку корня **валерианы** залить 7 чайными ложками спирта, настаивать

10–12 дней в укупоренной посуде при комнатной температуре. Принимать по 15–20 капель на прием, разводя водой. Валериановые капли издавна применяют как хорошее противосудорожное средство.

Наполнить цветами *липы*, не утрамбовывая, банку и залить спиртом или водкой. Настаивать 2–3 недели. Принимать по 1 чайной ложке перед едой утром и в обед. Перед сном принять

1 столовую ложку. Применять липовую настойку при судорогах, частых обмороках.

Взять 4 столовые ложки *сердечника лугового* (верхушки, стебли), залить 1/2 л крутого кипятка. Настаивать 2 часа. Пить 4 раза в день по 100 г при судорогах, истерии, конвульсиях.

2 столовые ложки травы и цветов *лабазника вязолистного* залить стаканом крутого кипятка. Настаивать 30 минут и пить как чай. Он обладает противосудорожным и успокаивающим действием.

При судорогах конечностей натирать их *горничным порошком*.

Смазывать подошвы соком свежего *лимона* утром и вечером. Дать соку высохнуть, не промокая. Курс лечения 2 недели.

Эпилепсия

Эпилепсия – хроническое заболевание, начинающееся преимущественно в детском и юношеском возрасте. Первые припадки часто возникают в период полового созревания, у девочек с первой менструацией. Причины эпилепсии различны: внутриутробное повреждение головного мозга, неблагоприятное течение родов (родовая травма), а также черепно-мозговые травмы или инфекции в течение жизни, особенно в детском возрасте.

Таким больным необходима посторонняя помощь во время припадка. Главное – не испугаться и в момент начала приступа проследить, чтобы у эпилептика не произошло удушье из-за западания языка или чтобы он не прикусил свой язык. Для предотвращения этого в рот больного надо быстро вложить для иммобилизации челюстей любой предмет, лучше кусок деревянной палки, можно ложку и т. п. Старинные лечебники предлагают хорошее народное средство для скорейшего завершения припадка. В самом начале припадка надо сдавить очень сильно мизинец левой руки любыми подручными средствами, в крайнем случае, положить левую руку эпилептика на пол и наступить на мизинец левой руки.

Заболевания пищеварительной системы

Атония кишечника

Атония кишечника – это нарушение процесса опорожнения кишечника (запор), выражающееся в затрудненном стуле или задержке дефекации на 2–3 суток. В любом возрасте заболевание может быть результатом неправильного питания. В пожилом возрасте может быть связано с понижением тонуса мускулатуры стенок кишечника. Причиной запора также могут быть опухоли или полипы, спаечная болезнь, аномалии развития толстого кишечника. Запор в любом возрасте опасен появлением аллергических реакций, иммунных нарушений и ухудшением общего состояния организма.

Эта болезнь может сопровождаться болями в животе, скоплением шлаков в печени, желудке и других органах, поэтому следует больше двигаться, делать упражнения для живота.

Необходимо полностью отказаться от большого количества блюд из муки, картошки, сладостей, перейти на овощи и фрукты. Особенно полезны *квашеная и свежая капуста, морковь, свекла, огурцы, редька*. Готовьте больше блюд из *кабачков, баклажанов, перца, моркови, лука*.

Регулирует перистальтику кишечника отвар корней **чистотела**. Для приготовления необходимо взять 6 чайных ложек измельченных корней и залить 6 стаканами воды. Кипятить на медленном огне в течение 20 минут, дать настояться и процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в сутки. Не применять беременным.

Чайную ложку измельченных корней **мыльника** залить стаканом крутого кипятка, кипятить 20 минут на медленном огне под крышкой, остудить, процедить. Принимать за полчаса до еды по 1/2 стакана 3 раза в день.

Столовую ложку семян **льна** залить стаканами кипятка, взбалтывать 10–15 минут. Принимать натошак по 1/2 стакана.

Половину или 1/3 чайной ложки корня **ревеня** запить настоем мяты или ромашки. Слабительный эффект наступает через 8–10 часов.

3 столовые ложки **толокна** смешать с 2 столовыми ложками **меда**, добавить 1 столовую ложку поваренной **соли**. Принимать всю порцию, запивая кипяченой водой.

7 чайных ложек **щавеля конского** залить 5 стаканами воды, кипятить 15 минут, настоять, процедить. Принимать по 1 столовой ложке каждые 3 часа.

Старинное слабительное средство – **сенна (кассия остролистная, александрийский лист)**. Взять 10–20 г измельченных листьев, заварить стаканом крутого кипятка, настоять, процедить. Принимать на ночь.

7 чайных ложек измельченного **лакричника (солодкового корня)** залить 3 стаканами воды, вскипятить, остудить, процедить. Принимать по 1/2 стакана каждые 3 часа, как легкое слабительное и мочегонное средство.

Гастрит

Лечение гастрита **яблоками** некоторые целители считают одним из самых лучших. Для этого подходят только зеленые сорта яблок. (Современная наука также рекомендует чаще употреблять именно зеленые яблоки, например сорт Симиренко, так как они наиболее целебны). Вымытые и очищенные от семечек и кожуры яблоки натереть на мелкой терке. До и после приема яблок не есть и не пить 4–5 часов. На ночь больным гастритом есть яблоки нельзя – это вызовет ухудшение состояния из-за повышенного газообразования. Лечение продолжать в течение месяца ежедневно, второй месяц есть яблоки 2–3 раза в неделю, третий месяц – раз в неделю. При этом в диету не должны входить такие продукты, как молоко, свежий хлеб, крепкий чай и кофе, следует исключить жирную, острую и соленую пищу.

Столовую ложку **льняного семени** залить 2 стаканами кипятка и настоять 1 час, периодически взбалтывая. Процедить и применять перед едой при гастрите.

При гастрите с пониженной кислотностью применяют отвар корня **одуванчика**. Взять 5 столовых ложек без верха и залить литром крутого кипятка. Кипятить под крышкой 20 минут, остудить, процедить. Применять по полстакана за час до еды, теплым, 3 раза в день.

Очень хороший результат при пониженной кислотности дает сок **огородной капусты**. Сок используют свежий, он не должен храниться больше суток. Принимать по 5–6 стаканов в день.

При повышенной кислотности хорошие результаты дает лечение соком **картофеля**. Принимать следует натошак по 3/4 стакана. После приема сока необходимо лечь в постель на полчаса (возможно головокружение). Через час после процедуры можно есть. Повторить так 10 дней, затем сделать перерыв на 10 дней. После этого снова повторить лечение в течение 10 дней.

Для снижения кислотности желудка с успехом применяется сок **моркови**. Морковь должна быть вполне созревшей, желательно сорта «каротель». Сок применять свежеприготовленный, натошак, по полстакана 1 раз в день.

Дизентерия

Предупреждающим средством против заболеваний дизентерией во время эпидемий является **соляная кислота**. Ее необходимо принимать 2–3 раза в день в воде по 5—10 капель.

При слабой дизентерии иногда бывает достаточно выпить несколько раз горячий настой из одного **лаврового листа** на стакан кипятка.

Утром натощак выпить столовую ложку **солевого раствора** и после этого ничего не есть и не пить. Солевой раствор готовить так: налить полстакана воды и сыпать в него соль до тех пор, пока она не перестанет растворяться. Жидкость должна отстояться, тогда осторожно снять пену и употреблять. Глотать этот раствор очень неприятно: он вызывает кашель, правда непродолжительный, и непреодолимое желание запить его водой. Если не сдержаться и напиться, то раствор потеряет насыщенность и болезнь от соленой воды может усилиться. Если больному не стало легче после первого раза, то лечение необходимо повторить на следующий день. Но, как правило, достаточно и одного раза.

Лечение **касторкой** : размешать 1 столовую ложку касторки в стакане пива и сразу же выпить, через 2 часа процедуру повторить и еще через 2 часа снова выпить. Начнет сильно слабеть, со спазмами, после чего больной просто засыпает. На следующий день признаки дизентерии, как правило, исчезают.

Лечение **яблоками** : первый день ничего не есть, очистить желудок клизмой с ромашкой (столовую ложку ромашки кипятить в стакане воды, настоять, процедить). Этого количества ромашки достаточно на кружку. На следующий день – яблоки. Приготовить 12 яблок средней величины и через каждые 4 часа (не пропуская ночи) съедать по 2 тертых яблока, предварительно очистив их от кожицы. На протяжении суток, пока длится лечение яблоками, нельзя ничего есть и пить, только при строгом воздержании лечение будет эффективным. Если через 24 часа желудок не успокоится, следует продолжить лечение еще сутки. Как правило, больной не чувствует ни голода, ни жажды: яблоки его полностью удовлетворяют.

Пить слабый раствор **марганцовокислого калия**: бледно-розовый цвет раствора для детей, розовый, но не фиолетовый – для взрослых. Доза: взрослым – стакан на прием, детям – по 1/4 или 1/3 стакана. Принимать утром и вечером перед сном. Рекомендуется делать клизму из того же раствора. Перед употреблением раствор марганцовки необходимо процедить, чтобы не осталось нерастворившихся кристаллов, которые могут привести к ожогам во рту или пищеводе.

Принимать отвар и настой плодов **рябины**.

Взять 100 г **черешни** и настаивать в 400 г старого крепкого красного **виноградного вина** на солнце или в теплом месте не менее 2 дней, процедить. Доза: взрослым – по 30–40 г 3 раза в день, детям – 5—10 г 3 раза в день.

Настоять 40 г **чеснока** в 100 г спирта или водки. Готовую настойку держать в закрытом сосуде. Принимать по 10 капель 3 раза в день за 30 минут до еды. Для улучшения вкуса можно добавить мятные капли.

На стакан кипятка взять 1 чайную ложку корня **граната**, настоять. Пить понемногу целый день. Всего за день необходимо выпить 2 стакана.

Выпить толченый **древесный уголь** или порошок из очень пережаренного **черного хлеба** (чайную ложку порошка смешать с рюмкой красного вина и тотчас выпить). Если понос не прекратится, на следующий день повторить.

Цветы и семена **конского щавеля** заварить, как чай, хорошо настоять. Утром выпить натощак.

Столовую ложку сухих листьев **подорожника** залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке за 20 минут до еды.

3 столовые ложки свежих листьев **подорожника** смешать с 3 столовыми ложками сахара или меда и в закрытой посудине поставить на 4 часа на теплую плиту. Сироп

принимать по 1 чайной ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

Взять 4 чайные ложки сухого **хвоща полевого** и настоять в 2 стаканах горячей кипяченой воды, процедить. Теплый настой понемногу пить в течение дня.

Приготовить смесь трав. Взять 10 г листьев и цветов **багульника**, 25 г корня **алтея** и заварить 1 л кипятка. Настаивать в течение часа, затем процедить. Принимать при дизентерии по 1 столовой ложке каждые 2 часа.

Во время болезни рекомендуются слизистые супы из риса или ячменя, чай, белковая вода, которую готовят так: разболтать сырые белки с водой, чтобы можно было легко глотать, пить понемногу в теплом виде. Не спешите вводить новые блюда в меню больного. Только тогда, когда опорожнения будут в виде каши, остановится кровь, можно дать картофельное и морковное пюре, бульон, свежий творог, кисели, черный кофе (слегка подслащенный), красное вино.

Дизентерия амёбная

Если дизентерию вызывает проникновение паразитов в кишечный тракт, требуется тщательное и сложное лечение. Заболевание часто дает тяжелые осложнения, в основном на печень. В таком случае необходимо обязательно обратиться к врачу.

Амёбную дизентерию знахари лечат ягодами **облепихи** или **боярышника** : 100 г ягод без косточек залить 2 стаканами воды и дать постоять. Утром ягоды кипятить в этой воде до 5 минут и оставить до охлаждения, процедить и пить, ягоды не есть.

Заболевания печени

Печень – железа, которая принимает активное участие в обмене веществ и в пищеварительном процессе, в синтезе и расщеплении белков, жиров и углеводов. Она регулирует процесс кроветворения и поддерживает уровень сахара в крови.

Если вы хотите сохранить свою печень здоровой, следует придерживаться определенных правил, а именно: не принимать слишком часто пищу (чаще чем через 2 часа), соблюдать правильную последовательность (например, тяжелую пищу нужно принимать после легкой, а не наоборот). Следует помнить, что употребление слизей при опухоли печени вредно, так как они быстро превращаются в желчь и вызывают закупорки.

Никогда не следует пить холодную воду залпом, ибо охлажденная печень быстро и в изобилии усваивает воду, что приводит к водянке.

Для печени полезны те продукты, которые «горьки», они открывают закупорки. К таким относятся, например, мирра, фисташки, китайская корица. Для улучшения работы печени необходимо есть больше фруктов. Народные лекари рекомендуют как можно чаще употреблять продукты, очищающие печень от гноя. Это такие продукты, как изюм, инжир, шафран, орехи, одуванчик, цикорий. При переохлаждении печени лекарства смешивают с медом или подслащенной медом водой. Некоторые народные целители считают, что лечит печень чистотел. Желто-оранжевый сок чистотела, напоминающий желчь, давно применяют при болезнях печени. Например, в гомеопатии – это препарат хелидоний. Однако чистотел далеко не всем может помочь, он показан индивидуально (а вот слава чистотела как средства от бородавок и иных кожных разрастаний, а также от полипов, в народе не меркнет).

Лучшим временем для приема целебных отваров, настоек и других лекарств при заболеваниях печени является утро – пробуждение от ночного сна до приема водных процедур. Печень наиболее активна с 1 до 3 часов ночи. О ее неблагополучии говорит сухость в горле, боль в правом подреберье, невозможность наклониться.

Очистку печени надо начинать на чистый кишечник, чтобы шлаки из печени вышли свободно, а не стали причиной вторичной интоксикации кишечника. Если печень забита камнями, пусть даже маленькими, то нарушается обмен веществ и организм страдает. Голоданием очистить печень невозможно.

При заболеваниях печени рекомендуется ежедневно съедать по 100 г **творога**, пить как чай отвар молодых побегов **черной смородины**, питаться салатом из нежного молодого, еще не зацветшего **чертополоха**, включать в питание **лимоны** и **оливковое масло**.

Одним из лучших средств лечения печени являются **свежие соки овощей**: смешать 210 мл морковного сока, 150 мл сока сельдерея, по 60 мл сока эндивия и петрушки. Выпить в течение дня.

Заварить стаканом кипятка 15 г **листьев крапивы** и настоять, укутав, в течение часа. Одновременно приготовить отвар **корней крапивы**: залить стаканом кипятка 15 г корней, греть на малом огне под крышкой 10 минут, настоять 30 минут и процедить. Настой и отвар смешать, добавить по вкусу мед или сахар и пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день за полчаса до еды. Лекарство, как утверждают лекари, улучшает работу печени.

Класть ежедневно на область печени лекарственные повязки с соком **портулака огородного**, **тыквы**, **живучки**, **с розовой водой**, **камфарой**, а также повязки из молодых побегов **винограда**.

Залить 20 г **ивы козьей** стаканом кипятка и кипятить на малом огне под крышкой 15–20 минут, настоять в течение 30 минут. Пить по 1 столовой ложке 5–6 раз в сутки.

Измельчить лист **агавы американской** ножом из нержавеющей стали, залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять в течение 6 часов и процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Взять чайную ложку семян **петрушки** (истолченных), залить литром холодной воды и оставить на ночь. Принимать по 3 столовые ложки каждые 2–3 часа.

Старинное знахарское средство лечения болезней печени. Смешать 1/2 стакана **капустного рассола** и 1/2 стакана сока свежих **помидоров**. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Принимать продолжительное время.

Приготовить следующую смесь. Взять равное количество **татарника колючего**, цветов **бессмертника** и **календулы**, корень **одуванчика**, **кукурузные рыльца**, траву **крапивы**, траву **спорыша** и 100 г плодов **можжевельника** (размельченных в порошок). Заварить 0,5 л кипятка 2 столовые ложки смеси, настоять ночь в термосе. Пить по 3/4 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Приготовить следующую смесь. Взять 20 г **зверобоя**, 10 г **спорыша**, 15 г дикого **цикоря**, 20 г **бессмертника**, 15 г коры **крушины**, 5 г **ромашки аптечной** и 20 г цветов **календулы**. Залить 1/2 л холодной воды 20 г смеси и настоять ночь. Утром поставить на огонь, довести до кипения, кипятить на слабом огне 5–7 минут и настоять полчаса в темном месте. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

1 чайную ложку **кукурузных рылец** заварить стаканом кипятка, пить по 3–4 глотка 3–4 раза в день. Лечение иногда длится около полугода. Чтобы лечение было успешным, кукурузный плод должен быть спелым. Волокна от неспелого плода целебной силы не имеют.

Воспалительные процессы в печени снимают употреблением сока свежей травы **володушки**. На зиму сок можно развести в равной пропорции с водкой или спиртом. Это позволяет хранить сок продолжительное время. Настойку следует пить по 30–50 капель 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения 3–4 недели.

3 столовые ложки высушенной травы володушки заварить 3 стаканами кипятка и поставить на слабый огонь до выпаривания 1/3 отвара. Пить по 100 мл 3–4 раза в день за 15–20 минут до еды. Растение володушка также укрепляет сосуды и уменьшает риск кровоизлияний, обладает противоопухолевым действием.

Смешать равные количества сока **хрена** и **меда**. Употреблять по 1 чайной ложке 4–5 раз в день, запивая теплой водой.

Приготовить следующую смесь. Взять в равных количествах траву **зверобоя**, **бессмертника** и корней **аира**. Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, греть на малом огне 5 минут, настоять 30 минут и процедить. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день

за 30 минут до еды.

Для приготовления смеси взять 20 г **чистотела** , 20 г травы **золототысячника** , 25 г корня **одуванчика**. Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, поставить на огонь, довести до кипения, греть на малом огне 10 минут, настоять 30 минут и процедить. Употребить за 3 раза в течение дня.

Приготовить смесь из 6 г **руты пахучей** , 6 г **копытня** , 20 г **хвоща полевого** и 20 г травы **чистотела**. Залить 1,5 стаканами кипятка 1 столовую ложку смеси, кипятить на малом огне 10 минут и настоять 30 минут, процедить. Выпить в 3 приема за день.

При неприятных ощущениях в печени взбить и выпить 2 **куриных желтка**. Через 5 минут выпить стакан теплой минеральной воды, затем лечь на правый бок на теплую **грелку** и полежать так в течение 2 часов.

На кончике ножа растертую в порошок траву **аниса** принимать 2 раза в день – помогает при болезнях печени и желтухе.

Взять по 25 г корня **цикоря** , травы **полевого хвоща** , травы **тысячелистника** , травы **зверобоя**. Заварить стаканом кипятка 2 полные чайные ложки смеси и настоять в течение 4 часов. Принимать вечером по 1 стакану настоя.

Чайную ложку соцветий травы **кошачьей лапки (белого бессмертника)** заварить стаканом кипятка, греть на малом огне 5 минут, настоять в течение 4 часов и процедить. Пить по 50 мл 3–4 раза в день за полчаса до еды. Одновременно следует умыть лицо этим отваром.

Столовую ложку травы **земляники** залить стаканом кипятка, варить 5 минут, настоять 15 минут, процедить. Принимать несколько раз в день по 1/2 стакана.

2 чайные ложки цветов **цмина песчаного (бессмертника)** заварить стаканом кипятка, настоять в течение ночи в термосе. Пить в теплом виде по 1/2 стакана за 20–30 минут до еды.

Изжога

Для снятия изжоги столовую ложку 9 %-ного **уксуса** добавить к стакану воды, выпить 1/2 стакана.

Положить на язык 1–2 грамма **соли**.

Разжевать кусочек корневища **аира** и проглотить.

Кушать утром **щавель**.

Принимать по 1/2 чайной ложки **яичной скорлупы** , растертой в порошок, 3 раза в день.

Желательно пить **щелочную минеральную воду**.

Пожевать 3–4 горошины свежего или сухого (размягченного) **гороха** , но ни в коем случае не вареного.

Каждый день натощак кушать **гречневую кашу** , пить много чистой воды, как можно меньше употреблять жирного.

Пить настой **бессмертника**.

При изжоге с повышенной кислотностью желудка:

Принимать 3 раза в день по 1/2 чайной ложки **березового угля**.

Залить одну столовую ложку корня **рвеня** стаканом кипятка, настаивать в теплом месте 8 часов, процедить, разделить на 4 приема и принимать за 30 минут до еды.

2 столовые ложки цветов и листьев **акации белой** залить 2 стаканами кипятка, настаивать в термосе ночь. Утром процедить, принимать по 100 г 4 раза в день.

Приготовить смесь из трав: 100 г **ромашки**, 100 г листа **земляники** , 100 г **мелиссы**. 2 столовые ложки сбора трав залить 2 стаканами кипятка, настаивать в термосе ночь. Утром процедить, принимать за 1 час до еды.

Камни в желчном пузыре

Желчнокаменная болезнь характеризуется наличием камней в желчном пузыре. Главная причина камнеобразования – нарушение обмена холестерина, желчных кислот и билирубина, воспаление в желчном пузыре и застой в нем желчи. Чаще страдают женщины. Образ жизни влияет на возникновение желчнокаменной болезни: переедание, малая подвижность, особенно при сидячей работе, нерегулярное питание, ожирение.

Свежий **весенний мед** (1 кг) поставить в теплую воду, чтобы он стал жидким. Затем всыпать в него 500 г муки из зерен **грецких орехов**, хорошо размешать и дать постоять 8 часов. Принимать 2 раза в день по 1 столовой ложке – утром и вечером на протяжении месяца. Затем сделать перерыв на месяц. Потом месяц принимать лечебную смесь, и снова сделать перерыв на 2 месяца. После этого еще месяц употреблять смесь меда с орехами. Курс лечения – 6 месяцев. Лечение очень эффективно.

От камней и песка в желчном пузыре помогут избавиться **соки**. Желательно несколько дней поголодать. Во время голодания на протяжении дня необходимо пить 10–12 стаканов горячей воды, выдавливая в каждый стакан сок одного лимона. Кроме этого, каждый день надо выпивать 3 стакана любого сока, а именно: свеклы, моркови, свежего огурца. Уже на второй день могут появиться боли и спазмы, начнут выходить камни и песок. Неделю можно отдохнуть, а затем процедуру повторить. По мнению целителей, лечение очень эффективно.

Еще один эффективный рецепт: 24 часа – полное голодание, пить только воду, потом сделать клизму. Через час выпить стакан прованского или хорошо очищенного подсолнечного масла, запить любым кислым соком. В это время лучше лечь, потому что может появиться тошнота. После полного очищения желудка, если камни не выходят, процедуру желательно повторить еще раз. Когда выходят камни, могут начаться сильные боли. Необходимо потерпеть, потом наступает облегчение, человек как бы рождается вновь.

Целители издавна применяли оливковое масло, сок лимона и грейпфрута для лечения желчнокаменной болезни. Они утверждали, что с помощью этих продуктов не только устраняется застой желчи, но и выходят камни и песок. Еще несколько таких рецептов.

За полчаса до еды 3 раза в день принимать **оливковое масло**, начиная с половины чайной ложки, постепенно доводя до половины стакана. Дойдя до этой дозы, прием закончить. Это приблизительно 2–3 недели. Камни выталкиваются без операции.

Взять **лимонного сока** и **оливкового масла** по 1/2 литра. Не кушать 6 часов и приступить к лечебной процедуре. Через каждые 15 минут (строго придерживаться) принимать по 4 столовые ложки оливкового масла и сразу же запивать лимонным соком. Последнюю порцию оливкового масла следует запить оставшимся лимонным соком (залпом).

Взять по 1/4 стакана **оливкового масла** и **сока грейпфрута**. Выпить на ночь (не ранее, чем через час после еды), сделать очистительную клизму и лечь в постель на правый бок, подложив на полчаса теплую грелку. Утром клизму повторить. Лечебную процедуру следует делать не чаще 2 раз в неделю.

Хорошо помогает **сок свежей красной свеклы**. Его надо пить продолжительное время; камни растворяются долго, но выходят безболезненно.

Помогает избавиться от камней и **вареная свекла**. Несколько корнеплодов варить до тех пор, пока отвар будет походить на густоватый сироп. Принимать его по 3/4 стакана несколько раз в день. Напиток хорошо растворяет камни.

1 чайную ложку измельченных корней **цикория** залить стаканом холодной воды и вскипятить. Настаивать под крышкой 20 минут, процедить. Применять по полстакана за полчаса до еды 3 раза в день. Отвар является хорошим желчегонным средством.

2 столовые ложки измельченных листьев **мяты** заварить 2 стаканами крутого кипятка. Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 15 минут до еды для разрушения камней в желчном пузыре.

Взять по 50 г **цикория** и **мяты**. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого

кипятка, подержать на водяной бане 5 минут и настоять еще 30 минут, процедить. Пить в теплом виде по 1–2 стакана в день.

Взять 2–3 столовые ложки измельченного корня *горца змеиного* и залить 1 л воды. Кипятить 20 минут на медленном огне под крышкой. Настоять полчаса. Принимать по 1/2 стакана для разрушения камней в желчном пузыре.

1 столовую ложку травы *пырея* залить половиной стакана кипятка. Настоять в течение 2 часов. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения 3–4 месяца.

Хорошо помогает также сок пырея, который пьют по 2 столовые ложки 4 раза в день за полчаса до еды.

Столовую ложку травы *спорыша* залить стаканом кипятка. Настаивать час в теплом месте. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

Для лечения желчнокаменной болезни народные целители очень часто использовали *черную редьку*. Вот несколько эффективных простых рецептов.

Черную редьку с ростками среднего размера тщательно вымыть и пропустить через мясорубку вместе с кожицей. Отжать сок, отделить жмых. Смешать сок редьки с таким же количеством молочной сыворотки и пить 3–4 раза в день через 10 минут после еды.

Можно также смешать сок редьки с равным количеством меда. Принимать по 1 чайной ложке утром и вечером за 20 минут до еды. Курс лечения 3–4 месяца.

Жмых редьки также можно использовать в лечебных целях для очищения желчных протоков.

Лечебные свойства *крапивы* очень разнообразны. Издавна наши предки использовали крапиву (корни, семена) для лечения застарелых камней в желчном пузыре. Семена крапивы тщательно растереть, постепенно добавляя воду до консистенции сметаны. Лекарство принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды. 1 столовую ложку корней крапивы отварить в стакане воды. Пить по 1 чайной ложке 3–4 раза в день.

Камни в печени

Несколько старинных рецептов при камнях в печени.

Пить настой листьев *березы* в горячем виде по половине стакана 4 раза в день, ежедневно.

Пить в день по стакану сока *редьки* (порцию можно уменьшить). Если трудно пить чистый сок, можно развести его соком красной свеклы (1:1), но действие этой смеси слабее.

За 15 минут выпить 10 стаканов очень *горячего чая*. Это дробит камни и облегчает их выход.

Пить в день по 2–3 стакана настоя из цветов *бессмертника*.

Пить настой из корней *шиповника*. Раздробить сухой корень, прокипятить его в 1/2 л воды на медленном огне под крышкой в течение 10 минут, настоять. Рекомендуются пить ежедневно.

При камнях в печени рекомендуется пить *натуральный томатный сок*.

Метеоризм

Метеоризм – это вздутие живота из-за скопления газов в пищеварительном тракте, часто сопровождается отрыжкой, схваткообразными болями.

Хотя умеренное образование газов в желудке необходимо для передвижения пищи в кишечнике и нормального действия желудка, большое скопление газов может возникнуть у вполне здорового человека после чрезмерного употребления некоторых продуктов: натурального молока, бобовых, картофеля, капусты, винограда, пива, кваса, черного хлеба – и привести к неумеренному скоплению газов в пищеварительном тракте. Появляется чувство тяжести и распирания живота, возникают боли, проходящие после отхождения газов, вздутие

живота. Иногда боли настолько сильны, что сопровождаются холодным потом, болями в сердце и даже обмороками. Возможны икота, отрыжка, головные боли. Метеоризм может быть следствием непроходимости кишок, при застое крови в органах живота, при сердечной недостаточности. Для устранения скопления газов необходимо, прежде всего, следить за регулярным опорожнением кишечника.

Настоять в закрытой посудине 40 г **чеснока** в 100 г водки или спирта (можно добавить мятные капли для улучшения вкуса). Принимать по 10 капель за 30 минут до еды 2–3 раза в день.

Взять 4 чайные ложки свежих или сухих корней **петрушки** и залить стаканом кипятка, настаивать 8—12 часов, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 4 раза в день за 30 минут до еды.

1 столовую ложку семян **моркови** залить 1 стаканом кипятка, настаивать 12 часов в закрытой посудине в тепле, процедить. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 5–6 раз в день до еды.

Взять 1–2 чайные ложки семян **тмина**, залить стаканом кипятка и настаивать 2 часа в закрытой посудине, процедить. Принимать по 1/4 стакана за 20 минут до еды 3 раза в день. Детям принимать по 1 чайной ложке.

2 чайные ложки измельченных **семян укропа** залить 2 стаканами кипятка, настаивать 10 минут в закрытой посудине, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Еще рецепт отвара из семян укропа. 1 столовую ложку семян залить стаканом кипятка и настаивать полчаса, процедить. Принимать по столовой ложке 4–5 раз в день за 15 минут до еды.

Несколько капель **укропного** или **анисового масла** (5–6) нанести на кусочек сахара и съесть при скоплении газов.

3 чайные ложки смеси корней (**змеевик** и **валериановый**) и 3 чайные ложки **мяты** залить 6 стаканами воды, кипятить 20 минут. При спазмах и повышенном газообразовании принимать по 1 столовой ложке 2–3 раза в день до еды.

Приготовить смесь трав **тысячелистника, шалфея, мяты, ромашки** в равных пропорциях. Одну чайную ложку смеси заварить стаканом крутого кипятка. Настоять полчаса и пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

Взять 800 г зелени **петрушки**, промыть, нарезать, залить молоком так, чтобы оно покрывало всю массу, и поставить кастрюлю в нежаркую духовку. Дать молоку выпариться, но не выкипеть. Процедить и отжать массу через марлю. Принимать по 1 столовой ложке через каждый час. В профилактических целях хорошо в супы класть корешок петрушки.

Залить стаканом кипятка 4 чайные ложки травы **мелиссы**. Держать на водяной бане 20 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Можно приготовить настойку мелиссы: залить 5 чайных ложек листьев мелиссы 100 г водки. Настаивать 7 дней. Пить по 15 капель 3 раза в день.

Отрыжка

Отрыжка воздухом или пищей бывает у людей с нарушением пищеварительных функций. Такое нарушение почти всегда связано с неправильным питанием, образом жизни и лишним весом. В таких случаях необходимо частое дробное питание небольшими порциями.

Иногда сильный спазм всего организма сопровождается остановкой пищеварения и последующей отрыжкой. В этом случае питание должно содержать немного сладкого, например **мед**.

Очень полезно есть **арбузы**.

Ежедневно 3 раза в день выпивать после еды 150–200 г **козьего молока**. Через 3 месяца исчезнет самая сильная отрыжка.

Понос

Понос (диарея) – однократный или многократный жидкий стул в течение суток – является симптомом острого или хронического воспаления кишечника. Понос может быть и реакцией организма на отравление некачественными продуктами, лекарственными препаратами, ядовитыми веществами.

Когда расстроен желудок, необходимо придерживаться определенных правил. Пища должна угнетать перистальтику кишечника, то есть быть скрепляющей. Рекомендуется для этих целей принимать настои горьких трав, отвары коры таких деревьев, как ива, тополь, осина, ясень, пить крепкий чай, крепкий кофе без молока, красное вино, какао, рисовые отвары, кисели (особенно черничный), ячменный и желудевый кофе. Хлеб и сдобу необходимо заменить сухарями и несладким печеньем. Народные целители предлагают множество рецептов лечения расстройства желудочно-кишечного тракта.

Взять 10 г измельченной и высушенной коры **ивы**, залить стаканом крутого кипятка и выпаривать на медленном огне 20 минут. Остудить, процедить и принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Приготовить слабый раствор (бледно-розового цвета) **марганцовки**. Утром и вечером выпить по 1 стакану. Это является радикальным средством от поноса и дизентерии. Рекомендуется одновременно делать клизму этого же раствора. Перед употреблением раствор профильтровать, чтобы кристаллики не попали в желудок или кишечник.

При очень сильном поносе лекари употребляли толченую **кожицу куриного пупка**. Кожичу следует осторожно отделить от пупка, тщательно помыть, высушить на солнце и держать в прохладном месте. Знахари лечили таким методом и детей. Принимать на кончике ножа. Практически за 1–2 приема понос проходит.

Отвар корня **змеевика** обладает выраженным вяжущим действием. Его назначают при сильных поносах, кровотечениях. Взять 2 столовые ложки корня, залить 1 стаканом воды и кипятить 20 минут. Остудить, процедить, принимать 2–3 раза в день по 1 столовой ложке до еды.

Очистительные клизмы со змеевиком для лечения поноса неинфекционного характера рекомендуется готовить следующим образом: 1 столовую ложку измельченного корня змеевика залить 1/2 стакана кипятка, настоять в течение получаса, процедить.

Приготовить смесь корня **валерианового** и корня **змеевика**. Взять 3 чайные ложки смеси, залить 6 стаканами воды. Кипятить на медленном огне в течение 20 минут под крышкой. Слегка настоять, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. Это лекарство рекомендуют при поносах с сильной болью, кишечной колике. При спазмах кишечника и повышенном газообразовании в уже приготовленный отвар можно добавить 3 чайные ложки измельченных листьев **мяты**.

Молодые **грецкие орехи** нарезать ломтиками вместе с зеленой кожицей и настоять на водке (не меньше 10 дней). Готовится в такой пропорции: 3/4 бутылки наполнить нарезанными орехами и залить водкой. Пить по наперстку 1–2 раза в день.

Расколоть полкилограмма грецких орехов, собрать перегородки, которыми отделены зерна, сложить их в пол-литровую банку, залить спиртом и настоять 2–3 дня. Употреблять 3–4 раза в день по 6–10 капель на рюмку теплой воды. Как только желудок восстановится, употребление следует немедленно прекратить, чтобы не вызвать запор.

Еще один рецепт настойки. Взять 300 г грецких орехов, расколоть, извлечь перегородки, залить их 250 мл спирта и настоять 3 дня. Принимать настойку 3–4 раза в день по 6–10 капель, разбавляя теплой водой.

Замочить в воде **ржаные сухари**, дать им настояться в течение дня и понемножку принимать.

Взять 20 г ягод **черной смородины**, варить 30 минут в 1 стакане воды. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Пить по 50 г крепкий отвар из **сухих груш** 4–5 раз в день.

2 чайные ложки сушеных ягод **черники** залить крутым кипятком, настоять и пить по 1/2 стакана 4 раза в день в теплом виде. Детям – по чайной ложке на прием. Отвар черники или черничный кисель, настой черники издавна популярны на Руси как хорошее вяжущее средство.

Развести чайную ложку **крахмала** в стакане теплой воды и принимать через каждый час.

Чайную ложку измельченного корня **щавеля конского** залить 5 стаканами воды, кипятить на медленном огне 10 минут, затем процедить и остудить. Принимать по 1/3 стакана 2–3 раза в день.

Кору **ивы** применяют как вяжущее средство при поносах, как средство лечения лихорадочных состояний, невралгий. Залить стаканом крутого кипятка 10 г измельченной и высушенной коры ивы и выпаривать на медленном огне 20 минут. Остудить, процедить и принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Через каждые 2 часа давать больному тертое чищенное **яблоко**, продолжая лечение и ночью (всего надо съесть 12 яблок). При этом нельзя есть, пить, употреблять лекарства (больной не чувствует ни голода, ни жажды).

1 столовую ложку цветочных корзинок **ромашки аптечной** настоять в 1 стакане кипятка, процедить. Принимать по 1/2 стакана в теплом виде 3–4 раза в день.

Чайную ложку молодой **дубовой коры** настоять в течение 6 часов в 2 стаканах остуженной кипяченой воды, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–4 раза в день.

Заварить в стакане кипятка 10 г травы **зверобоя**, настоять. Принимать по 1 столовой ложке 2–4 раза в день после еды.

Взять 30 г свежей коры **черемухи**, залить 400 мл воды, кипятить 10 минут, остудить, процедить. Принимать по 1/2 чайной ложки 6 раз в день.

Отвар корней **шиповника** известен издревле не только как витаминное и общеукрепляющее средство, но и как вяжущее средство при поносах. Столовую ложку измельченных корней залить стаканом кипятка, кипятить на медленном огне под крышкой 10 минут, затем остудить, процедить и принимать по 1/3 стакана 2–4 раза в день.

Сок **граната** применяют при заболеваниях желудка и кишечника, а из корки граната готовят отвар, целебный при расстройстве желудка.

Столовую ложку корней и корневищ **кровохлебки** залить стаканом кипятка, кипятить на малом огне под крышкой полчаса и настоять в течение 2 часов. Принимать по столовой ложке 5 раз в день за полчаса до еды или через каждые 2 часа после еды (детям тоже можно принимать это лекарство, но по чайной ложке по той же схеме). После завершения лечения (прекращения поноса) в течение недели продолжить принимать отвар 2–3 раза в день. Знахари так лечили дизентерию.

Приготовить смесь трав. Взять 10 г листьев и цветов **багульника**, 25 г корня **алтея** и заварить 1 л кипятка. Настаивать в течение часа, затем процедить. Принимать при сильном поносе, дизентерии по 1 столовой ложке каждые 2 часа.

Взять 100 г свежих ягод **черешни** и бутылку (750 мл) красного виноградного вина. Настаивать на солнце или в теплом месте 7 дней. Принимать по 1 рюмке 3 раза в день.

Цирроз печени

Цирроз печени является хроническим заболеванием, при котором поражаются и погибают клетки печени, они замещаются разрастающейся соединительной тканью. Заболевание может возникнуть как осложнение вирусного гепатита. Часто причиной цирроза печени является злоупотребление алкоголем.

При циррозе печени хорошо пить настой из смеси травы **пырея**, листьев **крапивы** и плодов **шиповника**, взятых в равных пропорциях. На один прием 1 столовую ложку этой смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час. Пить по 2–3 раза в день.

Рекомендуется пить отвар из смеси трав *хвоща полевого*, *тысячелистника*, *зверобоя*, корня *цикория*, взятых в равных пропорциях. На один прием 1 столовую ложку этой смеси залить 1 стаканом кипятка, варить 20 минут, настаивать 1 час. Пить 2–3 раза в день.

При циррозе печени можно также применять народные средства лечения заболеваний печени, приведенные выше.

Язвенная болезнь

Это довольно распространенное заболевание органов пищеварения. Как самостоятельное хроническое заболевание развивается в результате нарушения равновесия между активностью желудочного сока и защитными возможностями слизистой. При нарушении целостности тканей, выстилающих стенки желудка изнутри, желудочный сок может разъесть стенки желудка. Часто это приводит к образованию открытой раны, или язвы.

До начала лечения язвы желудка народные лекари рекомендуют принимать общеукрепляющие, успокаивающие и очистительные сборы.

Для лечения язвы пить отвар из смеси трав *подорожника* и *шалфея*, взятых в равных пропорциях. Для приготовления отвара 1 столовую ложку сухой смеси залить стаканом кипятка, проварить на водяной бане 10 минут, дать остыть и принимать по 2 столовые ложки за полчаса до еды.

Можно пить смесь из сока *моркови*, *редьки*, *свеклы*, *капусты*, первого *меда*, сока *алоэ* (не поливать алоэ перед заготовкой сырья) и 1/4 л *кагора*. Для приготовления смеси надо все ингредиенты очень хорошо перемешать и протомить в духовке несколько часов. Пить по рюмке за 30 минут до еды. Курс лечения продолжается до полного использования смеси.

Рекомендуется пить *масло прополиса* или *облепиховое масло* в теплом виде по 1 столовой ложке утром натощак.

Желательно также пить отвар из корневищ *айра болотного*. Для приготовления отвара 1 столовую ложку измельченных корней залить стаканом кипятка, проварить на водяной бане 10 минут, дать остыть и принимать по рюмке 3 раза в день до еды.

Следует пить отвар из травы *сушеницы*. 1 столовую ложку измельченной сухой смеси залить стаканом кипятка, проварить на водяной бане 10 минут, дать остыть и принимать по рюмке 3 раза в день не позднее чем через 2 часа после еды.

Для лечения язвы желудка пьют сборные отвары из большого количества ингредиентов, например: травы сушеницы, подорожника, репешка, цветов календулы, аптечной ромашки и тысячелистника, шишек хмеля, корневищ айра болотного и лопуха. Для приготовления отвара 1 столовую ложку сухой смеси залить стаканом кипятка, выдержать на кипящей водяной бане 10 минут, дать остыть и пить как чай 3 раза в день.

Очень хорошо помогает при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки сок *сырого картофеля*. Для этого надо очищенный картофель натереть на мелкой терке, а сок слить. Достаточно 1 столовой ложки сока на один прием.

Заболевания опорно-двигательного аппарата

Артрит

Артрит – воспалительное заболевание суставов, характеризующееся болями, особенно при движении, ограничением подвижности, припухлостью, изменением формы, иногда покраснением кожи над суставом, лихорадкой. Встречаются заболевания одного сустава (моноартрит) и многих суставов (полиартрит). Артрит может начаться сразу и сопровождаться высокой температурой и сильными болями в суставе (острый артрит) или

развиваться постепенно (хронический артрит). Причинами артритов могут быть инфекционные заболевания, септические инфекции, наличие в организме очаговой инфекции. Артриты могут также иметь и неинфекционное происхождение (артрозы). Артрозы развиваются вследствие нарушения обмена веществ, травм, аллергической реакции, заболеваний нервной системы, недостатка витаминов.

Взять 50 г **камфары**, 50 г порошка **горчицы**, 100 г сырого **яичного белка** и столько же **спирта**. Растворить в спирте камфару, затем, помешивая, добавить порошок горчицы. Отдельно взбить белок. Обе смеси соединить. Втирать в больной сустав вечером перед сном.

В народной медицине при артрите часто употребляют плоды **вишни обыкновенной** с **молоком**.

1 столовую ложку цветов **бузины черной** залить стаканом кипятка, укутать и настоять в течение 40 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15 минут до еды. Эту настойку применяют при артрите, а также при ревматизме и подагре.

Весной применяют **березовый сок** по половине стакана 3 раза в день.

1 столовую ложку корней **бадана толстолистого** залить крутым кипятком и на медленном огне кипятить 20 минут. Затем укутать и дать настояться еще 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Залить стаканом воды одну столовую ложку свежей травы **портулака огородного** и кипятить 10 минут. Затем укутать и настаивать в течение 2 часов, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

1 столовую ложку травы **фиалки душистой** или **фиалки трехцветной** залить стаканом кипятка. Затем укутать и настаивать в течение 2 часов, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Вывих руки или ноги

Прежде всего, при помощи специалиста нужно выяснить, что это только вывих, а не перелом. Необходимо как можно скорее произвести вправление вывиха. Вправляет вывих врач по определенной методике для каждого отдельного сустава. После вправления на несколько дней накладывают фиксирующую повязку, чтобы дать руке или ноге покой. В дальнейшем можно приготовить отвар **хвои**, листьев **ореха**, **сенной трухи** и начать применять теплую ванну для вывихнутой конечности. Потом положить на больное место листья **подорожника**, **капусты** или **ореха**. Очень осторожно начать лечебную гимнастику. При растяжении сустава закрыть его марлей и положить поверх нее мелко нарезанный **лук**, смешанный и растертый с сахарным песком. Повязку менять 2 раза в день.

Растяжение связок

Повреждение тканей с частичным разрывом их при сохранении анатомической непрерывности называется растяжением. Чаще встречается растяжение связок суставов, обычно бывает при падении, поднятии тяжести, беге и других подобных нагрузках.

Мелко нарезанный **лук** смешать с сахаром, разровнять эту смесь толстым слоем на марле (плотной тряпочке) и наложить на больное место.

Взять плотную тряпочку, марлю, сложенную из нескольких слоев, и нанести взбитый **куриный белок**. Обернуть больное место. Укутать на ночь.

Плотную тряпочку, марлю, сложенную из нескольких слоев, хорошо намылить **детским мылом** до густоты сметаны. Обернуть больное место, укутать, но без применения клеенки. Через 8—10 часов боль уйдет.

Горсть незрелых ягод **бузины** сварить в 5 л воды, добавить столовую ложку питьевой соды. Отвар остудить и обмыть больное место.

Ревматизм, подагра

Суставы, а также связки, мениски служат в организме человека для соединения костей, что позволяет им перемещаться относительно друг друга. Повреждение или болезнь сустава ведет к полной или ограниченной неподвижности части тела.

Людам с больными суставами следует исключить употребление продуктов, содержащих пурины. К таким продуктам относятся печень, почки, легкие, различные колбасы, многие рыбные консервы.

Следует перейти на питание кашами, овощами и фруктами. Особенно полезны яблоки в любом виде и квашеная капуста. Диетологи вообще считают квашеную капусту диетическим продуктом. При обострении болезни следует исключить острое и соленое.

Народные лекари предлагают очень много рецептов при заболевании суставов. Выбор лекарства зависит от состояния больного, от местности, в которой он проживает. Лучше всего применять то лекарство, которое приготовлено из лекарственных растений, растущих в вашей местности.

Взять 3 столовые ложки **риса**, промыть, залить 1/2 л воды, оставить в этой воде до утра. Утром сварить без соли желательно негустую кашу и съесть натощак за 3 часа до завтрака. Такой режим питания держать 2–3 недели. Уже на 4–5 день начнут исчезать боли в суставах.

При подагре надо ежедневно есть по 100 г мелко натертой **моркови**, обязательно с добавлением растительного масла по вкусу.

Эффективна при подагре витаминная смесь из **лимонов** и **чеснока**. Для приготовления смеси 4 лимона и 3 головки чеснока измельчить в мясорубке и залить полученную массу 1 л кипятка, перемешать, дать настояться сутки в холодном месте, процедить и пить по рюмке 1 раз в день.

Чесночная настойка на водке хорошо помогает при приступах подагры. Для приготовления настойки надо 2 головки чеснока растолочь и залить стаканом водки, настоять в теплом темном месте 2 недели, ежедневно взбалтывая. Принимать по 1 столовой ложке в полстакане холодной кипяченой воды 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения зависит от тяжести заболевания.

Рекомендуется также при подагре пить отвар створок **фасоли**. Для приготовления отвара надо взять 40 г створок, измельчить в мясорубке и залить полученную массу 1 л кипятка, перемешать, дать настояться в течение 1 часа, процедить и пить по 1 столовой ложке 4–5 раз в день.

Полезно принимать настойку корней **шиповника**. Для приготовления настойки надо взять 40 г мелко нарезанных корней шиповника и залить полученную массу 1/2 л спирта, дать настояться в течение 21 дня в теплом темном месте, ежедневно встряхивая. Принимать по полрюмки 2 раза в день за 1 час до еды. Можно из настойки делать компрессы.

Из травы **болотного багульника** при ревматизме, подагре, болях в ногах готовят отвар и мазь.

Отвар. Взять 1 чайную ложку травы на 2 стакана остуженной кипяченой воды. Настоять в закрытом сосуде 8 часов, процедить. Принимать по 1/3—1/2 стакана 4 раза в день.

Мазь. 2 столовые ложки измельченной травы багульника смешать с 5 столовыми ложками подсолнечного масла, настоять 12 часов в закрытом сосуде на горячей плите (изредка помешивая), процедить. Мазь втирать в больной сустав.

Лекарство из **березы** (почки, листья, сок) готовится следующим образом. **Отвар:** взять 5 г березовых почек на 1 стакан воды. Кипятить 15 минут на малом огне. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день через час после еды.

Взять сухих листьев березы 1 столовую ложку на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 6 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

Спиртовую настойку листьев березы принимать по 15–20 капель 3 раза в день с водой. Весной свежий березовый сок принимают по 1/2—1 стакану 3 раза в день.

Чайную ложку листьев **брусники** залить 1,5 стакана кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить, принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды при подагре и затяжном суставном ревматизме.

При ревматизме и подагре хорошо употреблять свежую, моченую и вареную ягоду **брусники**.

Виноград следует кушать при подагре, а настой виноградных листьев способствует выведению из организма щавелевой кислоты.

Взять 5 г листьев **вахты трехлистной** на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды. Еще один рецепт из листьев вахты – 1/2 чайной ложки листьев на 2 стакана холодной кипяченой воды. Настоять 8 часов, процедить. Принимать по 1/3—1/2 стакана 2–4 раза в день до еды.

3 чайные ложки **травы вереска обыкновенного** залить 500 г остуженной кипяченой воды. Настоять 4 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

Для приготовления настоя взять 2 чайные ложки травы **вероники лекарственной** на 2 стакана кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 час после еды.

15 г корневищ с корнями **бедренца-камнеломки** залить 500 г воды, кипятить 15 минут, после закипания настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1/4—1/3 стакана 3–4 раза в день до еды.

Водочную настойку корневищ **бедренца-камнеломки** (1:5) принимать по 30 капель 4–5 раз в день с водой до еды при суставном ревматизме.

Применять ядовитые растения следует внимательно, осторожно. К таким относятся безвременник осенний, болиголов крапчатый.

Свежие листья **болиголова крапчатого** облить кипятком, завернуть в марлю в виде подушечки. Такие подушечки применять как болеутоляющие припарки при ревматизме и подагре.

Настойка уксусная из клубней **безвременника осеннего** готовится так. Взять 1 часть сухих измельченных клубней на 12 частей уксуса. Настоять 2 недели. Применять для растирания.

Спиртовая настойка. 1 часть мелко нарезанных корней и 5 частей 50–60 %-ного спирта настоять 2–3 недели в темном месте, изредка взбалтывая. Применять для растираний. Препараты из безвременника содержат в клубнях и семенах кальцихин и другие препараты, которые в виде настоек применяются как наружное болеутоляющее средство при суставном ревматизме, подагре, невралгии. Обращаться осторожно.

Эффективны подушечки из травы **бородавника обыкновенного** или из листьев **борщевика сибирского**, листьев **белокопытника лекарственного** или **вербейника монетчатого**, **вербейника обыкновенного**. Свежие или сухие листья, или траву из перечисленных выше растений обварить кипятком, завернуть в марлю. Горячие подушечки прикладывать к больным местам при ревматических болях и воспалительных процессах.

1 чайную ложку сухих измельченных корней **барбариса обыкновенного** залить 2 стаканами кипятка. Настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день при ревматизме. Водочную настойку принимать по 30 капель 3 раза в день с водой. Беременным не принимать.

Одну пригоршню травы **бальзамина** заливают 3 литрами воды и настаивают 30 минут, процеживают в ванну. Принимают ванны при ревматических болях. Растение ядовитое, внутрь не принимать.

Спиртовую настойку коры **волчьего лыка** и спиртовую настойку ягод применяют как наружное раздражающее средство при хроническом ревматизме, подагре.

Взять 2 чайные ложки **вяза гладкого**, **вяза равнинного** на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день при хроническом

ревматизме, подагре, упорной ломоте суставов, простуде.

Трава и цветы **гвоздики травяной**. 1 столовую ложку травы залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день при ревматических и простудных болях в суставах. Наружно настой используют в виде обезболивающих припарок.

Взять 2 чайные ложки сухой травы **герани луговой, кроваво-красной, лесной, болотной** на 2 стакана холодной кипяченой воды. Настоять 8 часов, процедить. Принимать глотками в течение дня весь настой.

1 чайную ложку свежих корневищ **горца земновидного** варить 10 минут в 1,5 стаканах воды, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Следует учитывать, что отвар является мочегонным.

Корневище или корни **гречавки желтой, горчавки перекрестнолистной** (3 чайные ложки) отварить 20 минут в 3 стаканах воды на медленном огне под крышкой. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Гречавку желтую принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды. Аналогичное действие имеет горчавка перекрестнолистная, принимать следует по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

1 чайную ложку сухих корней **горичникарусского** залить 2 стаканами холодной кипяченой воды. Настоять 8 часов, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Взять 1 столовую ложку травы **дурнишника обыкновенного** на 1 стакан кипятка. Кипятить 10 минут, процедить; или настоять 1 час, не кипятя, и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4–5 раз в день при ревматизме.

10 г корневищ с корнями **девясила высокого** и 10 г корней **лопуха** отварить 20 минут на слабом огне в 1 стакане воды. Настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день до еды при ревматизме. Припарки из свежих корней девясила прикладывают на больные места.

Распаренная трава или настой из травы **донника лекарственного желтого** применяется наружно в виде ванн, компрессов, припарок при ревматических опухлях, подагрических поражениях суставов, простуде ног.

Траву **душицы** применяют для ванн, сухих и влажных компрессов при ревматических и других болях.

Спиртовая настойка из корневищ и корней **дягиля лекарственного** при ревматизме, подагре готовится в пропорции 1:5; употребляется для растираний.

Популярна также растирка из цветов **желтофиоли садовой**. Для ее приготовления настоять подсолнечное масло на свежих цветках желтофиоли.

Припарки из свежих и сухих распаренных листьев **заячьей капусты** уменьшают боли в суставах при ревматизме и простудных заболеваниях.

Измельченную в порошок смесь **лаврового листа** (6 частей) и **игл можжевельника** (1 часть) растереть со свежим сливочным маслом (12 частей). Полученную мазь употреблять для натираний как обезболивающее, успокаивающее средство при ревматизме.

Взять 10 г сухой травы **зверобоя** и залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2–4 раза в день после еды. Спиртовую или водочную настойку травы зверобоя принимать по 30 капель с водой 3 раза в день после еды при ревматических болях. Некоторые целители рекомендуют больше недели в год зверобой не принимать.

2 чайные ложки травы **живучки женовской** взять на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день при ревматизме и простуде.

Залить 2 чайные ложки травы **звездчатки средней** 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды при подагре, артритах.

Свежие ягоды **лесной земляники** принимают в больших количествах как хорошее

средство при подагре.

2 чайные ложки травы **золотарника** залить 1 стаканом остуженной кипяченой воды. Настоять 4 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

Взять 15 г цветов **лабазника вязолистного** на 1 литр кипятка. Настоять, укутав, 3 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

1 столовую ложку корневищ **лапчатки прямостоячей** взять на 1 стакан воды. Кипятить 15–20 минут. После закипания настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

1 чайную ложку **латука дикого, лука компасного** залить 3 стаканами кипятка. Настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды при подагре. Следует точно соблюдать дозировку, так как растение ядовитое. Беременным не принимать.

2 чайные ложки семян **льна посевного** отварить 15 минут в 1,5 стаканах воды. Настоять 10 минут, взболтать 5 минут в бутылке, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4–5 раз в день.

1 чайную ложку цветов **липы** залить 1 стаканом воды, прокипятить. Настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать 2–3 раза (1/2 стакана) в день.

Применяют и подушечки из цветков липы. Взять 2–3 ложки цветов и листьев, обварить кипятком, завернуть в марлю. Употреблять в качестве болеутоляющих и противовоспалительных припарок.

Знахари часто применяли подушечки из листьев **лоха серебристого**. Распаренные листья завернуть в марлю. Подушечки прикладывать к больным местам для уменьшения подагрических и ревматических болей.

Еще рецепт популярного в народе средства, применяемого при суставном ревматизме, – подушечки из кашицы свежего тертого **лука**.

Рекомендуется также прикладывать подушечки из свежей травы **лютика многоцветного** при ревматизме, подагре, невралгических болях. **Лютик ползучий** употребляют также при мышечном ревматизме. Так как растение сильно ядовито, прикладывать к телу на короткое время.

1 столовую ложку сухих измельченных корней **лопуха** залить 2 стаканами кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить, принимать по 1/2 стакана горячим 3–4 раза в день.

Часто применяют для лечения ревматизма корень лопуха, взятый поровну с корнем девясила. Взять 20 г смеси корней на 1 стакан кипятка. Настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Отвар из корней лопуха хорош в виде согревающего компресса не только на ревматические больные места, а на все туловище, особенно при упорном хроническом ревматизме.

Взять 5 г сухих корней **любистка лекарственного**, проварить 10–15 минут под крышкой на малом огне после закипания. Настоять, укутав, 2–3 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды при подагре.

При подагре также рекомендуется чай из смеси корней **лопуха** – 25 г, корневищ **пырея** – 20 г, травы **череды** – 20 г, травы **фиалки трехцветной** – 30 г, травы **вероники лекарственной** – 20 г. Взять 40 г смеси на 1 л воды и кипятить под крышкой на малом огне 15 минут (после закипания). Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды при суставном ревматизме.

1 столовую ложку сухих листьев **крапивы двудомной** залить стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Применяется при остром суставном ревматизме, мышечном ревматизме, подагре. В народе часто для лечения ревматизма, радикулита и при других болях крапиву используют в свежем виде наружно, нанося побегам крапивы легкие удары по болезненным участкам, или, перемешивая их с ветками березы, парят этими вениками в бане.

Капусту огородную употребляют при подагре в виде салатов. Сырые листья, приложенные к больным местам, облегчают боль при суставном ревматизме.

Спиртовую настойку плодов **стручкового красного перца** в смеси с подсолнечным маслом употребляют при ревматизме как сильно раздражающее кожу и отвлекающее средство.

2 чайные ложки сухих корней **каперсов колючих** варить 10–15 минут в 1 стакане воды на медленном огне под крышкой. Настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день при простудной и ревматической ломоте.

1 чайную ложку корней **кизила** варить 15 минут в 1 стакане воды на медленном огне под крышкой. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день при ревматизме.

Взять 3 чайные ложки цветочных головок с прилистниками **клевера лугового лилово-красного** (используют в лечении цветы, цветочные головки и листья) на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды при простудных и ревматических болях. Наружно настой и отвар цветочных головок употребляют как смягчительное, противовоспалительное и болеутоляющее средство в виде припарок.

1 часть корневищ с корнями **клопогона даурского** настаивать 7 дней на 5 частях 70 %-ного спирта. Принимать по 20 капель 3 раза в день на воде при ревматизме, невралгии.

1 столовую ложку сухих измельченных корней **козельца приземистого** варить 10 минут на малом огне под крышкой в 1 стакане воды. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день при подагре.

Настаивать 50 г цветов **коровяка (медвежье ухо)** 2 недели в 1/2 л водки или 70 %-ного спирта. Спиртовую или водочную настойки используют для втираний как обезболивающее средство при ревматических, артритических болях.

Настой цветков **кубышки желтой** употребляют для ванн и обмываний как наружное болеутоляющее средство при ревматизме.

Отвар корневищ **купены лекарственной** используют в виде обмываний, примочек, компрессов при ревматических и подагрических болях.

При ревматизме и подагре также применяют подушечки из распаренных листьев **облепихи крушиновидной**.

Растопить на огне немного свежего несоленого **сливочного масла**. Когда масло начнет закипать, снять с огня, убрать пену и добавить столько же **винного спирта**. Хорошенько перемешать и поджечь до полного выгорания спирта. Оставшаяся масса является замечательным целебным средством, которое следует втирать в пораженные подагрой суставы вблизи тепла (печь, камин, костер).

Взять несколько грибов **мухоморов** и подержать 2 дня в прохладном месте, затем мелко порезать и сложить в банку. Залить водкой так, чтобы она на палец покрывала сверху грибы. Убрать на 2 недели в погреб (холодильник), затем процедить. Использовать для растирки на ночь.

Подушечки на больные места из распаренной **овсяной соломы** были всегда очень популярны у русских лекарей. Отвар соломы также применяют для ванн при ревматизме. Можно использовать отвар и зеленой соломы. Из крепкого отвара овсяной соломы делают припарки при болезнях костей.

Популярны распаренные подушечки из цветов **ромашки аптечной** и **черной бузины**. Прикладывают к больным местам при ревматических болях и подагрических опухлях, делают горячие обертывания из ромашки и бузины. Цветочные корзинки ромашки аптечной используют для ванн при ревматических и подагрических поражениях суставов. Надо взять 50 г цветов и травы ромашки на ведро кипятка и добавить кухонной соли из расчета 200 г на 10 л воды.

Отварить в 1 л воды 250 г листьев **грецкого ореха**. Применять для обмываний и ванн.

Взять 3 г сухих цветов **огуречной травы** на 1 стакан кипятка. Настоять в закрытой посуде 5 часов, процедить, добавить сахар по вкусу. Принимать по 1 столовой ложке 5–6 раз в день.

1 чайную ложку корней и травы **одуванчика лекарственного** залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

1 столовую ложку шишек **ольхи серой, черной** взять на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день при суставном ревматизме.

Спиртовую настойку внутренней коры молодых ветвей **осины** с листьями (1 часть сырья на 10 частей 70 %-ного спирта) принимать по 25–30 капель с водой 3 раза в день.

2 чайные ложки корневищ с корнями **осоки** залить 2 стаканами холодной кипяченой воды. Настоять 8 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–4 раза в день.

Взять 2 чайные ложки травы **панцерии шерстистой, пустырника шерстистого** на 2 стакана холодной кипяченой воды. Настоять 8 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–4 раза в день.

Взять 50 г сухого или 100 г свежего корневища **папоротника мужского** и кипятить в 2–3 л воды. Употреблять для ванн, обтираний, примочек при ревматизме.

1 чайную ложку молодых стеблей с листьями и цветками **паслена сладко-горького** залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3–4 раза в день до еды. Растение ядовитое, необходимо соблюдать дозировку.

1 чайную ложку цветков **паслена черного** взять на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день при ревматизме. Растение ядовитое, точно соблюдать дозировку.

Взять 1 чайную ложку корней **первоцвета крупночашечного** на 1 стакан холодной воды, кипятить 10 минут после закипания на малом огне под крышкой, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день при ревматизме в качестве болеутоляющего, особенно при болях в суставах.

1 чайную ложку сухих корней **пиона уклоняющегося** залить 3 стаканами кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Спиртовую настойку принимать по 30–40 капель 3 раза в день до еды.

1 столовую ложку цветочных корзинок **пижмы обыкновенной** залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 20 минут до еды при ревматизме. Настой цветочных корзинок и настоев листьев в виде теплых ванн и компрессов применяют как обезболивающее средство при ревматизме, подагре, болях в суставах.

Водный витаминный настой хвои и почек **пихты сибирской** применяют внутрь как обезболивающее средство при ревматической и простудной ломоте. Для этих же целей принимают ванны из хвои. Наружно камфарный спирт или хвойное масло широко применяют для втирания при суставном ревматизме.

2 чайные ложки листьев **плюща обыкновенного** залить 1 стаканом холодной кипяченой воды. Настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день при ревматизме и особенно при подагре.

Корзинки **подсолнечника обыкновенного**, срезанные в период начала созревания семян, издавна используют в народе как средство для лечения ревматизма. С этой целью корзинки режут на мелкие кусочки и заливают водкой, затем добавляют кусочки мыла и выставляют на солнце на 8–9 дней, после чего натирают больные места.

1 чайную ложку **полыни горькой** залить 2 стаканами кипятка. Настоять 1 час, процедить. Принимать по 1–2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 1 неделя. Длительное применение может вызвать судороги, галлюцинации и даже явления психических расстройств.

Настой **полыни цитварной** и **дармиол** (эфирное масло полыни, народное название: цитварное семя) применяют как наружное обезболивающее средство при мышечном и суставном ревматизме, невралгиях и люмбаго.

1 столовую ложку свежей травы **портулака огородного** залить стаканом холодной

воды. Кипятить 10 минут после закипания. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день.

Взять 2 чайные ложки измельченной травы **прострела лугового** и залить 1 стаканом холодной кипяченой воды. Настоять 24 часа, процедить. Принимать по столовой ложке через каждые 3 часа. Так как трава прострела сильно раздражает пищеварительный тракт, он противопоказан при гастрите и нефритах.

2 чайные ложки листьев **подбела дубровиннолистного** залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день при ревматизме.

1 стакан **пчел** залить 1 л водки. Настаивать 2 недели в темном месте. Готовое лекарство используется следующим образом. Больные места смазать любым животным жиром, а затем наложить льняную тряпочку, смоченную в этой настойке. Хорошо укутать. Применяется при подагре. Подагрические боли снимаются укусами пчел.

2 чайные ложки корневищ **пырея ползучего** залить 1 стаканом холодной воды. Кипятить 10 минут. Настоять, укутав, в течение часа, процедить. Принимать по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день. Можно приготовить настой иначе. Взять 4 чайные ложки сухих корневищ на 1 стакан холодной воды. Настоять 12 часов, процедить. Остаток корневищ залить стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Смешать оба настоя. Принимать по 1/3 стакана 2–3 раза в день.

Растирка из **редьки черной** для втирания при ревматизме готовится следующим образом. Взять 1,5 стакана сока редьки и смешать с 1 стаканом чистого меда, развести в половине стакана водки и добавить 1 столовую ложку соли. Растирку втирают в больные места, желательно после бани перед сном, принимают внутрь по 1 рюмке этой смеси.

Вареную растертую **репу огородную** прикладывать к больным местам при подагре. Для уменьшения подагрических болей отвар репы используют для ванн.

Растопить **стеарин** или **воск** и в горячем виде намазать его слоями на больные места. При ревматических болях является достаточно популярным средством.

Сок из свежих растений **сельдерея пахучего** пить по 1–2 чайные ложки 2–3 раза в день. Настойку готовят следующим образом. Взять 1 столовую ложку свежих корней на 2 стакана кипятка, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Можно в такой же пропорции настаивать в холодной воде 4 часа и принимать по 1/3—1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Корневища и корни, молодые побеги **спаржи лекарственной** хороши не только как витаминный продукт, но и при болезнях суставов. Взять 3 чайные ложки корневищ с корнями, молодых побегов на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1–2 столовые ложки 3 раза в день. С этой же целью готовят сироп. Для его приготовления свежий сок спаржевых побегов упарить с сахаром (примерно в пропорции 1:2). Принимают его по 2–4 чайные ложки несколько раз в день.

Взять 1 столовую ложку листьев **черной смородины** на 1/2 л кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день. Этот настой, как отмечают лекари, обладает сильным потогонным и мочегонным действием, что способствует освобождению организма от пуриновых веществ и избытка мочевой кислоты.

Взять 1 чайную ложку сухой травы **репея обыкновенного** на 1 стакан воды. Кипятить 2–3 минуты после закипания, настоять, укутав, 2–3 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды, можно слегка подсластить. При запущенном ревматизме 1 чайную ложку корней залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 3 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день до еды.

1 чайную ложку измельченных листьев **рододендрона золотистого** залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке в теплом виде 3 раза в день. Растение очень ядовитое, следует точно соблюдать дозировку.

1 столовую ложку плодов **рябины обыкновенной** залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день при

ревматизме. Сироп из свежих созревших плодов также применяют при ревматических болях.

1 столовую ложку чисто вымытой и измельченной травы **ряски маленькой** настаивать 3–4 суток в 250 г водки, процедить, отжать. Принимать по 15–20 капель с 2–3 ложками воды 2–3 раза в день. Еще рецепт из этого растения. Вымытую измельченную ряску смешать с медом. Принимать по 1 г 2 раза в день.

Взять 10 г почек **сосны обыкновенной** на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Скипидар используется наружно как раздражающее кожу и отвлекающее средство.

1 столовую ложку корней (стеблей) **сабельника болотного** залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 2–3 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день в теплом виде. Настойку стеблей (корней) на водке принимают по 30–40 капель на воду 3–4 раза в день до еды. Применяется при ревматизме, простудной ломоте тела.

Взять 10 г травы **синеголовника плосколистного** на стакан воды. Кипятить 5 минут после закипания. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день до еды при ревматизме.

Заварить 3 чайные ложки травы **сныти обыкновенной** 2 стаканами кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды. Настой травы принимают внутрь при различных поражениях суставов.

Взять 30 г сухих корней **стальника колючего полевого**, кипятить в закрытой посуде на медленном огне под крышкой в 1 л воды до объема 500 г, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды. Курс лечения 2–4 недели.

1 чайную ложку свежих листьев **сумаха дубильного** залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Взять 20 г травы **тавлинки** (будяк) и залить 1 стаканом кипятка, настоять 4 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день при ревматизме, подагре.

2 чайные ложки сухих листьев и ветвей **тамариска (гребенщика)** взять на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

2 столовые ложки измельченных корней **тамуса обыкновенного** (так называемый **адамов корень**) обварить кипятком, завернуть сырье в марлю. Горячие подушечки применять как болеутоляющие припарки при подагре, ревматизме и ишиасе. Настой адамова корня на водке (1:5) применяют для растираний. Растение ядовитое. Даже наружное применение его требует большой осторожности.

1 столовую ложку листьев **татарника колючего** залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 2–3 раза в день при ревматизме, простуде. Порошок из листьев (без колючек) принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день, запивая водой.

Взять 50 г травы **тимьяна ползучего**, заварить в ведре кипятком. Настоять, укутав, 1 час. Использовать для ванн при ревматических болях, при различных болях в суставах, радикулите, миозитах. Настойку травы на спирту используют как растирку в тех же случаях.

3 столовые ложки почек **тополя черного** кипятить 5 минут в 4 стаканах воды, настоять 4 часа. Употреблять для сидячих ванн и примочек. **Мазь:** 1 часть порошка почек на 4 части сливочного масла или свиного жира. Применять наружно для растирания в тех же случаях.

1 столовую ложку сухой травы **тысячелистника обыкновенного** заварить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день до еды при ревматизме, невралгии.

Взять 15–20 г измельченной шелухи, стручков **фасоли обыкновенной** и кипятить 2–3 часа на малом огне в 1 л воды, остудить, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день.

1 столовую ложку сухой травы **фиалки душистой, фиалки трехцветной** залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Отвар из сушеных плодов *физалиса обыкновенного* также применяют при подагре и суставном ревматизме. Взять 20 г сухих ягод, варить 10–15 минут в 0,5 л воды. Настаивать до охлаждения. В лечебных целях летом можно употреблять ежедневно 15–20 свежих плодов или 20–25 г плодового сока.

Взять 4 чайные ложки сухой травы *хвоща полевого* и залить 2 стаканами кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 5–6 раз в день. При остром нефрите и нефрозо-нефрите не применять из-за раздражения почек.

Для лечения подагры и ревматизма приготавливают мазь из порошка сухих шишек *хмеля*. 1 столовую ложку порошка шишек растереть с 1 столовой ложкой несоленого свиного сала или свежего сливочного масла.

В народной медицине при хроническом ревматизме и подагре применяется *хрен*. Принимают понемногу во время приема пищи. При воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, болезни печени, почек не употреблять.

Народные названия *чайного гриба*: чайный квас, морской гриб, маньчжурский гриб, японский гриб, японская матка, комбухо, фанго. Настой чайного гриба (7–8 дней) принимать по 1/2 стакана за 1 час до еды 3–4 раза в день. Настой является хорошим профилактическим средством от болезней суставов.

2 столовые ложки травы *череды трехраздельной* залить 500 г кипятка. Настоять, укутав, 12 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Взять 1–2 чайные ложки ягод *черники обыкновенной* на 1 стакан кипятка, настоять, укутав, 3–4 часа, подсластить. Принимать по 1/4 стакана 5–6 раз в день.

Листья *чернокорня лекарственного* измельчить, обварить кипятком, завернуть в марлю. Подушечки применять как обезболивающее средство при артрите, ревматических и подагрических болях.

Взять 40 г измельченного *чеснока посевного* (луковицы), настоять в закрытом сосуде в 100 г спирта или водки (можно добавить для улучшения вкуса 3–5 мятных капель). Принимать по 10 капель 2 раза в день за 30 минут до еды. Лицам с избыточным весом, эпилептикам и беременным женщинам не принимать.

1 чайную ложку сухой травы *чистотела большого* заварить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Следует точно соблюдать дозировку, растение ядовитое.

Наружно отвар сухих плодов *шиповника* употребляется для ванн при ревматизме.

1 столовую ложку свежих корней *щавеля кислого* залить 1,5 стакана воды. Кипятить 15 минут, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды при болях в пояснице, ревматизме.

Настойку корневищ *щавеля конского* на водке принимают по 15–20 капель 2–3 раза в день до еды при ревматизме.

Залить 1 столовую ложку травы *щавеля малого* с корнями 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2–3 раза в день до еды при ломоте в костях.

Спиртовую настойку стеблей и коры *эвкомии вязолистой* принимать по 15–20 капель с водой 2 раза в день при подагре. Для приготовления отвара 10 г коры на 1 стакан воды кипятить 10–15 минут, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день при подагре.

Взять 1 чайную ложку травы *эфедры двухколосковой*, ветки *хвойника двухколоскового* на 2 стакана воды, кипятить, пока не останется 1 стакан, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день при ревматизме. Припарки из травы употребляют наружно.

Плоды *яблони домашней* препятствуют образованию излишков мочевой кислоты, поэтому и употребляются при всех заболеваниях, связанных с накоплением в организме солей мочевой кислоты. Хорошо и полезно пить отвары и настои из яблок. Нарезать яблоки и кипятить в закрытой посуде 7–10 минут, настоять 4 часа. Принимать в теплом виде как

чай несколько раз в день. Или просто порезать яблоки, дать им настояться и пить этот целебный чай.

Ушибы

Повреждение тканей или органов без нарушения целостности кожи в результате падения или удара. Характеризуется появлением болей, кровоподтеков, припухлостей, нарушением функций ушибленного органа или области, развитием травматического отека.

Сразу же после ушиба приложить **бодягу**, смешанную с водой.

Прикладывать **лед** (1–2 суток), затем **камфарный спирт**.

Знахари рекомендуют мазь при ушибах: столовую ложку порошка **шишек хмеля** растереть со столовой ложкой несоленого свиного сала или свежего сливочного масла.

Заболевания сердечно-сосудистой системы

Общие сердечно-сосудистые заболевания

Сердце – центральный орган кровеносной системы, обеспечивающий своими ритмичными сокращениями непрерывное движение (циркуляцию) крови в организме.

Сердце лучше всего поддается лечению в то время суток, когда оно наиболее активно, – с 11 до 13 часов. Далее работоспособность сердца снижается, и не рекомендуется перегружать его, особенно ночью.

Признаками неполадок с сердцем служат красные прожилки на белках глаз, темные круги под глазами, отеки, краснота под мышками, торопливая речь, беспричинная тревога, страх.

2 столовые ложки измельченных листьев **земляники** залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут на медленном огне под крышкой. Настаивать 2–3 часа в теплом месте. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Для улучшения деятельности сердца 1 столовую ложку травы **золототысячника** залить 1/2 л кипятка. Настоять в течение 1 часа в теплом месте. Принимать в течение дня за 30 минут до еды равными порциями. Курс лечения 2–3 недели.

1 столовую ложку измельченной травы **синеголовника** залить 1 стаканом кипятка. Кипятить 5 минут, остудить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4–5 раз в день в течение 2–3 недель.

Взять 1–2 горсти травы **мокрицы**, залить 1/2 л кипятка. Настаивать 6 часов в теплом месте. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 2–3 недели при болях в сердце.

Взять 30 мелко нарезанных незрелых **грецких орехов**, залить 1 л спирта или водки. Настаивать на солнце 14 дней. Принимать по 20 капель 3 раза в день при сердечных болях.

Взять 5 столовых ложек иголок молодой **хвои (ель, сосна, пихта, можжевельник)**, залить 1/2 л воды. Кипятить на медленном огне под крышкой 10 минут. Настаивать 6–8 часов в теплом месте, процедить. Пить по 1/2 стакана 4–5 раз в день для восстановления сердечно-сосудистой системы.

Приготовить смесь из равных количеств сухих плодов **шиповника, боярышника, калины, изюма, кураги**. Взять 1 стакан смеси и залить 1 л кипятка. Настоять в течение ночи в теплом месте. Выпить настой в течение дня как чай. Принимать настой можно длительное время. Улучшает работу сердца.

Заполнить стеклянную банку на 2/3 ее объема **березовыми сережками**. Залить банку доверху водкой. Настаивать в течение 14 дней. Не процеживать. Принимать от 20 капель до 1 чайной ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. При употреблении этой настойки уменьшаются боли в сердце, исчезает одышка, появляется бодрость.

Страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями рекомендуется включать в меню **абрикосы и персики**. Они богаты солями калия, что укрепляет сердечную мышцу.

Цветы и ягоды **боярышника** усиливают сокращение мышцы сердца, ускоряя кровообращение и нормализуя ритм сердечной деятельности, они способствуют стабилизации кровяного давления и улучшают общее состояние организма.

Чернослив действует так же, как абрикосы и персики. Кроме того, он способствует выведению холестерина из организма.

При сердечно-сосудистых заболеваниях **тыква** рекомендуется как легкое мочегонное средство, что способствует снятию отеков. Пектин, содержащийся в тыкве, способствует выведению холестерина из организма, а соли калия улучшают деятельность сердечной мышцы.

Хорошо созревшие ягоды **шелковицы** также применяют для лечения сердца. Следует съедать 4 раза в день по 200–300 г. После такого лечения в течение месяца боли становятся более слабыми, одышка наблюдается реже, трудоспособность восстанавливается.

Аритмия

Аритмии сердца – это нарушения частоты, ритмичности и последовательности сокращений отделов сердца. Ее причинами являются врожденные аномалии или структурные изменения проводящей системы сердца при различных заболеваниях, а также вегетативные, гормональные или электролитные нарушения при интоксикациях и воздействиях некоторых лекарств. В норме электрический импульс, родившись в синусовом узле, расположенном в правом предсердии, идет по мышце в предсердно-желудочковый узел, а оттуда непосредственно к желудочкам сердца, вызывая их сокращение. Изменения могут произойти на любом участке проводящей системы, что вызывает разнообразные нарушения ритма и проводимости. Они бывают при нейроциркуляторной дистонии, миокардитах, кардиомиопатиях, эндокардитах, пороках сердца, ишемической болезни сердца. Аритмии часто являются непосредственной причиной смерти.

2 столовые ложки **фиалки трехцветной** залить 0,5 л кипятка и настоять в течение 4 часов. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день при неврозах. Курс лечения 3–4 недели.

Взять 1 чайную ложку травы **горюцвета**, залить стаканом воды и кипятить на малом огне 3 минуты, настоять, укутав, 1 час, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день в течение 2–3 недель.

1 столовую ложку измельченных корней **спаржи** залить 1 стаканом кипятка и кипятить 3 минуты, затем добавить 1–2 чайные ложки травы спаржи, укутать и настаивать в течение 2 часов. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 1 месяц.

1 столовую ложку цветов и плодов **боярышника** залить 3 стаканами кипятка, укутать на полчаса, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день после еды. Курс лечения 2–3 недели.

Истолочь 20 **абрикосовых зернышек**, добавить 1/2 кг лимонов и 1/2 кг меда. Принимать по 1 столовой ложке утром и вечером до еды.

1 часть свежесорванной травы **гвоздики** и 5 частей **растительного масла** настоять 8 дней. Принимать по 10 капель 3 раза в день.

1 столовую ложку травы **гвоздики** залить 1 стаканом кипятка, на медленном огне под крышкой выпаривать до половины объема. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день. Курс лечения 2 недели.

Взять столовую ложку травы **мелиссы**, заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день в теплом виде до еды.

Чайную ложку **нистеца лесного** заварить 1/2 л кипятка, настоять в течение часа. Принимать по столовой ложке 3 раза в день. Через неделю после начала приема приготовить более концентрированный настой, а именно: 1 чайную ложку залить 1 стаканом кипятка. В третью неделю и последующие брать 2 чайные ложки на 1 стакан кипятка. Принимать по

столовой ложке. Средство сильнодействующее. Курс лечения 2 месяца. Народные целители утверждают, что оно эффективно при сердечно-сосудистой недостаточности, при аритмии, для улучшения мозгового кровообращения и снижения невротических сердечных болей.

Атеросклероз

Атеросклероз является заболеванием всего организма, при котором поражаются все сосуды; в стенках их откладывается жироподобное вещество холестерин, и они теряют свою эластичность. Все это ухудшает кровоток. Заболевание проявляется чаще всего во второй половине жизни, после 50 лет.

Ягоды лесной **земляники** непревзойденны по своим целебным свойствам и очень хороши при атеросклерозе. Можно готовить и отвар из листьев земляники. 2 столовые ложки залить стаканом кипятка, кипятить 5—10 минут, настаивать в теплом месте 3 часа. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Для предупреждения развития склероза рекомендуется принимать сок **редьки с медом** (людям с болезнями желудочно-кишечного тракта редьку нельзя принимать часто).

Сок **черноплодной рябины** принимать по 1/2 стакана в день в течение 2 недель при атеросклерозе.

Следует также есть **яблоки**, так как пектин способен удалять избыток холестерина. С давних времен считается, что регулярное употребление яблок задерживает развитие атеросклероза, 2–3 яблока в день, но ежедневно, способны снижать уровень холестерина на 10–15 % (нельзя есть яблоки на ночь больным с нарушениями желудочно-кишечного тракта).

Смягчают атеросклеротические явления и регулируют кровообращение сок **чеснока** и **лука**.

Выпивать полстакана сока из свежих листьев **капусты белокочанной** за 15 минут до еды.

Взять 2 чайные ложки корневищ **девяссила**, залить стаканом кипятка, настоять 3 часа, поставить на огонь, довести до кипения и кипятить на медленном огне 10 минут, остудить, процедить. В течение месяца принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день.

Залить стаканом кипятка 20 г ягод **боярышника**, настоять 2 часа, пить как чай.

Приготовить смесь трав: 30 г травы **руты**, 20 г травы **чабреца**, 40 г листьев **мелиссы**. Столовую ложку смеси залить стаканом холодной воды, настоять 3 часа, кипятить 5 минут и настоять 15 минут. Выпить небольшими глотками в течение дня. Курс лечения 1 месяц.

3 столовые ложки корня **одуванчика** залить 2 стаканами кипятка, кипятить на медленном огне 15 минут, процедить. Принимать по столовой ложке 2 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения 1 месяц.

Взять 2 столовые ложки травы **хвоща полевого** и залить 1 стаканом кипятка, кипятить 30 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

Залить 1/2 л водки 40 г **клевера лугового** и настаивать 10 дней. Принимать перед обедом и сном по 20 мл. Курс лечения 3–4 недели.

Приготовить смесь: взять по 10 г **крапивы двудомной** и травы **тысячелистника**. 1 столовую ложку смеси залить 1/2 л воды и кипятить в течение 10 минут, процедить. Принимать на ночь по 1/2 стакана. Курс лечения 3–4 недели.

Взять 50 г **корня переступня белого**, залить 1/2 л водки и настаивать 10 дней. Принимать по 5 мл 3 раза в день. Курс лечения 3–4 недели. Не применять это средство при тромбофлебите.

Пить настой **чайного гриба**.

Пить как чай листья плодовых деревьев, заваренные кипятком и настоянные полчаса. Это могут быть листья **вишни, сливы, яблони, шиповника** и **облепихи**.

Взять 200 г коры **рябины** и кипятить на медленном огне под крышкой 2 часа в 1/2 л воды, остудить, процедить. Принимать по 20–30 г 3 раза в день за полчаса до еды. Средство

рекомендуется при склерозе сосудов головного мозга.

Варикозное расширение вен нижних конечностей

Заболевание вен, выражающееся в увеличении их размеров, изменении формы и уменьшении эластичности. Проявляется в просвечивающихся под кожей венах, они выпячиваются в виде извитых узлов. Кожа над ними истончена, легко травмируется, впоследствии пигментируется. В дальнейшем могут присоединяться отеки, трофические язвы.

При незначительном варикозном расширении вен нижних конечностей целесообразно упорно проводить профилактические мероприятия, направленные на борьбу с запорами, избегать продолжительного сидения в одной позе, положив ногу на ногу и др. Одежда и обувь не должны быть тесными, это также может привести к замедлению движения крови. Надо чаще подниматься на носочки, плавать, ходить много пешком, в том числе и по лестнице, не меньше часа в день находиться в позе с ногами, поднятыми выше уровня сердца; не набирать лишний вес. Помогут и настои лекарственных растений.

Взять 1 столовую ложку сухого измельченного сырья **ромашки лекарственной** и заварить в стакане кипятка, настоять, укутав, 15 минут, процедить. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана утром натощак и вечером перед сном.

Для приготовления травяного настоя 1 чайную ложку сухого измельченного сырья травы **череды** заварить в стакане кипятка, настоять, укутав, 20–25 минут, процедить. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана утром натощак и вечером перед сном.

1 чайную ложку сухого измельченного сырья **зверобоя лекарственного** заварить в стакане кипятка, настоять, укутав, 10–15 минут, процедить. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана утром натощак и вечером перед сном.

1 столовую ложку сухого измельченного сырья веток **дуба** или **ивы** заварить в стакане кипятка, настоять, укутав, 40–50 минут, процедить. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана утром натощак и вечером перед сном.

Для приготовления настоя 1 столовую ложку сухого измельченного сырья цветов **каштана** заварить в стакане кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана утром натощак и вечером перед сном.

Одновременно следует принимать прохладные ванны с добавлением лекарственных настоев. Для приготовления отвара для ванны 500 г веток **дуба** и столько же веток **каштана** варить 30 минут в 10 л воды, затем добавить по 4 столовые ложки трав: сушеницы, череды, ромашки, зверобоя; укутав, настоять 12 часов.

Для приготовления отвара для ванны 200 г веток **ивы** варить 30 минут в 10 л воды, затем добавить по 4 столовые ложки трав: сушеницы, череды, ромашки, зверобоя – и, укутав, настоять 12 часов. Ванны принимать курсами по 10 дней каждый месяц до достижения ощутимого эффекта.

Для приготовления лечебной настойки для смазывания участков кожи вокруг расширенных вен заполнить **березовыми почками** пол-литровую бутылку на 1/3 ее объема и залить до горлышка водкой. Настоять в течение 10 дней, периодически встряхивая. Этой настойкой как можно чаще смазывать больные места.

Мазь для смазывания участков кожи вокруг расширенных вен надо готовить смешиванием по 1 столовой ложке порошка цветов **ромашки**, листьев и цветов **шалфея**, 2 столовых ложек растертых плодов **каштана** и 1 чайной ложки **картофельного крахмала** для придания густоты. Залить все горячим куриным жиром, протомить 2 часа на водяной бане, настоять, если загустеет, вновь разогреть, процедить, отжать. Готовой мазью пользоваться как можно чаще.

Хорошим средством является настой, приготовленный из **антоновских яблок**. Для приготовления настоя надо промыть холодной водой 3 средней величины яблока сорта «антоновка», залить 1 л кипятка, настоять, укутав, 3 часа, затем яблоки растолочь и

полученный настой процедить. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана утром натощак и вечером перед сном.

Можно также пить настой, приготовленный из листьев *подорожника*, цветов *руты лекарственной* и *тысячелистника*, коры *белой вербы*, плодов или цветов *каштана*, корня *алтея* или *малины* (можно взять и листья малины) и *ромашки*. Взять 4 столовые ложки смеси, заварить 600 мл кипятка, довести до кипения и тут же снять с огня, настоять ночь. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана утром натощак и вечером перед сном (*см. также раздел* «Только для женщин»).

Гипертония

Принимать по полстакана 3–4 раза в день свежеприготовленный *свекольный сок*, смешанный с равным количеством *меда*.

Виноградный сок нормализует давление. Принимать 3 раза в день за час до еды. Сок пить по 1 стакану, постепенно доводя разовую норму до 2 стаканов.

Сок *черноплодной рябины* принимать по 1/2 стакана в день в течение 2 недель.

Сок *грейпфрута* нормализует давление, это очень хорошее средство.

Принимать по 1/2 столовой ложки 3 раза в день натертые на терке и смешанные с сахаром (лучше с медом) *грецкие орехи*.

Свежие ягоды *земляники* хорошо понижают давление.

Стакан измельченных зубков *чеснока* залить 1/2 л водки, настоять в темном теплом месте. Принимать по 1 столовой ложке 2–3 раза в день за 30 минут до еды. Для улучшения вкуса можно добавить мятные капли.

Столовую ложку цветов или плодов *боярышника* настаивать 7 суток в стакане водки в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 10 капель 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

В 2 стаканах холодной кипяченой воды 8 часов настаивать 3 чайные ложки сухой травы *пастушьей сумки*, процедить. Принимать по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день.

2 чайные ложки *пустырника* настаивать 6–8 часов в 2 стаканах холодной кипяченой воды. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Цветы *календулы* (2 чайные ложки) настаивать 15 минут в 2 стаканах кипятка, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

Взять 15–20 г сухой измельченной шелухи *стручковой фасоли* и кипятить 3–4 часа в литре воды, остудить. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день.

Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день 7–8-дневный настой *чайного гриба*.

Пить отвар *изюма*. Готовится отвар так. 100 г изюма залить стаканом воды и кипятить на медленном огне 10 минут, затем процедить и принимать по несколько раз в день.

Инфаркт миокарда

Инфаркт миокарда – это заболевание сердца, вызванное недостаточностью его кровоснабжения с очагом некроза (омертвения) в сердечной мышце (миокарде); одна из форм ишемической болезни сердца. К инфаркту миокарда приводит острая закупорка просвета коронарной артерии тромбом, набухшей атеросклеротической бляшкой.

Невыносимая боль в груди – общеизвестный симптом при инфаркте. Но есть и другие, о которых тоже следует знать.

Лишенный питания участок сердечной мышцы начинает отмирать. Подобно любой поврежденной мышце, он сигнализирует мозгу о катастрофе.

Мозг реагирует на сигналы через нервные волокна, результатом чего обычно является чувство невыносимой боли в грудной клетке. Однако иногда эти сигналы сбивают с толку. Они могут порождать болевой сигнал в рядом расположенных нервах вместо нервов, идущих к сердцу, или в дополнение к ним.

Следует насторожиться, если боли длятся дольше 15–20 минут и не смягчаются при приеме домашних средств, которые ранее помогали в таких случаях. Боль, связанная с нарушениями в сердце, обычно не ослабевает и не усиливается – при отдыхе или перемене положения. На нее не влияют ни обезболивающие лекарства, ни припарки, ни растирания.

Курильщики, диабетики, те, кому за 60 и чьи родственники страдали сердечными заболеваниями, и больные с высоким содержанием холестерина в крови, повышенным давлением должны быть особенно бдительными.

В отличие от обычных болей в желудочно-кишечном тракте, те, что возникают при инфаркте, редко бывают острыми, и участок, где ощущается боль, не чувствителен к прикосновению. Больной скорее будет страдать от раздутого живота, что иногда сопровождается тупой болью, ощущением жжения или тошнотой.

Расстройство пищеварения может свидетельствовать об определенной форме инфаркта. Повреждение может возникнуть на задней стенке сердца в связи с блокадой правой коронарной артерии, а нервы, ответственные за возникновение боли в животе, расположены очень близко от нервов, идущих от задней стенки сердца.

Боль в нижней челюсти распространяется на обе стороны челюсти и иногда – на обе стороны шеи. Бывает и так, что боль возникает первоначально в шее.

Боль в руке или плече. Хотя обычно болит левая сторона, боль или чувство тяжести могут распространяться через плечо и на правую руку. В редких случаях болит одна правая рука.

Одышка. Некоторые жертвы инфаркта начинают вдруг пыхтеть, с трудом передвигать ноги, задыхаться после самой обычной нагрузки. Больной может посидеть, отдохнуть, и дыхание как будто восстанавливается. Но как только он продолжит ходьбу, одышка возвращается.

Чувство усталости. Одышка часто сопровождается усталостью, охватывающей все тело, а не концентрирующейся в одном месте.

Специалисты рекомендуют внимательно понаблюдать за симптомом (их может быть несколько, а может только один из перечисленных выше). Если он продолжится дольше 15–20 минут, обратитесь за помощью, как бы ни слабы были боль и неприятные ощущения и как бы ни неловко вам были упоминать о ней. Люди теряли жизнь из-за боязни подать сигнал ложной тревоги.

При отсутствии под рукой нитроглицерина для предотвращения развития сердечного приступа можно проглотить небольшой зубчик **чеснока** (целиком, не разжевывая). Средство это одноразовое.

Взять 3 столовые ложки сушеных желтых венчиков **первоцвета**, залить 4 стаканами кипятка и настоять в термосе ночь. На следующий день выпить все. Курс лечения 3–4 недели.

Полстакана свежего **морковного сока**, смешанного с чайной ложкой растительного масла, принимать 2 раза в день в первые дни болезни.

Склероз

Склероз – это уплотнение органов, стенок сосудов и тканей вследствие замещения их специфических структурных элементов (железистых клеток, мышечных волокон и т. п.) соединительной тканью. Прогрессирование склеротических изменений приводит к постепенному снижению функций пораженного органа вплоть до полной их утраты. Склероз может развиваться во всех органах и тканях организма человека.

Взять 300 г очищенного и вымытого **чеснока** и положить в пол-литровую бутылку, залив спиртом, настоять в течение 3 недель. Принимать по 20 капель ежедневно в 1/2 стакана молока.

Чайную ложку порошка **омелы белой** залить стаканом кипятка, настаивать ночь в термосе. Пить по 2 столовые ложки маленькими глотками за 15–20 минут до еды в течение

3–4 месяцев.

Взять 50 г цветов или плодов *софоры японской* и настоять в течение месяца на 1/2 л водки. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день в течение 3–4 месяцев. Можно также залить 1 столовую ложку плодов софоры 1 стаканом кипятка, настаивать ночь в термосе. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Сочетание омелы и софоры хорошо очищает сосуды, делает их эластичными. Очень полезны эти растения для тех, кому за 40 лет.

Склероз рассеянный

Взять 1 десертную ложку цветков (листьев, семян) *гречихи* посевной, залить 1/2 л кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день при рассеянном склерозе и атеросклерозе. Курс лечения 3–4 недели.

Взять 5 столовых ложек измельченной молодой хвои (*ель, сосна, пихта, можжевельник*), 2–3 столовые ложки *шиповника*, 2 столовые ложки *луковой шелухи*. Залить смесь 1 литром воды и поставить на огонь, довести до кипения и варить на медленном огне под крышкой 10 минут. Настоять 6–8 часов в теплом месте, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

Стенокардия

Стенокардия – это приступ внезапной боли в груди, который всегда отвечает следующим признакам: имеет четко выраженное время возникновения и прекращения, появляется при определенных обстоятельствах при ходьбе (обычно после еды или с тяжелой ношей), при ускорении движения, подъеме в гору, резком встречном ветре, ином физическом усилии. Боль располагается за грудиной (наиболее типично), иногда в области шеи, нижней челюсти, зубах, руках, надплечье, в области сердца. Характер ее давящий, сжимающий, реже жгучий или тягостно ощутимый за грудиной. Одновременно может повыситься артериальное давление, кожа бледнеет, покрывается испариной, колеблется частота пульса.

Взять по 6 столовых ложек *боярышника* и *пустырника*, залить смесь 7 стаканами кипятка, но не кипятить, а укутать и оставить настаиваться сутки, после чего процедить, отжав в отвар набухшие ягоды. Хранить в холодном месте. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

Взять 1 л *меда*, 10 *лимонов*, 5 головок *чеснока*. Пропустить чеснок через мясорубку, отжать сок лимонов, перемешать все с медом и оставить в закрытом виде в прохладном месте на неделю. Принимать по 4 чайные ложки 1 раз в день, принимать медленно, делая перерыв между каждой ложкой по 1 минуте. Лекарство считают эффективным при стенокардии с одышкой.

Прочие заболевания

Авитаминоз

Авитаминоз – заболевание, вызванное недостатком в организме одного или многих витаминов. Развивается обычно при скудном питании или при нарушении всасывания витаминов из желудочно-кишечного тракта. Суточная потребность для взрослого человека в витамине А составляет 5 мг (5000 МЕ). При недостатке его в первую очередь страдают органы зрения: появляется так называемая ночная, или «куриная», слепота. Такое изменение зрения происходит из-за дистрофических изменений сетчатки и зрительных нервов. Может появиться сухость конъюнктивы, на ней образуются прозрачные бляшки, изъязвляется

роговица. В более запущенных случаях происходят дистрофические изменения кожи, слизистых и кожных желез: сухость, шелушение и бледность кожи, атрофия потовых и сальных желез, склонность к гнойничковым заболеваниям. Кроме изменения зрения могут появляться проблемы с внутренними органами, участиться общее недомогание, слабость. У детей авитаминоз может вылиться в задержку роста и развития, нарушения со стороны нервной системы. Большие дозы витамина А и бесконтрольное лечение могут вызвать гипervитаминоз, который сопровождается в первую очередь отеками.

При беременности или лактации уровень витамина В1 (тиамина) может снизиться. Спровоцировать в организме недостаток витамина может и тяжелый физический труд, лихорадочные заболевания, тиреотоксикоз, сахарный диабет.

Суточная потребность в витамине составляет около 2 мг. Недостаток его может привести к поражениям сердечно-сосудистой и нервной системы (полиневрит). Недостаток тиамина в питании может проявляться излишней утомляемостью, головной болью, одышкой, сердцебиением при физической нагрузке, ощущением «ползания мурашек» и понижением кожной чувствительности ног, а затем и других участков тела, ощущением слабости и тяжести в ногах, хромотой, отеками, учащенным пульсом, понижением артериального давления. Возможны расстройства функций органов пищеварения, зрения, психики.

Суточная потребность взрослого человека в витамине В2 (рибофлавине) составляет 2–3 мг. Рибофлавин принимает участие в осуществлении зрительной функции глаза и синтезе гемоглобина. Недостаток его может привести к снижению аппетита, похуданию, слабости, головной боли, нарушениям сумеречного зрения. Кроме изменения зрения могут появляться проблемы с внутренними органами, дистрофическими изменениями кожи и слизистых оболочек: ощущение жжения кожи, резь в глазах, появление конъюнктивита, трещин и корочек в углах рта, стоматита, дерматита, особенно выраженного в области носогубных складок, крыльев носа, ушах, сухого, зудящего дерматита на кистях рук. При длительном течении наблюдаются изменения со стороны нервной системы, может развиваться анемия. Особенно выражена болезнь проявляется в весенне-летние месяцы.

Суточная потребность у взрослых в никотиновой кислоте (витамин В3, РР) составляет 20–25 мг. При недостатке никотиновой кислоты поражаются преимущественно кожа, пищеварительная и нервная системы. Недостаток ее может привести к снижению аппетита, сухости и жжению во рту, рвоте, поносу, чередующемуся с запором, общей слабости. Поражение кожи проявляется покраснением, зудом, шелушением, гиперпигментацией на открытых участках тела. В тяжелых случаях может развиваться полиневрит, неустойчивость при ходьбе, слабоумие.

Недостаточность витамина В6 (пиридоксина) чаще всего наблюдается при подавлении бактериальной флоры кишечника длительным приемом антибиотиков и подобных препаратов. Суточная потребность для взрослых 2–2,5 мг. При авитаминозе у больного появляются те же симптомы, что и при недостатке никотиновой кислоты.

При недостатке витамина С у больного появляется общая слабость и сосудистые проблемы. Повышенная ломкость сосудов приводит к образованию мелкоточечных кровоизлияний, кровотечениям из десен. На этом фоне может развиваться анемия, дистрофия слизистых оболочек и нарушение деятельности нервной системы.

Как правило, первые проявления авитаминоза сопровождаются головокружением, общей слабостью и тошнотой. Народные целители рекомендуют на протяжении всей зимы пить отвар *шиповника*, есть много овощей, особенно *квашеной капусты*. Очень полезно несколько раз в день пить сок *черной редьки*, но понемногу. Чтобы пополнить дефицит витаминов, больше употреблять *зеленого лука*, *укропа*, *петрушки*. Весной пить чай, настоянный на молодых листочках *смородины*, *вишни*, *клубники*, *ежевике*, *черемухи* и лепестках *розы*.

Народные целители для лечения авитаминоза рекомендуют следующие рецепты.

Взять 3 *лимона*, 3 головки *чеснока*, 300 г меда. Лимон вместе с кожурой и косточками перекрутить на мясорубке, добавить измельченный чеснок, мед. Настаивать 3

дня. Принимать по 1 чайной ложке утром натощак за полчаса до еды.

Выпарить на медленном огне свежий **березовый сок** до густоты сиропа. Как при варке варенья, регулярно снимать пену. Полученный сироп хранить в хорошо укупоренной посуде. Употреблять при авитаминозе как общеукрепляющее средство по чайной ложке, разведенной в стакане теплой кипяченой воды.

Сок **черноплодной рябины** принимать по 1/2 стакана в день в течение 2 недель.

Плоды и листья **черной смородины** являются очень хорошим витаминным средством. Их заваривают и пьют как чай.

Взять поровну **кураги, чернослива, изюма, лимона, орехов, меда**. Все перекрутить на мясорубке, добавить мед и хорошо перемешать. Принимать по 1 чайной ложке или 1 столовой ложке ежедневно.

(Дополнительно см. раздел «Диетотерапия».)

Аллергия

Аллергия – это повышенная чувствительность организма к воздействию какого-либо вещества или фактора окружающей среды, которое в этом случае называют аллергеном. Аллергенами могут быть химические вещества, микробы и продукты их жизнедеятельности, пищевые продукты, пыльца некоторых видов растений и прочее. Проявления аллергии сугубо индивидуальны. Визуально можно оценить реакцию организма на аллерген по изменениям кожи или слизистой.

Перед началом цветения растений весной следует усилить рацион свежими фруктами, зеленью, богатой витамином С. Одним из лучших лекарств народной медицины при лечении аллергии считается **мумие**.

1 столовую ложку травы **багульника** залить стаканом кипятка и на медленном огне кипятить 10 минут под крышкой. Охладить, процедить. Отвар багульника дает противоаллергический эффект при хроническом бронхите, коклюше, если его использовать как отхаркивающее средство.

1 столовую ложку цветков **яснотки белой (глухая крапива)** залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Настой принимать по половине стакана 4 раза в день или по стакану 3 раза в теплом виде до еды. Применять при аллергической сыпи, крапивнице, фурункулезе, экземе, золотухе. Является хорошим кровоочистительным средством.

Накапать на кусочек сахара 5 капель **укропного, лаврового** или **фенхельного масла** и съесть за 30 минут до еды. Принимать 3 раза в день. После еды выпить стакан холодной воды с растворенной в ней чайной ложкой **хлористого кальция**.

1/4 стакана растертых шишек **хмеля** заварить стаканом кипятка, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Взять по чайной ложке растертых шишек **хмеля** и травы **череды**, заварить 150 мл кипятка, настоять полчаса. Настой выпить горячим на ночь.

Принимать по 1 столовой ложке порошок **ряски болотной** 4 раза в день за полчаса до еды, запивая порошок водой.

Взять 2 столовые ложки коры **калины**, залить стаканом кипятка и на медленном огне кипятить 20 минут под крышкой, настоять полчаса, процедить, добавить кипяченой воды до объема стакана и пить по 1/2 стакана 2 раза в день после еды.

Алкоголизм

Алкоголизм – это заболевание, наступающее в результате злоупотребления спиртными напитками, быстро приводящее к необратимым нарушениям здоровья. Смертельная доза чистого алкоголя для взрослого человека составляет 7–8 г на 1 кг веса.

Постоянное употребление алкоголя угнетает центральную нервную систему, снижает

чувствительность к боли, нарушает координацию движений. Основными признаками перехода пьянства в алкоголизм являются отсутствие защитной рвотной реакции при приеме больших доз спиртного, изменение характера опьянения.

Хронический алкоголизм обычно проявляется в психических заболеваниях. Один из острых психозов, возникающих под влиянием этого заболевания, известен под названием белой горячки.

Для лечения алкоголизма народная медицина предлагает следующие рецепты.

Столовую ложку корней *щавеля кучерявого* залить стаканом кипятка, варить на медленном огне под крышкой 15 минут, настоять 2–4 часа в теплом месте (или укутать), процедить. Пить по 1 столовой ложке 5–6 раз в день.

Взять 4 части *золототысячника* и 1 часть *полыни обыкновенной*. 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять в теплом месте (или укутать), процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Чайную ложку измельченного *корня любистка* и 2 листа *лавра благородного* залить стаканом водки, настоять 14 дней, процедить. Больной почувствует отвращение к алкоголю, выпив настойку.

Заварить стаканом кипятка 10 г измельченной травы *баранца*, кипятить на медленном огне под крышкой 15 минут, остудить, процедить и добавить кипяченой воды до объема 200 мл. Принимать отвар следующим образом. Через 4 суток после последнего приема алкоголя вечером на пустой желудок выпить 100 мл отвара травы баранца. Через 5–15 минут дать понюхать, а через 5 минут – выпить 30–50 мл водки или вина. Вскоре у больного возникнет рвота, которая может повторяться. Перед каждым очередным приступом больному дают алкоголь в той же дозе. Через 2–3 сеанса лечения, проводимого с интервалом приблизительно в неделю, возникает стойкое отвращение к алкоголю. Процедура противопоказана при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при диабете, гипертонии, туберкулезе, заболеваниях щитовидной железы.

Взять 5 г измельченного корневища *копытня европейского* и залить 200 мл воды, кипятить на медленном огне под крышкой 15 минут, остудить, процедить. Столовую ложку отвара смешать со 100 мл водки и предложить больному. Курс лечения проводить до появления стойкого отвращения к алкоголю (обычно это несколько дней).

Взять 20 г листьев *копытня* и 40 г зеленой корки *грецкого ореха*. Залить стаканом вина 1 чайную ложку смеси, настоять полчаса, выпить. В течение месяца лечения от алкоголизма следует выпить 4 л такого настоя на вине.

Вареными или жареными *грибами серого навозника* накормить пьющего, после чего дать выпить немного спиртного. Начнется сильная рвота. Дальнейшее употребление спиртного у человека будет вызывать сильную рвоту. Процедуру повторять несколько раз, давая после каждого употребления грибов выпить алкогольный напиток. Желание выпить у больного пройдет. Эта процедура для организма человека безвредна.

Втайне от пьющего залить 20–25 *лесных клопов* (водятся на кустах малины) 1/2 л водки, настоять в течение недели и давать ему пить по 50 г этой водки. Это средство поможет излечить больного от пристрастия к алкоголю.

Пряная трава *чабрец* – хорошее средство для лечения всех стадий алкоголизма. Действие растения основано на некоторой передозировке основного вещества чабреца – тимола, вызывающего тошноту и рвотную реакцию. С этой целью 15 г травы чабреца залить 2 стаканами кипятка, греть на водяной бане 15 минут, профильтровать и довести кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по 50 мл 2 раза в день при сочетании с приемом 10–15 мл водки. Через полчаса появляется рвотная реакция. У многих больных уже с первых дней возникает безразличие или отвращение к спиртному. Лечение проводить ежедневно или через день. Всего необходимо провести 7–10 сеансов. Без сочетания с алкоголем срок лечения от 2 недель до месяца. При лечении использовать только свежий отвар. У больного появятся рвота и несильные боли в желудке, потливость и учащение пульса. Противопоказано при заболеваниях щитовидной железы, диабете, гипертонической

болезни, бронхиальной астме, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, туберкулезе легких.

Для замедления опьянения рекомендуется смешать 1 часть сока *белокачанной капусты*, 1 часть сока кислого *граната* и 1/2 части *уксуса*, вскипятить и пить по 50 мл до приема спиртного.

Выпитый перед приемом спиртного сок *горького миндаля* препятствует опьянению.

Последствия «вчерашнего кутежа» можно облегчить, если утром натощак выпить стакан *теплого молока*.

Чтобы не захмелеть, рекомендуется выпить чашку *чая с лимоном* (лимон в чае или кофе нейтрализуют алкоголь).

Несколько зерен из сырых *косточек персиков*, принятые натощак, или 1 стакан сока из листьев предохраняют от опьянения.

Заварить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку *полыни обыкновенной* и настоять 1 час. Чтобы избежать опьянения, надо перед спиртным выпить 1/2 стакана этого настоя. Настой действует примерно 6 часов.

Смешать в равных частях шишки *хмеля* и траву *мяты*, заварить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку смеси и настоять, укутав, 1 час. Если рано утром выпить 1/2 стакана этого настоя, можно избежать опьянения. Настой действует примерно 6 часов.

Боли в ушах

Боли в ушах – это признак различных заболеваний уха. Боль может быть кратковременной или длительной, чаще усиливающаяся в холодную погоду. Интенсивность и характер боли также различны: покалывание, острая боль, тупая, тянущая и т. д. Может появиться при заболеваниях любого участка слухового органа: наружного уха, среднего уха (различного рода отиты), внутреннего уха (невриты, заболевания улитки) и при центральных слуховых расстройствах. Чаще всего причиной возникновения болей является пониженная сопротивляемость организма, хронические инфекции, авитаминоз, заболевания крови, патология верхних дыхательных путей (аденоиды, гипертрофический ринит, резкое искривление носовой перегородки, хронический синусит и т. д.). Кроме боли в ухе, во время болезни может в течение нескольких дней повышаться температура, появляться симптомы интоксикации (бледность, слабость, утомляемость), гнойные выделения из уха.

Лечение предусматривает усиление кровоснабжения слухового нерва. Для выведения токсинов, вызвавших заболевание, применяются слабительные, потогонные, мочегонные средства. Наиболее действенны средства, улучшающие циркуляцию крови, сосудорасширяющие средства, витамины. В целом необходимо устранение заболеваний верхних дыхательных путей.

Рекомендуется сухое тепло. Несколько простых старинных рецептов лечения.

Прекращают воспалительные процессы, устраняют ушную боль и звон в ушах тампоны, смоченные *луковым соком*.

При воспалении среднего уха вводят вату, смоченную в соке *можжевельника* и слегка отжатую.

Положить в ухо тампон, смоченный теплым *растительным маслом*.

Выпадение волос, перхоть

При выпадении волос, при сухой коже головы знахари рекомендовали вымыть голову теплой водой без мыла, а затем, очень мягко массируя кожу головы, втереть *поваренную соль*. Выполнять процедуру в течение 10–15 минут и затем хорошенько промыть волосы. Повторить эту процедуру не менее шести раз. Многих это средство спасло от облысения, как утверждают знахари.

При выпадении волос эффективно следующее средство. Взять 1 часть *коньяка*, 4

части **лукового сока** , 6 частей отвара корня **репейника**. Смесь втереть в кожу головы и оставить на 2 часа. При этом укутать голову платком. Через 2 часа промыть волосы. Лечение достаточно длительное, процедуру повторять еженедельно, настойчивость принесет результат.

Залить большую горсть корней **репейника** небольшим количеством воды и поставить кастрюльку в духовку или на медленный огонь. Держать на огне до полного размягчения корней, затем процедить отвар. Ежедневно втирать отвар в корни волос, как лосьон. Выпадение волос приостанавливается, исчезает перхоть.

Хорош и такой рецепт. 1 столовую ложку листьев **крапивы** залить стаканом кипятка и дать настояться в течение часа. Этот отвар втирать в кожу головы 2 раза в неделю.

Очень старинный рецепт для укрепления волос и оздоровления кожи головы. Взять 250 г **говяжьего костного мозга** и прокипятить с небольшим количеством воды. Добавить чайную ложку чистого **спирта**, тщательно перемешать. Помассировать голову с помощью **репейного масла** и промыть дегтярным мылом. Повторить массаж, после чего втереть приготовленный состав. Затем намочить полотенце в горячей воде, отжать и укутать голову. Смачивать и, отжав, повязывать на голове полотенце 5 раз по мере его остывания. Затем повязать голову сухим платком на всю ночь. Утром еще раз сильно помассировать голову и через час вымыть.

При жирной коже головы и перхоти втирать смесь из 10 частей настойки **календулы** (спиртовой) и 1 части **касторового масла**.

При сухой коже головы календула и касторовое масло берутся в равных частях.

При зуде головы, жирной коже, перхоти знахари применяли такое лечение. Приготовить смесь из 10 г **касторового масла**, 10 г **березового дегтя**, 100 г чистого **спирта**. Перед мытьем головы втереть смесь и подержать ее несколько часов.

Очень полезна для роста волос следующая процедура. Приготовить смесь из равных пропорций измельченного корня **лопуха** и корневища **аира**. Взять 6 столовых ложек и залить 1 л воды, кипятить в течение 15–20 минут. Настоять в теплом месте. Приготовленный лосьон втирать в кожу головы 2–3 раза.

Для укрепления волос 1 столовую ложку листьев **крапивы** заварить стаканом крутого кипятка. Настоять и смазывать волосы и кожу головы после мытья.

При раннем облысении знахари рекомендуют отвар шишек **хмеля**. Столовую ложку шишек заливают стаканом воды и кипятят на медленном огне в течение получаса. Остуженный отвар втирают в кожу головы.

При выпадении волос и перхоти приготовить отвар **мать-и-мачехи** пополам с **крапивой** и применять как лосьон после мытья головы.

Гельминтозы

Гельминтозы – заболевания, вызываемые поселившимися в организме паразитическими червями – гельминтами и их личинками (глистами). Когда они паразитируют в кишечнике, наблюдаются запоры или поносы, тошнота, реже – рвота; в печени – желтушность и отеки; в легких – кашель. Глистами люди заражаются преимущественно при проглатывании личинок или зрелых яиц с пищей. Личинки некоторых видов гельминтов проникают в организм человека через кожу или при укусах насекомых. Изгнание глистов из кишечника эффективно с помощью лекарственных растений, обладающих резким запахом и раздражающим действием (особенно пижма, полынь). Сложнее изгнать плоских червей. Такие черви, как свиной цепень и др., прочно прикрепляются к стенке кишечника имеющимся у них на голове крючком. Избавляются от плоских червей с помощью тыквенных семечек и других средств.

2 полные ложки **тыквенных семечек** надо съесть натощак (для детей и людей преклонного возраста их можно измельчить), через час принять большую дозу слабительного. Глисты должны выйти. Процедуру можно повторить.

Съесть натошак семена **тыквы** с **чесноком**. Выходят солитер и глисты.

Мелко нарезать **луковицу** среднего размера, настаивать 12 часов в стакане кипяченой воды, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день (2–4 дня).

Старое **свиное сало** поточить с луком, намазать на кусок ржаного хлеба и съесть.

Употреблять в пищу **лимоны**.

1 столовую ложку цветочных корзинок **пижмы обыкновенной** настаивать 4 часа в 2 стаканах остуженной кипяченой воды в закрытом сосуде. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 20 минут до еды.

1 столовую ложку измельченных семян **пижмы** смешать с 2 средними измельченными головками **чеснока**. Смесь варить в закрытом сосуде 10 минут в 2 стаканах **молока**. Отвар процедить, отжать и в теплом виде употреблять для клизм при острицах. Клизмы повторять несколько дней.

Заварить в 2 стаканах кипятка одну чайную ложку **полыни** (не кипятить). Принимать по 1/2 стакана за 30 минут до еды.

3 раза в день принимать спиртовую настойку полыни (20 капель за 30 минут до еды).

Клизмы при острицах: водный настой **полыни**, смешанной с водным настоем **чеснока**.

Взять 5 г **березовых почек**, кипятить 15 минут в стакане воды, настоять в течение 1 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через час после еды.

Геморрой

Геморрой – это заболевание, обусловленное варикозным расширением вен прямокишечного сплетения. Для лечения геморроидальных шишек применяют следующие средства.

Свежие листья **осины** на 2 часа наложить на геморроидальные шишки. Затем дать больному отдых и повторить эту процедуру. Через 1–2 дня снова наложить листья. Со временем количество шишек уменьшается и все реже приходится пользоваться листьями осины.

В глиняный горшок налить 1 л **молока**, положить туда 4 большие головки **репчатого лука**, закрыть крышкой и томить в духовке на маленьком огне. Потом накрыть горшок деревянной крышкой с отверстием, сесть на него и прогреть задний проход. Как правило, 3–4 процедур достаточно, чтобы шишки исчезли. Нелишне за 6 часов перед этой процедурой принять слабительное. Перед сеансом лечения и после него необходимо смазать задний проход вазелином. Если нет молока, лечение можно проводить таким же образом, смешав воду с квасцами.

При застарелом геморрое пользуются **ледовыми свечами**. Для этого необходимо сделать бумажные цилиндрические формы, заполнить их водой и заморозить. Затем эти свечи опустить в теплую воду и вставить в задний проход. Держать полминуты, не больше. Через каждые пять дней можно добавлять по полминуты.

3 недели подряд каждый вечер больной садится в таз, наполненный холодной, но не ледяной водой.

После каждого испражнения делать холодные обмывания, затем накладывать на шишки **холодный компресс**. Компресс держать 1 минуту и выполнять процедуру 3–4 раза в день, не считая обмываний. Лечение продолжать до тех пор, пока шишки не исчезнут (около 3–6 недель).

Заварить цветы **коровяка** и пить как чай.

Продолжительное время пить сок свежей **рябины**. Пить 3 раза в день по 2 рюмки, добавляя сахар и запивая стаканом воды.

3 раза в день по 50 капель принимать настойку из **тысячелистника** (30 г тысячелистника на 100 г спирта). Еще принимать свежий сок тысячелистника (2 столовые ложки в день, желательно с медом).

Смочив бинт в слизи от разваренной молодой коры *липы* , прикладывать к воспаленным узлам.

Прикладывать к геморроидальным шишкам высушенные и растертые в порошок почки *осины* или *тополя* , смешанные со свежим сливочным маслом.

Смешать поровну ботву *моркови* и зелень *петрушки* , настаивать 2 часа в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Взять 150 г *какао* и 60 г *прополиса* , положить в эмалированную посуду с водой и кипятить 1,5 часа, затем процедить через марлю и вылить тонким слоем на лист железа. Когда смесь застынет, поломать на кусочки в четверть детского мизинца, закладывать на ночь в задний проход в течение 7 дней.

Заварить в 2 стаканах кипятка 4 чайные ложки листьев (цветов) *малины* , настаивать несколько часов в закрытой посуде, затем процедить. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 4 раза в день.

Заварить, как чай, *почечную траву* и пить несколько раз в день.

Не менее 2 месяцев придерживаться строгой диеты из сырых овощей, фруктов и большого количества свежих овощных соков.

Грыжа

Грыжей называют выпячивание внутренних органов через дефекты полости, в которой они расположены. Следствием этого бывает ущемление внутренних органов мышцами. В таком случае может начаться воспаление грыжевого мешка (флегмона).

В начальный период болезни протирать ежедневно больное место *холодной водой с уксусом*. Для приготовления уксусной воды на стакан воды добавить столовую ложку уксуса.

Прикладывать к больному месту на ночь компресс из коры *дуба*. Для приготовления компрессной воды 1 столовую ложку сухого измельченного сырья варить в стакане кипятка 10–15 минут, настоять, укутав, процедить и довести до исходного объема жидкости.

При паховой грыже прикладывать к больному месту на ночь компресс из листьев *папоротника*. Для приготовления компрессной воды 1 столовую ложку сухого измельченного сырья варить в стакане кипятка 10 минут, настоять, укутав, процедить и довести до исходного объема жидкости.

При застарелой грыже прикладывать к больному месту на ночь теплый компресс с *камфарным маслом*.

1 столовую ложку сухого измельченного сырья цветов *василька* залить стаканом кипятка и кипятить под крышкой 10 минут, настоять, укутав, процедить. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана настоя 3 раза в день до еды.

Взять 1 столовую ложку травы *планцы* , залить стаканом кипятка и варить 10 минут, настоять, укутав, процедить. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана настоя 3 раза в день до еды.

5 столовых ложек сухого измельченного сырья травы *клевера* варить в 2 стаканах кипятка 15 минут, настоять, укутав, процедить. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана настоя 3 раза в день до еды.

Зоб (болезни щитовидной железы)

Зоб – увеличение щитовидной железы. При этом заболевании появляются плаксивость, нервозность и бессонница. Больные много едят, но при этом сильно худеют или, наоборот, при малом количестве употребляемой пищи поправляются. Кожа на руках и теле влажная и теплая. Развивается мышечная слабость и быстрая утомляемость, ощущение сдавливания в области шеи.

Гормонам щитовидной железы подвластны основной обмен, рост и дифференциация

тканей, деятельность центральной нервной системы, кроветворение, сопротивляемость инфекциям. Нарушение функции щитовидной железы вызывает глубокие расстройства физиологического состояния организма. Через щитовидную железу всего за 17 минут проходит полный объем крови, циркулирующей в организме. При нехватке йода в железе она не может правильно выполнять свои функции. Щитовидную железу называют также железой молодости: поддерживая ее нормальное состояние, мы продлеваем свою молодость.

Народная медицина предлагает такие рецепты.

Морские водоросли (морская капуста) должны быть постоянно в рационе питания, так как они богаты йодом. Однако следует отметить, что у людей, длительно леченных йодом или обладающих повышенной чувствительностью к нему, может развиваться йодизм – раздражение кожи слизистых оболочек, особенно глаз, дыхательных путей, исхудание, желтизна зубов. При заболеваниях почек, туберкулезе легких, фурункулезе и некоторых других заболеваниях препараты йода противопоказаны.

Положить на язык чайную ложку **меда**, затем чайную ложку **морской капусты**, запить кипяченой водой или настоем **мяты, крапивы, шиповника, липы, зверобоя, ромашки**.

К месту заболевания прикладывать **дубовую кору**. Очень хорошо дубовую кору срезать ранней весной. Приложить ее к зубу и носить до высыхания. Затем повязку снять и приложить свежую кору.

Взять две столовые ложки коры дуба, залить стаканом кипятка. Настаивать в течение часа, процедить. Намочить в настое марлю и сделать повязку на горло на ночь. Курс лечения 2–3 недели.

Обтирать свежей корой дуба (или сухой, размягченной) шею и зоб ежедневно.

1 **лимон** и 1 **апельсин** перекрутить на мясорубке вместе с кожурой, добавить сахар. Принимать 3 раза в день по чайной ложке.

Заваривать и пить как чай листья **незабудок майских**.

Взять 2 столовые ложки веточек **волчьего лыка** с набухшими весной почками, залить 1/2 л воды и кипятить полчаса. Остудить, процедить. Принимать по столовой ложке 3 раза в день до еды.

Принимать спиртовую настойку из тонких перегородок **грецкого ореха** по 1 столовой ложке 1 раз в день.

Принимать по столовой ложке 3–5 раз в день настой **пустырника** (15 г пустырника залить стаканом кипятка, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить).

В профилактических целях хорошо носить на шею нитку натурального **желтого янтаря**.

Камни в почках

Камни в почках являются одной из наиболее частых болезней почек. Роль в их возникновении играют нарушения обмена солей в организме, а также инфекция и изменение мочевыделительной функции почек и мочевыводящих путей. Затрудненный отток мочи из почечной лоханки при закупорке камнем мочеточника вызывает острую боль в пояснице – почечную колику. Развитию болезни могут способствовать избыточное содержание солей в питьевой воде, а также жаркий климат, влияющий на потоотделение, состав пищи.

В результате ранения камнями слизистой оболочки мочевых путей в моче может появиться кровь. Камни в мочевом пузыре служат причиной частых и болезненных мочеиспусканий. Моча становится мутной, густой, зловонной. Иногда камни закупоривают мочеточник до полного прекращения отделения мочи в течение нескольких суток, что является опасным осложнением, которое может привести к самоотравлению организма.

Камни могут самопроизвольно выходить с мочой. Мочевые камни делятся на ураты (камни из мочевой кислоты), оксалаты (камни из щавелевокислой извести), фосфаты (камни из фосфорнокислого кальция) и карбонаты (камни из углекислого кальция).

При камнях в почках применяют многие народные средства.

Одно из старинных эффективных средств при болезнях почек, при мочекаменной болезни, при болезнях мочевого пузыря – это «медвежьи ушки», или **толокнянка**. 1 столовую ложку травы залить стаканом кипятка и нагревать на водяной бане полчаса. Дать остыть, процедить. Полученный отвар развести кипяченой водой до 200 г. Принимать по 1/3 стакана в теплом виде 3–4 раза в день.

Взять столовую ложку листьев **брусники** и залить стаканом воды, кипятить 10 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Взять по 10 г цветов **пижмы обыкновенной** и травы **полевого хвоща**, по 20 г листьев **брусники**, корневищ **аира** и **пырея**. Одним стаканом кипятка залить столовую ложку смеси, кипятить 15 минут, процедить. Принимать утром во время завтрака и вечером по 1 стакану.

2 столовые ложки измельченного корня **лопуха** залить 1/2 л кипятка и варить полчаса на медленном огне. Процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Взять 100 г измельченных весенних листьев **березы** и залить 2 стаканами теплой кипяченой воды. Настаивать в течение 5–6 часов. Процедить, отжать. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день до еды при заболеваниях почек.

Конъюнктивиты

Конъюнктивитами называют воспалительные заболевания слизистой оболочки глаз различной этиологии. Бактериальные конъюнктивиты – это конъюнктивиты, вызванные тем или иным возбудителем (стафилококком, стрептококком и др.). Если в глазу возникло чувство засоренности, зуд, резь, жжение и глаза быстро устают, то необходимо сначала просто промыть глаза крепким раствором чая. О заболевании можно говорить, если дискомфорт не прошел, к концу дня усилилось жжение в глазу, а наутро вокруг глаза появилось заметное слизистое или гнойное выделение. Чаще всего конъюнктивита равномерного красного цвета, без прожилок. Болезнь сопровождается высокой чувствительностью к яркому свету. Надо находиться на улице в дневное время, даже если солнце за тучами, в солнцезащитных очках, иначе на глазах появятся слезы.

При конъюнктивите можно прорисовать зону роста ресниц тонкой ватной палочкой, смоченной в **зеленке**. Срок лечения таким методом сокращает время болезни до 3–4 дней, что значительно эффективнее по сравнению с другими методами лечения.

При выделении из глаз гноя хорошо помогает **розовая вода** для промывания и компрессов. Можно также пользоваться примочками из отвара или настоя **розовых лепестков**. Для приготовления настоя надо заварить 1 стаканом кипятка 1 чайную ложку сухого измельченного сырья и дать настояться 30 минут.

Можно также пользоваться примочками из отвара или настоя **черники**. Для приготовления настоя надо заварить 1 стаканом кипятка 2 чайные ложки ягод и дать настояться 30 минут.

Для приготовления промываний при конъюнктивите можно использовать теплую **медовую** воду; эффективным является и настой семян **подорожника**: 10 г толченых семян залить 1 стаканом кипятка и настоять 30 минут.

В пищу хорошо употреблять в больших количествах мед с **черникой** и **красной рябиной**, **морковный сок** с **медом** и несколькими каплями оливкового масла. Салат из **сырой моркови** с любыми фруктовыми добавками надо заправлять несколькими каплями жира (сметана, оливковое масло и проч.).

Кровотечения

Если вы порезали палец, можно довольно быстро унять кровь толченой, естественно, мытой и чистой травой **тысячелистника**, а также присыпкой или тампоном с отваром из

него.

Для остановки кровотечения следует прикладывать к ранам облитую кипятком траву **крапивы** или **кровохлебки**.

Измельченные свежие листья **вишни** обладают кровоостанавливающим свойством.

Сок листьев садовой **виноградской лозы**, а также плодов **дикого винограда** в виде питья помогает при кровохарканье.

Примочки из отвара коры **дуба** останавливают кровотечения: взять 10 г коры на 1 стакан кипятка, кипятить на малом огне 20 минут и процедить.

Свертываемость крови повышают **петрушка, акация, шлемник, шалфей, сера желтая, серебро, медь**. Например, для улучшения свертываемости крови и при ее заболеваниях рекомендуется в качестве приправы употреблять **петрушку** в течение длительного времени.

Как кровоостанавливающее и противовоспалительное средство используется водный настой **тысячелистника**. Взять столовую ложку сырья, залить 1 стаканом крутого кипятка и кипятить на медленном огне 15–20 минут. Процедить и применять для обмываний и примочек.

При кровотечении пить отвар из ягод **шиповника**.

При кровоподтеках обтирать тело или накладывать компрессы из отвара травы **плауна булавовидного**.

При сильном кровотечении применяется отвар коры или корня **барбариса обыкновенного**. Взять 30 г сырья на 1 стакан кипятка, греть на малом огне 5–7 минут, процедить и принимать внутрь по 1 столовой ложке через каждый час.

Принимать 3 раза в день по щепотке порошок из смеси равного количества **тысячелистника** и **крапивы**.

При внутренних кровотечениях применяют отвар из коры **калины**. Взять 10 г коры, залить 1 стаканом кипятка, греть на медленном огне 20 минут, процедить и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Если кровь идет горлом, отварить корень **конского щавеля** на **меду** и пить эту смесь.

Настой **мяты** на **уксусе** успокаивает кровавую рвоту и внутреннее кровотечение. Залить 1 стаканом теплого яблочного уксуса 1 столовую ложку мяты, настоять 40 минут, процедить. Приготовленный отвар пить ежедневно по 1–2 столовые ложки.

Отвар **полевого хвоща** успокаивает кровавую рвоту и внутреннее кровотечение, если пить его ежедневно по 1 стакану. Взять 2 столовые ложки измельченной травы, залить 1 стаканом кипятка, кипятить 30 минут и пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

Для лечения и профилактики внутренних кровотечений различного происхождения целители рекомендуют эффективные настойки **софоры японской**. Для приготовления используют свежесобранные зрелые бобы, их промывают кипяченой водой, нарезают на кусочки и заливают в стеклянной посуде 50 %-ным спиртом в соотношении 1:1 (сухие – 1:2), настаивают, постоянно взбалтывая, 10 дней. Потом отжимают, отстаивают, фильтруют через вату. Таким же образом готовят настойку из бутонов, но заливают их 70 %-ным спиртом в соотношении 1:5. Настойки принимают внутрь от 10 капель до 1 чайной ложки 4–5 раз в день.

Сильным кровоостанавливающим средством является отвар или настойка **арники горной**. **Отвар**. Взять 10 г арники, залить 1 стаканом кипятка. Настоять 2 часа, процедить. **Настойка**. Взять 100 г нарезанных цветов арники на 1 л 70 %-ного спирта или водки. Иногда настойку нужно разводить в пропорции от 1:5 до 1:10. Принимать 3 раза в день до еды по 1 столовой ложке отвара или по 1 чайной ложке настойки.

Обмыть 4 свежих корня **душистой герани**, залить 1 л кипятка и варить 20 минут на слабом огне. Это старинное средство от наружного и внутреннего кровотечения. При внутреннем кровотечении пить по 1 чашке каждые 20 минут, лучше в теплом виде. При наружном кровотечении следует 3 раза в день промывать рану теплым отваром и завязывать

пропитанной этим отваром тряпкой.

Порошок коры **ивы** принимают по 0,5–1 г на ночь и запивают кипяченой водой.

Настоем **земляничного листа** останавливают кровотечение из ран. Взять 1 столовую ложку сухих измельченных листьев, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 4–6 часов, процедить.

При кровоточивости десен полезно полоскать рот отваром коры **дуба** и **липового цвета**. Приготовить смесь из 1 части липового цвета и 2 частей измельченной коры дуба. Чайную ложку смеси заварить стаканом кипятка, процедить и остудить.

Менингит

Менингит – это заболевание, вызываемое менингококком, протекающее в различных клинических формах. Механизм распространения инфекции воздушно-капельный. Часто болеют дети дошкольного возраста. Максимум заболеваний приходится на осенне-зимний период. Менингококк локализуется главным образом в мягких мозговых оболочках, вызывая в них гнойное воспаление. Очень опасное заболевание, особенно своими осложнениями.

Эту страшную болезнь знахари лечили с помощью **пиявок**. Их прикладывали к носу и заднему проходу больного. Через некоторое время наступало облегчение.

Обморок

Обмороки (потеря сознания). При всем многообразии причин механизм развития обморока один – это кратковременная остановка кровотока в организме и создание этим ситуации голодания головного мозга, которому не хватает для питания поступающих с кровью кислорода, глюкозы или того и другого одновременно. Обморок развивается поступательно: затуманивается сознание, появляется движение горячей или холодной волны снизу вверх, в это время больной пытается схватиться за окружающие предметы.

Лучший способ остановить подступающую дурноту – присесть на корточки. Это в первую очередь приведет к изменению кровотока в организме, а также не позволит упасть больному с большой высоты. Если все же произошла потеря сознания, то необходимо ослабить одежду, повернуть больного на бок и, если нужно, вынуть изо рта протезы, удалить рвотные массы, к носу поднести ватку с раствором нашатырного спирта. Если сознание не восстановилось, то через 5–7 минут необходимо растереть твердым предметом участок кожи над верхней губой, в так называемой точке реанимации.

Вместо нашатырного спирта можно дать понюхать крепкий уксус, расстегнуть одежду, опрыскать водой, растереть виски уксусом или одеколоном, открыть двери, окна, чтобы пропустить больше воздуха. Когда больной придет в себя, напоить его крепким чаем, кофе, дать немного вина или коньяка с молоком. Иногда делают теплую клизму из 4 стаканов воды и 1 ложки соли.

Если обморок продолжается больше 15 минут, то это уже опасно и необходимо как можно быстрее отвезти больного в больницу или вызвать врача. Не теряя времени, делать перевязку, чтобы прилив крови из конечностей направить к сердцу таким образом: поднять вверх правую руку больного, пусть кто-то подержит ее в этом положении, а левую ногу, слегка приподняв, туго завязать, начиная от пальцев до бедра. Это направит кровь к голове. Через 1/4 часа эту руку и ногу отпустить и делать то же самое с левой рукой и правой ногой.

Если у больного начинается рвота, его следует повернуть на бок, чтобы рвотная масса не попала в дыхательное горло.

Ожоги

Ожоги термические чаще всего вызываются воздействием открытого огня, пара или кипятка на кожные покровы человека. Тяжесть ожога определяется величиной площади и

глубиной повреждения тканей. Выделяются четыре степени тяжести ожога. Первая степень – это гиперемия (покраснение) и отек кожи. Во второй степени происходит образование пузырей, заполненных прозрачной жидкостью желтоватого цвета, а в третьей – некроз всех слоев кожи. Четвертая степень ожога – это омертвление не только кожи, но и подкожных тканей (фасций, сухожилий, костей). Небольшие ожоги протекают как местный процесс.

При значительных поражениях у обожженных людей наблюдаются серьезные общие расстройства. Выбор метода лечения определяется тяжестью ожога, временем, прошедшим с момента травмы, характером первичной обработки и обстановкой, в которой будет проводиться лечение.

Хороший обезболивающий эффект дает прикладывание сырого **картофеля** к месту ожога. Если больной захочет, то можно обрабатывать место ожога любыми дубильными веществами. Самые простые из них – это спиртовые настойки **календулы** или **софоры**.

Приложить свежий лист **алоэ** или **каланхоэ**.

Прикладывать натертые **тыкву, морковь** или **картофель**.

Луковая кашица препятствует образованию пузырей (тертую луковицу завернуть в марлю и приложить к месту ожога).

Мазать ожог взбитым **свежим яйцом**.

Измельченные листья **свежей капусты**, смешанные с яичным белком, способствуют быстрому излечению при запущенных ожогах.

Масляные повязки из перекаленного **подсолнечного масла**.

Для организма очень полезны солнечные ванны, если ими пользоваться разумно. В противном случае можно не только навредить себе, но и заболеть. Для предупреждения ожогов перед принятием солнечной ванны надо смазать лицо, а также открытые части тела каким-нибудь жиром. Лежать на солнце следует не больше 15–20 минут, прикрыв голову, особенно глаза, от прямых солнечных лучей. Слишком продолжительное пребывание под палящими солнечными лучами может привести к перегреву тела, вызвать ожоги, сыпь, экземы и даже рак кожи.

При незначительных солнечных ожогах хорошо смазывать их несколько раз в сутки **простоквашей**, **сырым яйцом** (смешать белок и желток) или **алкоголем**.

Потеря аппетита

Аппетит – стремление, желание, приятное ощущение, связанное с потребностью в пище, а также физиологический механизм, регулирующий поступление в организм пищевых веществ.

Семена **укропа** повышают аппетит, усиливают секреторную деятельность желез желудка.

Отвар корня **одуванчика** очень хорош для улучшения аппетита. Готовится отвар следующим образом: 5 столовых ложек без верха сырья залить 1 л крутого кипятка и кипятить на медленном огне под крышкой в течение 20 минут, остудить, процедить. Принимать по полстакана за час до еды, теплым, 3 раза в день.

2 столовые ложки очень мелко измельченной травы **тысячелистника обыкновенного** залить стаканом воды, кипятить 10 минут под крышкой на медленном огне, настаивать не менее часа, процедить. Принимать по столовой ложке 3 раза в день после еды.

Приготовить сок из 1 **моркови**, 1 **яблока**, 1 средней **свеклы**, 100 г **тыквы**. Пить утром натощак по 1 стакану ежедневно.

Полынью майского сбора, мелко порезанной, наполнить бутылку и залить водой. Настаивать в темном месте 21 день. По 1 капельке на наперсток воды перед едой пить в течение 3 недель 2–3 раза в день. Горькая полынь издавна известна в народе как укрепляющее средство, возвращающее аппетит, румянец, желание больше двигаться.

Хорошо повышает аппетит и укрепляет желудок у детей **морковный сок**. Взрослым для этого рекомендуется употреблять **томатный сок**.

Потеря голоса

Певцам, актерам, тем, чья работа связана с нагрузкой на голосовые связки, знахари рекомендуют всегда держать дома эффективное средство, приготовленное из **анисовых семян**. В кастрюлю влить 1 стакан воды, всыпать 1/2 стакана анисовых семян и кипятить в течение 15 минут. Слегка остывший отвар процедить, смешать с четвертью стакана липового меда и еще раз прокипятить. Сняв с огня, добавить столовую ложку коньяка. Принимать по столовой ложке каждые полчаса. За сутки голос восстановится.

Еще один рецепт. Закипятить 1 л воды, добавить 400 г отрубей какого-нибудь зерна. Пить понемногу горячим в течение дня. К вечеру горло перестанет болеть, полностью восстановится звук и тембр голоса.

Потливость

Повышенное потоотделение причиняет моральное страдание человеку и может служить симптомом некоторых заболеваний. Иногда усиленное потоотделение возникает локально. Местная потливость ладоней, подмышечных впадин и стоп может возникнуть по различным причинам. Это ведет к нарушениям целостности кожи и делает проблематичным общение человека с окружающими. Необходимо, не откладывая в долгий ящик, проводить борьбу с этим заболеванием.

Как можно чаще протирать места, где больше всего выделяется пот, настоями из коры **дуба**, листьев **ореха**. Очень хорошо действует охлажденный отвар из лепестков, цветов **розы, ромашки**, листьев **земляники**.

Отваром дубовой коры, как лосьоном, ежедневно после мытья ног прохладной водой протирать ноги. После процедуры ноги не мыть и не вытирать, дать им обсохнуть. Для приготовления отвара взять 20 г измельченной дубовой коры и залить стаканом воды. Кипятить на медленном огне под крышкой 30 минут. Не настаивая отвар, сразу процедить и отжать остаток в отвар. Разбавить кипяченой водой до прежнего объема.

Ежедневно посыпать носки с внутренней стороны порошком дубовой коры. Лучше всего делать это на ночь, надев носки, а утром смывать прохладной водой.

Принимать ванны с отваром молодой коры дуба: 200 г коры отварить в 2 л воды, настоять 3 часа, добавить 2 л воды.

Утром присыпать ноги порошком **борной кислоты**. Растереть ее, не втирая, по подошве и между пальцами. Надеть носки. Вечером смыть порошок водой, температура которой не должна превышать 40–50 °С. Через 2–3 недели потливость исчезнет.

Раны

Раны бывают поверхностные и глубокие. При поверхностных ранах нарушается целостность кожи и слизистых оболочек, глубокие сопровождаются повреждением сосудов, нервов, костей, сухожилий. Раны, проникающие в полости (брюшную, грудную, черепно-мозговую), называются проникающими. Различают их в зависимости от характера ранящего предмета. Колотые возникают при воздействии острого предмета, например ножа, иглы, шила. Колотые раны особенно опасны. Незамеченные повреждения внутренних органов могут стать причиной внутренних кровотечений, перитонита и пневмоторакса. Резаные раны могут быть нанесены острым режущим предметом (нож, бритва, стекло, скальпель). Такие раны имеют ровные, неповрежденные края. Рубленые раны возникают при нанесении повреждения острым, но тяжелым предметом. Ушибленные раны – результат воздействия тупого предмета (молоток, камень и т. д.). Размозженные ткани являются благоприятной средой для размножения микробов.

Огнестрельные раны, в зависимости от вида снаряда, различают как пулевое ранение,

ранение дробью, осколочное. Огнестрельное ранение может быть сквозным, когда рана имеет входное и выходное отверстия; слепым, если предмет застревает в теле; касательным, когда предметом нанесено поверхностное повреждение и он прошел рядом с органом, лишь частично его задев. Инородные тела, оставаясь в органе, вызывают его нагноение. Осколочные ранения часто бывают множественными и всегда обуславливают обширное повреждение тканей. Неровные края осколков увлекают за собой одежду, землю, кожу, что увеличивает загрязненность раны. Такие раны встречаются не часто, но их лечение народными средствами проводится по той же схеме, что и обычные раны.

2 столовые ложки измельченной травы **тысячелистника обыкновенного** залить стаканом воды. Кипятить 10 минут под крышкой на медленном огне, настаивать в течение 1 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды. Тысячелистник как кровоостанавливающее и ранозаживляющее средство применялось еще в XV веке.

Взять 1 столовую ложку травы тысячелистника, залить 1 стаканом крутого кипятка и кипятить на медленном огне 15–20 минут. Остудить, процедить и применять для примочек и обмываний.

Листья **земляники** , **подорожника** , наложенные на рану, способствуют быстрому ее заживлению.

Листья **крапивы** русские лекари всегда применяли как кровоостанавливающее и ранозаживляющее средство. Гнойные раны лечили смесью истолченных листьев с поваренной солью.

Заполнить бутылку свежими листьями крапивы, залить спиртом и закрыть пробкой. Выставить на солнце на недели. Смоченная в настойке крапивы марля, приложенная к ране или порезу, ускорит заживление и предохранит от инфекции.

Разрезать лист **алоэ** , приложить к порезу и забинтовать. Через 5–6 часов, как утверждают знахари, рана уже «схватится».

Свежие истолченные листья **зверобоя** прикладывают к ране для быстрого ее заживления и очищения.

Взять одну часть измельченной в порошок травы **зверобоя** и две части **оливкового масла** , тщательно перемешать. Настаивать 2–3 недели и процедить. Марлю, смоченную зверобойным маслом, прикладывать при ожогах и раздражениях.

Сок **мать-и-мачехи** является хорошим ранозаживляющим и очищающим средством.

Две части **оливкового масла** и одну часть **пчелиного воска** тщательно перемешать и вскипятить на небольшом огне. Остудить, полученную мазь переложить в банку. Промыв рану **перекисью водорода** , прикладывать повязку с мазью.

Взять 100 г **оливкового масла** , 8 г желтого воска, 5 г **белого воска** , 20 г **сосновой смолы** , 1 столовую ложку **свежего сливочного масла** . Все тщательно перемешать и нагревать 10 минут на медленном огне, постоянно помешивая и снимая пену. Переложить в стеклянную банку. Намазать на марлю тонким слоем и прикладывать к ране.

Взять 30 г измельченных сухих листьев **эвкалипта** , залить стаканом крутого кипятка. Кипятить на медленном огне 30 минут при постоянном помешивании. Остудить и процедить. Отвар применять при долго не заживающих язвах и ранах, флегмонах.

1 столовую ложку **козьего** или **овечьего жира** , 1 столовую ложку мелко нарезанного **лука** и 1/2 столовой ложки **поваренной соли** тщательно растереть. Смесью наложить на рану на сутки. При наложении смеси боль сначала будет сильной, по мере очищения раны и ее эпителизации боль будет стихать, пока совсем не прекратится. Менять повязку с мазью необходимо ежедневно до полного заживления раны.

Сонливость

Сонливость (медицинское название – сопор) – это внезапно возникающая утомляемость и желание прилечь. Является не самостоятельным заболеванием, а симптомом, сопровождающим различные заболевания и состояния.

Взять 200 г чеснока, очистить, вымыть, натереть на терке, смешать с соком 12 **лимонов**, вылить в банку, закрыть марлей. Принимать по 1 чайной ложке, разводя ее в стакане теплой кипяченой воды.

Общеукрепляющее действие чеснока известно давно. При длительном употреблении чеснока с соком лимона пропадает сонливость, улучшается общее самочувствие, повышается работоспособность.

Храп

Храпение связывают с происходящими во сне остановками дыхания, нарушением дыхательных функций, причинами которых могут быть повышенное кровяное давление, сердечно-сосудистые стрессы, головные боли, депрессия и утомление. Причина храпа очень проста: он вызывается вибрацией мягких тканей задней стенки горла. Как правило, вибрация обусловлена тремя факторами: слабыми мускулами, разного рода разрастаниями в дыхательных путях (у детей, например, причиной храпа почти всегда оказываются увеличенные миндалины и аденоиды) и закупорка дыхания через нос. Слабостью мускулов объясняется то, что наиболее часто люди храпят во время периодов глубокого сна, когда мускулы гортани расслаблены, а язык западает назад и вызывает вибрацию. Зная, как действует сила притяжения, вы легко поймете, почему больше всего храпят на спине. В наличии второго фактора – препятствий в гортани – иногда виновата наследственность (может быть сильно увеличен небный язычок).

Затруднение дыхания через нос может быть вызвано полипами, искривлением носовой перегородки. Существуют и другие особенности, которые также способствуют храпению. Среди полных людей храпунов в три раза больше, чем среди худых. У курильщиков глотка ежедневно подвергается раздражению, что вызывает припухлость слизистой оболочки и сужение дыхательных путей. Поэтому среди курильщиков храпунов больше, чем среди некурящих.

Третий фактор – затруднение дыхания через нос – может быть обусловлен множеством причин, например сенной лихорадкой, полипами и даже искривлением носовой перегородки.

В некоторых случаях у спящего происходит закупорка дыхательных путей, и тогда на какой-то промежуток времени дыхание останавливается.

Человек в полусне судорожно дергается, хватая воздух ртом и снова засыпает. Затем все повторяется сначала. Такое состояние (временная остановка дыхания во сне) может стать причиной серьезных проблем, связанных с деятельностью сердца и легких, и даже вызвать смерть.

Известен давний народный способ «лечения» от храпа. На ночную рубашку храпящего человека сзади нашивали кармашек с камешками. И сейчас время от времени появляются подобного рода приспособления, предназначенные для того, чтобы отбить охоту у спящего переворачиваться на спину. В кармашек на рубашке можно зашить теннисный мячик. Однако многие храпуны и на боку с тем же успехом, что и на спине, продолжают «петь» свои ночные серенады.

Общими советами для ослабления факторов, способствующих храпению, являются следующие рекомендации:

- надо сбросить вес и укреплять мускулы;
- не принимать перед сном алкоголь, антигистаминные средства, которые вызывают сонливость, а также избегать, как ни странно, снотворного;
- спать на жестком матрасе, с одной подушкой, в прохладном помещении. Несколько подушек (одна на другой) приводят к тому, что шея или поясница сгибается, препятствуя доступу воздуха;
- может быть, стоит заменить перьевую подушку синтетической (если вы склонны к аллергии);
- бросить курить;

• кроме того, вам может помочь и операция по удалению полипов или выпрямлению носовой перегородки. Расширить дыхательные пути можно также, убрав излишек тканей в горле.

Только для женщин

В жизни женщины рецепты народной медицины занимают особое место. Дары природы при правильном их использовании без особых материальных затрат позволяют женщине укрепить здоровье, избавиться от многих заболеваний, дольше сохранять молодость и красоту.

Из лекарственных растений готовят настои (измельченные растения настаивают), отвары (растения кипятят в воде, желательно на пару), настойки (на спирту, водке), которые, в зависимости от возраста, применяют для лечения, укрепления и поддержания здоровья, при проведении различных косметических процедур. Для этих целей с успехом применяют также продукты пчеловодства, различные водные процедуры, методы оздоровления восточных целителей.

Природная зеленая косметика, которую в изобилии дарят нам леса и сады, полезна для кожи, волос. С помощью доступных природных средств можно также избавиться от многих косметических недостатков.

Рациональное питание, специальные упражнения, здоровый образ жизни помогут укрепить здоровье и не только «сделать» фигуру, но и поддерживать ее в хорошей форме. Придерживаясь несложных правил, можно надолго сохранить привлекательность. Никогда не ложитесь спать с косметикой на лице, не мойте лицо с мылом после 25 лет, протирайте лицо ежедневно кусочком льда, не гримасничайте, не увлекайтесь косметикой, даже из дорогих фирменных магазинов. Улыбайтесь чаще, исключите агрессию из своего поведения, ешьте свежие овощи и фрукты, не пейте на ночь пиво, алкоголь. В народе справедливо считают, что каждый имеет то лицо, которое «заслужил».

Народная медицина для красоты и здоровья

Волосы

Здоровые, блестящие, ухоженные волосы всегда были мечтой каждой женщины. В последнее время болезни волос значительно «помолодели». Причин для этого немало – нервные переживания, различные стрессы, послеродовая гормональная перестройка, различные заболевания организма, наследственность и пр. Тусклые, безжизненные волосы, потерявшие природный блеск, надо лечить.

Волосы бывают сухими, жирными, нормальными. Следует знать, к какому типу относятся ваши волосы, и правильно за ними ухаживать. Прежде всего, не забывайте совет наших бабушек. Волосы необходимо вечером перед сном расчесывать не менее

5 минут во всех направлениях. Расческа должна быть непременно мягкая со среднего размера зубьями. Недопустимо оставлять на ночь на волосах лак, пенку, различные косметические средства для укладки (если, конечно, не мечтаете о реденьких волосах).

Чтобы волосы были крепкими, блестящими и здоровыми, попробуйте в течение месяца завтракать **овсяными хлопьями** (несколько ложек залить кипяченой водой, можно добавить яблоко, орехи, мед). Пережевывайте этот «французский салат» красоты тщательно, с удовольствием – и спустя месяц вы не будете мучить себя поисками средств «для объема волос» и платить деньги за отличную рекламу дорогих средств по уходу. Такой завтрак очень полезен и для желудка, и для суставов, и для здоровья организма в целом.

Мыть волосы нужно не чаще раза в неделю, ополаскивая настоями и отварами из трав. Жирные волосы чаще всего бывают у подростков, молодежи. Однако ежедневное мытье не сделает их лучше. Наоборот. Правильно выбирайте средство для мытья волос, пользуйтесь шампунем для жирных волос. Перед мытьем полезно втереть в кожу головы **кислое молоко, простоквашу** и оставить на 5—10 минут. Удобной будет короткая стрижка, хотя бы на время. Для жирных волос не будет приносить вред химическая завивка. А современная биохимия не разрушает, не истончает волосы.

Летом на солнце следите, чтобы волосы не пересыхали, не ломались. После купания в морской воде обязательно сполосните волосы пресной водой.

Очень хорошо мыть волосы **яичным желтком**, взбитым в небольшом количестве воды. Если хотите укрепить волосы, вымыв их желтком и сполоснув, надо втереть один желток в кожу, обернуть голову махровым полотенцем на 10 минут, затем сполоснуть волосы. Такую маску для волос рекомендуется делать раз в неделю в течение 1,5–2 месяцев.

Естественный блеск светлым волосам придаст ополаскивание **ромашкой аптечной, любистком, розмарином** (2–3 столовые ложки травы залить 1/2 л кипятка, прокипятить 3 минуты, настоять в течение часа).

Свежесть русым волосам придает ополаскивание **подсолнечником**. 2 столовые ложки лепестков залить 300 мл кипятка, настоять в течение 2 часов.

Листья и кора **грецкого ореха**, зеленая оболочка плодов используются для приготовления отвара для ополаскивания темных волос. Цвет регулируется количеством воды и сырья. Большое количество сырья вызывает темную коричневую окраску.

При преждевременном **поседении** применяйте крапиву (и листья, и корни). Сбор крапивы (50 г) настоять в 1/2 л воды, добавить 3 столовые ложки уксуса и проварить в течение полчаса на медленном огне. Остудить, процедить. Втирать в кожу головы ежедневно вечером. Курс лечения составляет 2–4 недели. Этот рецепт лекари рекомендуют как эффективное средство и при выпадении волос.

При выпадении волос народная медицина рекомендует следующее.

Свежую **луковую кашицу** наложить на корни волос, надеть колпак для утепления на 1 час, затем промыть волосы теплой водой. В свежих частях луковиц содержатся дисульфиды, которые оказывают кератолитическое (способствующее очищению закупоренных пор и удалению омертвевших клеток) действие.

Приготовить кашицу из измельченных корней **чернокопья**, накладывать 1 раз в день в течение недели.

Втирать в кожу головы **касторовое масло**.

Приготовить настойку из корня **лопуха** на оливковом масле (1:10) и ежедневно втирать в кожу головы.

Взять 1 часть **водки**, 4 части сока **лука**, 6 частей отвара корней **лопуха**, тщательно смешать. Втирать приготовленное лекарство в корни волос вечером.

От перхоти и для укрепления волос приготовить отвар из травы **Черноголовки** обыкновенной и втирать его в кожу головы вечером.

Взять по 1 столовой ложке измельченного **полевого хвоща** и цветов **арники**, залить 2 стаканами кипятка, слегка прокипятить, настоять, процедить. Втирать через день в корни волос за час-полтора до сна.

Смешать столовую ложку измельченного корня **костяники** со столовой ложкой корня **змеевика**, залить 2 стаканами кипятка, слегка прокипятить, настоять, процедить. Втирать через день, за 1–1,5 часа до сна.

При перхоти для сухих волос взять 10 г **хины**, 100 мл **винного спирта**, 2–3 капли **розового масла** и чайную ложку **касторики**. Состав втирать в кожу головы 1 раз в день, лечение продолжать до исчезновения перхоти.

(Дополнительно см. «Выпадение волос, перхоть» в разделе «Народный лечебник».)

Весной даже здоровая и ухоженная кожа становится привядшей, теряет упругость, здоровый румянец и требует дополнительного ухода. Не жалейте для смазывания ее хорошей сметаны, сливок, масла. Находясь на кухне за домашней работой, намажьте щеки, лоб, подбородок и область декольте кусочком свеклы, огурца, картофеля или ягодами, соком винограда. Не трогайте только область под глазами, особенно когда находитесь в движении.

Не только весной, но и регулярно в течение года полезно делать маски для лица, шеи, области декольте. Употребление масок из природного сырья имеет древнюю традицию, так как женщины с незапамятных времен использовали различные цветы, плоды и овощи для поддержания и сохранения своей красоты. Перед нанесением маски лицо следует хорошо очистить туалетным молочком, а около глаз нанести слой питательного крема. Самый большой эффект достигается, когда лицо под маской остается неподвижным, с расслабленными мускулами. Минуты отдыха (пока длится действие маски) будут полезны для всего организма, отдохните, закрыв глаза, послушайте любимую музыку. Затем маску надо смыть прохладной водой.

Хорош старинный рецепт с эффектом мини-лифтинга. Тщательно смешать желток с чайной ложкой **меда** и таким же количеством **глицерина**. Наложить на лицо на 1 час. Легко смыть водой. Лицо будет выглядеть очень свежим, разгладятся морщины. Оставшуюся смесь можно использовать, храня в холодильнике. Применять маску 2–3 раза в неделю.

(Дополнительно см. рецепты витаминных и омолаживающих масок с использованием меда, пыльцы в разделе «Лечение продуктами пчеловодства».)

Залить водкой мелко нарезанный **огурец**, настоять в теплом месте 2 недели и протирать этим лосьоном лицо утром и вечером. Этот рецепт часто рекомендуют, но стоит напомнить, что он пригоден только для молодых женщин.

Для сухой, стареющей кожи полезны маски из таких домашних средств, как **сметана**, **яйцо**, **овсяные хлопья**. Витаминная маска увлажняет кожу и тем самым предотвращает появление морщин.

2 столовые ложки сметаны растереть с 1 желтком, добавить 1 чайную ложку морковного сока. Время действия маски 20 минут.

1 желток растереть с 1/2 чайной ложки растительного масла. Время действия маски 20 минут.

Молотые овсяные хлопья смешать с 1 желтком и оставить на лице на 15–20 минут.

Можно приготовить маску из 1 чайной ложки **пшеничной муки**, 1 столовой ложки натертого **картофеля** и 1 столовой ложки **молока**. Эта маска подходит для нормальной, не очень сухой кожи. Время действия маски 20 минут. Смыть теплой, затем прохладной водой.

Ложку **творога** смешать с небольшим количеством **апельсинового сока** или несколькими каплями **сока лимона**. Время действия маски 15–20 минут.

Старайтесь при сухой коже для масок не использовать много лимонного сока, томаты, огурец и клубнику.

Для жирной кожи тоже найдутся в доме обычные продукты, такие как белок яйца, огурец, мука.

Белок хорошо взбить, добавить измельченную цедру лимона или других плодов. Оставить на лице на 20 минут. Смыть сначала теплой, затем прохладной водой.

Мелко натертый **огурец** смешать со взбитым **белком** и нанести на кожу. Оставить на лице на 20 минут. Смыть сначала теплой, затем прохладной водой.

Хорошо взбить один **белок**, добавить **муку**, размешать до однородной кашицы. Оставить на лице на 15–20 минут. Смыть сначала теплой, затем прохладной водой. Такая маска эффективна для сокращения расширенных пор.

Не забывайте на отечные и рыхлые веки делать маски из натертого сырого **картофеля** на 15 минут, смывать прохладной водой. Полезны примочки из остывшего **заваренного чая**

на 10–15 минут.

Тени на веках и тушь на ресницах снимайте влажным тампоном, смоченным в **растительном масле** или жидком креме, ополоснув затем прохладной водой. Ресницы и брови очень полезно ежедневно расчесывать специальной щеточкой, слегка смоченной в **касторовом масле**.

Кроме масок, очень полезны компрессы с отварами целебных растений.

Для нормальной и жирной кожи хорошо делать компрессы из отвара такого состава: цветков **лаванды** – 20 г, **хвоща**, **ромашки**, **тысячелистника** и цветков **липы** – по 10 г.

Для жирной и загрязненной кожи можно делать компрессы из отвара такого состава: **трехцветная фиалка** – 20 г, **хвощ** – 20 г, листья **липы** – 10 г, **тысячелистник** – 10 г.

При морщинах и увядшей коже следует делать компрессы из отвара такого состава: **укроп** – 20 г, **хвощ** – 20 г, измельченная кора **дуба** – 10 г, **тысячелистник** – 10 г.

Полезно применять туалетные воды из различных лекарственных растений. Туалетные воды, содержащие растительные экстракты, не только очищают любую кожу, но и улучшают ее кровообращение и функции. Применяются также комбинации различных растительных вод. Вот 2 такие комбинации:

- **экстракта ромашки** — 30 г, **лавандовой воды** – 10 г, **розовой воды** – 10 г, **спирта** – 30 г;

- чистого **пчелиного меда** – 7 г, **розовой воды** – 100 г, **одеколона** – 90 г.

Такие туалетные воды желательно применять вечером перед сном.

Можно в домашних условиях приготовить смешанные туалетные воды, которые являются смесью спиртовых, кислых и растительных лосьонов. Их воздействие на кожу зависит от состава и главным образом от того, какая вода преобладает.

Вот эффективные комбинации:

- **лимонного сока** – 20 г, **розовой воды** – 40 г, **спирта** – 30 г, **лавандовой воды** – 10 г;

- **огуречного сока** – 30 г, **лимонного сока** – 30 г, **розовой воды** – 60 г, **спирта** – 30 г.

Косметические недостатки кожи Нарушение деятельности нервной системы, желез внутренней секреции, желудочно-кишечные заболевания, различные хронические болезни не только ослабляют организм, но и снижают эластичность кожи, делают ее морщинистой.

Стрессы, бессонница, авитаминоз, курение и алкоголь, переутомление, безусловно, сказываются на состоянии кожи.

Угри являются наиболее распространенным заболеванием кожи в период полового созревания. Распространяются угри обычно на лице, спине, груди. Заболевание сопровождается так называемыми черными точками, которые закупоривают устья протоков сальных желез. Иногда черные точки образуются в результате употребления мазей и кремов, содержащих большое количество ртути и висмутных соединений. Главными мерами против этих точек являются тщательная чистка лица, предохранение его от пыли и загрязнения. При наличии одиночных точек достаточно протирать их соком **лимона**, ваткой, смоченной **перекисью водорода**. Полезна «солевая процедура». Мокрым ватным тампоном, посыпанным **солью** (природным скрабом), протирать лицо. Черные точки легче всего удаляются после паровой бани для лица.

Непременно после удаления точек протереть кожу салициловым спиртом. Удалять черные точки следует 2–3 раза в месяц.

Белые угри, величиной с булавочную головку или просыное зерно, бывают единичными или сгруппированными. На ощупь они твердые. Причиной их появления является закупорка устьев долек сальных желез, что приводит к задержке сала, расширению самих долек. Белые угри встречаются у молодых людей преимущественно с жирной кожей. (В утешение молодым можно отметить, что эта кожа старится позже и не так быстро морщинится.)

Белые угри можно устранить: вскрыть дезинфицированной иглой надкожицу и выдавить собравшееся сало, а затем смазать спиртом, если кровоточит, смазать йодом, настойкой прополиса. Всегда следует помнить, что можно занести повторную инфекцию угрей, на лице могут остаться шрамы, поэтому нельзя злоупотреблять такой процедурой и стараться быть предельно аккуратным при ее проведении.

Крупные поры часто огорчают молодых женщин, устранить их, к сожалению, нельзя, но попробовать уменьшить можно. Прежде всего (и это самое главное) нужно в течение дня несколько раз очистить лицо. После этого участки лица, где поры расширены, смазывают стягивающим лосьоном на травяных экстрактах. Подсушивает кожу лица туалетная вода с содержанием спирта. Раньше употреблялись щелочные туалетные воды. Однако продолжительное употребление щелочных растворов способствует повреждению кислой защитной оболочки кожи. Специально приготовленные слабо щелочные воды можно использовать при жирной коже с расширенными порами, особенно когда она воспалена, но непродолжительное время. При такой коже лучше употреблять легкие полужирные кремы увлажняющего действия. Если покажется, что ваша кожа становится излишне натянутой, на определенное время следует прекратить употребление лосьона.

Лучше всего с момента наступления полового созревания принимать профилактические меры. Регулярно умываться теплой водой с мылом (до 25 лет умываются теплой водой, после – только прохладной, без мыла). Время от времени применять «солевую процедуру», протирать лицо салициловым спиртом. При воспалении кожи, красноте применять компресс из полотняной тряпочки, смоченной в слабом растворе *марганцовки*. После исчезновения красноты по вечерам делать паровую ванну с *питьевой содой* (1 столовая ложка на 1 л воды). Затем обмыть лицо теплой, даже слегка горячей водой с детским мылом, промокнуть полотенцем, протереть салициловой кислотой и очистить. Если кожа не покраснела, через пару дней процедуру повторить.

Внутрь принимают *серу* (продается в гомеопатической аптеке) на кончике ножа.

В качестве народного средства лечения кожи используются настойки из таких лекарственных растений, как *лаванда, ромашка, крапива, хвощ, тысячелистник*. Туалетные воды, содержащие растительные экстракты, не только хорошо очищают любую кожу, но и улучшают ее кровообращение, кожа лучше «дышит». Восточные лекари всегда рекомендовали туалетные воды из различных ароматных цветов, особой популярностью всегда пользовалась *розовая вода*, ее очень легко приготовить из лепестков роз.

Надо учитывать, что даже слабые спиртовые растворы могут раздражать кожу. При дряблой коже и морщинах не следует применять спиртовые лосьоны, а использовать только туалетные воды, содержащие экстракты лекарственных трав.

Хороший эффект дает *парафиновая маска*, которую применяют при жирной, нечистой коже с крупными порами, при бледной коже для улучшения кровообращения. Она дает также неплохой результат при юношеских угрях, особенно при образовавшихся уплотнениях. Плавим парафин в кастрюльке, поставленной в горячую воду. Проверяем его температуру на тыльной поверхности руки. Если кожа переносит температуру, наносим щеточкой парафин несколькими слоями. Глаза и нос остаются свободными. Через 15–20 минут маску снимаем.

Издавна известен прекрасный по эффективности, простой и доступный рецепт для ухода за кожей. Рекомендуются и целителями, и диетологами есть свежий *огурец* с кожурой без соли для оказания лечебного воздействия на кожу, подверженную прыщам и угрям.

Для улучшения обмена веществ можно приготовить смесь из равного количества травы *крапивы, одуванчика* и цветов *терновника*. Залить 2 столовые ложки смеси 1/2 л кипятка, прокипятить, остудить, настоять 30 минут и пить по 1/3 стакана ежедневно в течение 2 недель.

И наконец, и целители, и диетологи, и врачи традиционной медицины сходятся во мнении, что нужно избегать острых блюд, свежей выпечки, алкоголя и большого количества

мяса, шоколада; в рационе должно быть много овощей и фруктов, молочно-растительной пищи – и тогда проблем с кожей не будет в любом возрасте.

Молодых людей часто расстраивают веснушки. Лучшим средством против них является защита кожи от солнечных лучей. Сейчас много специальных защитных кремов, но следует быть внимательным, особенно в жаркую погоду, чтобы не закупорить поры, спровоцировав появление прыщей. Хорошо отбеливает кожу сок *красивы, огурца, лимона*.

От пятен на лице знахари рекомендуют такие рецепты:

Взять 3 столовые ложки свежего молока и 1 столовую ложку винного спирта, хорошо перемешать и втирать на ночь.

Взять 1 столовую ложку перекиси водорода и 2 капли нашатырного спирта, смешать и быстро нанести. Как только начнется пощипывание, смыть водой.

Морщины

Морщины волновали женщин всегда.

Первые морщины появляются уже в 20-летнем возрасте. К 30 годам очерчиваются морщины около внешних углов глаз, затем у рта. Далее, к 40-летнему возрасту, кожа становится морщинистой на переносице, над верхней губой, под подбородком, на шее, а после 50 лет – на щеках.

При борьбе с морщинами прежде всего надо учитывать, что слишком быстрое похудение приводит к появлению морщин. При применении диеты для похудения зачастую сначала исчезает жир на лице, а кожа при этом морщинится. При злоупотреблении косметическими средствами, особенно кремами для отшелушивания, отбеливания, также могут появиться преждевременные морщины. Не увлекайтесь чрезмерно скрабами для лица, чтобы через очень небольшой промежуток времени не сожалеть об этом. Чрезмерное и частое употребление пудры сушит и морщит кожу. Постарайтесь летом вообще обходиться без нее, ведь есть «скорая помощь из морозилки» – кусочек льда, замороженный ломтик лимона, грейпфрута. Очень полезно летом протирать лицо кусочком льда, делать маски с применением лимона, огурца, которые также дают легкий отбеливающий эффект. Зимой после таких процедур не следует выходить сразу на улицу.

При сухой коже не умывайтесь горячей водой с мылом и вообще исключите мыло для умывания лица после 25 лет, в противном случае морщины вам обеспечены. Всегда помните, что до 25 лет умываются теплой водой, после – прохладной. Если вы умываетесь водопроводной водой, дайте ей отстояться.

Способствует появлению морщин сон на высокой подушке.

Никогда не оставляйте на ночь так называемый «ночной» крем. Намазав лицо толстым слоем за 2–3 часа до сна, промокните лицо салфеткой, ложась спать.

Шея и область декольте требуют к себе особого внимания.

Раз в неделю делайте компресс из теплого *растительного масла* на полчаса на шею и область декольте.

Два раза в неделю полезно для кожи шеи выполнять такую процедуру. Делать попеременно *компресс горячий и холодный*, смачивая салфетку (желательно полотняную) соответственно в мисочке с холодной и горячей водой. Вместо горячей воды полезно использовать целебные отвары. Это отвары с лекарственными травами – шалфей, ромашка, розмарин.

Молотые *овсяные хлопья* смешать с 1 *желтком*, добавить несколько капель оливкового масла и оставить на лице и области декольте на 15–20 минут. Смыть теплой, затем ополоснуть прохладной водой.

2 столовые ложки сметаны растереть с 1 желтком, добавить чайную ложку *морковного сока*. Нанести на лицо и область декольте на 15–20 минут. Смыть теплой, затем ополоснуть прохладной водой.

При сухой коже, а также после 40 не используйте для кожи шеи лимоны и томаты.

Очень полезно для укрепления широкой мышцы шеи (от сети морщин, второго подбородка, укрепления овала лица) выполнять специальные простые упражнения, которые многие женщины, боящиеся хирургических подтяжек, успешно используют.

Сядьте перед зеркалом. Для контроля положите пальцы одной руки чуть ниже ключиц, вторую руку на подбородок. Затем опустите уголки рта вниз, причем губы принимают форму подковы, одновременно напрягите мышцы шеи. Если упражнение выполняется правильно, то вы почувствуете, как напряглись мышцы под рукой. В зеркале видно, как кожа на шее поднимается вверх. Напрягайте мышцу несколько секунд, потом расслабьтесь. Повторите упражнение 10–15 раз. Выполняйте ежедневно.

Полезно, вытянув губы трубочкой и сильно артикулируя (можно беззвучно), произнести буквы О-У-И.

И еще эффективное упражнение для шеи – «писать» в воздухе алфавит. Зажмите во рту карандаш и пишите в воздухе буквы алфавита.

Также полезно упражнение для укрепления широкой мышцы шеи. Положите обе руки на низ шеи. Вытяните нижнюю губу вперед и старайтесь закрыть ею верхнюю, фиксируя при этом неподвижность мышцы шеи. Выполняйте ежедневно несколько секунд в день.

Упражнение для предотвращения двойного подбородка. Сядьте прямо и напрягите мышцы подбородка (зубы плотно сжаты). Похлопайте рукой по нижней части подбородка. Голову откиньте назад на 6 секунд, затем расслабьтесь и опустите голову вниз.

Смочите в холодной воде льняную салфетку и слегка отожмите. Затем правой рукой возьмите за конец и довольно сильно похлопайте по подбородку и нижней части щеки 10–15 раз. Переложите салфетку в левую руку и похлопайте салфеткой по нижней части правой щеки и подбородку.

Следующее упражнение не позволит вашим щекам быть отвислыми, дряблыми. Напрягите мускулы щек и в течение 6 секунд изо всех сил поднимайте уголки рта вверх и опускайте вниз. Повторите 10–15 раз.

Чтобы щеки не были дряблыми, плотно прижмите кожу на расстоянии 2 см от ушей тыльными частями кистей. Затем выпятите губы вперед. Расслабьтесь и улыбнитесь.

Выполнив несколько упражнений для шеи, подбородка, прикройте глаза, закройте их сверху ладонями на 30 секунд, отдохните.

И еще одно важное замечание. Продолжительное соблюдение диет, желание похудеть очень часто ведут к преждевременному старению кожи. С уменьшением калорий большинство диет одновременно ограничивают большую часть витаминов, микроэлементов, аминокислот, необходимых для поддержания кожи в здоровом, нормальном состоянии. Если до похудения кожа обтягивала лицо, шею, то после этого кожа, естественно, отвисает. Это наносит непоправимый вред эпидермису (наружному слою кожи) даже у молодых женщин. А о вреде быстрого похудения в зрелом возрасте и говорить не стоит. Кожа неизбежно станет дряблой и вялой. Кроме того, нервное напряжение и мучительное беспокойство, которые охватывают человека при излишней озабоченности проблемой похудения, что всегда сопровождает такую диету, сказываются на лице. Нужно определить оптимальный для себя вес и стараться поддерживать его в любом возрасте. Это одно из неперенных условий предотвращения появления преждевременных морщин.

Отеки под глазами

Отеки под глазами зачастую причиняют неприятности даже молодым женщинам. Они особенно усиливаются после тяжелой жирной пищи, если вы выпили перед сном пиво, вино, излишнее количество жидкости. Убрать их можно, используя намооченные с вечера и хранившиеся в холодильнике 2 пакетика *чая*. Положить их на 5 минут на глазницы, спокойно полежать.

Полезны и компрессы из настоя *шалфея*. Взять чайную ложку шалфея на 1/2 стакана кипятка, настоять несколько минут, закрыв крышкой, процедить. Половину настоя остудить,

половину подогреть. Положить 2 ватных тампона в горячий настой, 2 в холодный настой. Делать попеременно компрессы, чередуя теплый и холодный в течение 10 минут. Выполнять процедуру вечером перед сном. Такие компрессы можно делать и из раствора **чая** , **ромашки**.

Если нужно срочно убрать отеки под глазами, можно приготовить кашицу из мелко натертого сырого **картофеля**. Наложить кашицу на глазницы на 10 минут и смыть холодной водой.

Не забывайте о губах

Всего полминуты в день потратьте для ухода за кожей губ – и они долго будут сохранять упругость и красивый блеск. Сделайте массаж с помощью влажной мягкой зубной щетки, а лучше с помощью мягкой махровой ткани. После массажа следует смазать губы **оливковым маслом**. Отлично освежает и предохраняет кожу губ от пересыхания **натуральный мед**. Осторожно нанесите на сухие губы и не слизывайте минут 10. Пригодится для такой процедуры и жирная **сметана** , свежий домашний **творог**, **морковный сок**.

При трещинах губ применяется экстракт **календулы**, который готовится из цветков ноготков и растительного масла в соотношении 1:5.

Отвар из корней **любистка лекарственного** поможет избавиться от трещин в углах рта; остывший и процеженный раствор наносят пипеткой на уголки рта 2 раза в день.

Водный настой **шалфея** поможет избавиться от трещин в углах рта. Остывший и процеженный раствор наносят пипеткой на уголки рта 2 раза в день. Для этих же целей применяют и отвар **татарника колючего**.

Для сохранения эластичности губ и предотвращения преждевременных морщин над верхней губой рекомендуют следующие **упражнения**.

Вытяните губы и подуйте так, словно гасите свечу. Повторите 20 раз, делайте паузы, чтобы не закружилась голова.

Произнесите гласные А, О, У, И, Ы. Артикуляция должна быть энергичной. Повторите 10 раз.

Сделайте глубокий вдох и надуйте щеки. Выдыхайте воздух сначала медленно, потом толчками. Повторите 10 раз. Это упражнение эффективно и от морщин над верхней губой, на щеках.

Локти и пятки

Если локти и пятки стали грубыми, врачи советуют делать ванночки с отваром **донника** в течение получаса, затем смазать жиром или жирным кремом.

На 2–3 часа обложить пятки **сырым луком** , затем помыть теплой водой и смазать кремом.

Немного необычный, но очень эффективный рецепт от трещин и наростов на пятках. Развести **водку** пополам с водой, смочить кусок ткани, обернуть ступни, надеть сверху целлофановый мешочек и оставить на ночь. Утром подошва будет чистой, белой. Не понадобятся ни пемза, ни мази, ни припарки.

Еще один популярный и эффективный рецепт. Разогреть **растительное масло** на водяной бане приблизительно до температуры тела, разлить в 2 плошки. Погрузить локти на 5–10 минут, затем протереть локти пемзой. В конце процедуры смазать жирным кремом. Выполнять процедуру желательно не реже 1 раза в неделю.

Руки

Такую же процедуру, как описано выше (ванночки из растительного масла для локтей),

очень полезно делать для рук по вечерам, особенно зимой. Тереть пемзой руки, конечно, не надо, следует промокнуть остатки масла и надеть хлопчатобумажные перчатки на ночь.

Не сливайте воду, в которой варилась картошка, в раковину. Используйте этот отвар в виде ванночки для рук.

Кроме оливкового, подсолнечного масла, для смягчения рук можно приготовить хороший домашний крем такого состава: взять **стеарина** 12 г, **поташа** 3 г, **глицерина** 15 г, воды 70 г.

Желательно все грубые домашние работы делать в резиновых перчатках. Перед выполнением домашней работы надо поскрести ногтями кусочек мыла, чтобы оно осталось под ногтями.

Кожа рук очень стареет под влиянием сильного загораения. Ее следует защищать и ухаживать за ней с такой же заботливостью, как и за лицом.

Ногти

Ногти на руках ломаются, слоятся в результате различных причин, но чаще всего из-за недостатка витаминов А и В. Следует отдавать предпочтение в вашем рационе продуктам, богатым этими витаминами. Средства для мытья посуды и стиральные порошки также отрицательно влияют на ногти, поэтому при выполнении домашней работы желательно надевать перчатки, а на ночь втирать в ногти и кожу около них жирный крем или растительное масло. При сухой коже рук и ломких ногтях эффективны средства наших бабушек: ванночки из отвара корня **сельдерея**, корня **пастернака**, из воды **отварной картошки**.

И еще рецепт домашнего крема для укрепления ногтей, ухода за руками. Взять поровну **глицерина**, **аммиака**, **лимонного сока**, **одеколона**, смешать тщательно, нанести, надеть хлопчатобумажные перчатки на ночь.

Мозоли

В течение двух дней вымочить **луковую шелуху в уксусе**. Наложить на мозоль и привязать на ночь. Повторить несколько раз – и мозоль исчезнет.

Перед сном, распарив ногу, вытереть ее досуха и привязать к мозоли корку **лимона** с небольшим количеством мякоти. Через неделю мозоль сойдет.

Варикозное расширение вен на ногах

Это заболевание в последнее время очень «помолодело», часто и молодые женщины не могут позволить себе короткие юбки и шорты. Заболевание связано с большим содержанием в крови фибрина, вызывающего свертывание крови. Это опасно, так как организм бьет тревогу, если и без того слабые стенки вен истончаются, и на всякий случай увеличивает концентрацию фибрина в этих местах. Если произойдет прорыв вен, то кровь в этом месте моментально свертывается. Чтобы вены не расширялись, нужно укреплять их стенки с помощью разумного питания. В рационе должно быть достаточное количество витамина С и биофлавинов, содержащихся в мякоти свежих фруктов, овощей (а также имбирь, перец, особенно красный и ярко-желтый) (см. раздел «Диетотерапия»). Для разжижения крови некоторые врачи рекомендуют принимать увеличенную дозу аскорбиновой кислоты (тем, у кого язва желудка и двенадцатиперстной кишки, следует быть осторожными).

Народная медицина предлагает для лечения варикозного расширения вен несколько проверенных эффективных рецептов.

Весной, когда начинает цвести **сирень**, нарвать свежей зелени, хорошо помять руками и прибинтовать к больному месту на 3–4 часа. Процедуру повторять ежедневно, пока цветет сирень. Профилактически делайте эту процедуру и летом, пока есть зелень.

Эффективны компрессы из отвара **бодяги**. 2 столовые ложки травы залить 1/2 л кипятка, проварить 3 минуты и настоять 2 часа. Желательно прикладывать такие компрессы не менее чем на 2 часа.

Лекари советуют для укрепления внутренних стенок сосудов принимать 5–6 шариков **смолы ели** или **сосны**, они перевариваются в желудке.

Обильно смачивать **яблочным уксусом** пораженные болезнью места утром и вечером и принимать яблочный уксус в разведенном виде (на 1 стакан кипяченой воды 2 чайные ложки).

Обильно смачивать пораженные болезнью места утром и вечером спиртовой настойкой цветов **акаций белой**.

1 столовую ложку коры **дуба** залить 1 стаканом кипятка, кипятить на малом огне 5 минут, настоять полчаса и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день для укрепления стенок сосудов. (*Дополнительно см.* раздел «Народный лечебник».)

Женские подовые болезни

Менструации, маточные кровотечения

Многие женщины, особенно те, кто работает на тяжелых физических работах, страдают от чрезмерных кровотечений во время менструаций.

Старинный знахарский рецепт поможет в этих случаях. Взять

1 столовую ложку **хвоща**, заварить в 2 л кипятка, настоять, процедить и пить по 1 столовой ложке каждые 2–3 часа. Если кровотечение уменьшилось, перейдите на питье 3 раза в день, спустя несколько месяцев месячные отрегулируются.

Или такой рецепт – 1 часть **крапивы** или **хвоща** залить 2 частями спирта, настоять в течение недели. Пить по 10 капель на ложку воды. Менструации и сопровождающие боли уйдут, как утверждают знахари.

При обильных, нерегулярных менструациях народная медицина рекомендует употреблять **цитрусовые**, плоды **вишни, винограда**, плоды **боярышника**.

Взять 7 **апельсинов** среднего размера и варить их в 2 л воды до тех пор, пока жидкость не выпарится на 1/3, добавить по вкусу меда или сахара и принимать по 150 мл 3–4 раза в день при маточных кровотечениях.

1 столовую ложку коры **калины** заварить стаканом кипятка и варить на медленном огне 10 минут, процедить, принимать по 2 столовые ложки 3–4 раза в день.

В период менопаузы при нерегулярных менструациях для женщин, страдающих бессонницей, очень эффективен корень **валерианы**.

Взять 10 г травы **пастушьей сумки** и залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять немного и пить по 1 столовой ложке 3 раза в день. Принимать при атонии матки и маточных кровотечениях. Отвар вызывает сокращение маточной мускулатуры. Беременным противопоказано.

Тонус мускулатуры матки усиливает отвар корней и травы **чистотела**. Для приготовления необходимо взять 6 чайных ложек измельченных корней и залить 6 стаканами воды. Кипятить на медленном огне в течение 20 минут, дать настояться и процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в сутки. Беременным не применять.

Аменорея

Аменорея – нарушение менструального цикла или полное отсутствие менструаций в течение полугода и более. Такое может происходить вследствие задержки полового развития, после перенесенной тяжелой болезни, при тяжелых интоксикациях и гормональных расстройствах.

Перекрутить на мясорубке 1 **лимон** и 1 **апельсин** с кожурой, принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день при женских заболеваниях.

В кипящую воду (1/2 стакана) положить 4 г листьев **руты**, убавить огонь так, чтобы кипения не было, варить 15 минут. Процедить и принять всю дозу натошак, после не есть 5–6 часов. Процедуру выполнить только раз при скудных месячных.

1 чайную ложку **полыни** залить 1 стаканом кипятка, настаивать 10 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке до еды 3–4 раза в день. При беременности употреблять полынь нельзя.

1 столовую ложку **щавеля конского** залить стаканом кипятка, настаивать в теплом месте 2 часа. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день при отсутствии менструаций. Отвар можно разбавить медом.

Взять ягоды и веточки **можжевельника** – по 1 столовой ложке и залить 1 стаканом кипятка, кипятить на медленном огне под крышкой 5 минут. Принимать при отсутствии менструаций небольшими глотками в течение дня. При болезнях почек употреблять нельзя.

Приготовить травяные настои **ромашки, розы, мелиссы**. Для приготовления травяного настоя надо 1 столовую ложку сухого измельченного сырья заварить в стакане кипятка, настоять, укутав, 25 минут, процедить. Принимать в теплом виде.

Пить травяные настои **лаванды, мяты, душицы, шалфея, розмарина, эвкалипта**. В каждый настой можно добавлять по вкусу корицу. Следует учитывать, что настоем способствует снижению артериального давления. Для приготовления травяного настоя надо 1 столовую ложку любого из вышеперечисленного сухого измельченного сырья заварить в стакане кипятка, настоять, укутав, 30–60 минут, процедить. Принимать в теплом виде.

Шелуху **луковицы** среднего размера залить 1 стаканом кипятка и варить на медленном огне под крышкой 10–15 минут. Принимать по 1/2 стакана в течение 2 дней при скудных менструациях или при их отсутствии.

Очень полезна **земляника** в любом виде. Следует пить чай из листьев земляники. А при фибромах матки заварить 1 столовую ложку земляники 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 3 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Бесплодие

Отсутствие у женщины в детородном возрасте способности к зачатию в течение 5–7 лет при интенсивной половой жизни без применения противозачаточных средств называют бесплодием. Прямым виновником бесплодного брака может быть и мужчина (неполноценность спермы, нарушение эякуляции, импотенция). Если же причины бесплодия кроются в женских воспалительных заболеваниях, анатомических и функциональных нарушениях в половых органах, то этим проблемам всегда помогали советы народных лекарей. Их роль нельзя недооценивать, однако надо помнить, что эффективность любого народного средства оказывается наиболее высокой при систематическом и длительном, порой более 6 месяцев, применении. Лечение бесплодия народные лекари предлагают проводить таким образом.

Женщине надо освободить себя от тяжелых физических работ, организовать полноценное питание, пить настои из успокаивающих трав, бывать на свежем воздухе, окружить себя приятными людьми. Через некоторое время вы заметите, что помолодели, кожа стала свежей, эластичной, значит идет обновление организма. Способствовать исполнению вашего желания иметь ребенка будут следующие рецепты.

1 чайную ложку **шалфея** заварить 1 стаканом кипятка и настоять 1/2 часа. Пить по 1/3 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день.

1 столовую ложку семян **подорожника** заварить 1 стаканом кипятка, кипятить на малом огне в течение 5 минут, настоять 1 час. Пить по 1 столовой ложке за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения 1–2 месяца. Этот отвар применяют и при мужском бесплодии.

Вдыхать дым от сожженного **зверобоя**, от сожженных семян **кирказона**.

Взять 3 столовые ложки травы **спорыша** и заварить 1/2 л кипятка, настоять, укутав, 4 часа. Пить по 1 стакану за 20 минут до еды 4 раза в день.

В пищу желательно добавлять приправы **майоран** и **базилик**.

Воспалительные заболевания, бели, эрозия шейки матки

Взять по 20 г травы **донника**, травы **золототысячника**, цветов **мать-и-мачехи**. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка и настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 6 раз в день в течение 3–4 недель.

Взять поровну цветов **мать-и-мачехи** и **донника**. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка и настоять 1 час, процедить. Принимать по 3–4 столовые ложки 5 раз в день в течение 2–3 недель.

При воспалении придатков, белях есть ягоды **можжевельника**. Следует начинать с 4 ягод, увеличивая с каждым разом прием на 1 ягоду. Довести количество ягод до 13, затем уменьшать на 1 ягоду, доведя до 4.

Смешать по 1 столовой ложке сухой **горчицы** и **дубовой золы**, добавить 2 столовые ложки **поваренной соли**, разбавить все теплой водой до состояния кашицы. Затем эту смесь выложить в горшок, залить его до половины объема кипятком и покрыть края тряпочкой. После этого больной следует укрыть платком спину и живот, сесть на горшок париться в течение 15–20 минут, затем лечь в теплую постель. Курс лечения 10 дней. Некоторые лекари рекомендуют вместо указанного выше состава использовать **свежую капусту**, сваренную в молоке, или нестиранную **овечью шерсть**, облитую кипятком.

Приготовить кашицу из **лука** или из печеного **чеснока**, кашицу из растертых листьев **крапивы** или смачивать тампон в соке крапивы. Ввести глубоко во влагалище тампон и прижать его к шейке матки. Процедуру выполнять 1 раз в день в течение 2–3 недель.

При белях, эрозии взять 1 часть **меда** и 2 части воды, пропитать смесью тампон из марли, ввести его во влагалище, прижать к шейке матки и оставить на сутки. Курс лечения – 2 недели.

Кроме меда, рекомендуют использовать настойку **прополиса**. Приготовить 3 %-ный спиртовой раствор прополиса (при использовании 10 %-ной спиртовой настойки прополиса ее нужно предварительно развести водой, взяв на 1 часть настойки 2 части воды). Смочить им тампон и ввести во влагалище, прижав его к шейке матки, на 8–12 часов, затем тампон вынуть. Курс лечения тампонами с настойкой прополиса составляет 7–10 дней при бактериальных, грибковых воспалениях влагалища и эрозиях шейки матки.

При эрозии шейки матки рекомендуют использовать тампоны с **облепиховым маслом**. Лечение непродолжительное, эпителизация наступает через 8–12 дней. Тампоны с облепиховым маслом используют также при кольпитах, при лечении беременных женщин.

1 столовую ложку сухих листьев **крапивы** заварить 1 стаканом кипятка и настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день при маточных кровотечениях и фиброме матки.

Взять 4 столовые ложки **зверобоя** и залить 2 л воды, кипятить на малом огне 10 минут, настоять полчаса, процедить. Приготовленный отвар использовать для спринцеваний при эрозии шейки матки. Можно применять и при белях.

Заварить стаканом кипятка 20 г коры **вяза**. Кипятить на малом огне 30 минут, процедить, развести пополам водой. Использовать отвар для спринцеваний при эрозии шейки матки, при белях.

Взять 3 столовые ложки корня **бадана** и заварить стаканом кипятка, варить на слабом огне, пока жидкость наполовину не выпарится. Пить 3 раза в день за полчаса до еды по 30 капель, запить глотком воды. Если развести полученный экстракт 1,5 стаканами кипяченой воды, то получится эффективное средство для ежедневных спринцеваний.

При многих женских заболеваниях применяют **пихтовую воду**. Выпитая натошак,

она применяется при эрозии шейки матки, трихомонадном кольпите, кисте. На трихомонад пагубно действует 10 %-ный отвар **тысячелистника, зверобоя, змеевика**, коры **дуба**. Хороший эффект дает также сок зеленых перегородок **грецкого ореха**, разведенный в воде в пропорции 1:2.

3 столовые ложки **зверобоя** залить 2 л воды, кипятить 20 минут, процедить. Использовать отвар для спринцеваний при белях.

Взять по 20 г листьев **шалфея, розмарина, тысячелистника** и 40 г коры **дуба**. Залить смесь 3 л воды и прокипятить 5—10 минут, остудить, процедить. Использовать отвар для спринцеваний при белях.

Залить 1/2 л кипятка 3 столовые ложки **рамиишии однобокой** и настаивать в термосе в течение ночи. Пить по 150 мл 3—4 раза в день через 1 час после еды при белях.

Смешать скорлупу 5 **яиц** и 9 мелко нарезанных **лимонов с кожурой**, настоять 4 дня и добавить 1/2 л водки. Принимать по 50 мл 3 раза в день при опущении матки, других внутренних органов.

Залить 5 столовых ложек **марьяна корня 112 к** водки и настаивать 3—4 недели. Пить по чайной ложке 3 раза в день за полчаса до еды в течение 40 дней при эрозии шейки матки. Сделать перерыв на 2 недели и повторить лечение. Для ежедневных спринцеваний развести 2—3 столовые ложки настойки в 1/2 л кипяченой воды.

Особое место в лечении женских болезней занимает **алоэ (столетник)**. Свежий сок применяют женщины при мышечных спазмах во время менструаций. При этих нарушениях принимают 1—2 чайные ложки сока со щепоткой черного перца. Как общеукрепляющее средство алоэ принимают по 2 чайные ложки 3 раза в день.

Алоэ может употребляться для промываний влагалища или матки. Для промывания 2 чайные ложки сока разбавляют теплой водой (можно добавить, но не обязательно, щепотку куркумы). Промывание нужно делать ежедневно в течение 4 дней. Это оказывает очень эффективное местное воздействие.

Также применяют алоэ при вагинальном лишае. Для лечения лишае смешивают 2 чайные ложки сока с 2 щепотками куркумы. Тампоны прикладывают на ночь перед сном в течение одной недели.

Молочница

1 чайную ложку **буры** растворить в 3—4 столовых ложках натурального **меда**. Протирать высыпания тампоном, смоченным в приготовленном составе, до полного очищения.

Мастопатия

Появление в молочной железе плотных образований различной величины и формы называется мастопатией. Сама по себе болезнь опасности не представляет, но иногда сопровождается болями и может переродиться в опухоль.

Одним из действенных средств лечения мастопатии является употребление внутрь настоя сбора из трав **тысячелистника, пустырника** и **череды**. Для приготовления настоя надо 5 столовых ложек сухого измельченного сырья варить в 4 стаканах кипятка 15 минут, настоять, укутав, процедить. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана настоя 3 раза в день до еды.

Хорошим средством для лечения мастопатии является смазывание груди **репейным маслом**.

Также помогает регулярное согревание груди компрессами. Для приготовления компресса надо взять 100 г корня **лопуха**, измельчить и перемешать с таким же количеством меда и касторового масла.

Для приготовления еще одного компресса надо взять **свежую капусту**, измельчить и

перемешать с таким же количеством *кислого молока* или *простокваши*.

На *капустный лист* положить *красную свеклу*, измельченную и перемешанную с таким же количеством *меда*. Это тоже рецепт компресса.

Приготовить лепешку следующим образом. К молочной *сыворотке* прибавить для густоты муку, порошок из листьев *мать-и-мачехи*, измельченных листьев *омелы* и *чистотела*. Прикладывание такой компрессной массы можно сочетать с обработкой груди маслом *прополиса* или *чистотела*.

Ожидание ребенка и кормление грудью

Если вы решили забеременеть, следует в течение нескольких дней воздерживаться от половых актов. Воздержание нужно, чтобы накопился необходимый объем сперматозоидов и чтобы сперма была достаточно активной. В народе не случайно говорят «редко да метко», ведь прекрасно известны случаи, когда семейные пары долгое время страдали бесплодием. Оказывалось, что желание иметь ребенка было настолько велико, что они трудились над этим по нескольку раз в день. Только прекратив заниматься излишеством, супружеским парам удается зачать ребенка. Самая большая концентрация сперматозоидов бывает во время первого полового акта. После него концентрация уменьшается в несколько раз. Женщина более плодovита обычно в середине менструального цикла. В это время созревает яйцеклетка. Дни можно вычислить по базальной температуре, которую измеряют, как известно, в анальном отверстии утром, не вставая с постели. Кроме двух дней овуляции (созревание женской яйцеклетки) благоприятными для зачатия считают 5–6 дней до нее и 6 дней после овуляции. Конечно, известны случаи, когда женщина беременеет и во время менструации, но это происходит при сбоях в цикле, обусловленных сменой климата, стрессами, возможными неполадками в здоровье. Женщина обязательно должна полежать, а не вскакивать сразу с постели. При обычном положении матки полежите на спине, прижав колени к груди. В том случае, если есть загиб матки, то лежать нужно на животе (но и этот совет индивидуален).

Конечно, должна быть классическая поза, то есть в положении лежа. Стоя забеременеть сложно, ведь вся жидкость выльется, все неклассические позы малоприспособлены для беременности. После полового акта нужно полностью расслабиться, от всего отрешиться. Возвышенное, приподнятое состояние следует сохранять в течение последующих нескольких дней. Не следует пребывать в тревожном ожидании, в беспокойном, нервном напряжении. Не смотрите по телевизору боевиков, не спорьте с близкими, никого не критикуйте, наслаждайтесь природой и ее дарами. Сходите в церковь. Пусть не будет нарушена активность маточных труб, и они продвинут сперматозоид к месту назначения.

И вот — долгожданная беременность. Это доказательство того, что вы избрали правильный путь к вашему будущему ребенку. Чтобы беременность прошла хорошо, придерживайтесь разумного режима дня и питания.

Во время беременности организм женщины и ее ребенка нуждается в усиленном поступлении питательных веществ. С другой стороны, именно в этот период нужно особенно остерегаться всевозможных отравлений, аллергических реакций. У некоторых беременных женщин может появиться повышенная чувствительность к тем продуктам, которые она любит и часто употребляла до беременности. Иногда это приводит к резким переменам в питании, появляется стойкое отвращение к какому-то виду пищи или запаху.

Следует помнить, что во всем нужна мера, и уделять внимание своему самочувствию и реакциям организма. Нельзя концентрировать свое внимание на каком-то одном, пусть и очень ценном продукте. Питание должно быть разнообразным, полноценным. В рацион беременной входят блюда из овощей, круп, молочных продуктов, мяса, птицы, рыбы. Фрукты и ягоды являются неотъемлемой частью рациона, усиленное их потребление во время беременности помогает насытить организм витаминами, органическими веществами,

клетчаткой.

Очень важно во время беременности придерживаться простых правил. Фрукты и ягоды нужно употреблять не позже чем за 20–30 минут до приема пищи и никогда – на сытый желудок. Фрукты усваиваются в кишечнике, задерживаясь в желудке лишь на очень короткое время. Когда желудок наполнен, фрукты как бы ждут своей очереди, чтобы попасть в кишечник, а в это время под действием ферментов и температуры начинают бродить и терять полезные свойства.

Особое внимание в питании беременной женщины надо уделить витамину А, которым богаты **абрикосы, дыни, персики**. Всего 100 г абрикосов оказывает на процесс кроветворения такое же влияние, как 250 г свежей печени. Абрикосы нормализуют работу кишечника, снимают отеки. Богата витамином А **морковь**; она очень полезна и вам, и будущему ребенку.

Очень полезны беременным **арбузы, клубника, клюква, брусника, смородина, вишня, облепиха**, в которых много витамина С.

Надо есть **капусту** и белокочанную, и брокколи, и цветную. **Помидоры** полезны, но увлекаться ими не следует, особенно во второй половине беременности.

Будущей маме полезны **бананы**. Они отличаются повышенным содержанием крахмалов. Бананы можно есть как самостоятельное блюдо на первый завтрак. Банан является прекрасным и совершенно безопасным средством от бессонницы. Наиболее полезны спелые и очень спелые бананы. Не следует употреблять недозрелые бананы, особенно при повышенной кислотности, изжоге.

Полезен также будущей маме **виноград**. Виноградный сок быстро усваивается, благотворно влияет на кроветворение, что очень важно и для беременности, и для предстоящих родов. Из-за большого содержания сахаров диабетикам можно употреблять виноград лишь в ограниченном количестве. Виноград лучше всего есть между приемами пищи, но не ранее чем через 2–3 часа после еды. В противном случае затрудняется работа желудочно-кишечного тракта. Следует помнить, что свежесрезанный виноград должен полежать до употребления не менее двух часов, иначе при его употреблении в организме возникнет большое скопление газов, что очень нежелательно беременным.

Очень важным фруктом в питании беременных является **гранат**, один из самых древних фруктов, применявшихся с лечебными целями. Сок граната возбуждает аппетит, регулирует деятельность желудка, является хорошим противоглистным средством. Он оказывает мочегонное, желчегонное, сильное обезболивающее, противовоспалительное и антисептическое действие. Все эти качества следует учитывать, они могут быть очень важными при беременности. Гранатовый сок хорошо сочетается с соками из моркови и свеклы. Именно такое сочетание особенно полезно во время беременности. Отдельно сок граната употреблять не рекомендуется при повышенной кислотности, а лучше всегда разводить его кипяченой водой.

В **сухофруктах** сохраняются все свойства свежих фруктов, особенно это важно для беременной женщины в зимнее время.

Сухофрукты богаты калием, органическими кислотами, витаминами, каротином, фосфором, кальцием, железом. Сухофрукты перед употреблением лучше размачивать и затем тщательно жевать. Очистив от косточек, сухофрукты можно пропустить через мясорубку и смешать с орехами или овсяными хлопьями, сформовать шарики. Полученные шарики надо хранить в холодильнике и есть перед сном с медом для улучшения работы кишечника. С сухофруктами хорошо готовить отвары, различные витаминные напитки.

В питании беременных особую роль играют **цитрусовые**: лимон, грейпфрут, апельсин, мандарин. Эти фрукты называют кладовой аскорбиновой кислоты. Цитрусовые содержат большое количество калия, самое большое количество цитрина, который в сочетании с аскорбиновой кислотой укрепляет и делает эластичными стенки мелких кровеносных сосудов, активно участвует в окислительно-восстановительных процессах, что чрезвычайно важно в период беременности и для женщины, и для здоровья будущего

ребенка. При решении вопроса об употреблении цитрусовых во время беременности следует ориентироваться на индивидуальную переносимость плодов, прислушиваться к своему организму. Не следует злоупотреблять плодами цитрусовых, чтобы не спровоцировать в дальнейшем появление аллергических реакций у ребенка. Наиболее опасны как аллергический раздражитель яркие, сочные мандарины. Менее всего вызывают аллергические реакции грейпфруты и лимоны. Грейпфруты являются также прекрасным регулятором при повышенном давлении, что важно для беременной женщины. И лимоны, и грейпфруты полезны при беременности и восстановлении после родов. Во время кормления грудью можно пить сладкий чай с лимоном, однако следует внимательно следить за кожей малыша, его реакцией на вашу диету.

Отдельно следует сказать о роли **яблок** в питании беременных. Прежде всего, это те фрукты, которые ваш организм знает на генном уровне, что очень важно и для вас, и для вашего будущего ребенка. Существует множество сортов яблок, каждый сорт хорош по-своему. Яблоки содержат очень много полезных веществ для беременных, например таких, как яблочная и лимонная кислоты, дубильные вещества, микроэлементы (калий, магний, железо, сера, марганец, фосфор), пектиновые вещества. Яблоки в сыром виде способствуют активному отделению желудочного сока, после яблок минут через 20 рекомендуется поесть. При повышенной кислотности не следует употреблять яблоки на ночь. Запеченные яблоки меньше стимулируют выделение пищеварительного сока, активно улучшают перистальтику кишечника, являются хорошим диетическим питанием во время беременности. В семенах яблок очень много йода, говорят, что если съедать 5–6 яблочных зернышек, то суточная потребность в йоде будет удовлетворена. Многие диетологи рекомендуют заправлять салаты яблочным уксусом. Яблочный уксус является богатым источником калия, подготавливает зеленые овощи (и зелень) к лучшему перевариванию и усвоению. Яблоки, особенно ярко-зеленого цвета, конечно полностью созревшие, очень полезны во время беременности.

Особую, пожалуй главную, роль в питании будущей мамы играет витамин Е. Много витамина Е содержат **орехи** (фундук, арахис, лесной орех, миндаль), **кукурузное масло** и **масло из проросшей пшеницы, гречка, просо** и **коричневый рис**, такие овощи, как **зеленый горошек, огородная капуста**.

Рацион беременной женщины должен содержать достаточное количество продуктов, состоящих из всех незаменимых пищевых веществ, таких как аминокислоты, важным источником которых являются продукты животного происхождения, полиненасыщенные жирные кислоты, поступающие в организм в составе **растительного масла** (нерафинированного), а также жиров, круп. В питании должно быть достаточно витаминов, минеральных солей, микроэлементов.

Женщина должна следить за своевременным опорожнением кишечника, что необходимо для освобождения организма от продуктов неполного окисления, образующихся в организме матери и плода. Надо включать в рацион **свеклу, морковь, чернослив, хлеб грубого помола, гречневую кашу** (прекрасный источник витамина Е), **овсянку**.

Беременным надо исключить из рациона колбасы, копчености, мясные и рыбные консервы, продукты в вакуумной упаковке, рыбные и крабовые палочки. Нельзя пить газированную воду, кока-колу и пепси-колу, лимонад.

Если появилась тошнота при беременности, то ее снимет мятный чай. 2 столовые ложки сухой **мяты** заливают 2 стаканами кипятка, настаивают и пьют 2–3 раза в день по 1/2 стакана за 15–20 минут до еды. Многим беременным помогает и такое народное средство. Проснувшись, не вставая с постели, съесть небольшой кусочек сухого хлеба, тщательно пережевывая, или кусочек сыра. Здесь важно, чтобы пища была твердой и принималась до подъема (поставить блюдце с продуктом возле кровати на ночь). Никакой «тошноты беременных» не будет.

В последнее время появилось много рекомендаций (в частности, статьи американских микробиологов) относительно правильной диеты, с помощью которой родители могут

повлиять на пол их будущего младенца. Рецепт рекомендуют такой. Если вы хотите мальчика, то будущая мама перед зачатием и на ранней стадии беременности должна употреблять пищу, богатую жирами, но с малым содержанием углеводов; и наоборот, углеводистую, нежирную, если вы хотели бы произвести на свет девочку. Американские микробиологи подчеркивают, что рецепт далеко не универсален. Пока эксперименты проводились только на мышах, и строгое соблюдение указанной диеты позволяло добиться желаемого результата в двух случаях из трех.

Еще рекомендации по желаемому полу будущего ребенка, уже исследователей из России. Была изучена статистика рождения детей во время войны, система питания, разработана программа и апробирована, но на небольшом количестве семей. Если мужчина голодал, много двигался, не растрачивал семенную жидкость, то в ее составе больше должно быть сперматозоидов с Y-хромосомой, то есть мужских, предполагает автор системы. Если же он много ел, мало двигался и имел много совокуплений, то возрастал процент сперматозоидов с X-хромосомой, то есть женских. Можно предположить, что в свежей сперме больше женских хромосом, но их подвижность со временем утрачивается, однако это лишь гипотеза. А рекомендации достаточно просты и безопасны. Если хотите родить мальчика, занимайтесь спортом и недельку-другую воздерживайтесь от половых актов. Если хотите девочку, понежьте себя и чаще занимайтесь сексом без зачатия. В такой стадии «накопления жирка» у вас больше вероятности зачать девочку, чем мальчика. Еще одно наблюдение. С возрастом или в связи с перенесенными болезнями у мужчины меньше шансов зачать мальчика (никто из космонавтов-мужчин после полета не стал отцом мальчика). Наверное, это относится и к другим вредным мужским профессиям.

А вот характер ребенка формируется задолго до его рождения. Народная мудрость запрещала смотреть на пожар беременной женщине, наши бабушки говорили, что будет «полохлый» ребенок, с неустойчивой нервной системой. Научные работы подтверждают эти рекомендации.

Многие исследователи в последнее время предполагают, что уже в утробе матери ребенок начинает слышать, видеть, выражать свое недовольство по какому-то поводу. А с шестнадцатой недели с ним уже можно разговаривать, даже обучать его чему-либо. Если, например, поднести к животу мамы яркий источник света, то ребенок сразу придет в движение. Он будет пытаться принять такое положение, чтобы свет «не слепил ему глаза». Ваш будущий малыш любит больше классическую музыку, чем тяжелый рок, он нервничает, сердится и улыбается вместе с вами. Все рекомендуют будущей маме поступать так, как издавна делали женщины, ждущие любимого ребенка, – ласково разговаривать по вечерам с ребенком, поглаживая потихоньку живот, напевать. Слушайте хорошую музыку вместе с будущим папой и вашим будущим ребенком. Замечено, что если звучат произведения Моцарта, Вивальди, то ребенок затихает и с удовольствием их слушает. А вот музыка Бетховена, Брамса вызывает у него резко отрицательную реакцию, ребенок начинает толкаться, выражать свое недовольство. И самая бурная реакция, когда звучит рок-музыка – ребенок не хочет ее слушать, «брыкается», у него учащается сердцебиение.

И наконец, давно подмечено, что «желанный ребенок – счастливый ребенок». Действительно, если ребенок желанный и будущие родители рады, что долгожданное событие свершилось, то во взрослой жизни он не будет испытывать никаких трудностей во взаимоотношениях с людьми. Иное дело, когда ребенок не нужен, не ко времени, не к месту, первые признаки беременности мама воспринимает с ужасом, а папа с раздражением. Нежеланный, «случайный» ребенок на протяжении всей своей жизни будет стараться всем доказать, что его можно и есть за что любить, что он имеет право на существование. Зачастую бывает и так, что сначала женщина находится в стрессовом состоянии, но потом, переговорив с мужем, она успокаивается. Принимается свершившееся как данность, ведь в каждой семье должны быть дети, то почему бы и не родить этого ребенка. Все эти колебания и переживания впитываются ребенком и отражаются на его характере. Женщине также следует знать, что если между абортom и следующим зачатием прошел небольшой

промежуток времени, то ее организм хранит информацию о том, что в матке побывала смерть. И следующий ребенок, если его сохранят, в будущем, возможно, будет испытывать страх смерти. Его будет приводить в ужас любая царапина.

На характере ребенка может сказаться и упрямое желание иметь ребенка определенного пола. Если папа с мамой хотели мальчика, а родилась девочка, то она может чувствовать как бы вину и подсознательно стремиться эту вину загладить, выбрав или мужскую профессию, или партнера, который станет унижать ее как женщину: мол, квартира не убрана, готовить ты не умеешь и так далее. Распространенным является вариант, когда мама хотела девочку, а папа мальчика. Родился мальчик, а не девочка, о которой мама потихоньку мечтала во время беременности. В таком случае может формироваться мужчина мягкий, добрый, отзывчивый. Это хорошо, однако в ситуациях, когда надо будет проявлять решительность, смелость, может быть даже агрессивность, этот человек окажется беспомощен.

В народе говорят, что «все дети от Бога». В течение всей беременности будьте рады этому драгоценному подарку. И старайтесь всегда помнить, что ребенок до трех лет как губка впитывает «атмосферу в доме», ваше поведение на улице, в магазине и поликлинике, то, как вы общаетесь с посторонними и с родными. Жалко выглядит мамочка, визгливо кричащая своему малышу «смотри под ноги», ведь шли вместе, вместе засмотрелись на что-то, только мама большая, крепко стоит на ногах, редко спотыкается так, как семенящий рядом малыш. Относитесь с любовью и уважением к вашему малышу – и будете им любимы и счастливы вместе с ним.

Кормление грудью

Ничто не заменит малышу материнского молока. То, что в нем содержится, ребенок ниоткуда не получит. В 1960—1970-е годы в роддомах Советского Союза ребенка приносили кормить на третий день, забирая у него бесценные капли молозива; мамочек учили также, что ни в коем случае нельзя давать ребенку грудь раньше чем через 3 часа после очередного кормления. И никакого ночного кормления, никаких сосок, требовали педиатры. Рекомендовали давать ребенку водичку, после 3 месяцев вводили соки, а в конце 70-х годов детские врачи стали рекомендовать вводить в питание ребенка после 3 месяцев лимонный сок. Бедные наши бабушки смотрели с грустью в глазах на такое казарменное воспитание с последующими желудочно-кишечными заболеваниями и проблемами нервной системы.

Количество, а главное – качество молока не зависит напрямую от размера груди. Зачастую небольшая грудь бывает именно у «молочной» мамочки. Не огорчайтесь, если увидите в роддоме, как полная грудь соседки брызжет молоком. Боритесь за каждую каплю молока в своей груди. Сколько съест ребенок, столько и прибавится молока для следующего кормления, поэтому сцедите для страховки несколько капель после кормления. Ваше питание должно быть полноценным, разнообразным. Исключите продукты, вызывающие аллергию (шоколад, клубнику, мед, цитрусовые), по крайней мере на первые 3 месяца кормления грудью. Полностью исключите из своего рациона копчености, колбасы, консервы. Пейте достаточно жидкости, чай с молоком. Ешьте жирную сметану, сливочное масло с хлебом, запивайте крепким, горячим и сладким чаем, ешьте орехи (но умеренно) – и ваше молоко будет жирным. Никогда не докармливайте ребенка смесью. Ваша уверенность в себе, в том, что именно у вас молоко жирное, вкусное, передастся ребенку, причем надо знать, что самое жирное – в конце, его ребенку надо добыть. Не спешите забрать грудь, не считайте кормлений. Наслаждайтесь этим процессом, ведь это лучшее, что вы можете и должны сделать для своего любимого малыша. Наверняка вы слышали притчу о том, как грудной ребенок остался без матери и его тетка, не родившая женщина, вместо соски дала свою пустую грудь, и через час появилось молоко. Это притча. Тем не менее, от вас, вашего хорошего настроения и целеустремленности зависит очень многое при грудном вскармливании. И чем более длительный период будете кормить малыша, тем лучше.

Для увеличения количества материнского молока можно попробовать настои и отвары трав, рекомендуемых народной медициной.

Обилие в зелени **укропа** аскорбиновой кислоты и солей железа делает это растение уникальным. Издавна известно, что укроп усиливает выделение молока у кормящих матерей, так как его семена обладают спазмолитическим действием. Залить 1 столовую ложку растертого укропного семени 1 стаканом кипятка и настоять 15–20 минут. Принимать по 1 столовой ложке за полчаса до еды несколько раз в день, можно 5–6 раз.

Взять 2 столовые ложки травы **тысячелистника обыкновенного** и залить 1 стаканом воды, прокипятить 10 минут на медленном огне под крышкой, настоять в течение часа, процедить. Принимать по столовой ложке 3 раза в день после еды для усиления лактации. Тысячелистник является старинным лечебным средством.

Мастит

Это воспаление молочной железы, нередко развивающееся у кормящих матерей, особенно часто у первородящих. Возбудители (чаще стафилококки) проникают в железу через трещины соска. Молочная железа увеличивается, кожа в месте воспаления краснеет и становится очень болезненной. Отмечаются головные боли, бессонница, озноб, слабость, повышение температуры до 39–40 °С. Нередко увеличиваются и становятся болезненными подмышечные лимфатические узлы. Лечение надо начинать при появлении первых жалоб на боли и набухание молочной железы, используя рецепты для лечения всех сопутствующих симптомов. Следует избегать застоя молока в больной груди, для этого рекомендуется именно ею чаще кормить, сцеживать ее или отсасывать молокоотсосом. Для предупреждения венозного застоя необходимо зафиксировать молочную железу косынкой или специальной повязкой.

Для облегчения состояния можно применить следующие процедуры.

Облить кипятком листья одного из растений; **лопуха, капуста, мать-и-мачехи** , после чего прикладывать их к груди.

Взять **ржаной муки** , **топленого масла** и **свежего молока** , замесить, скатать в шарик и оставить на ночь. Наутро прикладывать к больному месту. Процедуру повторять несколько раз.

На небольшой кусочек **чайного гриба** наложить чистую тонкую тряпочку и накрыть пергаментом или лощеной бумагой. Нельзя применять целлофан, полиэтилен, так как они препятствуют доступу воздуха. Приложить к больному месту. Процедуру повторять несколько раз.

Период менопаузы

У многих женщин первым свидетельством надвигающегося климакса является угасание функции яичников. Этот процесс начинается за 5–7 лет до последней менструации и продолжается несколько лет спустя. В течение этого времени количество эстрогенов, вырабатываемых яичниками, снижается так, что сначала менструации становятся нерегулярными, а со временем прекращаются вовсе. У одних женщин этот процесс перехода на качественно иной уровень гормонального равновесия проходит легко, без потрясений. У других он сопровождается многими неприятными симптомами.

В период менопаузы женщины могут страдать от приливов жара, потливости по ночам, излишней раздражительности, повышенной болезненности мочевого пузыря, мочеиспускательного канала, что и является следствием снижения уровня гормонов, вырабатываемых яичниками. Приливы жара – одно из наиболее неприятных проявлений менопаузы. Они начинаются чаще всего с таких частей тела, как грудь, шея, лицо и постепенно распространяются дальше. Прилив наступает внезапно, заставляя женщин то

сбрасывать одежду, то кутаться, что во многих случаях крайне дискомфортно. В большинстве случаев прилив не связан с внешними факторами, однако замечено, что кофе и алкоголь могут спровоцировать этот симптом. Продолжительность прилива зависит от индивидуальных особенностей женщины, обычно длится не более 2–3 минут (в некоторых случаях может продолжаться в течение нескольких часов). Приливы бывают на протяжении от 2 до 5–6 лет. Причины приливов до сих пор неясны.

Женщинам, страдающим от приливов, важно сохранять хладнокровие, спокойствие. Избегание алкоголя, разумное питание, обливание холодной водой и прогулки на свежем воздухе способствуют нормализации температуры тела.

С возрастом также понижается мышечный тонус, ухудшается циркуляция крови в тазовой области. Помогает улучшить физическое состояние организма и поднять настроение занятие спортом даже на любительском уровне. Физические упражнения, прогулки, плавание дают нагрузки на мышцы, что увеличивает приток крови, кислорода и необходимых веществ к органам таза. Зарядка укрепляет организм, защищает его от внешних инфекций, стабилизирует гормональный и эмоциональный фон. Это очень важно, так как предотвращает бессонницу, уменьшает чувство страха, ослабляет симптомы депрессии.

Кроме физических упражнений, женщине в этот период очень полезны витамины А и Е, калий и магний, которые тоже помогают улучшить самочувствие и поднять настроение.

Одна из наиболее серьезных проблем, с которыми приходится сталкиваться женщине в период менопаузы, – это остеопороз – уменьшение массы костной ткани. Остеопороз наблюдается с возрастом у всех – и у мужчин, и у женщин. С наступлением менопаузы этот процесс несколько ускоряется, организм теряет способность усваивать кальций, содержащийся в пище. Отрицательно влияет и злоупотребление спиртными напитками и кофе, любовь к соленому, недостаток витамина D. Высок риск остеопороза у курящих женщин, а также у худеньких и невысоких. Хрупкость позвоночника, ломкость бедренных костей являются наиболее общими и часто встречающимися проявлениями остеопороза.

Организму женщины, чтобы кости оставались прочными и плотными, необходима нагрузка и для верхней, и для нижней частей тела. Сидячий, малоподвижный образ жизни разрушает костную ткань, ослабляет, уменьшает мышечную массу тела. Ежедневные физические упражнения, прогулки энергичным шагом, подъем пешком по лестнице, танцы являются необходимыми и зачастую вполне достаточными условиями, оберегающими женский организм от многих неприятностей.

Еще до наступления менопаузы, когда только слегка за сорок, необходимо включить в свой рацион кальций и витамин D, а кофе и алкоголь, белки и соль лучше заменить фруктами, овощами и травами.

Хорошо сбалансированное питание может существенно сгладить симптомы менопаузы. Витамин А играет большую профилактическую роль при различных женских заболеваниях. Он содержится в овощах насыщенного желтого, оранжевого, красного цвета (тыква, перец, морковь). Издавна в народе очень популярна тыквенная каша. Не любите кашу – испеките тыкву, приготовьте цукаты.

Витамин С, наряду с железом и биофлавоноидами, защищает от кровотечений, которые нередко случаются у женщин в период менопаузы. Помните о богатых витамином С картофеле (но только осенью, после января в картофеле его нет), перце, белокочанной, цветной капусте, помидорах, петрушке, цитрусовых. Также от маточных кровотечений и остеопорозов предохраняют продукты, богатые железом, магнием, кальцием. Для женщин в период менопаузы полезны семечки подсолнечника, тыквенные семечки, грецкие орехи, миндаль, фундук. Фруктовыми соками не следует увлекаться, так как в них нет мякоти и клетчатки цельных фруктов, что не способствует стабилизации сахара в крови и полезному действию на кишечник. Стоит ли носить домой воду в пачках, ведь промышленный сок – это порошок концентрата, разведенный в воде.

Злоупотребление таким стимулятором, как кофеин, содержащийся в кофе, черном чае, различных напитках, усиливает чувство тревоги, раздражительность, приливы жара,

перепады настроения, что может стать проблемой в период менопаузы. Кофеин истощает запасы витаминов группы В организма и ухудшает метаболизм углеводов. Избыток кофеина может спровоцировать также остеопороз. Поэтому женщине важно с наступлением менопаузы существенно уменьшить или совсем исключить кофеин из своего рациона. Следует делать это постепенно, чтобы не вызвать головные боли, плохое настроение, так как ваш организм привык к тому, чтобы его «подстегивали». Переходите на ячменный кофе, чай из трав.

Алкоголь уменьшает в организме запасы витаминов группы В и минеральных солей, нарушает метаболизм углеводов. Алкоголь вреден для печени, влияет на способность печени синтезировать гормоны. Алкоголь особенно вредит нервной и сердечно-сосудистой системе женщины в период менопаузы и, как уже отмечалось, провоцирует развитие остеопороза.

Не употребляйте много мяса, исключите жареное, острое, ваш организм не так молод, чтобы заставлять его бороться с излишествами. В этот период полезны такие чаи, как ромашковый, чай из мяты, Melissa, листьев малины и веточек вишни, люцерны, хмеля, брусники, корня одуванчика.

Рекомендуются упражнения, простые и очень эффективные для женщин, их выполняют сидя, стоя, лежа. Упражнения занимают мало времени, и их можно выполнять в любое время суток.

В течение 3 секунд сильно сжимайте мышцы влагалища. Расслабьтесь. Повторите 5–7 раз.

В течение 3 секунд держите мышцы влагалища напряженными. Расслабьтесь. Повторите 5–7 раз.

Восточная медицина также предлагает ряд упражнений для поддержания жизненного тонуса и устранения неприятных проявлений в период менопаузы.

Так, для ослабления приливов жара надо массировать основание безымянного пальца левой, затем правой руки.

Для регуляции деятельности эндокринных желез надо подушечкой большого пальца надавливать на точку, расположенную на внутренней поверхности голени на 6 см выше внутренней лодыжки. Надавливать 3 раза по 10 секунд.

Для регуляции деятельности эндокринных желез надавливать подушечкой большого пальца на точку, расположенную в середине икры. Надавливать 10 раз по 5 секунд.

Для решения климактерических проблем хороший эффект может дать и йога (конечно, в сочетании с правильным питанием и здоровым образом жизни). Это учение уходит своими корнями в тысячелетнюю историю Индии. Йога применялась как система физических упражнений в комбинации с глубоким дыханием и медитацией. Целью традиционной йоги является достижение гармонии совершенства, ведь верно исполненные упражнения исцеляют разум, тело, чувства и душу человека, считают поклонники йоги.

При выполнении определенного упражнения очень важно сконцентрировать свое внимание на позе. Сначала надо выполнить упражнение мысленно, а затем на самом деле. Упражнения надо выполнять медленно, контролируя каждое движение, заниматься от 10 минут до получаса ежедневно. Желательно, чтобы помещение было просторным, тихим.

Перед занятием опорожните кишечник и мочевой пузырь. Не выполняйте упражнения на сытый желудок (пусть пройдет не менее 2 часов после приема пищи). Все движения должны быть медленными, что улучшает гибкость суставов, позволяет избежать травм. После выполнения упражнения отдохните несколько минут.

Наиболее эффективными для женщин специалисты считают следующие упражнения.

1. Лягте на пол лицом вниз, руки вдоль туловища, кисти положите под бедра. Это положение предохранит поясничный отдел позвоночника от возможной компрессии. Напрягите все тело и рывком поднимите правую ногу вверх так высоко, как можете, не отрывая бедер от пола. Задержитесь в этом положении на 5—10 секунд. Затем медленно опустите ногу в исходное положение.

Повторите упражнение для левой ноги, затем для обеих ног одновременно. При

выполнении следите, чтобы бедра не отрывались от пола.

Это упражнение эффективно при болях в спине и для профилактики климактерических симптомов. Если вы хотите также подтянуть кожу и уменьшить объем бедер, выполняйте это упражнение регулярно – и эффект не заставит себя ждать.

2. Лягте на пол и прижмитесь к полу. Такая поза позволяет растянуть мышцы живота без напряжения мышц спины. Медленно поднимите правую ногу и одновременно сделайте вдох. (Спина прижата к полу, остальные части тела расслаблены, движения очень медленные.) Подержите ногу в течение нескольких вдохов-выдохов, опуская ногу, медленно выдыхайте. Затем повторите упражнение для левой ноги. Выполняйте упражнение 5—10 минут. С помощью этого упражнения можно улучшить кровообращение органов таза, освободиться от беспокойства, напряжения (упражнение йоги называют «насос»).

3. Лягте на спину и поднимите ноги вверх, прижмите их к стене. Разведите ноги в стороны в виде буквы V, руки раскиньте в стороны. Бедра должны быть максимально прижаты к стене, а ягодицы к полу. Ноги развести так широко, как только возможно, дыхание произвольное, не напрягайтесь, оставайтесь в таком положении минуту. Мышцы внутренней части бедер должны расслабиться. Через минуту сомкните ноги и постарайтесь в такой позе оставаться еще минуту. Очень эффективное упражнение, наполняющее энергией органы таза, помогает при *варикозном расширении вен*, ослабляет *климактерические симптомы*, улучшает *кровообращение органов таза* (йоги называют это упражнение «широкий угол»).

4. Лягте на пол, на живот. Согните руки и упритесь ладонями в пол. На вдохе медленно поднимайте голову и туловище, при этом позвоночник должен немного выгнуться, руки выпрямиться. Старайтесь не горбиться. Теперь отрывайте от пола таз и колени, ноги держите прямыми. Вес тела перенесите на руки и пальцы ног и оставайтесь в таком положении до минуты. Дыхание не задерживайте, оно должно быть медленным и глубоким. При правильном выполнении напрягаются глубокие мышцы спины, бедер, голеней и ягодиц. На выдохе опустите туловище на пол, медленно сгибая руки. Примите исходное положение, расслабьтесь и отдохните не менее минуты. Это упражнение избавит от болей в спине, улучшит настроение, усилит кровообращение органов таза, укрепит грудную клетку (упражнение йоги называют «собака, смотрящая ввысь»).

5. Станьте на колени и положите руки на колени, туловище держите прямо, дыхание глубокое. На выдохе широко откройте глаза и высуньте язык до предела, резко наклонившись вперед. Оставайтесь в таком положении на счет от 1 до 10. Повторите упражнение не менее 5 раз. Это упражнение стимулирует работу щитовидной железы, мышц шеи и горла, предотвращает появление морщин (упражнение йоги называют «лев»).

Многие симптомы периода менопаузы можно предотвратить, или, по крайней мере, значительно ослабить, если придерживаться этих несложных правил правильного питания и поведения. Примите такой стиль жизни, и сможете насладиться этим замечательным периодом в жизни женщины.

Только для мужчин

Потрудитесь быть здоровыми!

Традиционно считалось, что женщины более эмоциональны, впечатлительны, ранимы, чаще нуждаются в опоре, покровительстве, склонны подчиняться. Исследования ученых не подтвердили этого. Сегодня ученые констатируют, что большая часть населения имеет черты нарушения адаптационной устойчивости, способности противостоять стрессам. И хуже положение именно сильной половины человечества.

Это связано с тем, что эволюционно мужской организм развивался в расчете на большие физические нагрузки. Женщины биологически призваны выполнять функцию

воспроизводства рода, что связано с длительным периодом беременности и кормления грудью. В это время задача представителей сильного пола – беречь и обеспечивать семью, быть защитником и кормильцем. Симпатико-адреналовая система мужчины (система приспособления организма) рассчитана на компенсацию стрессов сильными физическими нагрузками.

А современная цивилизация изменила многое. Теперь в условиях труда мужчин и женщин мало различий. Однако современные женщины заняты еще и воспитанием детей, несут бытовые нагрузки, то есть женский организм постоянно претерпевает большие нагрузки, чем мужской. Ученые приводят такие статистические данные исследований. Срыв адаптационных механизмов выявлен в 71,2 % случаев у мужчин и в 69,4 % у женщин. Это, казалось бы, незначительная разница, но вкуче с другими показателями они свидетельствуют о неустойчивости мужского организма к внешним воздействиям, беззащитности к стрессам. Многие ли мужчины сегодня компенсируют стресс сильными физическими нагрузками? Это вопрос скорее риторический. Зачастую даже молодой мужчина ведет неправильный образ жизни. И в результате мужскому организму становится присущей низкая биоэнергетика, что означает вялость протекания всех биоэнергетических процессов в организме, слабость мышечной реакции, низкий иммунитет, то есть сопротивляемость организма к инфекциям. Современная цивилизация привела к тому, что по сравнению с женщинами мужчины обладают более слабой биоэнергетикой и иммунитетом. Оказалось, что мужчины к тому же более тревожны и менее устойчивы эмоционально. Они более, чем женщины, подвержены пароксизмам и кризам, что находится в полном соответствии с большим количеством случаев инфарктов и инсультов у мужчин. И наконец, мужчин в среднем раньше, чем женщин, постигает климакс и половая слабость.

Поэтому хочется сказать мужчинам: «Потрудитесь быть здоровыми!»

Прежде всего, о вредных привычках. Никотин, попав в организм, увеличивает выброс адреналина, который сначала расширяет сосуды, в том числе и головного мозга, а затем провоцирует их резкий спазм. Усиленный выброс адреналина и норадреналина ведет к повышению артериального давления и развитию гипертонической болезни. У курящих людей развивается невротическое состояние: быстрая утомляемость, ослабление памяти, нервозность. (Во многих зарубежных фирмах, при прочих равных данных, некурящему работнику платят большее жалование.)

Любая, даже самая малая доза алкоголя ведет к усиленному выбросу норадреналина, стало быть, к истощению нервной системы. Многие из своего жизненного опыта могут отметить, как изменился с годами человек, который только «пьет в меру». Алкоголь образует в мозге соединения с продуктами нейрого르몬ов, из-за чего у человека притупляется восприятие событий, муки сомнений, терзание совести. Такой пассивный уход от стресса характерен для слабых, безвольных натур. (Мы не касаемся алкоголиков с детства и жертв пьющих родителей.)

Попав в организм, алкоголь поражает центральную нервную систему. Если концентрацию алкоголя в крови принять за единицу, то в печени она будет равняться 1,45, в спинно-мозговой жидкости – 1,5, в головном мозге – 1,75. Алкоголь, увеличивая свертываемость крови и закупоривая тонкие концевые артерии, питающие нервные клетки, приводит к массовой гибели нейронов – клеток высших центров мозговой деятельности. После каждого приема алкоголя в мозгу остается целое кладбище погибших нервных клеток. Симпатико-адреналовая система у каждого человека неповторима, как отпечатки пальцев, поэтому опасность стать алкоголиком для разных типов организма, конечно, разная. Но стоит ли ставить над своей единственной жизнью эксперименты, подвергать организм дополнительным стрессам, связанным с курением и алкоголем? Мужчины, «потрудитесь быть здоровыми!»

Кашель курильщика

Если вы решились бросить курить и сделали это, а кашель курильщика не прошел, есть замечательный проверенный рецепт, который помог избавиться от удушливого кашля даже по ночам многим бросившим курить. Надо нарезать очень тонкими ломтиками 6–8 штук редьки, каждый ломтик обильно посыпать сахаром и настоять 6 часов. Принимать по 1 столовой ложке сока **редьки** через каждый час. Через неделю приступы кашля курильщика станут реже, а потом и вовсе исчезнут.

(Дополнительно см. раздел «Народный лечебник».)

Быстрое освобождение от запоя (отрезвление)

Можно помочь отрезвить опьяневшего человека с помощью различных процедур, например такой. Положить руки на уши больного, затем быстро и сильно тереть оба уха. Прилив крови достаточно быстро приводит пьяного в сознание (относительное, конечно). Можно дать понюхать камфару.

В стакане холодной воды растворить 5 капель нашатырного спирта (или 20 капель мятного спирта) и дать выпить.

Три раза подряд дать выпить воду с уксусом или кислое молоко, сыворотку.

Все перечисленные меры, конечно, не выполняются одновременно, практика отрезвления от опьянения показывает, что достаточно 1–2 действий. А вот лечение алкоголизма требует настойчивости и терпения. Для лечения от алкоголизма собрано много рецептов народных целителей.

(Дополнительно о лечении алкоголизма см. раздел «Народный лечебник».)

Растяжения связок и сухожилий

Во время занятий физкультурой, бегом и футболом, при других физических нагрузках нередко возникают растяжения связок

и сухожилий. Кроме появления боли, эти состояния могут выбить из привычного ритма жизни активного мужчину. Справиться с ними помогут такие народные средства.

Как можно чаще делать горячие **молочные компрессы**, меняя их по мере остывания.

Смешать 2 части **растительного масла** и 1 часть **пчелиного воска**, вскипятить смесь на слабом огне, размешать и прикладывать к поврежденному месту повязку с этой мазью, меняя ее каждые 6–8 часов.

Взять 20 г **еловой смолы**, 1 луковицу (растолочь), 50 г **оливкового масла**, 15 г **медного купороса**. Все тщательно смешать и греть на слабом огне, не доводя до кипения, в течение получаса, помешивая. Втирать в больные места 1–2 раза в сутки.

(Дополнительно см. раздел «Народный лечебник».)

Облысение

О мужском типе облысения говорят тогда, когда скорость потери волос на некоторых участках головы превышает скорость их замещения. Истинная причина этого неизвестна, хотя и может быть связана с усиленным образованием андрогена – мужского полового гормона, который, как полагают, тормозит рост волос. (Подмечено, что евнухи не лысеют.)

В большинстве случаев выпадение волос носит наследственный характер, приуроченность процесса к определенному возрасту, вероятно, тоже. Можно унаследовать эту особенность от одного или обоих родителей. Если мужчины в семьях обоих ваших родителей лысели рано, то вы, вполне возможно, тоже рано потеряете волосы. Однако если раннее облысение характерно только для мужчин со стороны одного родителя, то шансы сохранить волосы дольше увеличиваются. Вообще-то, не существует научных доказательств, что изменения в питании либо принятие больших доз витаминов и минеральных солей могут предотвратить или замедлить выпадение волос.

По окончании роста волоса его корень формирует луковицу и начинает отходить от основания фолликула. Старый волос движется вверх по фолликулу и затем выпадает. В основании фолликула начинает формироваться новый волос, причем он может оставаться в стадии роста годами.

Большинство мужчин просто принимают изменение своего внешнего вида как должное и приспосабливаются к новой прическе. И многие женщины находят их внешность импозантной и привлекательной. Однако мы живем в XXI веке, и, если вы хотите, можно скрыть облысение. Самый простой и наименее рискованный способ – использование обыкновенного парика. Другим способом является вплетение парика, когда парик прикрепляется к оставшимся на голове волосам. Вплетенный парик нуждается в таком же постоянном уходе, как и ваши естественные волосы, которые его удерживают. В последнее время появилась косметическая операция по пересадке волос. В большинстве случаев источником пересаживаемых волос служат области с их густым ростом (донорский участок), чаще всего затылок. Волосы из этой области и пересаживают в область облысения. Это процедура длительная, болезненная, дорогостоящая и к тому же не всегда с положительным результатом.

Против начавшегося чрезмерного выпадения волос можно использовать различные лечебные средства, главная цель которых – укрепление волоса. Такими средствами являются **хинин** и его соли, настойки из **стрихнина** (рвотного орешка) и др. Например, хорошо укрепляет волосы втирание 3 %-ного спиртового экстракта из хининовых корок.

Неплохой эффект для укрепления волос дает такой раствор: **гидрохлористый хинин** – 5 г, **танин** — 5 г, **перуанский бальзам** 3 г, **спирт** – 90 г.

Гнездная плешивость часто появляется после сильных переживаний или нервного напряжения, в результате неправильной функции желез внутренней секреции – гипофиза, щитовидной или половых желез, надпочечников. Ее может вызвать какой-нибудь гнойный очаг, существующий в организме, – больные зубы, хроническое воспаление миндалин, аппендицит и пр. Гнездная плешивость – не заразное заболевание. Атрофируется луковица выпавших волос. Сам по себе волос здоров.

Народная медицина предлагает много рецептов от мужского облысения.

Одним из популярных средств является **чеснок**. Кусочком или кашицей из чеснока натирают пораженный участок. Затем греют его на солнце до появления красноты.

Многие целители рекомендуют делать маску для волосистой части головы из кашицы **лука** или **хрена**, втирать через каждые 2–3 дня сок **хрена**.

Для укрепления волос применяют в виде настоя для мытья головы такой состав. Взять измельченный корень **лопуха большого** – 30 г, корень **крапивы двудомной** – 70 г, залить 1/2 л кипятка, варить 30 минут на слабом огне под крышкой, дать настояться.

Приготовить смесь из трав: **лопух** – 15 г, **зверобой** – 15 г, **череда трехраздельная** – 15 г, **бессмертник песчаный** – 10 г, **ромашка лекарственная** — 10 г, **кукурузные столбики** с рыльцами – 10 г, **пижма обыкновенная** – 10 г, **аралия маньчжурская** – 15 г. 1 столовую ложку смеси заварить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в теплом месте 2–3 часа. Принимать по 1/3 стакана настоя за 30 минут до еды 3 раза в день.

Приготовить смесь из трав: **подорожник** – 15 г, **лопух** – 15 г, **календула лекарственная** — 10 г, **мята перечная** — 10 г, **зверобой** – 15 г, **кукурузные столбики** с рыльцами – 10 г, **бессмертник песчаный** – 10 г, **крапива двудомная** – 15 г. 1 столовую ложку смеси заварить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в теплом месте 1,5–2 часа. Принимать по 1/2 или 1/3 стакана настоя за 30 минут до еды 3 раза в день.

Обильное выпадение волос часто сопутствует перхоти, что встречается чаще у мужчин. Вызывает перхоть грибок. А кожное сало – великолепная среда для его размножения. (Перхоть может быть и симптомом некоторых кожных заболеваний, например псориаза, экземы, различных дерматитов.) Сейчас есть много специальных лечебных шампуней от перхоти.

Массаж головы, контрастный душ тонизируют кожу, что улучшает кровообращение и

способствует росту волос. Следует также соблюдать гигиенические правила: питаться умеренно, избегать жирных блюд. Шерстяные шапки, запаривающие голову, увеличивают выпадение волос. Вреден сидячий образ жизни и работа в прокуренных, плохо проветриваемых помещениях.

(Дополнительно см. раздел «Народный лечебник».)

Компрессы для лица

Для размягчения волос перед бритьем, если кожа очень чувствительна и после бритья появляется много мелких порезов, можно применять компрессы из настоев и отваров лекарственных растений, которые также тонизируют кожу, придают ей свежий, привлекательный вид.

Для компресса следует взять салфетку или махровое полотенце, сложить в виде длинной полосы, в 2–3 слоя. Приготовить настой или отвар, смочить салфетку, слегка отжать и быстро приложить к лицу так, чтобы середина приходилась на подбородок, а края покрывали щеки. Компресс менять 3–4 раза, начиная с горячего и заканчивая холодным: горячий компресс – на 2–3 минуты, холодный – на 4–5 минут.

Теплые и горячие компрессы противопоказаны при повышенном артериальном давлении, склонности к покраснению лица, при расположенных близко к поверхности кожи кровеносных сосудах.

Рецепты компрессной воды.

Календула: в эмалированную посуду налить 1/2 л воды, поставить на огонь. В закипающую воду всыпать 2–3 столовые ложки размельченных соцветий календулы. Если готовить отвар, то кипятить на слабом огне 30 минут, если настой, то настаивать – 15 минут. Можно использовать настойку календулы, продающуюся в аптеке, для добавки нескольких капель в воду.

Мать-и-мачеха: взять 2–3 столовые ложки измельченных сухих листьев и залить 1/2 л воды. Для приготовления отвара воду с растертыми листьями нагревать на водяной бане 30 минут, для приготовления настоя – 15 минут.

Тысячелистник: взять 5 столовых ложек травы тысячелистника, залить 1/2 л кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Для приготовления отвара взять 2 столовые ложки сырья, залить 2 стаканами воды, кипятить 5–10 минут.

Листья березы: чайную ложку измельченных листьев березы залить 1/4 стакана крутого кипятка, настаивать 1,5–2 часа, процедить.

Ромашка: чайную ложку сухих измельченных соцветий залить стаканом кипятка, укрыть, дать настояться, охладить, процедить. Можно использовать имеющийся в продаже ромашковый чай в пакетиках.

Мята и ромашка: взять по 1 столовой ложке каждой травы, залить 2 стаканами кипятка, кипятить 5–10 минут, дать настояться, охладить, процедить.

Мужские половые болезни

Аденома простаты

Аденома простаты, или предстательной железы – доброкачественное опухолевидное разрастание предстательной железы. Чаще всего возникает у мужчин старше 50 лет. Она развивается медленно, постепенно сдавливает мочеиспускательный канал, затрудняя опорожнение мочевого пузыря. Первый характерный признак ее – учащенное мочеиспускание, особенно ночью; струя мочи становится тонкой, падает вниз отвесно (больной мочится на ноги), разбрызгивается. Со временем эти явления только усиливаются и может возникнуть полная задержка мочеиспускания. При появлении признаков аденомы

предстательной железы необходимо принять меры. Следует ограничить употребление мясных продуктов, а также яиц, полностью исключить перец, горчицу, консервы, копчености, алкоголь. Полезны молочные продукты и растительная пища. Для предупреждения застойных явлений в органах таза важно следить за работой кишечника; стремиться, чтобы стул был ежедневно; систематически заниматься утренней гимнастикой, каждый день совершать пешие прогулки по 1–1,5 часа. Не следует задерживать мочеиспускание, так как сильное растяжение мочевого пузыря может привести к непоправимым последствиям. Кроме диеты и здорового образа жизни, для профилактики и лечения целители предлагают различные средства народной медицины. И надо быть готовым к тому, что в запущенных случаях лечение будет очень длительным.

Для лечения простаты утром и перед обедом за 1 час до еды съедать по 1 десертной ложке **цветочной пыльцы** или **перги**.

Пить по 2 чайные ложки в день масла **льняного семени**.

Рекомендуется употреблять **лук** в свежем виде при гипертрофии простаты.

1 столовую ложку измельченных листьев **лещины обыкновенной** залить 1 стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 15 минут и остудить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Принимать натошак **пихтовую воду**.

Взять 1 столовую ложку измельченного корня **лопуха**, залить 500 мл воды, кипятить 10 минут, процедить. Принимать отвар по 50 мл 4 раза в день перед едой.

1 столовую ложку измельченных корней **солодки** залить 500 мл воды, кипятить 10 минут, остудить, процедить. Принимать отвар по 2 столовые ложки 3–4 раза в день перед едой.

Отварить в стакане воды 30 г молодых побегов **сосны**, остудить, процедить. Принимать отвар по 2 столовые ложки 4 раза в день перед едой.

1 столовую ложку измельченного корневища **спаржи** кипятить 10 минут в 200 мл воды, остудить, процедить. Принимать отвар по 50 мл 3–4 раза в день перед едой.

Можно приготовить сбор из следующих компонентов: **омела белая**, корень **лопуха большого**, **кукурузные столбики** с рыльцами, трава **лапчатки гусиной**, трава **горца перечного** – по 15 г каждого. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения. Принимать настой по 1 стакану перед едой.

Для лечения простаты можно также приготовить сбор из таких компонентов: **земляной орех**, корневище **алтея**. Оба компонента (по небольшой горсти) положить в термос и залить 1/2 л вскипевшего молока, настаивать 6 часов. Принимать настой по 250 мл перед едой. Курс лечения 10 дней.

Взять в равных количествах **грушанку круглолистную**, **зимолобку**, **золотарник**, **желтый зеленчук**, листья **осины** или **петрушку**, корень **пырея**, верхушки **пустырника**, цветы **боярышника**, цветы **терновника**, почки **тополя черного**, корни **спаржи**. Заварить 2 столовые ложки смеси 1/2 л кипятка, настоять ночь. Применять 3 раза в день по 3/4 стакана за полчаса до еды. Лечение дает неплохой результат, хотя и является длительным. Лекарство рекомендуют во время такого лечения накладывать на промежность влажные компрессы комнатной температуры из свежего творога домашнего приготовления.

Для излечения аденомы простаты очень хорошо ежедневно выполнять специальные упражнения.

Комплекс упражнений при аденоме простаты

В любом положении (стоя, сидя, лежа) следует ритмично втягивать в себя задний проход, стараясь, чтобы одновременно было ощущение сокращения мышцы, окружающей корень полового

члена. Выполняют одно движение в секунду, всего 30 движений. Упражнение следует повторять 4–6 раз в день на протяжении не менее 3–4 недель. (Конечно, упражнение можно выполнять месяцы и годы, будет только польза.) Упражнение улучшает кровообращение в органах таза, в том числе и в предстательной железе. Упражнение выполняется незаметно

для окружающих, не требует много времени и спортивного зала, его можно делать в любое время суток.

Исходное положение сидя на стуле. Оторвать ноги от пола и, удерживая равновесие без помощи рук, ритмично напрягать ягодичы. Всего 40–50 движений с частотой 1 движение в секунду. Это упражнение также повторяют 4–6 раз в день на протяжении 4–6 недель.

Исходное положение стоя. Напрячь все мышцы одной ноги – ягодичу, бедро, голень. Расслабить. Напрячь мышцы другой ноги. Повторить 8–10 раз, задерживая напряжение на 5–6 секунд.

Кроме того, можно выполнять во время утренней зарядки следующие упражнения.

Упражнения в положении стоя.

Руки вдоль туловища. Медленно наклонять туловище влево и вправо, руки скользят вдоль туловища.

Ноги на ширине плеч. Наклоняться вперед, касаясь пальцами пола.

Ноги вместе. Медленно приседать, колени вместе.

Упражнения в положении лежа на спине.

Руки под головой, ноги вытянуты. Чуть развести стопы – вдох. Медленно выдыхая на счет 1–5, напрячь ягодичы, втянуть задний проход.

Руки под головой. Ноги согнуть в коленях (стопы прижаты к полу) и развести их на 20–30 см – вдох. Медленно выдыхая на счет 1–5, приподнять таз, напрягая мышцы промежности и максимально втягивая задний проход. На счет 1–5 расслабиться.

Также эффективны при аденоме простаты всем известные упражнения «велосипед» – прямой и обратный – по 1 минуте и упражнение «ножницы» – 1 минута.

Упражнения в коленно-локтевом положении.

На счет 1–5 медленно прогнуть спину, одновременно втягивая задний проход, – вдох. На счет 1–5 медленно выгнуть спину, втягивая задний проход. Расслабиться.

На счет 1–5 поднять правую руку и отвести назад левую ногу – вдох. Вернуться в исходное положение – выдох. То же левой рукой и правой ногой.

Простатит

Простатит – воспаление предстательной железы (простаты).

Железа простаты является вспомогательной частью мужских репродуктивных органов. Она аккуратно подобрана вокруг шейки мочевого пузыря, непосредственно под телом этого органа; уретра, или мочевыводящая трубка, проходит через простату. Из-за своего расположения вокруг уретры простата при увеличении блокирует в большей или меньшей степени ток мочи, которая, застаиваясь, отравляет со временем организм.

Увеличение простаты является довольно обычным явлением у мужчин в возрасте старше 35 лет. У большого числа мужчин старше 50 лет наблюдается более или менее ярко выраженное изъязвление прилегающей к уретре части железы. Многие из заболеваний пожилых мужчин на самом деле лишь следствие заболевания мочеполовой системы, первичным из которых является воспаление железы простаты.

Более склонны к увеличению простаты полные мужчины с большим животом и мужчины, ведущие сидячий образ жизни, так как и то и другое нарушает циркуляцию крови в тазовой области. В результате образуется застой крови, что может послужить причиной увеличения простаты.

Простатит возникает вследствие попадания инфекции, чаще всего из мочеиспускательного канала при его воспалении, в частности при гонорее, уретрите, реже – как осложнение общих инфекций (ангины, гриппа, туберкулеза).

Предрасполагающие факторы – местное переохлаждение, особенно сидение на

влажной земле, нарушения половой жизни, половые излишества, малоподвижный образ жизни. Если устранению этих факторов больной уделяет мало внимания, болезнь прогрессирует.

Развитию простатита способствуют: переедание, нервное возбуждение, переутомление на работе. Чай, кофе, табак, алкоголь и другие стимуляторы дают тот же эффект.

Различают две формы простатита – острую и хроническую.

Признаки острого простатита: повышение температуры, частое мочеиспускание с резью, жжение в промежности, ослабление напора струи мочи, боли в прямой кишке при акте дефекации. В стадии гнойного воспаления возможны самопроизвольное вскрытие абсцесса и истечение гноя из мочеиспускательного канала или прямой кишки.

Хронический простатит характеризуется длительным течением с периодами обострения и кажущегося выздоровления.

Хронический простатит проявляется жжением в мочеиспускательном канале, в области промежности, скудными выделениями из мочеиспускательного канала в конце акта мочеиспускания или дефекации, повышенной утомляемостью, раздражительностью.

Необходимо исключить острую пищу и алкогольные напитки. Во время обострения простатита половая жизнь исключается.

Профилактика простатита: своевременное и полное излечение воспалительных заболеваний мочеиспускательного канала, мочевого пузыря. Необходимо следить за регулярным опорожнением кишечника. Мужчинам, работающим преимущественно в положении сидя, рекомендуются физические нагрузки, в том числе пешие прогулки, занятия спортом – бег, плавание, игра в теннис, футбол, баскетбол и т. п. Операции по удалению железы или ее части, инъекции для сокращения железы во многих случаях оказываются неэффективными. Нужно устранять причину и, в первую очередь, менять сам образ жизни.

Некоторые целители считают, что простата лучше поддается лечению в период с 19 до 21 часа, в том числе и народными средствами.

Особой популярностью при лечении простаты пользуется *огородная петрушка*. Мудрые жены всегда кладут этот целебный корешок в бульон при приготовлении первых блюд, а зелень петрушки – в салат.

Несколько рецептов лечения простаты с использованием петрушки.

Взять пучок петрушки, 2–3 морковки, порезать, есть в качестве гарнира.

Взять 1 столовую ложку измельченных семян огородной петрушки, залить 500 мл воды и кипятить 10 минут, остудить, процедить. Принимать отвар по 50 мл 4 раза в день перед едой.

Столовую ложку мелко нарезанного корня огородной петрушки залить 100 мл кипятка и настоять ночь в термосе. Пить по столовой ложке 4 раза в день за полчаса до еды.

Простатит можно вылечить, регулярно употребляя *тыквенные семечки*, являющиеся одним из лучших источников цинка (в большем количестве цинк содержится только в устрицах). Цинк очень важен для здоровья мужчины со дня рождения и до старости. Для лечения воспаления простаты, уменьшения аденомы (даже большого размера) достаточно 3 раза в день съедать не менее 20 тыквенных семечек перед едой.

Для лечения простаты надо пить сок *спаржи* вместе с *морковным, свекольным и огуречным соками*, желательно по 1 стакану 2 раза в день.

Есть салат из 1 *капустного листа*, ботвы 1 *репы*, пучка *шпината*, 2 *помидоров* темно-красного цвета.

Вылечить простатит помогает *цветочная пыльца*. Принимать ее следует по 1 десертной ложке натощак (за полчаса до еды) и перед ужином.

1 столовую *ложку масла прополиса* смешать с равным количеством *масла какао* и приготовить свечи, которые нужно вводить в прямую кишку 1 раз в сутки в вечернее время. Курс лечения хронического простатита 2–3 раза по 30 дней с перерывами в 1–2 месяца.

Для лечения простаты надо взять 1 столовую ложку смеси из настойки *лапчатки*

прямостоячей – 10 мл, настойки **хины** – 10 мл, настойки **мыльнянки** – 10 мл, настойки **омелы белой** – 20 мл. Принимать по 30–50 капель 3 раза в день.

При ожирении и увеличении простаты рекомендуется голодание. Но голодание обеспечивает только временное облегчение, если не изменить образ жизни. Короткого голодания, конечно, недостаточно, чтобы значительно уменьшить размер простаты. Однако при голодании облегчается процесс мочеиспускания и снимаются некоторые неприятные ощущения. При начальной стадии простатита одно-, двухдневного голодания обычно бывает достаточно для восстановления нормального оттока мочи. Приверженцы голодания вообще рекомендуют голодание 1 раз в неделю. Если образ жизни мужчины остается неизменным, голодание приносит слабое облегчение.

Уретрит

Уретрит – воспаление мочеиспускательного канала (уретры). Признаками уретрита являются болезненное мочеиспускание, а также слизистые или гнойные выделения из мочеиспускательного канала, возможно с примесью крови, покраснение и слипание краев его наружного отверстия, жжение, зуд в мочеиспускательном канале.

При появлении этих признаков следует обратиться к врачу, так как воспалительный процесс в дальнейшем может распространиться и привести к поражению придатков яичка, предстательной железы, семенных пузырьков, а также мочевого пузыря.

Уретрит обычно возникает в результате заражения гонореей или другими венерическими заболеваниями при половом сношении или при попадании в уретру гноеродных бактерий (например, кишечной палочки, стрептококка, пневмококка). Причиной заболевания могут быть также трихомонады, грибы, вирусы.

Для предупреждения уретрита важно соблюдать правила личной гигиены, половой гигиены, своевременно лечить различные воспалительные и общие инфекционные заболевания.

Для лечения можно приготовить настой **алтея лекарственного**. Залить 10 г измельченных в порошок сухих корней 1 стаканом холодной воды, настаивать 8–10 часов. Половину настоя выпить днем за 30 минут до еды, остальное количество – перед сном.

Для приготовления горячего настоя **василька синего** залить

1 чайную ложку сухих цветков 1 стаканом кипятка, не кипятить, настаивать в течение 1 часа, затем процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за 15 минут до еды. Действует также как мочегонное средство при отеках, связанных с заболеваниями почек. Обладает противомикробным действием.

Приготовить горячий настой **липы мелколистной**. Залить 2 столовые ложки сухих цветков 1 стаканом кипятка, не кипятить, настаивать в течение 1 часа, затем процедить. Пить на ночь по 1–2 стакана. Применять также при резах в мочеиспускательном канале, песке в моче.

Настой **пырея ползучего**: залить 4 чайные ложки измельченных корневищ 1 стаканом холодной воды, настаивать 12 часов в прохладном месте, процедить. Сырье повторно залить 1 стаканом кипятка, настаивать 10 минут, процедить. Оба настоя смешать. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день. Применять при воспалении мочеиспускательного канала, желчно- и мочекаменной болезнях, заболевании мочевого пузыря, задержке и недержании мочи.

Для приготовления отвара **петрушки** надо тщательно вымыть 80 г петрушки и порезать. Сложить в кастрюлю и залить **молоком** так, чтобы оно покрывало всю траву. Выпаривать на медленном огне под крышкой, но не дать молоку выкипеть, процедить. Принимать по 1–2 столовые ложки каждый час. Весь приготовленный отвар следует выпить за 1 день. С давних времен отвар применялся деревенскими знахарями как сильное мочегонное и противовоспалительное средство.

Приготовить смесь плодов или листьев **прутника венечного** и кожуры корня **шелковицы** по 1 столовой ложке каждого. Смешать обе части состава, взять 1 чайную

ложку смеси, заварить 100 мл кипятка, добавить сахар, настаивать 15 минут. Выпить процеженный настой в горячем виде. Применять при воспалении мочевого пузыря и мочевыводящих каналов.

Мужские сексуальные проблемы

Даже среди счастливых супружеских пар, согласно исследованиям, примерно 50 % мужчин испытывали какие-нибудь сексуальные затруднения. Вопреки убеждениям некоторых мужчин, половые сношения не столь необходимы для поддержания здоровья. Аскеты, придерживающиеся воздержания по философским или религиозным соображениям, не страдают плохим здоровьем. Точно так же не приносит вреда отказ от вкусной пищи или физического комфорта. С другой стороны, будучи одним из удовольствий жизни, полноценный секс способствует хорошему эмоциональному настрою у тех, кто не избегает земных радостей. Сексуальные расстройства зачастую причиняют людям массу ненужных страданий, что совершенно не обязательно, поскольку есть неплохие способы их корректировки.

Например, преждевременное семяизвержение может наблюдаться у молодых мужчин с недостаточным опытом половой жизни. Однако даже опытные мужчины при сильном половом возбуждении не способны совершить половой акт нормальной продолжительности. Восточными целителями предложена методика надавливания пальцами на надчревную область и крестец, которая способствует устранению этого явления. Эти же приемы помогут мужчинам старше пятидесяти лет совершать несколько половых актов с одним семяизвержением.

Усилению половой потенции у мужчин способствует также надавливание пальцами (по методу шиаци) на пояснично-крестцовую область, где проходит пояснично-крестцовое сплетение. Легкое надавливание на точки поясничных позвонков и крестца по 10 раз в течение 3 секунд на каждую укрепляет эти нервы, что немаловажно, т. к. травмы данной области способствуют снижению половой потенции.

Усилению половой потенции способствует и надавливание на надчревную область тремя пальцами (10 раз по 5 секунд каждое). Частое надавливание ниже правой реберной дуги также повысит половую активность.

(О методах усиления половой активности см. раздел «Методы оздоровления восточных целителей».)

Импотенция

Импотенция – состояние, при котором мужчина не может совершить половой акт. Импотенция связана с нарушением половых функций. Она может наблюдаться после травмы позвоночника, при длительном и неумеренном употреблении алкоголя, медикаментов: снотворных, успокаивающих, при диабете или ожирении.

Нередко к половому бессилию приводят эмоциональные потрясения, которые могут оказать отрицательное влияние на половую функцию. Половая неврастения – это проявление переутомления и истощения нервной системы. Она может сопровождаться импотенцией. Развивается из-за неправильного образа жизни, злоупотребления спиртными напитками и т. п. Все это разрушает даже самый крепкий организм, расшатывает нервную систему, нарушает функцию половых органов.

Рекомендаций народной медицины для лечения импотенции много, но исход болезни во многом зависит от самого человека.

Для лечения импотенции применяют спиртовую настойку корней *аралии маньчжурской*, принимать по 10–15 капель 2 раза в день.

При половом бессилии применяют спиртовую настойку корней *женьшеня*

маньчжурского. Принимать по 10–15 капель 2 раза в день.

Импотенцию можно лечить спиртовой настойкой травы **заманихи**. Принимать по 30–40 капель 2 раза в день.

Для лечения полового бессилия приготовить спиртовую настойку корней **розиолы розовой**, принимать по 1–5 капель 2 раза в день за 30 минут до еды. Экстракт обладает высокой биологической активностью и при передозировке вызывает повышенную раздражительность, бессонницу, боли в сердце (повышение артериального давления). Курс лечения 10–20 дней.

Для применения средств из аралии, заманихи, золотого корня и женьшеня имеется ряд противопоказаний: состояние возбуждения, гипертоническая болезнь, лихорадочное состояние, нарушение сердечной деятельности, бессонница, душевные болезни.

Настойку из измельченного корневища **кубышки желтой** принимать по 30–40 капель 2 раза в день. Применять при импотенции с ослаблением полового влечения. При увеличении дозы возможны отрицательные побочные действия!

Половое бессилие можно лечить настойкой **лимонника китайского**. Принимать по 1–5 капель 2 раза в день за 30 минут до еды. Экстракт обладает высокой биологической активностью и может назначаться как общеукрепляющее и тонизирующее. Курс лечения 10–20 дней.

Приготовить десерт из ядер **грецкого ореха с медом** в равной пропорции. Употреблять по 2 чайные ложки 2–3 раза в день через 30 минут после еды, запивая молоком. Курс лечения 20–30 дней.

Настой из **спаржи** готовится так: 1 столовую ложку сырья засыпать в термос и залить 1 стаканом кипятка, настаивать 6–8 часов. Принимать по 250 мл 3–4 раза в день.

Можно употреблять настой сухих шишек **хмеля**. Положить в термос горсть шишек, залить 1 стаканом кипятка и настаивать 6 часов. Принимать настой по 250 мл перед едой 2 раза в день. Курс лечения 10 дней.

Приготовить сбор из следующих компонентов: трава **тысячелистника** — 100 г, корневище **аира** — 50 г, семена **пажитника** — 50 г. 3 столовые ложки смеси положить в термос и залить 3 стаканами кипятка, настаивать 6 часов, остудить, процедить. Принимать настой по 250 мл перед едой 3 раза в день.

Рекомендуется приготовить такой сбор: 10 г корневища **аира**, 10 г измельченных клубней **любки двулистной**. Оба компонента положить в термос и залить 1 стаканом кипятка, настаивать 6 часов, остудить, процедить. Принимать настой по 1 столовой ложке перед едой 3–4 раза в день.

Можно приготовить сбор из следующих компонентов: семена **лука** — 6 г, семена **конопли** — 18 г, семена **моркови дикой** — 9 г, семена **крупивы** и **мака** — по 12 г, очищенный **кунжут** — 15 г, сахар — 18 г. Все измельчить и перемешать. Принимать по 1 столовой ложке 2–3 раза в день после еды.

Знахари советуют также применять настои одного из таких лекарственных растений, как цветы **боярышника**, или **зверобоя**, или **пастушьей сумки**. Пить настой по 1 стакану утром натощак, а в остальное время — после еды.

При половом бессилии в зрелом возрасте знахари советуют приготовить такой сбор: **ясменник пахучий** — 20 г, листья **ежевике** — 25 г, цветки **боярышника** — 10 г, трава **пустырника** — 20 г, **сушеница топяная** — 15 г. 1 столовую ложку сбора залить 2 стаканами кипятка, настоять 6–8 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана утром натощак, а в остальное время — после еды.

Приготовить молоко с медом, добавить **маточное молочко** и 0,2 г **мумие**. Принимать по 2 чайные ложки 2–3 раза в день через 30 минут после еды. Курс лечения 20–30 дней. В течение всего срока лечения алкоголь противопоказан, так как он сводит на нет целебные свойства мумие.

Для лечения полового бессилия следует вести размеренный образ жизни, прекратить употребление спиртных напитков, крепкого кофе и чая, необходимы полноценный отдых и

сон от 9 до 10 часов в сутки, солнечные ванны до 11 часов утра, баня. Рекомендуются небольшие голодания (хотя бы раз в месяц). Готовить салаты из сырых овощей и непременно добавлять к ним корнеплоды: морковь, репу и свеклу. Регулярно употреблять имбирь, перец, корицу, мускатный орех, кардамон, гвоздику, мед и другие продукты, богатые биологически активными веществами.

Мужской климакс

Во второй половине жизни мужчины претерпевают физические, психические и гормональные изменения.

В физическом отношении может наблюдаться постепенное уменьшение мышечной массы и силы. Психологические симптомы обычно составляют вялость и сонливость, подавленность, раздражительность, перепады настроения, общее ощущение нездоровья. Отмечаются также первые сбои половой потенции и ослабление полового влечения. И если испытывающий это мужчина не встречает со стороны полового партнера должного понимания и доброго отношения, то тяжелое переживание подобных изменений может вызвать психический кризис, который способен довести до импотенции.

Термин «климакс» на самом деле не совсем правильно употреблять по отношению к мужчинам. У них половые железы не прекращают свою деятельность. Изменения мужского организма во второй половине жизни никак не касаются плодovitости. Большинство мужчин способно зачать ребенка и во вполне преклонном возрасте.

Факторы риска

Статистика говорит, что до 80 % случаев потери половой потенции во второй половине жизни мужчины обусловлены органическими факторами. Самый обычный из них – это нарушение кровоснабжения пениса из-за сосудистых процессов. А стопорят кровоток диабет, повышенное давление, высокий уровень холестерина, курение. Еще одна опасность заключается в употреблении лекарственных препаратов. Например, применение лекарств от повышенного давления значительно увеличивает риск импотентности. Не напрасно говорят в народе: «одно лечим, другое калечим». Человеку, может быть, придется перепробовать несколько различных лекарств, прежде чем найдется такое, которое не влияет на его половую функцию.

Алкоголь тоже может оказать плохую услугу мужчине средних лет. Хроническое употребление спиртных напитков буквально убивает способность к половому акту. «Сегодня – пьяница, завтра – никуда не годный любовник».

Курение абсолютно разрушительно для мужчины. Это, наверное, основная причина нарушения половой функции у мужчин. При курении повреждаются мелкие кровеносные сосуды пениса, они теряют способность расширяться, чтобы обеспечить резкий приток крови, необходимый для эрекции.

Имеет значение и питание, так как уровень холестерина связан с половой потенцией. Высокое содержание в крови липопротеинов высокой плотности заметно коррелирует с меньшей степенью импотентности. (*Дополнительно см.* рекомендации по питанию в разделе «Диетотерапия».)

Гормональный фактор

У мужчин постепенно с возрастом снижается уровень основного мужского полового гормона – тестостерона. Тестостерон, стимулирующий половое развитие и рост костей и мышц, влияет также на общее самочувствие и половое влечение. По мере старения мужского организма производство тестостерона ослабевает, а транспортного белка крови, глобулина, связывающего стероидные гормоны, – возрастает. Поскольку этот белок связывает

тестостерон, доступность последнего к тканям уменьшается. В ходе старения средний уровень тестостерона у мужчин падает на 50 %, а действительное его количество, доступное для тканей, – на две трети.

Восстановление половой потенции

Состояние импотентности не обязательно необратимо. Если мужчина соответствующим образом изменит набор принимаемых им лекарств и свое питание, откажется от курения и будет иметь достаточную физическую нагрузку для улучшения сосудистой системы, то может улучшиться его половая потенция. Врачи также полагают, что невозможно недооценить роль полового партнера. По мере старения мужчины близость и доверие к своей подруге становятся критическим фактором. Для мужчины риск импотентности выше, если у него нет психически комфортных взаимоотношений с половым партнером.

Для мужчин, не оставляющих стремления заглушить свой стресс сексуальными наслаждениями, переход за 60-летний рубеж наверняка окажется наиболее тернистым.

Если же человек развивает в себе новые социальные роли – становится главой семейства, дедушкой, – находит более глубокое духовное общение и страстное увлечение, которому готов следовать, то для него этот переход будет легче. Есть немало крепких седовласых мужчин, переживших такой кризис и сохранивших свое «Я» и половую потенцию.

Лечение детских болезней

Болезни грудных детей

Общие рекомендации

Обо всех своих неприятностях, боли, голоде и капризах грудной ребенок заявляет плачем или криком, и со временем мама легко сможет узнавать причину плача по его оттенкам.

Следует быть очень осторожной при уходе за ребенком и внимательно прислушиваться к своему сокровищу.

Дети могут плакать от голода (при достаточном, на первый взгляд, кормлении). Плач в этом случае вначале громкий, затем частый, жалобный. При недостаточной прибавке веса становится ясно, что ребенку не хватает количества пищи или материнское или искусственное молоко недостаточно качественно и питательно.

Детки плачут, когда животик вздувается. Причиной, кроме прочих, может быть слишком жирное молоко, что и вызывает колики, даже запоры. Плач громкий и продолжительный. Надо дать ребенку чайную ложку настоя **ромашки** или **укропного семени**, согреть животик. Кормящей грудью женщине рекомендуется больше питья и овощей в рационе. Можно даже включить в него свежий огурец, если ее молоко слишком жирное.

Нельзя класть ребенка сразу после кормления на левый бок, потому что у грудных детей печень занимает чуть ли не половину всей полости живота, и если ребенка положить на левый бок, то большая печень будет давить на полный желудок, что вызовет у ребенка беспокойное состояние, отрыжку и рвоту. Кроватку ребенка следует защитить от прямых солнечных лучей. Яркий свет в первые 2–3 недели после рождения вызывает у младенца страдание и ведет к заболеванию глаз. Не следует носить ребенка всегда на одной и той же

руке.

После кормления грудного ребенка надо держать вертикально, так как обильное срыгивание может стать причиной отита у малыша. У детей грудного возраста отит диагностировать заметно сложнее, поскольку ни на боль, ни на понижение слуха ребенок пожаловаться не может. Но забывать про возможность отита ни в коем случае нельзя, поэтому немотивированное, на первый взгляд, беспокойство, раздражительность, нарушения сна, плач должны подтолкнуть родителей к мыслям об отите. На ушной раковине, впереди от отверстия наружного слухового прохода, имеется выступ, который называется козелок. При наличии отита надавливание на козелок вызывает значительное усиление боли, провоцируя у ребенка пронзительный плач. Проверить наличие этого симптома может каждый родитель, а положительная ответная реакция служит поводом для немедленного обращения к врачу.

Если у «грудничка» насморк, следует чаще переворачивать ребенка с одного бока на другой, чаще брать его на руки, чтобы не давать долго лежать на спине. Поскольку он все время лежит, велика вероятность, что при насморке инфекция попадет в ухо.

Если плач негромкий, а скорее капризный, то это от дискомфорта при мокрых или запачканных пеленках.

Плачут и беспокоятся малыши из-за комаров, мошкары. Надо возле кровати повесить ветки свежей полыни, она хорошо отгоняет комаров, или положить ватку с каплей гвоздичного масла.

Плачут мальчики во время мочеиспускания вследствие сужения мочеиспускательного канала или приросшей крайней плоти. Показателем этого физического недостатка служит струя мочи, которая идет у них вбок. В таком случае надо срочно показать ребенка врачу для проведения маленькой операции. Если ее не сделать, в более позднем возрасте будет труднее и больнее.

Аналогичный плач у маленьких девочек случается от рези при воспалении слизистой оболочки наружных половых частей. Надо обмывать их очень слабым раствором йода (1–2 капли на стакан воды), хорошо обсушивать, но не тереть.

Неразумно позволять подрастающему ребенку продолжать сосать соску, свои пальцы, так как это ведет к неправильному положению прорезывающихся зубов.

Нельзя заставлять ребенка ходить слишком рано, так как раннее хождение нередко ведет к кривизне еще неокрепших ног.

Не старайтесь как можно раньше научить ребенка большому количеству новых слов, это отражается потом на нервной системе ребенка.

Не надевайте на маленьких детей одежду из синтетических волокон. Такая одежда препятствует вентиляции, что очень вредно для малыша.

Бронхит

Бронхит у грудных детей часто проходит с осложнениями, если вовремя не обратить на него внимание. Поэтому при первых признаках кашля надо ребенку намазать грудку и спину **гусиным жиром** или **свиным**, лучше нутряным. Если же у ребенка появился жар, влейте в стакан воды чайную ложку уксуса, смочите тряпочку и быстро протрите икры, кисти рук, лобик. Укройте ребенка и через 10 минут вновь протрите лобик. Если появилось много мокроты и она отходит с трудом или совсем не отходит, то надо давать несколько раз в день по 1 капле миндального или анисового масла, капнув ее на смесь меда и сахарного сиропа.

Воспаление грудных желез

Такое воспаление бывает большею частью в течение первого месяца после рождения. Появляется болезненность, грудь набухает, твердеет и болит. Если болезнь сразу не лечить, то иногда образуется нарыв. Надо с самого начала появления воспаления делать теплый **камфарный компресс** на грудь. Когда же опухоль начнет размягчаться, то делать

компресс из распаренного **льняного семени** или согревающий компресс из соды. Когда же нарыв прорвется, то рану тщательно дезинфицировать. Выдавливать нарыв нельзя.

Гнойное воспаление глаз новорожденных

Спустя некоторое время после рождения у новорожденного могут начать припухать и краснеть веки, что сопровождается выделением гноя. Если воспаление небольшое можно помочь ребенку домашними средствами: обтирать веки несколько раз в день слабым раствором борной кислоты (2 %-ный раствор), осторожно отмачивать насухшую на ресницах гнойную материю. Кормящим мамам хорошо известно популярное средство. Мама может закапывать **грудное молоко** прямо в глаза ребенку, затем аккуратно чистым тампоном промокнуть воспаленные глаза, убирая с них молоко.

Также хорошо класть на глаза компрессы из настоя **ромашки**. Хороший эффект дает смазывание верхнего и нижнего века **зеленкой**, но у детей постарше.

Можно делать примочки с **медовой водой** на глаза. Для приготовления медовой воды 1 чайную ложку натурального меда залить 1 стаканом воды и кипятить 1 минуту. Примочки делают на глаза 2 раза в день по 20 минут, утром и вечером. Эту же воду капать в каждый глаз по 2–3 капли 2 раза в день, утром и вечером.

Запор

К запорам у грудных детей надо относиться очень серьезно, так как они могут быть причиной и следствием других заболеваний.

Причиной запора у ребенка первого года жизни может быть перегрев и питье кипяченой воды.

Когда у ребенка запор, то он плачет, кричит и даже сучит ножками, если запор вызывает у него газы. Ребенку дают несколько раз в день по 1/2 чайной ложки **укропной воды**, слабого **настоя ромашки** для уменьшения газов. Свечи с глицерином – один из наиболее доступных и безопасных способов борьбы с запором у детей первого года жизни. Можно также поставить ему клизмочку из полстакана чистой теплой воды или ромашкового отвара и проследить, чтобы вода сразу не вылилась. Животик при этом обернуть чем-то теплым.

Короткая уздечка языка

Если ребенок с трудом берет грудь или соску, при этом еще запрокидывает головку, плачет и характерно чмокает при сосании, а воспалительных процессов во рту нет, то это явные признаки легко исправимого приращения уздечки под языком. При короткой уздечке ребенок проглатывает воздух при сосании, и это часто вызывает рвоту вскоре после кормления. Если не исправить этот недостаток, уздечка с годами немного вытягивается, но остается недостаточно длинной, и люди с такой уздечкой очень часто бывают шепелявыми. Надо, как только будет замечено чавканье у ребенка, показать его врачу, чтобы он подрезал уздечку до нормальной длины. Операция эта простая и почти нечувствительная для ребенка.

Молочница

Она появляется главным образом от несоблюдения элементарной гигиены во время кормления, иногда зависит от слабой слизистой оболочки во рту ребенка.

Признаками молочницы является появление белого налета на языке, деснах, небе, щеках и даже иногда в носу ребенка. Для предупреждения появления молочницы надо всегда обтирать рот новорожденному после еды салфеткой, смоченной в растворе борной кислоты

или в спиртовом растворе эвкалипта. А если молочница уже появилась и ребенку больно сосать, то обмывать рот очень слабым (бледно-розового цвета) раствором марганца.

Опрелость

Детская кожа очень нежная, склонная к поражению различными болезнями. Изменения на коже разнообразны и имеют огромное количество названий. Поврежденный участок кожи может быть либо мокрым за счет выделения тканевой жидкости, либо сухим с трещинами. Самый простой способ обработки проблемной кожи – просушить с помощью присыпок или смазать специальным маслом эти места. Одновременно как можно дольше ребенок должен принимать воздушные ванны для поврежденных участков кожи. Все процедуры, имеющие отношение к уходу за здоровой кожей ребенка, следует проводить один раз в день, после купания.

Обязательно следить за ногтями ребенка. Их лучше стричь чаще, но не очень коротко. На ручках ногтикам при подрезании придают округлую форму, на ножках – прямую.

При опрелостях необходим тщательный уход, делать по очереди ванны с содой и перманганатом калия, после ванны необходимо смазывать кожу маслом. Наши бабушки, народные целители советовали опрелости ежедневно обмывать водой или очень слабым раствором *йода* – 1–2 капли на стакан воды. Затем каждую опрелость хорошо промокнуть, но не тереть, и присыпать тальком или картофельной мукой хорошего качества. В ванночку во время купания добавляют отвар *череды*, *дубовой коры* или другого вяжущего вещества.

Хорошо просеянную через сито муку из сухих листьев *гречихи*, *крахмал* или *тальк* применяли в народе для присыпки опрелостей у детей.

Если же опрелости уже появились, то в народе применяют прокипяченное в водяной бане *подсолнечное масло*.

Понос

Любой понос тяжело сказывается на состоянии грудных детей. Если понос вызван медикаментозным лечением сильными препаратами, то в первую очередь необходимо восстановить микрофлору, нарушенную приемом антибиотиков. При этом тщательно следить за общим состоянием ребенка. Засорить желудок и тем самым также вызвать понос у младенца очень легко. Это может произойти от перекармливания, не совсем качественного или слишком жирного молока, при искусственном вскармливании. Каловые массы при этом имеют желтоватый вид с белыми комками непереварившегося молока, а иногда еще с зеленью, кровью и слизью. Если воспаление захватывает еще и двенадцатиперстную кишку, то у ребенка разливается желчь.

Старинные лечебники предлагают такой рецепт. Если в кале ребенка показалась зелень, то надо настоять в чистой воде *мел*, отстоять до прозрачности и этот чистый, как вода, настой давать раза 3 в день по чайной ложечке, пополам с материнским молоком или молочной смесью. Издревле известно, что чистый мел полезен, особенно слабым детям, так как имеет в себе серу и известь.

Иногда упорный, но не кровавый понос проходит, если впустить маленькую клизму из очень крепкого *чая* и оставить эту клизму, пока ребенок сможет держать ее.

Если в кале покажется кровь, слизь, то это указывает на возможную дизентерию и надо показать ребенка врачу.

Как правило, маленьким детям никогда нельзя давать ничего холодного, все надо давать в теплом виде, как парное молоко, так как от холодного у них развиваются кишечные и всякие другие заболевания.

Для предупреждения кишечных заболеваний у ребенка, чтобы он рос крепким, здоровым, в народе принято кормить его до тех пор, пока у вас не прекратится молоко,

стараться всеми способами поддерживать грудное вскармливание и не отнимать ребенка от груди в летнее время.

Прорезывание зубов

Нормальное прорезывание зубов начинается около шестого месяца жизни ребенка. Прорезывание же позднее восьми и более месяцев указывает на слабость и болезненность ребенка; зубы у таких детей растут неправильно, легко портятся.

При прорезывании зубов десны у ребенка припухают, зудят, желудок расстраивается, иногда даже появляется жар. Чтобы облегчить ребенку прорезывание, надо обтирать ему десны и весь рот тряпочкой, обернутой вокруг пальца и смоченной раствором **соды** или **буры** (1 чайная ложка на стакан воды). Некоторые целители советуют на шею ребенка надеть нитку настоящего желтого янтаря, давать ему специальные кольца для жевания, сделанные из фиалкового корня. Можно воспользоваться зубным кольцом, продающимся в аптеках, или дать ребенку корочку черного хлеба, чтобы он чесал десны.

Пупок

Именно пупочная ранка принципиально отличает новорожденного от детей постарше. Из-за риска инфицирования до ее заживления нежелательна общая ванна, вообще нежелательно, чтобы в незаживший пупок попадала вода. При выписке из роддома в обычные сроки (5—7-й день) полностью зажить пупочная ранка не успевает. Традиционно принято обрабатывать пупок раствором **бриллиантового зеленого** (зеленкой). В этом старинном рецепте кроется великая сила, так как анилиновые красители — один из действенных способов лечения стафилококковой инфекции. Делать это надо ежедневно, до тех пор пока ранка не станет полностью сухой. Нельзя смазывать детский пупок квачиком с ваткой. Надо взять пипетку и капнуть в пупок 1—2 капли зеленки, подождать, пока высохнет. Если имеются небольшие кровянистые выделения, то перед процедурой надо просушить ранку перекисью водорода. Пупок новорожденного может стать причиной некоторых болезней. К ним относится кровотечение или выделение гноя из пупочной ранки, краснота кожи вокруг пупка. Если кровь из пуповины показалась в первые часы после родов, то это, скорее всего, указывает на то, что пуповина неаккуратно перевязана. Такое кровотечение обычно не опасно и чаще всего прекращается само. Особое внимание следует обратить, если кровь показалась в течение первой недели после рождения. В этом случае повивальные бабки всегда советовали пупок присыпать очень мелкими **жжеными квасцами** или обмыть пупок слабым раствором **йода** (2—3 капли на стакан воды).

Пупочная грыжа (выпячивание в области пупка) у грудных детей встречается очень часто и в наше время. В большинстве случаев она не представляет никакой опасности, но требует некоторого ухода, а иногда и лечения. Пупочная грыжа в основном бывает от плохо перевязанной пуповины или от сильных газов и постоянного крика. В тяжелых случаях стоит обратиться к врачу. Для профилактики можно взять несколько мелких монет одного размера, вымыть и продезинфицировать их, сложить столбиком, завернуть в мягкую салфетку, поместить в вертикальном положении на пупок и прибинтовать. Так делать до тех пор, пока дырочка не зарастет и пупок не перестанет выпирать над уровнем животика ребенка. Главное в этот период — чаще делать перевязки, промывая пупок **борной кислотой** или слабым раствором **йода** (3 капли на стакан воды).

Если в области пупка сильное покраснение, но крови нет, то это говорит о воспалении пупка. В этом случае наши бабушки советовали делать компрессы из **известковой воды** или слабого раствора **йода**. Хорошо также присыпать **салициловой присыпкой**.

Рвота

Если рвота бывает вскоре после кормления, то, скорее всего, ребенок наглотался воздуха и это неопасно. Но если появилась

продолжительная рвота и ребенок отказывается от пищи, то надо обратиться к доктору.

Народная медицина советует применять как успокаивающее, противосудорожное, спазмолитическое, противорвотное, болеутоляющее средство, особенно при рвоте фонтаном, настоей **мелиссы лекарственной**. Для приготовления настоя надо взять 1 столовую ложку сухой травы на 1 стакан кипятка. Настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 5–6 раз в день.

Для приготовления сбора берут траву **мелиссы**, траву **мяты перечной**, соцветия **ромашки**. Все измельчить, хорошо смешать. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 2–3 раза в день.

Успокаивающим и противорвотным действием обладает настойка **валерианы** и **мяты перечной** (по 1 капле на каждый год жизни).

Сыпи у новорожденных

Бывает мелкая, бледная сыпь, которая покрывает в основном щеки, места вокруг носа и появляется не раньше месяца после рождения. Это так называемая в народе молочная сыпь, она сама по себе неопасна, потому что быстро присыхает. Но при этом образуются желтые струпья, они причиняют зуд, детки чешутся и расцарапывают себе лицо. Причина сыпи главным образом в неправильном кормлении (перекармливании или недоедании, употреблении кормящей матерью спиртных напитков или излишнего количества сладостей), а при искусственном кормлении – в некачественном молоке. При лечении важно не допустить занесения инфекции в расцарапанные места. К струпьям лучше всего прикладывать компрессы из крахмального раствора.

Очень часто у новорожденных встречается легкое раздражение кожи головы, так называемая молочная корка. Для облегчения состояния новорожденного места шелушений протирают ватным тампоном, пропитанным вазелиновым или подсолнечным маслом (это смягчает корки), после чего счесывать частым гребнем. Молочная корка редко сохраняется дольше чем несколько месяцев.

Детям постарше дают при всяких детских сыпях **морковный сок**. Его нужно давать каждый день от чайной ложки до чашки, в зависимости от возраста ребенка. Морковь очень хорошо чистит кожу.

Знахарское средство лечения мокнущей сыпи ребенка. Горячие раскаленные **древесные угли** бросают в воду и дают воде отстояться. Этой жидкостью смачивают сыпь, затем ее высушивают присыпкой, приготовленной из золы ржаных зерен.

Сыпь пузырьчатая появляется через несколько дней после рождения и поражает обычно детей слабых или недоношенных. Также может появиться в результате сифилиса у предыдущих поколений родственников. Такая сыпь имеет вид пузырей, наполненных мутной жидкостью, которые спустя некоторое время сами лопаются и подсыхают. Лекарства для облегчения состояния ребенка советуют пузыри примачивать **камфарным маслом**, а кожу, если она присохла, осторожно отмачивать во время купанья.

Болезни детей старшего возраста

К сожалению, какой бы заботливой ни была мама, как бы ни старалась закаливать ребенка, правильно кормить и приучать к здоровому образу жизни, полностью предотвратить детские болезни нельзя. Для ухода за больным ребенком важно знать, как протекает болезнь и какие народные способы лечения можно применять.

Аденоиды

Симптомы, сопровождающие появление аденоидов, весьма характерны и обусловлены, прежде всего, тем местом, где расположена глоточная миндалина. Именно там, в области свода носоглотки, находятся, во-первых, отверстия (устья) слуховых труб, соединяющих носоглотку с полостью среднего уха, и, во-вторых, там заканчиваются носовые ходы. Увеличение размеров глоточной миндалины, с учетом описанных анатомических особенностей, формирует два главных симптома, свидетельствующих о наличии аденоидов, – нарушения носового дыхания и нарушения слуха. У ребенка с увеличенными аденоидами постоянно открытый рот, густой насморк, может быть раздражение под носом. Увеличенные аденоиды – неприятность, главным образом, детская, так как своего максимального размера глоточная миндалина достигает в возрасте от 4 до 7 лет. В период полового созревания лимфоидная ткань значительно уменьшается в размерах, однако к этому времени можно «заработать» большое количество серьезных болезней – и со стороны ушей, и со стороны носа, и со стороны легких. Таким образом, выжидательная тактика (вырастет ребенок, и «само рассосется») может быть неверной.

К факторам, способствующим увеличению аденоидов, относится наследственность. Если родители страдали этим, ребенок в той или иной степени с этой проблемой столкнется.

Также к факторам, способствующим увеличению аденоидов, могут вести:

- воспалительные заболевания носа, горла, глотки, коклюш, скарлатина, ангины и т. д.);
- нарушения питания, особенно перекармливание;
- склонность к аллергическим реакциям, врожденная и приобретенная недостаточность иммунитета;
- нарушения оптимальных свойств воздуха, которым дышит ребенок, – очень тепло, очень сухо, много пыли, примесь вредных веществ (экологическая обстановка, избыток бытовой химии).

В основном все способы лечения увеличенных аденоидов сводятся к применению общеукрепляющих средств, промывания и закапывания носа растворами, обладающими противовоспалительными, антиаллергическими и антимикробными свойствами.

Ангина

Воспаление миндалин носит название тонзиллита (по-латыни миндалина – tonsilla). Наиболее распространенная причина тонзиллита – всем известные острые респираторные вирусные инфекции, частыми симптомами которых, помимо повышения температуры, кашля и насморка, являются «красное» горло и боли при глотании. В то же время имеются два микроорганизма – стрептококк и стафилококк, поражающие миндалины особенно часто и особенным образом. Болезнь начинается очень быстро, с высокой температуры, резких болей в горле, на поверхности миндалин появляются гнойнички (налеты). Это и есть ангина.

В процессе лечения ангины надо соблюдать важнейшее правило: обильное теплое питье – напитки из лекарственных сборов, компот из сухофруктов, минеральная вода без газа, 5 %-ный раствор глюкозы. Очень важны при лечении различные полоскания горла. Именно они облегчают самочувствие ребенка, уменьшаются боли, становится легче глотать.

Одним из наиболее эффективных средств лечения боли в горле является **лимон**. Ошпарьте лимон кипятком, нарежьте дольками, добавьте мед, и пусть ребенок сосет эти дольки, не глотая.

Для полосканий используют отвары **шалфея** и **ромашки**, **эвкалипта**, **содовые** и **солевые растворы** (1 чайная ложка пищевой соды на 1 стакан воды, 1 чайная ложка обычной поваренной соли на 1/2 л воды).

Оптимальная температура растворов для полоскания – 40–50 °С, полоскать желательно каждый час. В дальнейшем, по мере выздоровления, горло полощут 4–6 раз в день. Во время полосканий нельзя переусердствовать, так как слишком частая и слишком интенсивная вибрация миндалин замедляет восстановительные процессы. После любой еды горло следует

обязательно прополоскать.

(Дополнительно см. раздел «Народный лечебник».)

Беспокойный сон

Если ребенок плохо засыпает, спит беспокойно, ему можно на ночь положить возле кровати ватку с несколькими каплями *лавандового масла*, в течение дня можно давать настой или отвар Melissa.

Из-за переедания, из-за употребления на ночь тяжелой пищи, например вареных яиц или грибов (детям до 6 лет вообще нельзя давать грибы), могут сниться кошмары. В таком случае надо поить ребенка водным раствором меда.

Воспаление легких

Воспаление легких – это одна из наиболее распространенных человеческих болезней, ее называют пневмонией. Воспаление легких довольно редко бывает первичным заболеванием, как правило, оно вторично и представляет собой осложнение после другого заболевания.

Признаками, позволяющими заподозрить развитие воспаления легких у ребенка, могут быть следующие: кашель стал главным симптомом болезни; ухудшение после улучшения или любая «простудная болезнь», длящаяся более 7 дней; невозможность глубоко вдохнуть, потому что любая такая попытка приводит к приступу кашля. Следует также обратить внимание на выраженную бледность кожи на фоне других симптомов острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ): температура, насморк, кашель. Признаком развития воспаления легких может быть одышка при невысокой температуре тела.

Одной из основных причин пневмонии является нарушение отхождения мокроты. Поэтому важная задача при лечении – не дать мокроте потерять свои нормальные свойства и иметь продуктивный кашель, то есть лечить кашель своевременно и настойчиво.

В помещении, где находится больной, должен быть чистый прохладный воздух с оптимальной температурой около 18 °С. При проведении влажной уборки ни в коем случае не следует добавлять в воду дезинфицирующие хлорсодержащие препараты. Запах хлора способен вызвать поражение дыхательных путей у абсолютно здорового ребенка (химический ожог). Исключительно опасны обогреватели с открытой спиралью, поскольку высушивают воздух, его следует постоянно увлажнять.

Кашель

Организм с помощью кашля во время болезни очищает легкие от слизи, которая в них накапливается. При любых болезнях легких и верхних дыхательных путей количество слизи увеличивается, поэтому надо чистить бронхи и нейтрализовать вирусы и бактерии.

Для облегчения процесса отхождения мокроты ребенка надо поить *настояем ромашки* (1 чайная ложка на 1 стакан кипятка – заварить, дать настояться), по 1 десертной ложке 2–3 раза в день. Вечером, если нет температуры, хорошо сделать ножную ванну с горчичным порошком. Можно на ночь насыпать в носочки горчицу и надеть их на другие носочки, чтобы горчица оказалась между носочками.

Одним из лучших народных средств от кашля считается *черная редька с медом*. Надо взять редьку, срезать верхнюю часть так, чтобы получилась крышечка, вырезать у редьки середину и положить туда мед. Наутро редька начнет выделять сок, который, смешиваясь с медом, образует сладкий сироп. Этот сироп давать ребенку в течение всего времени болезни, добавляя мед для образования сиропа.

Можно нарезать *редьку* маленькими кубиками, положить в чугунок, засыпать сахаром и печь в духовке 2 часа. Затем процедить, выбросить кусочки редьки, а жидкость

слить в бутылку. Принимать по 2 чайные ложки 3–4 раза в день. Употреблять перед едой и на ночь перед сном.

Очень хорошо при кашле и бронхитах помогает **молоко с яйцом**. Надо кипятить молоко с целым сырым яйцом приблизительно 15 минут. После того как молоко остынет, им можно поить ребенка.

Еще один народный рецепт. Кашель издавна лечили с помощью **йода**. Делали сеточку на области легких, икрах и пятках ребенка. Особенно хорошо смазывать пальчики на ногах. Рисовать сеточку на спинке и грудке следует в крупную клетку и так, чтобы не захватывать область сердца.

На ночь возле кровати надо поставить тарелку с нарезанной большой головкой **лука** (это средство – вдыхать запах разрезанной луковицы – применяют и взрослые, и дети в период эпидемии гриппа).

Лук нарезать, залить водой, добавить 3–4 столовые ложки меда и варить при закрытой крышке на слабом огне полчаса. Потом процедить, дать остыть, плотно закрыть емкость с лекарством, хранить в холодильнике. Давать по 1–2 чайные ложки, предварительно подогрев, после каждого приступа кашля.

При бронхите или трахеите рекомендуют пить молоко со сваренным в нем инжиром. Молоко пить в теплом виде, а инжир съедать.

Делать компресс из **капустного листа**. Слегка проварить лист капусты, чтобы он нагрелся и стал мягким. Положить на грудку ребенка, сверху компрессную бумагу и укутать на ночь. Утром на месте компресса может быть легкое покраснение.

Свежий **капустный сок** по 1/2 чайной ложки с сахаром применяют как отхаркивающее средство у детей при кашле и охриплости горла.

При сильном кашле, в зависимости от возраста, можно поставить **горчичники, сухие банки, теплые компрессы**.

В течение всего времени болезни давать **потогонные средства**: горячий чай, малину, молоко, мед, грудной или анисовый чай, анисовые капли, настой березовых или сосновых почек.

Ингаляция с любыми лекарственными бронхосборами в течение 5–10 минут принесет облегчение при сухом кашле.

Следует готовить питье из целебных лекарственных растений.

Для приготовления напитка из **липы** надо 1 столовую ложку цветков залить 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 час, затем процедить. Принимать по 1/4 стакана 2–3 раза в день.

1 столовую ложку листьев **мать-и-мачехи** залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 1 час, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4–6 раз в день при заболеваниях органов дыхания.

Для приготовления напитка из **первоцвета весеннего** 1 столовую ложку листьев залить 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 час, затем процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Для приготовления напитка из листьев **черной смородины** 1 столовую ложку листьев залить 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 час, затем процедить. Пить как чай 2–3 раза в день.

Кроме травяных настоев, при бронхите используют компрессы. Надо взять свежий сваренный «в мундире» **картофель**, размять его, добавить 1 столовую ложку **растительного масла** и 2–3 капли раствора **йода**. Хорошо размешать. Положить состав на ткань и приложить на грудь до горла. Сверху укутать как при согревающем компрессе. Когда компресс остынет, сразу снять, хорошо укрыв ребенка.

Помогает от кашля **медовый компресс** на шейно-воротниковую зону на всю ночь.

Нарезать тонкими кружками **луковицу** среднего размера, засыпать 300 г сахара. Настаивать до появления жидкости. Жидкость сливать и принимать по 1 столовой ложке через каждый час.

Точно так же можно поступить и с *репой*, только сахара положить меньше. Вместо сока репы для лечения кашля можно применять настой. Для его приготовления надо взять 2 столовые ложки измельченной репы и залить 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1–2 часа. Принимать по 1/4 стакана 4–5 раз в день.

Взять в равных пропорциях корни *первоцвета весеннего*, корни *солодки голой*, корни *фиалки душистой*, плоды *тмина*. Все измельчить и растолочь, 1 столовую ложку смеси залить 300 мл холодной воды, настаивать 1 час, кипятить 15 минут, через 5–7 минут процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3–4 раза в день.

Взять в равных пропорциях листья *мать-и-мачехи*, цветки *бузины черной*, траву *спорыша*. 1 столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 час и процедить. Пить по 2–3 столовые ложки 3 раза в день.

1 стакан молока вылить в кастрюльку, положить туда 1 столовую ложку *исландского мха*, накрыть крышкой, прокипятить. Потом процедить, мох выбросить. Молоко снова довести до кипения. Пить на ночь горячим.

Насморк

Насморк – самая распространенная болезнь в мире. Чаще всего он является именно вирусным заболеванием. Главная задача во время лечения не допустить высыхания слизи. Для этого необходим опять-таки чистый прохладный воздух и достаточное количество жидкости, употребляемой внутрь. Если слизь высохнет, ребенок будет дышать ртом, и тогда начнет высыхать слизь в легких, закупоривая бронхи, а это одна из главных причин развития в них воспаления (пневмонии). При температуре в комнате выше 22 °С слизь высыхает очень быстро. Помочь ребенку можно, увлажняя носовые ходы каплями, которые делают слизь более жидкой.

Самое простое и всем доступное средство – физиологический (солевой) раствор. Можно закапывать раствор в нос часто, по 3–4 капли в каждую ноздрю.

Очень хорошо применять при лечении насморка ребенка масляные растворы витаминов Е или А. Это маслянистая жидкость, обладающая слабыми дезинфицирующими свойствами. При смазывании носа маслом, покрывая тонким слоем слизистые оболочки, предотвращает высыхание.

Насморк у ребенка можно лечить, закапывая или промывая нос водным раствором *меда* (1 чайная ложка меда на 2 ложки воды). Если заболевание запущенное, то концентрацию меда надо увеличить или вообще капнуть на ватку чистого меда и протереть ноздри. Для этой процедуры необходим натуральный мед без добавок.

Также насморк у детей дошкольного возраста можно лечить, закапывая или промывая нос водным раствором *чеснока* (1 капля сока чеснока на 2 ложки воды).

Приготовить смесь, состоящую из 1 части *лукового сока* и 1 части *меда*. Закапывать в нос 2–3 раза в день, можно этим же составом протирать пазухи.

При первых признаках насморка в народе делали прогревания, используя кухонную *соль*. Перед сном накладывали на область гайморовых пазух (на носик ребенка с обеих сторон) полотняный мешочек, наполненный нагретой солью. Чтобы соль не остывала очень быстро, ее смешивали перед нагреванием с небольшим количеством мелкого чистого песка. Сверху клали на нос чистый платочек. Когда соль остывала, убирали, оставив на время платочек. Несколько таких вечерних процедур избавляли ребенка от насморка.

При легком насморке неплохо помогает смазывание носовых пазух соком *каланхоэ*. После процедуры начинается сильное отделение слизи, и насморк быстро проходит.

При сильном насморке некоторым детям помогает отвар *ромашки* и *зверобоя*. Закапывать в нос по несколько капель 2 раза в день.

Перед сном можно капать *содовым раствором*.

Закапывать нос можно и *морковным соком*.

Чтобы не происходило дальнейшее инфицирование ребенка, надо научить его

правильно сморкаться, используя носовой платок. Нельзя при этом переусердствовать, натуживая нос. Покажите ребенку, что обеими ноздрями сразу это нельзя делать, можно навредить себе. Во время кашля или чиханья нужно прикрывать рот ладонью. Желательно приучить ребенка мыть руки после того, как он вытрет нос. Надо также приучить ребенка не тереть нос и глаза во время болезни.

Ночное недержание мочи

Ночное недержание мочи (энурез) наблюдается у 5—28 % детей, чаще у мальчиков. До 3 лет жизни энурез носит физиологический характер.

Причины непроизвольного мочеиспускания во время сна у ребенка разнообразны. Такое мочеиспускание может быть следствием заболеваний мочеполовой системы, переохлаждения, переутомления, психических или физических травм, недостаточности физического развития ребенка или врожденной недоразвитостью мочевого пузыря. Причиной может быть также неправильный режим дня, нерациональное питание и др. Ночное недержание мочи чаще наблюдается у детей с повышенной нервной возбудимостью. Обычно непроизвольное мочеиспускание наступает через 3—4 часа после засыпания, иногда повторяется ночью в момент глубокого сна ребенка.

Могут играть роль и наследственные факторы, когда данный симптом наблюдается у нескольких детей в семье или в нескольких поколениях. Играть роль различные стрессовые ситуации, сильного однократного или постоянного, более слабого воздействия (чрезмерная требовательность к единственному ребенку или притеснения его старшими детьми в семье, напряженные отношения между родителями). В любом случае не следует рассматривать ночное недержание мочи как некое непослушание, плохое поведение ребенка.

Нельзя ругать, наказывать ребенка, этим вы добьетесь отрицательного результата. Надо внушать ребенку, что заболевание пройдет.

Во второй половине дня следует ограничить употребление жидкости, в 6—7 часов вечера рекомендуется дать ребенку сухой ужин, состоящий из небольшого количества мяса, хлеба и масла. Перед сном дают небольшое количество соленой пищи – бутерброд с селедкой, икрой или ветчиной, а лучше просто кусочек хлеба с 1—2 г соли.

Постель ребенка должна быть полужесткой. Раньше врачи рекомендовали каждую ночь через 2—3 часа после засыпания ребенка будить, чтобы выработать условный рефлекс на необходимость встать и опорожнить мочевой пузырь. Однако это подходит далеко не всем детям, а только тем, которые мочатся около полуночи (да и у них это может быть дополнительной стрессовой ситуацией, не говоря уже о том, что мама тоже в этом случае не спит нормально), у них сон и тепло расслабляют мочевой пузырь. Целители рекомендуют таким детям включать в рацион морковь, гречку, но исключить фруктовые соки, сладкие напитки. Если такой ребенок съест яблоко во второй половине дня, он обязательно измочит постель.

Когда ребенок мочится ближе к утру, происходит следующее. Мочевой пузырь крепкий, он сжат, и жидкость накапливается, но способность удерживать ограничена. Пузырь недостаточно расширяется по мере того, как накапливается жидкость. Такому ребенку надо мочевой пузырь расслаблять. Включать в рацион питания слегка проваренные овощи, после обеда можно дать вареное яблоко, немного теплого яблочного сока, а гречку ограничить.

В обоих случаях рекомендуются компрессы на низ живота, так как они расширяют очень сжатый мочевой пузырь и сжимают очень расслабленный. Компрессы лучше всего делать во второй половине дня, перед укладыванием ребенка спать. При частых позывах к мочеиспусканию всем детям следует исключить из диеты арбузы, очень спелый виноград, сельдерей и спаржу до тех пор, пока осложнения с мочевым пузырем не пройдут совершенно.

Недержание мочи происходит только в положении лежа на спине. Можно

воспользоваться старинным способом от храпа (пришивали к пижаме на спине что-нибудь жесткое, так как храпуны «поют» свои песни в основном лежа на спине). Обвяжите своего ребенка перед сном полотенцем так, чтобы жесткий узел оказался на спине. Он будет мешать ребенку занять «опасное» положение. Только будьте внимательны, доброжелательны к своему ребенку, помните, что пройдет и это.

Обычно к 6–7 годам это состояние проходит, хотя у некоторых детей может сохраняться и до 15–17 лет.

Некоторые целители утверждают, что недержание мочи у людей любого возраста можно вылечить **укропом огородным** и были случаи полного выздоровления. 1 столовую ложку **семян укропа** залить 1 стаканом кипятка. Настоять 2–3 часа, процедить. Выпить весь стакан за 1 прием 1 раз в день.

Одним из самых надежных средств от недержания мочи многие целители также считают смесь из двух трав, **зверобоя** и **золототысячника**, взятых в равных количествах. Горсть смеси заварить стаканом кипятка, настоять 15 минут и принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Еще несколько рецептов.

Взять 40 г сушеного **зверобоя** (цветы и траву), залить 1 л кипятка. Настоять, укутав, 2–3 часа. Принимать без нормы вместо чая и воды.

Смешать в равных частях траву **хвоща полевого** и **зверобоя**. Залить 2 столовые ложки смеси 1 стаканом крутого кипятка. Настаивать на кипящей водяной бане 15 минут. Охладить, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.

Взять 40 г травы **шалфея лекарственного**, залить 1 л кипятка. Настоять 1,5 часа. Принимать от 100 до 200 мл 3 раза в день.

1 столовую ложку травы **шалфея лекарственного** залить 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 час, а затем процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 20 минут до еды с добавлением меда.

1 столовую ложку травы **тысячелистника обыкновенного** залить 1 стаканом воды, кипятить 10 минут на слабом огне. Настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день. Из **тысячелистника** можно приготовить настой: 2 чайные ложки травы заварить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

2 столовые ложки смеси листьев и ягод **брусники обыкновенной** заварить 2 стаканами кипятка и кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Половину пить в течение дня в несколько приемов, а вторую выпить перед сном.

2 столовые ложки смеси (листья и ягоды) **брусники обыкновенной** и 2 столовые ложки **травы зверобоя** заварить 3 стаканами кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Отвар выпить глотками, начиная с 4 часов дня и заканчивая отходом ко сну.

Хорошо есть свежие ягоды **черники обыкновенной**.

Приготовить смесь из 4 столовых ложек толченых плодов **шиповника** и 1 столовой ложки ягод **костяники**, залить литром воды, кипятить 30 минут на слабом огне. Перед снятием с огня добавить 2 полные столовые ложки цветов **шиповника**. Дать слегка вскипеть. Снять с огня, процедить. Принимать холодным по 1 стакану 2 раза в день.

Отит

Отитом называется воспалительный процесс одного из отделов уха. Отит, как правило, не является самостоятельным заболеванием и почти всегда представляет собой осложнение после воспалительных заболеваний носоглотки, прежде всего после острых респираторных вирусных инфекций. Симптомы отита – боль в ухе (ушах), нарушение слуха. (При любом, даже легком, протекании ОРЗ у ребенка мама должна быть внимательной, регулярно смотреть на реакцию ребенка при легком надавливании на козелок уха, чтобы не упустить начало отита.)

При отите боль нарастает, повышается температура тела, давление в барабанной полости часто возрастает настолько, что происходит разрыв барабанной перепонки и через возникшее отверстие по слуховому проходу начинает выделяться гнойная жидкость. Как уже отмечалось, важный путь профилактики отита – это умеренность при сморкании.

Местно (в слуховой проход) вводят растворы антисептиков. Раньше для этой цели часто использовали раствор *борной кислоты*.

Можно использовать спиртовой раствор *прополиса*, в нем слегка смачивается ватный шарик и закладывается в больное ушко часа на 3. Сверху ухо закрывается ваткой и завязывается платком. Как правило, часа через 3 можно повторить.

При выделениях из уха положить в него немного ваты, смоченной смесью *меда* и капли эфирного масла *лаврового дерева*.

При гнойных выделениях из уха положить в него немного ваты, смоченной смесью *оливкового масла* и капли эфирного масла *лаврового дерева*.

Если уши болят только в осенне-весенний период от сырости на улице, то эфирное масло надо брать только *можжевельное*. Также можно давать каплю можжевельного масла на черном хлебе внутрь, обязательно запивая подкисленной водой.

Если ребенок не переносит запаха можжевельного масла, то его можно заменить маслом *герани*, ее запах сладкий и напоминает запах розы.

Простуда, температура

Температура сопровождает любое простудное заболевание. Простуда – это острое респираторное заболевание (ОРЗ), которое вызывают как вирусы, так и бактерии. Эти микробы инфицируют слизистую оболочку дыхательных путей: носа и его придаточных пазух (синусов), ушей, горла и бронхов.

Повышение температуры тела является наиболее типичным проявлением не только острой респираторной вирусной инфекции, но и любой инфекционной болезни. Каждый ребенок индивидуален и по-разному переносит повышение температуры. Встречаются малыши, которые спокойно продолжают играть при 39 °С, а при 37,5 °С теряют сознание. Поэтому не может быть универсальных рекомендаций в отношении того, до каких пор надо ждать и после какой цифры на шкале градусника начинать интенсивно снижать температуру. При повышении температуры тела необходимо сделать все для того, чтобы организм имел возможность терять тепло.

Тепло теряется двумя путями – при испарении пота и при согревании вдыхаемого воздуха. Значит, показано обильное питье и прохладный воздух в комнате (оптимально 16–18 °С). Но надо помнить, что при контакте тела с холодом происходит спазм сосудов кожи. В ней замедляется кровоток, уменьшается образование пота и отдача тепла. Поэтому необходим прохладный воздух в помещении, однако достаточно теплая одежда на ребенке. Не рекомендуется растирать нежную детскую кожу очень маленького ребенка спиртовыми настойками или обтирать уксусом, потому что через кожу это всасывается в кровь. Если ребенок пропотел, то его надо переодеть в сухое. Для снижения температуры существует прекрасное действенное средство. На икры ребенка надо поставить холодный компресс с кипяченой водой, в которую добавить несколько капель эфирного масла *бергамота*. Компресс ставится на 1/4 часа. Желательно поить ребенка отваром *изюма*, варить компот из *сухофруктов*. Отвар изюма очень полезен из-за химического состава целебного винограда. (Нельзя давать больному малышу сок или свежий виноград, они оказывают тяжелое действие на пищеварение и могут привести к вспучиванию живота.) Чай с *малиной* резко усиливает образование пота. Напомним, что малину детям до года давать не следует. Температура любого напитка, используемого для питья, должна быть примерно равна температуре тела (35–40 °С).

Для того чтобы понизить температуру, нельзя кутать ребенка, но и нельзя одевать его слишком легко. В первом случае возникает перегревание, а во втором озноб. Летом надо

поддерживать прохладный воздух в комнате. Прохладный влажный воздух помогает устранить жар. Давайте ребенку больше жидкости. Высокая температура вызывает жажду. То, что ребенок потеет и учащенно дышит, способствует потере жидкости, которую нужно восполнить. При высокой температуре еда должна компенсироваться обильным питьем. Работа кишечника замедлена, тяжелая, жирная пища плохо усваивается. Наиболее подходящим питанием заболевшего малыша являются соки, морсы, чай и травяные отвары, можно давать столовую воду без газа.

Очень важно не допустить возникновения судорог при высокой температуре. При этом основное значение имеет не то, как высоко она поднимается, а насколько быстро. К появлению судорог более предрасположены маленькие дети; в возрасте старше 5 лет судороги встречаются редко. Иногда конвульсиям предшествуют особые предупреждающие подергивания рук, губ или отсутствующий взгляд. При появлении этих признаков, по мнению некоторых целителей, ребенка следует немедленно поместить в ванну с прохладной водой. Быстрое охлаждение может предупредить дальнейшее повышение температуры и появление судорог. Иногда судороги возникают без каких-либо предупредительных знаков. Судороги, связанные с высокой температурой, длятся 10–20 секунд. Ребенка трясет, у него закатываются глаза, кожа становится бледной. Чаще всего сразу после такого приступа ребенок засыпает. Подъем температуры, вызвавшей судороги в первый раз, может через час-другой спровоцировать повторный приступ. При судорогах нужно делать ребенку обертывание тела, давать пить понемногу настоя травы **чертополоха**.

После судорог надо дать ребенку жаропонижающие средства. Если ребенок не спит, постарайтесь дать ему больше питья; поместите снова в ванну или оботрите влажной губкой, почувствовав приближение новой судороги.

Для снижения температуры следует сделать обертывания. Процедура обертывания проводится по обычным правилам. Процедуру лучше делать во время дневного сна. Обертывания можно делать 2–3 раза в день. И как при всех перечисленных процедурах, следует давать ребенку больше морса, чая с лимоном или черной смородиной, клюквой, настой шиповника, отвар брусники.

Рахит

Болеют рахитом дети преимущественно первых 2–3 лет жизни, чаще всего в весенний период.

Основой развития рахита является недостаточность кальция и витамина D, которые необходимы для формирования костной ткани. Болезнь легко возникает у недоношенных и слабых детей. К развитию рахита ведут также нерациональное, особенно плохо сбалансированное искусственное питание, плохой уход за ребенком, недостаточное пребывание на свежем воздухе и недостаток солнечного света, витаминов и микроэлементов; частые простудные и желудочно-кишечные заболевания. Даже начальные формы рахита снижают иммунитет ребенка, ведут к частым простудам. Самым ранним симптомом болезни является потливость затылка, которая особенно заметна после сна. Последующими симптомами являются облысение и размягчение затылка у грудного ребенка. Выделения ребенка имеют запах не молока, а кислый с примесью аммиака. Затем снижается мышечный тонус, ухудшается аппетит. Эти симптомы связаны с нарушением фосфорно-кальциевого обмена. Количество кальция в костях сильно уменьшается. Постепенно черепные швы начинают расходиться, родничок увеличивается. Если лечение своевременно не проведено, то состояние ребенка постепенно ухудшается. Наступает атрофия почти всех мышц и костей. В результате уплощается затылок, видоизменяется грудина, что в народе называется «куриная грудь», искривляются конечности.

В качестве профилактики заболевания надо соблюдать простые правила: разнообразное, богатое витаминами и полезными веществами питание, подвижный образ жизни – причем не только в детском возрасте, но и в период полового созревания из-за

возможности возникновения так называемого позднего рахита. Такой рахит связан с нарушением фосфорно-кальциевого обмена и развивается у детей старше 4 лет при несоблюдении режима дня и питания.

В рацион кормления ребенка для профилактики и борьбы с рахитом должны обязательно входить мясные супы, яйца, рыбий жир, молоко, овощи, цитрусовые, фруктовые и ягодные соки. Из овощей полезнее всего капуста, свекла, морковь, необходимо также пить отвар из этих овощей вместо сока.

Старинный рецепт, применяемый в деревнях при лечении рахита. Рекомендуется пить отвар из смеси плодов **шиповника**, листьев **ореха грецкого**, цветков **зверобоя**, листьев **черной смородины**, листьев **земляники лесной**, травы **фиалки трехцветной**, травы **череды** и травы **вероники лекарственной**, взятых в равных пропорциях. Для приготовления отвара 3 столовые ложки смеси залить 1 л кипятка, накрыть и протомить всю ночь в печи. Можно залить кипятком и оставить в термосе на ночь. Утром процедить, подогреть, добавить по вкусу сахар и дать ребенку выпить натошак столько, сколько сможет, но желательно не менее 1/2 стакана. В течение дня ребенок должен выпить еще 1,5 стакана. Отвар готовится не более чем на 2 суток и хранится в холодильнике.

Народные лекари для лечения рахита советовали применять настой корней **лопуха**. Для приготовления настоя 2 чайные ложки сухого измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа и процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.

Для лечения рахита использовать настой **календулы**. Для приготовления настоя надо взять 2 чайные ложки сухих цветков, залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час и процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Лечить рахит можно отваром сухих листьев **грецкого ореха**. Для приготовления отвара 3 чайные ложки сухого измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут, дать настояться полчаса и процедить. Принимать по чайной ложке 3–4 раза в день. Отвар сухих листьев или корней **грецкого ореха** рекомендуют также для приготовления ванн при рахите.

Можно также применять настой **фиалки трехцветной**. Для приготовления настоя 2 чайные ложки сухого измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час и процедить. Отвар фиалки трехцветной используют наружно в виде компрессов и ванн (50 г травы на ведро воды).

Для приготовления ванн при рахите можно применять **душицу** или **овсяную солому**. Травы душицы, овсяной соломы берут из расчета 100 г на ведро воды (заварить траву 1 л кипятка, прокипятить 10–15 минут, немного настоять и добавлять в ванну).

Для приготовления ванн используют корни **аира**, **сосновые почки**, корни **девясила**. Сырье берут из расчета 300 г на 10 л воды. Измельченное сырье заливают кипятком и греют на слабом огне под крышкой 15 минут. Настаивать 2 часа и добавлять в ванну.

Приготовить смесь из 200 г измельченных корней **девясила** и 200 г корней **лопуха**. Залить измельченное сырье 10 л кипятка и греть на слабом огне под крышкой 15 минут. Настаивать 1,5 часа и добавлять в ванну.

Можно использовать отвар травы **пырея ползучего**. Для приготовления отвара 2 столовые ложки сухого измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 3 часа, процедить и использовать наружно в виде компрессов и ванн.

Летом обязателен прием солнечных ванн.

При лечении рахита можно применять отвар **череды**. Взять 2 столовые ложки сухого измельченного сырья, залить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, настоять, укутав, 1 час и процедить. Отвар череды принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Лечить рахит можно настойкой травы **мяты перечной**. Для приготовления настойки 2 столовые ложки сухого измельченного сырья залить 100 мл спирта, настоять и принимать по 5–15 капель на стакан воды или на кусочке сахара 3 раза в день.

Ячмень

Чтобы избавиться от ячменя, можно применять прогревания. Нагреть на сковородке немного **льняного семени** , завернуть в платочек и приложить к больному месту. Следить, чтобы платочек не был слишком горячим.

Можно делать компрессы из 10 %-ного водного настоя **софоры японской**.

Вирусные инфекции

Ветряная оспа

В народе ветряную оспу называют ветрянкой, что вполне соответствует степени распространения этой болезни. Если в окружении ребенка кто-то заболел, знайте, что и к вам доберется этот «ветер». Прививки от этой болезни нет, поэтому почти все дети, рано или поздно, в той или иной форме, ветрянкой болеют. Вирус ветряной оспы поражает клетки эпителия кожи, образуя на ней характерные изменения. Вначале это красные пятнышки, которые спустя несколько часов превращаются в пузырьки, наполненные прозрачной жидкостью. «Жизнь» пузырька недолгая, уже на второй день его содержимое мутнеет, поверхность сморщивается и начинает покрываться корочкой. Дней через 7–8 корочки подсыхают и отпадают, как правило, не оставляя следов. Появление ветряной сыпи обычно совпадает с ухудшением общего состояния ребенка (слабость, отказ от еды, головная боль, повышение температуры тела). Новые пузырьки обнаруживаются в течение нескольких дней (от 2 до 5). Больного ветряной оспой считают заразным за сутки до образования первых пузырьков и в течение 5 дней от момента появления последнего элемента сыпи. Считается, что через 7–8 дней после начала высыпаний (когда все пузырьки покроются корочками) ребенок уже не заразен. Вообще говоря, при инфекционных детских болезнях очень редко дают жаропонижающее. При ветряной оспе это следует подчеркнуть. Ни в коем случае нельзя давать аспирин при высокой температуре тела, так как появляется вероятность возникновения осложнений со стороны печени.

При ветрянке ребенка часто беспокоит кожный зуд, а расчесывание пузырьков многократно увеличивает, во-первых, риск бактериального инфицирования и, во-вторых, вероятность того, что на месте пузырьков останутся следы на всю жизнь. Широко практикуется в народе лечение пузырьков любыми анилиновыми красителями. Наиболее популярный из них – **зеленка** . Для борьбы с зудом можно применять успокаивающие средства, обязательно ежедневно менять белье и, возможно, организовывать ванну со слабым раствором перманганата калия. После ванны, естественно, промокать, а не вытирать кожу. Некоторые врачи категорически возражают против любых ванн при ветрянке, справедливо полагая, что это увеличит количество высыпаний на теле.

Дифтерия

Заражаются дифтерией воздушно-капельным путем. Дифтерийная палочка вызывает воспалительный процесс, который чаще

всего (более 90 % всех случаев дифтерии) локализуется в зеве. Начинается болезнь с недомогания, повышения температуры, болей в горле. Диагностировать болезнь в первые сутки после ее начала, как правило, никому не удастся. Но уже на второй день в горле (обычно на миндалинах) начинают появляться налеты. Сначала они тонкие и светлые – как паутина, но постепенно сереют и становятся плотными, образуя пленки. Токсин, который выделяет размножающийся микроб, очень быстро всасывается в кровь и оседает в сердце, почках и нервных стволах, вызывая специфические осложнения дифтерии.

В самом начале заболевания целители рекомендуют делать такую эффективную процедуру. На палочку намотать вату, обмакнуть в очищенный **керосин** и смазать внутри больное горло, особенно налеты на нем. Делать процедуру 2 раза в день, утром и вечером. Можно смешать керосин пополам с растительным маслом.

Принимать сок **алоэ древовидного (столетника)** по 1–2 чайные ложки 2–3 раза в день.

Детям при дифтерии давать порошок из корня **бедренца** с **медом** в виде смеси, которую нужно запивать кипяченой водой. Смесь принимать через каждые 4 часа.

Можно обкладывать шею свежими листьями **капусты**, меняя листья по мере согревания.

Свежеотжатым соком **клюквы** смазывают дифтерийные налеты в горле 4–6 раз в день.

Очень помогает уничтожению налетов и заживлению ранок (как и при ангине) полоскание горла раствором **лимонной кислоты**. Полоскать горло нужно в течение дня через каждый час. За неимением раствора лимонной кислоты можно пить сок лимона (маленькими глотками, однако сок противопоказан при язвах желудочно-кишечного тракта). А лучше всего нарезать **лимон** на дольки и есть их с **медом** или же сосать эти кусочки, стараясь держать их ближе к горлу.

Спиртовая или водочная настойка **родиолы розовой** хорошо подходит для лечения дифтерии. Надо смазывать пораженные налетом места 2–3 раза в день.

1 столовую ложку травы **Черноголовки обыкновенной** надо залить 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 час, процедить, отжать. Полоскать горло несколько раз в день при болезнях горла: ангине, дифтерии, нарывах в горле и ротовой полости, воспалительных заболеваниях слизистых оболочек полости рта.

Взять 1 стакан **свежеотжатого лимонного, клюквенного** или, лучше, **брусничного сока**, подогреть и выпить маленькими глотками. Вторым стаканом теплого сока полоскать горло через каждые полчаса. В отжатые фрукты вылить несколько капель медицинского спирта и из этой массы сделать компресс на горло.

Коклюш

Болезнь передается воздушно-капельным путем, а ее главным проявлением является приступообразный кашель, который почти не поддается лечению. Удивительной особенностью коклюша является полное отсутствие к нему врожденного иммунитета: заболеть этой болезнью может даже новорожденный. Инкубационный период в среднем составляет 5–9 дней, но может колебаться от 3 до 20. Начинается коклюш постепенно. Сначала появляется сухой, частый кашель, иногда небольшой насморк, температура тела повышается незначительно, максимум 37,5—37,7 °С, но гораздо чаще она вообще остается нормальной. Заподозрить коклюш на этом этапе болезни (он называется катаральным периодом и длится от 3 дней до 2 недель) практически невозможно (разве что заведомо известно о контакте с больным). Катаральным периодом болезнь не ограничивается, кашель становится приступообразным. Продолжительность периода спазматического кашля весьма вариабельна и может достигать 2–3 месяцев, несмотря на лечение. Тем не менее, частота приступов нарастает дней 10, после чего положение недели на 2 стабилизируется, и только потом количество и продолжительность приступов медленно (к сожалению, очень медленно) начинает уменьшаться. Очень тяжело протекает коклюш у детей первого года, особенно первых 6 месяцев жизни.

Народные средства при лечении коклюша направлены на облегчение болезненного кашля и укрепление организма.

Для приготовления отвара 1 столовую ложку сухого измельченного корня **девясилы** залить 2 стаканом кипятка, кипятить в течение 15 минут, остудить и процедить. Принимать по 2 столовые ложки через каждый час в течение всего дня. При заболевании почек детям

девясил противопоказан.

1 столовую ложку травы *душицы обыкновенной* залить стаканом кипятка, кипятить в течение 10–15 минут, настаивать, укутав, 1 час, остудить и процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3–4 раза в день.

Для приготовления отвара 1 столовую ложку травы *крапивы двудомной* залить 1 стаканом кипятка, кипятить в течение 15 минут, настоять, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день до еды.

1 столовую ложку цветков *клевера лугового* залить 1 стаканом кипятка, кипятить в течение 10–15 минут, настаивать, укутав, 1 час, остудить и процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

1 чайную ложку измельченных корней *первоцвета весеннего* залить 2 стаканами кипятка, кипятить на слабом огне под крышкой в течение 10 минут, настаивать, укутав, 1 час, остудить и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4–5 раз в день.

Для приготовления отвара надо 1 чайную ложку травы *тимьяна обыкновенного* залить 1 стаканом кипятка, кипятить в течение 10 минут, настаивать, укутав, 1 час, остудить и процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день, добавив 1–2 чайные ложки меда на стакан.

Детям давать пить отвар из плодов *инжира* на молоке в любом количестве.

Приготовить отвар из истолченных зубчиков *чеснока* на молоке и давать ребенку пить по несколько раз в день. Можно положить чеснок возле подушки так, чтобы ребенок вдыхал во время сна чесночный запах.

Для приготовления настоя 1 чайную ложку травы *чабреца обыкновенного* залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 1 час, остудить и процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Взять поровну почек *сосны*, листьев *подорожника*, листьев *мать-и-мачехи*. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 2 часа, затем кипятить 5 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Для приготовления сбора надо взять поровну плоды *аниса обыкновенного*, *фенхеля*, семена *льна*, траву *тимьяна*. 1 столовую ложку смеси настаивать в стакане холодной воды в течение 2 часов, затем кипятить 5–6 минут на слабом огне, остудить и процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

Взять поровну измельченные корни *девясила* высокого, корни *первоцвета весеннего*, листья *мать-и-мачехи*. 1 столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать в термосе 3 часа. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день. Напомним, что при лечении детей применять девясил нужно осторожно.

Можно давать ребенку пить 1 раз в день по 1 чайной ложке *оливкового масла* с прокипяченным *медом*.

Корь

Корь – типичная вирусная инфекция. Корь передается воздушно-капельным путем. От момента заражения до появления первых признаков болезни проходит обычно 8–10 дней, иногда инкубационный период удлиняется до 3 недель, но короче 7 дней он не бывает никогда. Начинается корь с резкого повышения температуры, «лающего» кашля, головной боли. Когда температура падает, могут появиться насморк, слезотечение, конъюнктивит (воспаление слизистой оболочки век). Описанные симптомы, весьма напоминающие простуду, сохраняются 2–3 дня (иногда 5–6 дней), после чего появляется сыпь в виде розовых пятнышек. Они, сливаясь друг с другом, превращаются в пятна и, появившись на голове (прежде всего в волосистой части головы, затем за ушами, на лице), медленно опускаются вниз и в течение 2–3 дней добираются до ног.

Корь вызывает существенное снижение иммунитета. То есть на фоне кори очень легко подхватить еще какую-нибудь инфекцию (как правило, бактериальную). Поэтому

первостепенное внимание должно уделяться личной гигиене и ограничению контактов с другими людьми. При кори отмечается резкое снижение в организме ребенка содержания витамина А и витамина С, что может способствовать возникновению осложнений. Употребление этих витаминов во время болезни крайне желательно, и начать лучше во время инкубационного периода. Заболевший корью ребенок заразен уже за 1–2 дня до возникновения первых признаков болезни и перестает быть таковым через 5 дней после появления сыпи.

Для приготовления **липового отвара** надо 2 столовые ложки цветков липы залить 2 стаканами горячей воды, кипятить 10 минут. Пить на ночь по 1 стакану. Такой отвар действует как успокаивающее и болеутоляющее средство.

Малиновый отвар с медом готовить следующим образом:

2 столовые ложки сухих плодов залить 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 час. Пить как чай несколько раз в день. (Очень маленьким детям малину не дают.)

Чтобы приготовить отвар из корней **петрушки огородной** с **медом**, надо 1 столовую ложку свежих или сухих измельченных корней залить 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 6–8 часов, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Народные лекари утверждают, что настой из корня петрушки быстрее «выгоняет сыпь» и сокращает продолжительность болезни.

Против сыпи хорошо применять **ряску** (в сушеном или свежем виде). Сушеную ряску нужно принимать в виде порошка по столовой ложке 2 раза в день, можно с вареньем или медом. Из ряски можно приготовить отвар: 1 столовую ложку истолченной ряски залить 1/2 стакана кипятка, настаивать 10 минут и сразу выпить. Пить 4 раза в день.

Если высыпание протекает очень слабо и медленно, нужно приготовить отвар или настой сушеных цветков **анютиных глазок** и поить им ребенка.

Эпидемический паротит

В народе традиционно используют другое название – свинка. Восприимчивость к вирусу заметно ниже, чем таковая при кори и ветрянке. Размножается вирус в железистой ткани и поражает, таким образом, почти все железы организма – половые, слюнные, поджелудочную, щитовидную. Изменения в работе большинства желез редко достигают того уровня, при котором начинают возникать конкретные жалобы и симптомы, но слюнные железы поражаются в первую очередь и сильнее всего, причем не только околоушные, но и подчелюстные. Началу заболевания редко предшествуют какие-либо жалобы. Первыми признаками болезни почти всегда являются боли и припухлость в области околоушной железы, которые нарастают в течение не более 3 дней. Далее и боли, и припухлость начинают уменьшаться, и за период от 3 до 7 дней наступает выздоровление. Ребенку надо давать пищу, которую легко жевать, так как жевать при свинке больно. Болезнь наиболее опасна для мальчиков в периоде полового созревания, так как чревата поражением яичек. Но в любом случае необходимо тщательно проводить лечение, поскольку проявления болезни могут быть весьма серьезными, вплоть до панкреатита, нефрита, менингоэнцефалита, артритов и глухоты из-за поражения слухового нерва. Больной свинкой заразен за 1–2 дня до появления первых признаков болезни и в течение 9 дней после ее начала (максимальное выделение вируса – с 3-го по 5-й день).

1,5 столовые ложки мелко нарезанных цветков **липы** заварить в 1 стакане кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана настоя 2–3 раза в день.

4 столовые ложки цветков или листьев **просвирика лесного** заварить в 2 стаканах кипятка. Настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Применяется настой для примочек на опухоль.

2 чайные ложки листьев **шалфея лекарственного** заварить в 2 стаканах кипятка. Настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать теплый настой внутрь и в виде полосканий по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

Взять по 2 столовые ложки листьев *шалфея*, цветков *бузины* и *липового цвета* и по 2 чайные ложки *мяты перечной* и семян *укропа*. Все это измельчить, смешать и заварить 10 стаканами кипятка. Укутавшись одеялом, прогревать над паром голову в продолжение 15–30 минут 1 раз в день. После процедуры закутать горло и уши теплым шерстяным платком.

Желудочно-кишечные заболевания

Глисты

Паразитические черви: аскариды, острицы и другие попадают в рот с водой, пылью, грязью через руки, овощи, ягоды, фрукты, поэтому эту болезнь называют «болезнью немытых рук». Надо с самого раннего детства приучать ребенка мыть руки перед едой.

Для изгнания глистов надо ставить клизму из настоя *чеснока*. Мелко нарезать 6–7 зубков чеснока, залить стаканом кипяченой воды и настаивать ночь. Утром настой отжать, процедить, смешать пополам с теплой водой для клизмы. Можно использовать такой настой и для питья натошак – 1–2 столовые ложки.

Самым популярным в народе средством являются *тыквенные семечки*. Можно растолочь семечки в ступке и принимать утром натошак от 1 чайной ложки соразмерно возрасту ребенка, запивая молоком. Да и просто съеденные тыквенные семечки натошак обладают прекрасным глистогонным средством.

Хорошим глистогонным средством является настой *полыни*, но маленьким детям его надо давать осторожно. 1 столовую ложку (без верха) полыни залить 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 2 часа. Давать пить по чайной ложке настоя вместе с молоком несколько раз в день соразмерно с возрастом ребенка. Можно прикладывать к животу горькую полынь или смазывать живот эфирным маслом горькой полыни.

Приготовить смесь из равного количества *девяссила* и *чистотела*. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 30 минут, затем процедить, добавить 50 г меда. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день вместе с чаем.

Листья *персика*, сваренные в уксусе с мятой и квасцами, изгоняют глистов у детей.

Подросткам можно пить за полчаса до еды по 1/3 стакана рассола *квашеной капусты*. Это изгоняет лямблии, поражающие печень и желчный пузырь. Взрослым дозу увеличить.

Съедать натошак утром листочек *щавеля* (быть осторожным, чтобы не спровоцировать повышение кислотности желудочно-кишечного тракта).

Дисбактериоз

Дисбактериоз – это нарушение состава и свойств микрофлоры организма, главным образом его кишечника. Разнообразие свойств кишечной микрофлоры приводит к разнообразию как симптомов самого дисбактериоза, так и болезней, связанных с дисбактериозом. Частой причиной дисбактериоза является лечение антибактериальными препаратами (антибиотиками, сульфаниламидами и т. д.). Практически невозможно «плохие» микробы убить, а «хорошие» оставить.

Однако такие лекарства не являются единственной причиной дисбактериоза. Причиной этого заболевания могут быть нарушения в питании. Любое оперативное вмешательство в органы системы пищеварения, инфекционные болезни, прежде всего кишечные инфекции, глисты могут способствовать возникновению дисбактериоза.

У детей первого года жизни наиболее частой причиной возникновения дисбактериоза является необоснованно раннее введение прикорма.

Лечение дисбактериоза не представляет особых проблем, если устранить первопричину болезни и если давность заболевания не очень велика (не более полугода). Но в других

случаях излечить дисбактериоз быстро невозможно.

Запор

Существует два важнейших условия нормального функционирования кишечника: обеспечение организма достаточным количеством жидкости и достаточным уровнем калия. Детям полезно варить компот из изюма, кураги, чернослива, инжира, так как они богаты калием, с добавлением яблок, вишни. Включать в меню йогурты, однодневный кефир и простоквашу. Пектин, содержащийся в яблоках, способствует налаживанию деятельности желудка. Временно исключите из рациона ребенка творог, а вкуса шоколада малыш до трех лет вообще не должен знать. Черный хлеб лучше, чем белый. Очень хороший эффект оказывают свечи с глицерином и свечи с облепиховым маслом. По крайней мере, до того как ставить ребенку клизму, следует использовать эти свечи. Клизмы и слабительные средства целесообразны как средство первой помощи, а затем их следует избегать, наладить правильное питание ребенка и придерживаться здорового образа жизни.

Если у ребенка запор, можно пить отвар из **чернослива**. Взять 3–4 ягоды, хорошо промыть, ошпарить кипятком, затем положить в банку и залить стаканом кипящей воды. Дать остыть и настояться. Сахар не добавлять, так как он крепит.

При скоплении газов поможет **укропная вода** по 1 чайной ложке 3 раза в день.

При скоплении газов 3–4 дня пить отвар **ромашки с мятой**. Взять по 1/2 столовой ложки каждой травы на 1 стакан кипятка, варить на водяной бане 15 минут, настоять, процедить. Пить по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Если у ребенка запор, поможет холодный водный раствор **меда** (при переносимости меда). При этом можно сделать сухой согревающий компресс на область печени на 15 минут, а затем массаж живота по часовой стрелке, начиная от пупка. Массаж следует делать до еды, малышам применяют массаж с оливковым маслом, чтобы не травмировать кожу.

Следует давать несколько раз в день пить **морковный сок**, который уменьшает газы.

Малышам можно поставить клизму из 1/2 стакана чистой теплой воды или настоя ромашки и придержать пальцем задний проход, чтобы вода сразу не вылилась.

Пшеничные отруби хорошо восстанавливают перистальтику кишечника. Ребенку дают по 1 чайной ложке 2–4 раза в день.

При вздутии живота у ребенка 1 столовую ложку плодов **тмина обыкновенного** залить 1 стаканом кипятка, варить в течение

5—10 минут на слабом огне, подсластить медом. Отвар давать по 1 чайной ложке 5–6 раз в день. Кроме того, можно поставить клизму из этого отвара (но без меда).

(Дополнительно см. раздел «Народный лечебник».)

Колики

Детям дошкольного возраста, как и новорожденным, при коликах хорошо пить укропную воду, а на живот класть согревающий компресс. Обязательно наблюдать за состоянием ребенка, чтобы не упустить симптомы серьезной болезни, например аппендицита, при котором нельзя греть живот.

Понос

При поносе у ребенка прежде всего надо исключить серьезное заболевание, например дизентерию.

При расстройствах в работе желудочно-кишечного тракта лучше всего дать ему отдохнуть, не нагружать его работой, то есть некоторое время не принимать пищу.

Ребенка необходимо поить **рисовым отваром**: чайную чашку риса залить 6 чашками воды, поставить на слабый огонь и сварить. Полученный отвар охладить, процедить и в

теплом виде давать ребенку (1/3 чашки отвара через каждые 2 часа).

Заварить ягоды **черники** как чай – это известное старинное средство.

Применять грелку на живот для успокоения боли, но будьте внимательны. Можно класть тепло на живот, если нет аппендицита и инфекционных заболеваний.

Ромашковый или **мятный чай** по 1 чайной ложке.

Слабый раствор **марганцовокислого калия** (бледно-розового цвета, ни в коем случае не фиолетового) принимать по 1/4 стакана утром и вечером перед сном. Перед употреблением раствор обязательно профильтровать, чтобы кристаллики не попали в желудок или кишечник. При перекорме у грудных детей пропускают 1–2 кормления и заменяют их кипяченой водой из расчета 150 мл на 1 кг веса ребенка.

Популярный народный рецепт отвара из корок **граната**. Корки подсушить, после чего их можно использовать в течение 2 лет. Взять примерно четверть шкурки целого граната и залить стаканом воды. Покипятить на маленьком огне несколько минут. Остудить и давать пить ребенку по 1–2 чайные ложки.

Употребление **аниса** в любом виде: отвар из семян или эфирное масло улучшает пищеварение и нормализует стул. В легком случае помогает просто вдыхать пары анисового масла. Если ребенок не переносит запаха анисового масла, можно заменить маслом **розы**.

Вода, настоянная на **сухариках из белого хлеба**. Ее надо давать по 1 столовой ложке при поносе.

Часто используемое народное средство – настой ягод **черемухи** и **черники**. Равное количество (по горсти) сушеных ягод залить 1,5 стаканами кипятка, настаивать 1 час и давать по 1/2 стакана за полчаса до еды.

При многих кишечных расстройствах дети могут страдать от обезвоживания организма. Хороший результат дает питье, приготовленное следующим образом. Отварить 100 г **изюма** в 1 л воды в течение получаса, остудить, процедить через сито, растереть изюм. Добавить в отвар 1 чайную ложку без верха поваренной соли, 1/2 чайной ложки питьевой соды и 4 чайные ложки без верха сахарного песка. Слегка прокипятить раствор (не более 2–3 минут), остудить. Принимать по 1 чайной ложке для предупреждения обезвоживания организма.

(Дополнительно см. раздел «Народный лечебник».)

Кожные заболевания

Существует три группы болезней, при которых на коже ребенка могут появляться высыпания, – инфекционные и аллергические болезни, заболевания крови и сосудов.

Инфекционные болезни – наиболее частая причина сыпи. Сыпь вызывается вирусами при кори, краснухе, ветряной оспе и др.

Сыпь как проявление аллергии – не редкость у детей. Можно говорить о наличии четырех основных вариантов аллергии – пищевой, лекарственной, дыхательной (респираторной) и контактной. Возможная причина не всегда бывает очевидной, а ее поиск заставляет вносить в процесс питания определенные ограничения.

Сыпь при болезнях крови и сосудов возникает по двум основным причинам. Во-первых, уменьшение количества или нарушение функционирования особых кровяных клеток – тромбоцитов, которые активно участвуют в процессе свертывания крови (часто бывают врожденными). Во-вторых, нарушение проницаемости сосудов. Сыпь при этих болезнях имеет вид крупных или мелких кровоизлияний, ее появление провоцируется травмами или другими болезнями – например повышением температуры при обычной простуде.

Диатез

Растущий организм имеет индивидуальные особенности, проявляющиеся и в процессе переваривания пищи, и в частоте инфекционных заболеваний, и в реакциях на процессы развития цивилизации, особенно когда речь идет о бытовой химии и применении новых лекарственных препаратов. Диатез (от *греч.* diathesis – склонность к чему-либо, предрасположение) – свойство конституции, характеризующееся предрасположенностью к некоторым болезням или неадекватным реакциям на обычные раздражители. Диатез не является ни болезнью, ни диагнозом, а употребляя это слово, мы просто констатируем склонность ребенка к некоторым болезням. Можно попытаться установить конкретный диагноз и вылечить конкретное заболевание. Как склонности и предрасположения бывают разными, так и диатезы бывают разными. Описано их около десятка, но главными являются три. Диатез экссудативно-катаральный, или аллергический – это предрасположенность к аллергическим и воспалительным заболеваниям. Диатез лимфатико-гипопластический – это склонность к инфекционным и аллергическим болезням, снижение функции вилочковой железы, патология лимфоузлов. Диатез нервно-артритический – это предрасположенность к ожирению, сахарному диабету, атеросклерозу, гипертонии, воспалениям суставов, повышенной нервной возбудимости. Можно сказать, что диатез – это некая аномалия конституции, и будет ребенок иметь склонность к конкретным болезням или нет, зависит в некоторой степени от наследственности, образа жизни и питания.

Например, аллергический дерматит у детей, особенно первого года жизни, – явление настолько частое, что само понятие «диатез» рассматривается, прежде всего, в качестве синонима всех многочисленных изменений на коже. Признаками аллергического дерматита являются участки покраснения кожи, сыпь в виде красных точек, пятен и пятнышек, нередко зуд, шелушение и сухость кожи, трещинки, язвы и язвочки.

Родителям следует знать о том, что все видимое на коже ребенка – это не болезнь кожи, а проявление того, что происходит внутри организма. Условно это выглядит следующим образом. Некие попадающие в организм вещества не усваиваются, они не могут быть переварены в кишечнике, или не могут быть нейтрализованы печенью, или не могут быть выведены почками и легкими. Тогда эти вещества в результате определенных превращений приобретают свойства антигенов и вызывают выработку антител, что провоцирует появление сыпи. Любая аллергическая сыпь является следствием. А причина заключается в контакте организма с некоторыми веществами, являющимися именно для этого организма источниками аллергии, так называемыми аллергенами.

Аллергический дерматит, как правило, явление временное. По мере роста ребенка совершенствуются функции печени и кишечника, иммунная система. Надо стараться вести здоровый образ жизни, укреплять иммунитет, не «залечить» ребенка. Детский организм при разумной помощи почти всегда способен восстановить регулирование.

Отвар *череды* употребляется как противоаллергическое средство с незначительным потогонным и мочегонным эффектом. Готовится отвар следующим образом: 1 столовую ложку травы залить 1 стаканом кипятка и на медленном огне кипятить 10 минут под крышкой; охладить, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день. Детям до 5 лет давать по 1 чайной ложке, до 12 лет – по 1 десертной ложке 3–4 раза в день.

Скорлупу вареных *яиц* измельчить на кофемолке. Небольшое количество ее (на кончике ножа) погасить свежим *лимонным соком* (1–2 капли) и добавить в еду. Это способ облегчить самочувствие ребенка во время обострения и уменьшить вероятность возникновения таких обострений, а не метод устранения основной причины аллергического состояния. Но при длительном применении это очень хорошо снимает проявления диатеза и дает устойчивый результат.

Если предложенные меры не помогают, то, возможно, дело в избытке сахара в пище ребенка. Надо подбирать менее сладкую пищу. Не исключено, что нарушена кишечная флора. Обычно диатез вызывают все желтые и красные овощи и фрукты, особенно апельсины и мандарины. Яблоки лучше давать зеленые, чем красные. У некоторых детей наблюдается высыпание при употреблении картофеля (избыток крахмала). Из овощей почти

никогда не вызывает появление сыпи капуста всех сортов и в любом виде. Многие дети хорошо переносят морковь и свеклу. Полезны кисломолочные продукты. Каша рекомендуется гречневая или овсяная на воде с небольшим количеством молока.

Купать ребенка по желанию от 1 раза в неделю до 3–5 раз в день с содой, мятой, ромашкой, валерианой. Если при этом на некоторых участках кожа будет сильно пересыхать, можно чуть-чуть смазать растительным маслом. Рекомендуется ежедневно делать очистительные клизмы. Чем меньше будет шлаков в кишечнике, тем меньше пойдет на кожу. Полезно давать пить ребенку отвары лекарственных трав *ромашки*, корня *лопуха*, *череды*, *зверобоя*, *калины*, сережек *ольхи*, цветков *багульника*, *мать-и-мачехи*.

Эти отвары также хорошо добавлять в ванну во время купания ребенка.

Микроспория (стригущий питай)

Очень распространенное грибковое заболевание у детей. Заражение происходит от больных людей, кошек и собак или через предметы, содержащие споры этого гриба. Инкубационный период длится от 2–3 недель до 2–3 месяцев. При лечении необходимо терпение и настойчивость.

При стригущем лишае за 30 минут до мытья головы втирать в кожу головы эфирное масло или настой *ромашки* (1 столовую ложку сырья залить стаканом крутого кипятка и настоять полчаса).

При лишае у детей смазывать пораженное место 1–2 раза в день эфирным маслом *розмарина*.

При стригущем лишае смазывать пораженное место 1–2 раза в день разрезанным пополам *кишмишем (изюмом)*.

Приготовить смесь из золы древесины *ивы козьей с уксусом* (добавлять уксус до густоты сметаны). При стригущем лишае смазывать пораженные места 1–2 раза в день.

Натирать пораженные места 1–2 раза в день густой смесью из горячей *желтой серы* и *оливкового масла*. Смазанное место не мыть, повторять процедуру до выздоровления.

Пить *морковный сок*, смешанный с сахаром или медом, по 1–2 столовые ложки 2 раза в день натощак.

3 столовые ложки тертой *моркови* отварить в стакане молока. Морковную кашу принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Диетотерапия

Основы здорового питания

Народная мудрость хранит немало секретов, которые открывают нам в обычных продуктах свойства, помогающие бороться с болезнями и продлевать жизнь. Захватывающие научные исследования, проводимые во всем мире, подтверждают эту народную мудрость. Человек может обойтись без очень многих вещей, но не без пищи. На этот счет существует много народных поговорок, пословиц, афоризмов, разных шуточных изречений: «Заботься о теле, а душа и так бессмертна», «Не пропадать же дарам божьим, пусть лучше грешное тело лопнет», «Через желудок – к сердцу» и т. п.

Есть и такие мудрые слова знаменитого автора «Физиологии вкуса» Брийа Саварена, жившего в XVIII веке. Саварен писал: «Судьбы народов зависят от того, как они питаются», «Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, кто ты», «Открытие нового блюда – для человечества большее счастье, чем открытие новой звезды» и, наконец, блистательное «Наслаждение едой – привилегия любого возраста, любого сословия, любой страны в любой день. Оно

совместимо с любым иным удовольствием и под конец остается нам в утешение, когда другие отпадают».

Так как питание является одной из важнейших составляющих нашей жизни, следует соблюдать достаточно простые, выработанные веками правила: разнообразие рациона, тщательное, медленное пережевывание пищи, правильная кулинарная обработка и учет особенностей химического состава конкретных продуктов питания.

На наш стол частенько попадают химически загрязненные продукты. Мы вредим своему здоровью изощренной кулинарной обработкой продуктов. Сегодня многие диетологи и целители сходятся во мнении, что чем дольше приготавливали пищу, тем меньше остается в ней полезных веществ, тем она бесполезнее.

Нельзя садиться за трапезу, будучи взволнованным, уставшим. Наши предки молились перед едой. Эти несколько минут дают возможность организму отрешиться от неприятностей, руки, сложенные ладонями друг к другу, дают спокойствие организму.

Между основными приемами пищи надо стараться не есть больше ничего. А некоторые учения (например, йога) рекомендуют трапезничать только тогда, когда человек по-настоящему голоден.

Ни в коем случае нельзя пренебрегать национальными особенностями питания, предпочтение следует отдавать овощам и фруктам, выросшим в вашей местности проживания.

Летом желательно уменьшить количество пищи, растительная пища должна преобладать, надо есть горькое, сладкое, вязущее, но не в жару, а в прохладное время суток. Весной следует питаться продуктами маслянистой структуры, сладкого, жгучего и кислого вкуса. В холодный период организм переходит на жировой тип обмена веществ, и тогда жировые добавки в питании являются насущной потребностью. Зимой и осенью следует питаться продуктами, имеющими горький, жгучий, вязущий вкус, так как холодные месяцы являются наилучшим временем для пищеварения. Зимой организму требуется большее количество пищи, чем летом.

Не в полной мере мы используем в питании огромный арсенал известных целебных и поэтому популярных в народе дикорастущих растений.

Такие растения, как крапива, лебеда, черемша, мята, тмин, душица, подорожник, одуванчик, чабрец, полынь, эстрагон, цикорий, гвоздичный корень и другие, содержат огромное количество необходимых человеку полезных веществ. Их нужно чаще употреблять для салатов, приготовления соусов, супов, борщей, окрошки и др.

Для приготовления напитков можно использовать листья смородины и малины, плоды и цветки шиповника, лепестки розы, мяту перечную, сок березы, почки и листья березы, корни лопуха, цикорий, душицу, цветки липы, листья и плоды лимонника, веточки вишни и дикой груши и др.

Конечно, по калорийности растения значительно уступают продуктам животного происхождения. Не стоит чрезмерно увлекаться одними и теми же продуктами, самое правильное – это разнообразное питание. Белки поставляют в организм аминокислоты для восстановления тканей. Жиры являются главным энергетическим компонентом пищи, и именно с избытком животных жиров в рационе современного человека связаны, в основном, неприятности в состоянии здоровья. Следует заменить часть животных жиров в суточном рационе на растительные жиры. Они усваиваются организмом человека лучше. Углеводы являются основным источником энергии для организма. С развитием цивилизации резко возрастает потребление углеводов. Мы уже не можем обойтись без тортов, выпечки и сахара в том или ином виде. С этим связаны многочисленные нарушения обменных процессов, такие заболевания, как диабет, сердечно-сосудистые и многие другие. В общем, растения являются важной составной частью питания, но пища, в первую очередь, должна обеспечивать организм необходимым количеством энергетического материала, соответствующего его затратам.

Народные целители настаивают на предпочтении растительного масла животным

жирам. Ограничивайте употребление твердых растительных и животных жиров. Растительное масло лучше употреблять нерафинированное, по возможности оливковое, так как оно благотворно влияет на печень. Картофель рекомендуется употреблять не чаще двух раз в неделю и лучше всего в печеном виде с кожурой. Вместо рафинированной соли применяйте, по возможности, морскую соль. Не увлекайтесь сахаром, его можно заменить медом, который следует дозировать, избегая возможных аллергических реакций. Избегайте консервированных фруктов и овощей, питайтесь сезонными дарами природы.

Соки полезны, когда они натуральные, свежие, не консервированные и не газированные. Не пейте во время еды воду, избегайте газированных напитков и воды. В большинстве продуктов содержится достаточное количество воды, необходимой для нормального процесса пищеварения. Повышенное количество воды разжижает желудочный сок и нарушает процесс пищеварения. Пейте воду не менее чем через час после еды и за час до еды.

Следует напомнить, что очень вредно торопливое поглощение пищи. Рекомендуется тщательно пережевывать пищевой комок, он должен превратиться в кашу во рту. На Востоке говорят, что нужно «пить твердую пищу и пережевывать жидкую». Вредным является также быстрая смена горячих и холодных блюд. Животное не ест, когда оно сыто и, даже будучи голодным, оно не ест горячее или замерзшее молоко, а ждет, пока горячее остынет, замерзшее растает.

Количество пищи, необходимое человеку, всегда индивидуально и зависит от возраста, конституции организма, профессии. Молодому, растущему организму требуется пищи в большем количестве, чем человеку зрелого возраста. Питание тех, кто работает на свежем воздухе, должно быть более калорийным, зимой организму требуется большее количество пищи, чем летом. Не наедайтесь досыта. Желудок должен быть наполнен в процессе еды на 2/3, поэтому выходите из-за стола раньше, чем насытитесь.

Сейчас популярно так называемое раздельное питание, при котором не смешивают белковую и углеводную пищу. Считается, что оно способствует наилучшему перевариванию и усвоению пищи. Но здесь тоже не следует быть категоричным.

Итак, неоспоримо полезнее свежие овощи, фрукты и ягоды, чем в вареном, консервированном виде. Сложные сочетания и комбинации разнообразных продуктов в традиционной кулинарии хороши для здоровых людей, но обременительны для больных. Как уже отмечалось, чем дольше приготавливали пищу, тем меньше от нее пользы. То есть чем меньше компонентов в блюдах, чем они проще, тем меньше нагрузка на печень, желудок, кишечник. Нужно стремиться каждый прием пищи ограничивать минимальным числом компонентов, питаться проще. Не за один присест большое разнообразие, а разнообразие от еды к еде.

Богатый овощами и фруктами рацион содержит все необходимое для организма человека. Однако большинство из нас даже не приближается к рекомендуемым диетическим нормам: ежедневный рацион здорового человека должен включать 3–5 порций овощей, 2–4 порции фруктов, а также 6—11 порций хлеба, риса, круп, 2–3 порции кисломолочных продуктов и сыра, 2–3 порции мяса, яиц, птицы, рыбы, орехов и сушеной фасоли или гороха.

У разных народов мира разные традиции в питании, связанные с различиями в культуре, иногда кажущиеся парадоксальными. Стоит познакомиться с ними, чтобы понять, например, возможную связь между пищей, характерной для различных культур, и низким уровнем заболеваемости некоторыми распространенными болезнями цивилизации, такими как рак и болезни сердца. Эти знания могли бы сделать наше меню более рациональным и на несколько лет продлить нашу жизнь.

Средиземноморский фактор

Очень интересен средиземноморский фактор. Жители средиземноморских стран, как правило, отличаются хорошим здоровьем и долголетием. Некоторые особенности их кухни –

например то, что они предпочитают свежие фрукты и овощи, а также недробленые крупы, – соответствуют современным концепциям здорового питания. Но есть то, что не укладывается в эти концепции. Так, ученые зашли в тупик, пытаясь разгадать связанную с вопросами здоровья загадку, известную как «французский парадокс». Французы потребляют никак не меньше насыщенных жиров, чем, к примеру, американцы, однако смертность от сердечных заболеваний у мужчин составляет во Франции лишь 40 % соответствующего показателя для Америки.

Некоторые исследователи относят эту защищенность от сердечных недугов на счет вина. На юго-западе Франции обычный мужчина ежедневно выпивает за едой 2–3 стакана вина, как правило красного. Виноград, как известно, вырабатывает вещество, чтобы защищаться от грибка, названное ресвератролом. Оно является природным пестицидом; а в результате опытов на животных, проводившихся в Японии, было обнаружено, что ресвератрол способствует уменьшению содержания жира и холестерина в крови.

Ресвератрол содержится также в соке красного и черного винограда и в изюме, полученном методом искусственной сушки. На солнце это вещество может разрушаться, поэтому следует употреблять изюм, который сушился не на солнце.

В красном вине имеется еще и кверцетин, который во время опытов на животных обнаружил противораковые свойства.

Вспоминая о средиземноморской кухне, многие тут же представляют себе лук и чеснок. И народная медицина, и современная наука находят удивительные лечебные свойства в этих родственных луковичных, содержащих множество органических соединений серы.

В лабораторной пробирке эти соединения убивают бактерии, грибки и вирусы. В организме человека выдержанный экстракт чеснока замедляет скорость свертывания крови, что может уменьшить риск образования тромбов и сердечных заболеваний. Способность чеснока разжижать кровь можно сравнить с аналогичными свойствами аспирина.

Восточная мудрость

Очень интересен и познавателен опыт питания на Востоке. В честь вечнозеленого чайного куста на Востоке слагают оды. Чай получают в результате особой обработки молотых листочков, его название произошло от китайских слов «тчай-йе». Последние научные данные, полученные при экспериментах с животными, возможно, приведут к тому, что любимый на Востоке зеленый чай станет популярным тонизирующим напитком во многих странах мира (справедливости ради можно отметить, что у нас он достаточно популярен, а в Канаде и США его почти не употребляют). Исследования содержащегося в зеленом чае химического вещества под названием «галлат эпигаллокатехина» установили, что этот мощный антиоксидант защищает мышей от рака легких.

Также на Востоке соя на протяжении тысячелетий была одним из основных продуктов питания. В 1982 году японский исследователь из Национального онкологического института обнаружил, что из 250 тысяч обследованных им японцев те, кто ежедневно ел соевый суп-пюре, подвергались значительно меньшему риску умереть от рака желудка, чем те, кто ел суп изредка или не ел вовсе. В соевых бобах встречается соединение генистеин, которое, возможно, блокирует гены, вызывающие рак. Генистеин обнаружен в соевом твороге «тофу», а также в соевом молоке, в соевых изолятах протеина и в соевой муке.

Процесс приготовления соевого соуса разрушительно действует на генистеин. Однако основной ароматический компонент традиционного соевого соуса является одним из наиболее действенных антиканцерогенов, изученных к настоящему времени на животных.

Арктическая диета

Интересно такое, казалось бы, парадоксальное явление, как арктическая диета. Начав изучать состояние здоровья гренландских эскимосов, ученые были озадачены. Эти жители

северных широт в больших количествах употребляют в пищу жиры, однако у них поразительно низкий уровень смертности в результате сердечных заболеваний. Одна из причин заключается в том, что эскимосы едят много рыбы – лосося, скумбрию, сельдь и др., – богатой необычными разновидностями жиров, научное название которых «жировые кислоты ссоемега-3»». Если принимать их в течение длительного времени, то оказывается, что такой рыбий жир разжижает кровь, снижает уровень холестерина, уменьшает воспалительные реакции, сокращает риск атеросклероза и, как показали недавние эксперименты на животных, может предотвращать рак толстой кишки.

В Европе и развитых странах мира в последнее время нашли широкое распространение овощи семейства крестоцветных, получившие свое название из-за крестообразного расположения лепестков в их цветках (брокколи, кочанная, брюссельская кормовая капуста, кресс водяной и прочие культуры). Овощи семейства крестоцветных изобилуют химическими веществами под названием «индолы», которые способны блокировать действие определенных канцерогенов у животных. Обнаружено, что при приеме капсул с очищенным индолом ускоряется разложение эстрогенного гормона, который относится к факторам риска рака груди. В опытах с мышами было обнаружено, что индол из крестоцветных значительно уменьшает распространенность, размеры и количество спонтанных опухолей молочной железы.

Опыт многих народов приводит веские доводы в пользу цитрусовых, давно пользовавшихся популярностью как превосходный источник витамина С, а сегодня изучаемых ради обнаруженной в них удивительной кладовой химических веществ, содействующих укреплению здоровья. В ходе эксперимента, проводившегося американскими учеными, добровольцам с высоким уровнем холестерина в течение четырех недель ежедневно давали капсулы с пектином грейпфрута в количестве, эквивалентном двум целым плодам. Уровень содержания холестерина в крови у этих людей снизился в среднем на 8 %. Снижение уровня холестерина на 1 % снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний приблизительно на 2 %, то есть в среднем риск этих заболеваний для добровольцев уменьшился примерно на 16 %. Среди лабораторных животных с атеросклерозом, которых в течение года кормили высокожирной пищей, у получавших пектин грейпфрута количество атеросклеротических бляшек на стенках сосудов оказалось на 62 % меньше, чем в контрольной группе. Надо помнить, что пектин является растворимой клетчаткой, которая содержится только в плодах, но отсутствует в соке.

Витамины и здоровье

Для правильного выбора диеты, чтобы она способствовала продлению жизни, помогала бороться с болезнями, следует знать о таких «мелочах», как витамины, микро– и макроэлементы.

Оказывается, витамины могут предотвращать рак, заболевания сердца и даже разрушение организма, вызываемое старением. Многое в нашем здоровье зависит от этих «мелочей», которые влияют даже на наше настроение.

Известны 13 витаминов, жизненно необходимых для регулирования химических реакций, которые защищают клетки и преобразуют пищу в энергию и живую ткань.

Некоторые витамины вырабатываются в организме человека, некоторые мы получаем только с пищей.

Наша повседневная потребность в витаминах исчисляется в миллиграммах или микрограммах. А что касается минеральных солей, то они содержат макроэлементы, которых нам нужно некоторое количество граммов в день, и микроэлементы, дневная потребность в которых – миллиграммы или даже микрограммы.

Таким образом, нам нужно всех макро– и микроэлементов всего несколько граммов в сутки.

Витамины имеют очень сложное химическое строение. Они не являются ни источником энергии, ни строительным материалом и, тем не менее, играют колоссальную роль. Можно сказать, что эта роль сводится к посредничеству, ибо витамины служат катализаторами, то есть как бы вызывают определенную реакцию. Они принимают участие, причем решающее, в процессах обмена веществ, следят, чтобы жизнь нашего организма проходила «правильно» и вообще могла бы существовать. Можно утверждать, что без витаминов нет здоровья.

Сегодня уже никого не надо в этом особо убеждать, каждый это знает, если не по собственному опыту, то из наблюдений. Даже небольшая нехватка витаминов дает о себе знать. Достаточно ее восполнить, чтобы устранить нежелательные явления. Не всегда это просто, но положительный эффект очень часто бывает быстрым и заметным.

Важно знать, что практически все витамины поступают в организм с пищей, потому что в нашем организме они или совсем не образуются, или синтезируются в недостаточном количестве. В зависимости от того, растворяются витамины в воде или в жирах, они подразделяются на две группы. Но это не значит, что в каждой из групп витамины сходны между собой. Они не только обычно отличаются по химическому строению, но и играют разные роли, поэтому каждый требует индивидуального подхода.

В жирах растворяются витамины А, D, Е и К. В воде растворяются все остальные, то есть С и все витамины группы В. У некоторых витаминов есть по полтора десятка и больше сходных разновидностей, и каждая из них играет свою особую, важную роль.

При выборе продуктов питания надо помнить, что витамины ничем не заменимы и каждый из них нужен организму в определенном количестве, а при его недостатке или отсутствии наш организм сразу дает сбой. Поэтому самое основное об этих «мелочах» следует знать.

Витамин А (ретинол, аксерофтол). Этот витамин содержится только в продуктах животного происхождения. Однако вещество, являющееся предшественником витамина А, имеется также в растительных продуктах. Это вещество – каротин, который в нашем организме превращается в витамин А. Но превращение совершается только в определенных границах, поэтому около трети этого необходимого организму витамина должно поступать из животных продуктов, например молока, масла, сыра.

Недостаток в организме витамина А очень легко определить. Достаточно войти из светлого помещения в затемненное и посчитать, сколько пройдет времени, пока глаза привыкнут к темноте и начнут различать предметы. Если это длится несколько секунд, то все в порядке, но если несколько минут, то следует обратиться к врачу. Следует также знать, что первым сигналом недостаточного количества витамина А в организме является так называемая «гусиная кожа», появляющаяся чаще на предплечьях, голених, возле колен и локтей.

Об этом витамине американцы говорят, что он «оберегает все входы в наш организм», следовательно, и глаза тоже. Он необходим для нормальной функции слизистых оболочек, а в глазах для зрительного пурпура (родопсина). При его нехватке появляется так называемая «куриная» слепота.

Кроме того, витамин А считают витамином роста, потому что без него ни человек, ни животное не могут расти. Многим женщинам он знаком как витамин красоты, так как без него не может быть здорового цвета лица и хорошей кожи. Витамин А называют также витамином сопротивляемости, потому что человек без него в большей степени подвержен разным заболеваниям – от обычной простуды до опухолей.

Даже из этого краткого перечисления возможностей витамина А видно, какое всестороннее действие он имеет, но именно с витамином А следует быть осторожным. При всех его достоинствах, если начать глотать неразумно повышенные дозы витамина А, можно просто отравиться. Наш организм не в состоянии ни удалить с выделениями или потом избыток этого соединения, ни безопасно хранить. Правда, часть витамина А откладывается в печени (95 % требуемого количества), но с остальной частью мы не можем справиться. При

избытке этого витамина начинаются самые разнообразные недуги. Например, трескаются и кровоточат губы, отслаивается эпидермис, чешется кожа, появляются болезненные отеки в области длинных трубчатых костей, повышенная нервная возбудимость, сухость волос и другие неприятные симптомы.

Признаками же нехватки витамина А называют, как было сказано, «куриную» слепоту (ксерофтальмию) и так называемую «гусиную кожу». К этому может еще прибавиться светобоязнь, чувство жжения под веками, повышенная подверженность разным заболеваниям, а у детей и молодежи – замедление роста и развития.

Лучше всего употреблять витамин А в натуральном, природном виде, его достаточно в продуктах рационального питания. Главное, чтобы он сохранялся при приготовлении пищи. Прежде всего, он не разрушается при высокой температуре. Если кастрюля прикрыта, потери могут быть минимальными. Известно, что витамин А растворяется в жирах. Поэтому морковь лучше не варить в воде, а тушить в жире, а если уж вы ее варите, то следует добавить хотя бы ложечку сливочного или растительного масла. Помидоры следует заправлять майонезом или растительным маслом. Однако следует помнить, что витамин А разлагается под действием солнечного света, поэтому масло лучше хранить в холодильнике, а если приходится держать его на свету, то в темной упаковке. Стекло является неподходящим материалом для масленки, она должна быть из фарфора, фаянса, керамики – словом, непрозрачной.

Организму человека нужно витамина А 20–55 МЕ (международных единиц) на 1 кг веса тела. Значит, взрослому мужчине нужно 2000–4000 МЕ в день или в 2–3 раза больше каротина (вещества, превращающегося в нашем организме, как уже было сказано, в витамин А). Тем, кто живет в городе, возле шоссе и дышит отравленным воздухом, кто подвержен стрессам, а также во время болезни и при различных недомоганиях не повредит увеличенная доза. Но без предписания врача не следует превышать 10 000 МЕ витамина А в день.

Больше всего витамина А в рыбьем жире – 60 000 МЕ (в 100 г). Печень также богата им (5000–15 000 МЕ), в масле его около 2000 МЕ, в жирном твороге – 800 МЕ, в обезжиренном – 700 МЕ, а в 100 г молока 90 МЕ витамина А.

Каротина в моркови 15 000 МЕ, в зеленой петрушке, рябине 13 000 МЕ, в шпинате 10 000 МЕ, в савойской капусте 5600 МЕ (все это в 100 г продукта).

Овощи оранжевого цвета (желтого, помидорного, морковного), а также темно-зеленого богаты каротином. Важно не только содержание витамина в данном продукте, но и его усвояемость организмом. Памятуя, что витамин А растворяется в жирах, старайтесь, чтобы они присутствовали в блюдах из продуктов, богатых этим витамином.

Витамин Е (токоферол) принадлежит к антиокислителям, или антиоксидантам, научные исследования говорят об огромной роли этого витамина в организме. Антиокислители оберегают нас от разных болезней, в том числе и опухолевых.

Витамин Е очень помогает при болезнях сердца, он также «омолаживает», активизирует, придает жизненные силы и жизнелюбие. Причем дозы этого витамина, даже во много раз превышающие норму, как известно, никому пока не повредили, а многих вылечили. Разумеется, эти дозы нельзя устанавливать себе самостоятельно. Если при стенокардии врачи рекомендуют большие, так называемые супердозы, то при ревматических заболеваниях сердца требуется иное, меньшее количество (90 МЕ в день). При сильных ночных болезненных судорогах в икроножных мышцах также может помочь витамин Е.

При упорном микозе (грибковом заболевании) ступней ног стоит попробовать смазывать кожу жидким витамином Е. Даже если он не излечит, то наверняка поможет, в зависимости от вида микоза.

Витамин Е, как вспомогательное средство, порой излечивает острые воспаления почек, ревматическую лихорадку, тяжелый тромбоз и т. д., но в этих случаях надо спокойно и терпеливо ждать, пока это средство начнет действовать. При стенокардии эффект отмечается обычно через 5–10 дней, а в других случаях даже через 4–6 недель.

Витамин Е прежде всего действует на эритроциты (красные кровяные тельца). Наше

здоровье в огромной степени зависит от исправного функционирования красных телец. Витамин Е, который не допускает их деформации, необходим эритроцитам.

Норма витамина Е предусматривает 15–30 МЕ, однако многие специалисты по питанию считают такую норму заниженной. Потребность организма является индивидуальной, одним нужно меньше, другим требуется больше, а есть и те, у кого этот витамин вызывает аллергию при приеме его в виде препарата. В основном организму человека достаточна дневная доза витамина Е в количестве 30–50 МЕ.

Витамин Е содержится в очень многих продуктах, но обычно в небольших количествах. Больше всего его в ростках пшеницы, в хлебе из муки грубого помола и в свежих листьях растений, особенно в крапиве. Этим, видимо, объясняется нынешнее всеобщее увлечение этим жгучим растением. Но сок из листьев крапивы действительно обладает кроветворными свойствами. В листьях крапивы содержится примерно в 9 раз больше альфа-токоферола, чем в спаржевой капусте, и в 20 раз больше, чем в листьях сельдерея.

Довольно много витамина Е и в жидких растительных маслах.

Витамин Е встречается только в растениях. Животные его не синтезируют, поэтому нашему организму довольно часто не хватает этого вещества. Неудивительно, что врачи прописывают многим, особенно людям пожилым, дополнительные дозы в капсулах. Витамин Е богата кукуруза, ее зерна являются очень полезным продуктом.

Известно, что витамин Е растворяется в жирах, но всегда следует помнить, что в прогорклom жире он разлагается. Именно поэтому витамин Е защищают от света (красные капсулы и флаконы из коричневого стекла), а также от тепла, храня его в холодном месте.

В воде витамин Е не растворяется. Обычная варка не разрушает витамин Е.

Витамин D (кальциферол) замечателен тем, что он образуется в организме человека. В нашей коже имеется эргостерин, который под действием солнечного света превращается в кальциферол, то есть витамин D. Условием такого превращения должна быть чистая атмосфера, чтобы могли действовать ультрафиолетовые лучи, отсюда призывы врачей, чтобы дети как можно больше находились на свежем воздухе, чтобы они бегали раздетыми на солнце и чтобы, в случае необходимости, принимали этот витамин в каплях, которые прекрасно заменили теперь рыбий жир – самый богатый источник витаминов А и D.

Потребность взрослых и молодежи составляет 300–600 МЕ. Больше всего витамина D (1400 МЕ в сутки) требуется недоношенным детям, весящим меньше 2,5 кг. Потребность нормальных новорожденных – 700 МЕ, детей от 5 до 14 лет – около 500 МЕ. Беременным и кормящим матерям требуется 700 МЕ, а пожилым людям около 300 МЕ витамина D в сутки.

Рыбий жир из тресковой печени содержит (в 100 г) 8000–30 000 МЕ витамина D, сельдь – 294–1676 МЕ. Больше всего витамина D доставляют морские рыбы, а также наша собственная, хорошо освещаемая солнцем кожа.

В задымленных городах, где вокруг нас выхлопные газы и отравленная окружающая среда, потребность в витамине D возрастает.

Следует также знать, что боль в спине или в пояснице – это не обязательно ревматическое заболевание, а чаще дефицит витамина D.

В возрасте от 30–35 до 40–45 лет женщины теряют около 10 % костной массы, а мужчины – 5 %. Обычно сначала нет никаких симптомов, но с возрастом наши кости становятся менее плотными: под микроскопом видно, что они как решето (сито), потому что в них убывает кальций, развивается остеопороз. Этот процесс дает о себе знать ломотой в костях, которые со временем начинают легко трескаться, ломаться. Говорят, например: бабушка встала со стула и сломала руку. А ведь когда бабушка была молодой и, скажем, каталась на коньках, часто падая и расшибаясь, такого с ней не случалось. Этот процесс можно предотвращать, употребляя вещества, необходимые для формирования костей, прежде всего кальций и витамин D, а часто также магний, кремний, фосфор и витамин С (но это уже по указанию врача).

Очень интересен опыт лечения долгожителей, в том числе лиц старше 90 лет. Он показал, что, если долгожители принимали по 500 МЕ витамина D (или больше, в

зависимости от индивидуальных потребностей, установленных медицинским обследованием), а также по 700–800 мг кальция, то после трехлетнего курса лечения кости у них были крепче, чем у многих женщин в 50 лет. Так что витамин D нам необходим в любом возрасте.

Есть у него прекрасное свойство: организм может откладывать его про запас. Как правило, тот, кто много бывает на солнце – летом у воды, зимой на лыжных или пеших прогулках, может не опасаться остеопороза. И поэтому пожилым людям рекомендуется не закрывать кожу, чтобы на нее действовали ультрафиолетовые лучи, но только не чрезмерно, потому что солнце тоже бывает опасным. Рак кожи чаще возникает именно от чрезмерного воздействия ультрафиолетовых лучей, поэтому для начала, пока в коже не образуется защитный пигмент, 10 минут загорания более чем достаточно. Ультрафиолетовые лучи не проходят через оконное стекло, не проникают через смог, загрязненную атмосферу, им нужен чистый воздух. Старайтесь помнить о пользе отпуска на лоне природы, не пренебрегайте поездками за город в выходные дни, это может быть одним из условий вашего здоровья.

Широко известно кровоостанавливающее действие **витамина К**. Этот витамин тоже является таким, который обычно образуется в нашем организме в достаточном количестве, если выполняется несколько условий.

В организме человека обычно имеются микроорганизмы, которые его вырабатывают, однако после длительного лечения сульфамидами, салициловыми препаратами (аспирином и др.), а также антибиотиками вся бактериальная флора человека бывает полностью уничтожена и о естественной выработке витамина К не может быть и речи. Кровоостанавливающий витамин необходим для очень сложного процесса, каким является нормальная свертываемость крови, но прежде всего для выработки протромбина, происходящей в здоровой печени. Так что здоровая печень является одним из условий образования витамина К.

Если таких условий нет или в случае предстоящей большой потери крови (например, во время родов или операции), а также для предотвращения геморрагического диатеза у новорожденных врачи иногда назначают витамин К профилактически. Даже в больших дозах это вещество безвредно. Конечно, есть и синтетические лекарства, которые действуют сильнее, чем этот витамин, противодействуя потере крови.

Витамин К содержится в зеленых листьях растений и во многих продуктах, например в печени, казеине, имеющемся в сыре, в грецких орехах, капусте, шпинате, помидорах, в соевом масле.

Мало его во фруктах, семенах хлебных злаков, молоке, яйцах. Но обычно в достаточном количестве он вырабатывается микроорганизмами в толстой кишке.

Если все необходимые человеку витамины выстроить в один ряд, то **витамин С (аскорбиновая кислота)** занял бы в нем 70 % места, так как количественно его требуется значительно больше, чем какого-либо другого. Мы должны получать его каждый день, так как организм не способен его значительно накапливать, а обходиться без него совершенно не может. Известно, что он очень неустойчив. Существует много факторов, способствующих разрушению витамина С. Например, он легко разлагается при повышении температуры, особенно если есть доступ кислорода. Всегда следует помнить, что продукты, богатые витамином С, лучше не варить, а есть их свежими, в сыром виде. А если в сыром виде их не употребляют (например, картофель), то варить как можно короче, под крышкой, чтобы ограничить доступ воздуха. Поскольку витамин С растворим в воде, то наливать ее надо как можно меньше, а после варки не выливать в раковину, а использовать.

Витамин С не любит соприкосновения с железом, так как от этого легко разрушается. Поэтому продукты, содержащие этот витамин, нельзя варить в кастрюлях с выщербленной эмалью. Легко разрушает его и спиртовой уксус, поэтому, например, хрен – богатый источник этого вещества – надо заправлять не уксусом, а лимонной кислотой.

Больше всего витамина С в свежих продуктах. Например, картофель осенью содержит

его около 30 мг%, а весной 5 мг% или еще меньше, а то и вовсе не содержит. Соприкосновение с медью тоже разрушает витамин С, поэтому нельзя варить джемы и варенья в медной, латунной или подобной посуде. Наши бабушки знали, что в таких тазах получается превосходное варенье, но не подозревали, что в таком варенье уже нет и намека на этот чрезвычайно ценный компонент, к тому же соединения меди могут быть очень вредными.

Избыток витамина С, как правило, нашему организму не вредит, так как лишнее его количество удаляется. Разумеется, не надо доходить до крайностей и обременять избытком желудок.

Бывают болезни, которые врачи порой лечат «мегавитаминным» способом, то есть ежедневным приемом по несколько граммов витамина С, но это возможно только под наблюдением и в особых случаях. Обычно минимальная дневная доза этого витамина составляет 30 мг; оптимальная – по-разному, в зависимости от индивидуальных особенностей организма, от 70 до 200 мг.

Когда сердце находится в опасности, например в предынфарктном состоянии, кровь тотчас же приносит ему все возможное количество этого витамина. В больном органе может быть много витамина С, тогда как остальной организм оказывается почти в гиповитаминозном состоянии. Когда мы впадаем в «страшный гнев» или переживаем стресс, мы можем в один момент «сжечь» 3 г этого витамина. Небольшое его количество находится в печени и сколько-то постоянно циркулирует в крови.

Есть категории людей, которым требуется больше, чем другим, витамина С. Это курильщики (у них потребность в нем может возрасть даже на 40 %), больные алкоголизмом, диабетом, ревматизмом и гипертонией. Это также люди, часто принимающие ацетилсалициловую кислоту (аспирин), и те, кто ест много мяса с добавкой азотных соединений, то есть разные колбасы, окорок, ветчину и другие копчености. И те, кто пьет воду из ржавых водопроводных труб, кто дышит грязным воздухом, живя в больших городах, около шоссе с оживленным движением, вблизи различных промышленных производств, заводов и фабрик. Это относится и к лицам, принимающим антибиотики и некоторые противозачаточные средства. В общем, все длительные болезни, хронические состояния, а также простуды, постоянные стрессы, шок и т. п. вызывают в организме повышенную потребность в витамине С.

Усвоению аскорбиновой кислоты очень помогает витамин Р (рутин, цитрин).

Есть еще одно замечательное свойство витамина С, о чем следует помнить. Он повышает усвояемость железа. Порой трудно вылечить кого-то от малокровия, потому что его организм просто не усваивает железа ни из каких лекарств или медицинских препаратов. Если же он одновременно получает витамин С, то железа всасывается в 2–3 раза больше, чем обычно. Из мяса мы усваиваем около 25 % необходимого нам железа, а из растений около 10 %, но благодаря витамину С эти цифры могут возрасти в несколько раз. Бывали случаи, что больные длительно, по 10–15 лет, безуспешно лечились от малокровия, а когда начали пить сок из свежих листьев крапивы (богатый витаминами и минеральными солями, в особенности железом, витаминами К, С, Р), то уже через несколько недель наступало заметное улучшение.

Витамин С предохраняет от цинги, и отсюда его название «противоцинготный». В прежние времена, когда не знали о связи между цингой и витамином С, от нее умирало очень много людей, особенно моряков. В наше время мы можем столкнуться лишь с начальными проявлениями этой болезни. Например, замечаем, что по неизвестной причине кровоточат десны, что мы легко простуживаемся, а в пожилом возрасте появляется избыток холестерина и т. д.

Взаимодействие витамина С и холестерина нормализует обмен холестерина, что очень важно для организма, особенно в пожилом возрасте.

Перечисление всех функций, которые выполняет в нашем организме витамин С, чрезвычайно велико. Интересно, что когда англичанин (доктор Г. Тейлор) стал проверять

уровень витамина С у своих соотечественников, то, несмотря на заверения тамошнего министерства здравоохранения, что уровень «в порядке», он обнаружил, что «по меньшей мере, треть населения страдает хронической, прерывистой цингой». Если провести такие исследования в нашей стране, вряд ли картина будет более оптимистической. Знаменитый ученый, дважды лауреат Нобелевской премии Лайнус Полинг, настоящий энтузиаст витамина С, утверждает, что если бы люди потребляли достаточное количество витаминов, то не только были бы вообще здоровее, но и жили бы в среднем на 15 лет дольше.

Богатыми источниками аскорбиновой кислоты являются плоды розы и шиповника. Это «мультивитаминное» и «мультиими-неральное» сырье все еще недооценивают. В 100 г плодов дикой розы (шиповника) содержится 500 мг витамина С, столитной розы – 800–900 мг, вьющейся розы – до 2400 мг.

Витамин С встречается практически только в овощах и фруктах. Кроме розы и шиповника, можно, прежде всего, рекомендовать зелень петрушки, которую полезно иметь в свежем виде круглый год. В 100 г зеленой петрушки содержится около 130 мг витамина С и, кроме того, витамин А, немного витаминов группы В в большом количестве макро- и микроэлементы.

Другой знаменитый овощ – это стручковый перец, который является настоящим поливитаминным источником. Перец содержит 120 мг и больше витамина С в 100 г, но самое главное то, что витамин из стручкового перца обладает удивительной стойкостью. Дело в том, что в перце ему не сопутствует фермент аскорбиназа, который разлагает витамин С. Аскорбиновая кислота, содержащаяся в перце, почти не подвержена разрушению, а приготовленный в виде вкусного блюда, например фаршированный, тушеный, жареный, вареный, перец содержит ее почти столько же, сколько и свежий.

К традиционным источникам витамина С принадлежат цитрусовые, но по сравнению с уже перечисленными они несравненно беднее этим витамином, например, в лимонном соке его всего около 30 мг%, а в соке с мякишем около 70 мг%. В апельсинах и грейпфрутах его еще меньше. Зато в черной смородине содержится до 250 мг%, в клубнике около 230 мг%, а в хрене 105–136 мг% витамина С.

Следует помнить, что приведенные количества витамина С относятся к свежим плодам. В консервированных, даже очень осторожно и умело, его будет все же меньше. Замороженные овощи и фрукты, даже хранимые в оптимальных условиях, теряют около 10 % этого витамина. В наших холодильниках лимон может потерять до 50 % и больше аскорбиновой кислоты. А вот в спирту витамин С не разлагается, а консервируется. В рюмке вина из шиповника его может быть от 5 до 70 мг%.

За последние годы интенсивных исследований **группа витаминов В** чрезвычайно расширилась (за счет витаминоподобных веществ), сегодня их около 30 разновидностей. Самые главные и постоянно упоминаемые витамины: витамин В1 – тиамин, витамин В2 – рибофлавин, витамин В3, или РР, никотиновая кислота, витамин В – пиридоксин, витамин В – цианокобаламин, витамин Н – биотин, холин, фолиевая кислота, пантотеновая кислота, парааминобензойная кислота, инозитол.

Все они растворяются в воде, все входят в состав ферментов и их активируют, все могут прекрасно действовать даже в минимальных количествах. Витамины группы В содержатся в продуктах как животного, так и растительного происхождения. Почти все можно найти в дрожжах, печени, хлебных злаках, в темном хлебе. Все они нам необходимы, так как обычно считается, что это витамины для наших нервов. Но это далеко не все.

Витамин В1 (тиамин). Ослабление памяти, забывчивость, усталость, неспособность сосредоточить мысли, неуверенность в себе, робость, нарушение функции пищеварительного тракта и порой беспокоящее сердце, нервозность, дрожание рук – вот первые сигналы недостатка витамина В1. Если бы этот дефицит усугублялся, могла бы развиваться страшная, смертельная болезнь бери-бери. К счастью, у нас она неизвестна и не встречается, потому что мы едим черный хлеб и, время от времени, дрожжи.

Нехваткой витамина порой страдают те, кто пьет много черного кофе, который может разрушить все количество этого витамина, имеющееся в организме. Действительно, неумеренные любители кофе часто жалуются на плохое самочувствие, усталость, раздражительность, дрожание рук. Отказавшись от кофе и начав пить, например, дрожжи, они уже через неделю чувствуют себя несравненно лучше. Есть поговорка, что тиамин рождает оптимистов, так как он действительно снимает усталость, волнение, раздражение, помогает хорошему пищеварению. К сожалению, организм не способен откладывать его про запас, как и витамин С, поэтому надо потреблять его ежедневно. Как и витамин С, он разрушается при высокой температуре. Довольно много тиамина содержат соя, горох, фасоль и другие стручковые. Но их зерна требуют замачивания и длительной варки. Некоторые хозяйки ускоряют размягчение, добавляя в воду очищенную соду, но помните, что с витамином в этом случае покончено, ибо в присутствии щелочей (сода создает щелочную среду) тиамин разрушается.

Иногда нам требуется тиамина больше, чем когда-либо. Например, он нужен детям в период роста, особенно если они едят много сладкого и мучного. Еще больше нуждаются в витамине женщины старше 50 лет и пожилые люди, которые редко едят сырые овощи из-за плохих зубов, болезней печени, желудка и т. п. У любителей алкоголя также бывает дефицит тиамина (алкоголь затрудняет его усвоение).

Люди, длительное время питающиеся консервами, тоже будут страдать недостатком витамина В1. Это ждет и тех, кто пьет много крепкого чая.

У женщин на последней стадии беременности потребность в этом витамине чрезвычайно возрастает. Они должны его получать ежедневно около 0,5 мг на каждые усвоенные 1000 калорий.

Нехватка тиамина в организме может стать причиной депрессии, меланхолии.

Самые богатые источники тиамина – это упомянутые уже дрожжи, хлеб грубого помола, ростки пшеницы и печень. Немало тиамина и в свинине, гречневой крупе, зерне стручковых растений, в лесных орехах, сухом молоке, овсяных хлопьях и примерно вдвое меньше в разных овощах: помидорах, капусте, картофеле, а также во фруктах.

В сухих пивных дрожжах содержится от 10 000 до 17 000 мкг%, в свежих пекарских дрожжах – 700, в свинине – около 540, в овсяных хлопьях – 200, в помидорах – 80, в яблоках – 35 мкг%.

Старайтесь, по возможности, употреблять черный хлеб вместо белого, гречневую кашу и орехи, часто и много сырых овощей, а черный кофе желателно пить изредка.

Около 40 % людей страдают от дефицита **витамина В2 (рибофлавин)**. Признаками его недостатка в организме могут быть трещинки в уголках губ, так называемые в народе заеды, могут быть лучисто расходящиеся морщины над верхней губой, жжение и сухость в глазах, слишком быстро становящиеся жирными волосы, без причины краснеющие веки. Все это может (но не обязательно) говорить о недостатке рибофлавина. Когда у подопытных животных, например крыс, надо искусственно вызвать катаракту, им дают пищу, лишенную витамина В2. Катаракта исчезает, когда крысам дают достаточно этого витамина.

Рибофлавин, как известно, растворяется в воде. В противоположность витамину В1 хорошо переносит высокую температуру, но не любит света. Молоко в прозрачных бутылках, выставленное на солнце и вообще на дневной свет, теряет много этого вещества. Фасоль, соя, горох, сваренные в большом количестве воды, тоже теряют массу рибофлавина, который вместе со сливаемым отваром уходит в раковину. При неумелом размораживании мяса пропадает более 10 % рибофлавина. Продукты, богатые рибофлавином, при хранении в холодильнике теряют с каждым днем примерно 1 % этого ценного вещества.

Вода, в которой сварен картофель, может содержать довольно много витамина В2, т. к. в картофеле его 50 мкг%. В свежем молоке его 150, в твороге – 300, в миндале более 600, а в свежих пекарских дрожжах – 1700 мкг%.

Человеку требуется максимум 3 мг этого витамина в день. Мужчинам нужно 1,6, а женщинам – 1,2 мг. Отмечено, что не у всех женщин, принимавших пресловутый талидомид,

рождались дети-калеки. Женщины, у которых было достаточно витамина В2, родили вполне здоровых и хорошо развивающихся детей.

Врачи говорят так: «Ребенок не обязательно станет Эйнштейном, если у матери будет достаточно витаминов группы В, особенно витамина В2, но для правильного развития его мозга эти витамины необходимы».

Витамин В3 (витамин РР, ниацин, никотиновая кислота). Это антипеллагрическое средство. Пеллагра – очень тяжелая болезнь, но, к счастью, у нас почти не встречается, хотя начальные симптомы нехватки этих витаминов довольно часты. В давние времена пеллагра (народное название «ломбардская лепра») не была редкостью. Название связано с тем, что в Ломбардии пеллагра некогда была такой массовой, что ее считали эпидемией. Еще перед Второй мировой войной в США пеллагрой болело около 200 000 человек, из которых 3 500 умерли.

Острые проявления пеллагры – это так называемый клубничный язык и воспаление всей слизистой оболочки полости рта, тошнота, рвота, боль в животе, запор, понос, бессонница, нервозность. При этом на руках, лице, шее, на внутренней поверхности бедер наблюдаются симметричные покраснения, отеки и отслоение кожи. Первоначальные проявления выражены не так резко: плохое самочувствие, доходящее до депрессивных состояний, быстрая утомляемость, головная боль, ухудшение памяти и раздражительность. Особенно раздражают сильный свет, яркие цвета, громкая музыка. Если состояние ухудшается, могут появляться галлюцинации, возбуждение, дрожь в руках и др. Бывали случаи, что у больного подозревали шизофрению или неврастению, но легко излечивали, давая ему витамин В и другие витамины (обычно недостаток ниацина сопровождается также нехваткой витаминов С и А).

Порой неразумно худеющие, слишком быстро сбрасывающие вес пренебрегают правильным питанием и наживают болезни и недуги, которые считают болезнью «нервов», а на самом деле они вызваны дефицитом витаминов группы В, особенно В3. Такие состояния легко излечимы, если питаться продуктами, богатыми этим витамином, или принимать его.

Следует искать помощь в дрожжах и мясных продуктах, так как витамин В3 имеется там же, где и другие витамины группы В. Кроме дрожжей и печени, особенно много его, например, в мясе индейки, в зернах и ростках хлебных злаков, в горохе и фасоли, в семенах подсолнечника. Тому, кто не ест сахара, сладостей и при этом потребляет много клетчатки, нет нужды пополнять диету витамином В3. Тому, кто любит сладкое, пьет алкогольные напитки, требуется этого витамина практически в 2–3 раза больше нормы. А норма для взрослых – около 20 мг в день.

Исследователи установили, что витамин В3 помогает устранять даже самые большие отложения холестерина и других жиров в кровеносных сосудах, то есть лечит атеросклероз, а также уменьшает артритические отложения, успокаивая боль. Для мозга витамин В3 является тем же, чем для костей известь.

Витамин В6 (пиридоксин). Норма витамина В6 для взрослого человека составляет около 2 мг в день. Однако, как показали исследования, очень многим людям его требуется гораздо больше. Если молодой человек страдает угревой сыпью или даже себореей, вызванной чрезмерным выделением желез, то без мази, содержащей на 1 г жира 10–15 мг витамина В6, трудно излечиться от этого недуга, очень портящего внешность. Женщины, которые принимают средства, содержащие эстрогены, и все, принимающие какие-либо лекарства со стероидами (например, кортизон), а также лица, которые не могут похудеть, больные сахарным диабетом и многие, многие другие порой нуждаются в 10-кратно большей дозе пиридоксина, чем предусматривает норма. Все эти вопросы, однако, должен решать врач.

Как все витамины группы В, он имеется в дрожжах, печени, ростках пшеницы и других злаках, в отрубях, патоке, а также в картофеле, зернах фасоли, свинине и понемногу в капусте и моркови. Однако нам может его не хватать, потому что он легко разрушается. Овощи, законсервированные промышленным или домашним способом, обычно теряют от 57

до 77 % витамина В6. Вареный рис теряет его около 93 %. В мороженых овощах потери тоже велики. Еще раз подтверждается правило, что полезнее свежие фрукты и овощи.

Довольно хорошим источником пиридоксина являются грецкие и лесные орехи, семечки подсолнечника, гречневая каша. Полезно также при выпечке какого-либо мучного изделия добавлять в муку 5—10 % пшеничных отрубей. Это обогащает мучные изделия витаминами группы В.

Витамин В12 (цианокобаламин). Наверное, уже каждый знает, что без этого витамина наступает тяжелое малокровие. А поскольку цианокобаламина больше всего в печени, прежде только ею спасали от смерти тысячи больных пернициозной анемией.

Казалось бы, никто не должен испытывать недостатка в витамине В12. Ведь его суточная минимальная потребность составляет всего 3 мкг, а тот, кто ест мясо и яйца, пьет молоко, в среднем получает около 15 мкг витамина в день. Только вегетарианцам грозит его дефицит. Но чтобы цианокобаламин был усвоен нашим организмом, необходим внутренний фактор, особое вещество, содержащееся в желудочном соке. Между тем у некоторых людей оно вообще не образуется. Кроме того, витамин В12 разрушается так же легко, как и В,

С помощью бактериальной флоры цианокобаламин может синтезироваться в кишечнике человека (для этого нужен кобальт, составляющий 4,34 % данного вещества), как и других млекопитающих.

Витамин В12 имеется только в продуктах животного происхождения (и в дрожжах): в молоке, мясе, яйцах, сыре и, прежде всего, в печени убойных животных, а также в рыбе и других морских продуктах. Сельдь исключительно богата витамином В6, как и В12 (в 100 г ее в среднем 14 мкг).

Другие витамины группы В. Как уже отмечалось выше, их много, описывать каждый, пожалуй, необязательно. Только для ориентации еще несколько слов о самых важных.

Витамин Н (биотин) нужен для поддержания сопротивляемости организма болезням, а также чтобы не лысеть и иметь хорошую, здоровую кожу лица и всего тела. Сырой белок яиц содержит авидин, называемый «голодным белком», который связывает и выкрадывает у нас витамин Н, что постепенно приводит к болезненному состоянию.

Больше всего биотина содержат дрожжи и печень, но есть он и в шоколаде, цветной капусте, грибах и горохе.

Существует целая группа веществ, называемых **витамином Р** (биофлавоноиды). Их главная роль в том, что они облегчают усвоение витамина С, а также укрепляют капилляры, по которым кровь поступает, можно сказать, в каждую клетку.

Например, синяк – это кровоизлияние под кожу из раздавленных или разорвавшихся капилляров и мелких сосудов; приходится довольно долго ждать, пока оно рассосется и исчезнет, то есть организм сам справится с ним. Люди с недостатком витамина Р легко «получают» синяки. Достаточно посильнее сжать плечо человека, страдающего недостатком витамина Р, – и уже проступили пять следов от пяти пальцев. Бывает также, что человек довольно долго принимает таблетки витамина С, а никаких результатов нет, но достаточно съесть лимон – и положительный эффект становится заметным. Дело в том, что лимон, хотя в нем и не очень много витамина С (в соке – 30 мг, а в соке с мякотью – 70 мг на 100 г массы), содержит витамин Р, который облегчает усвоение аскорбиновой кислоты. Человек снова подсмотрел природу и создал таблетки под названием аскорутин, то есть рутин (витамин Р) в сочетании с аскорбиновой кислотой (витамин С). Его следует принимать только по указанию врача.

К самым богатым природным источникам разных активных веществ, называемых витамином Р, принадлежат плоды аронии, или черной рябины. В 100 г ее плодов бывает от 1200 до 5000 мг рутина. Обычно витамин Р присутствует там же, где и витамин С, но в плодах аронии аскорбиновой кислоты совсем немного (15–28 мг%), зато целое «богатство» витамина Р и понемногу других витаминов.

Довольно много этих соединений и в плодах облепихи, шиповника, черной смородины,

винограда, а также в зеленой петрушке, салате и другой зелени. Имеются они и в стручковом перце, и в гречневой крупе. Витамин Р рекомендуется для укрепления стенок артерий и вен, а следовательно, при варикозном расширении вен и геморрое. Из других витаминов группы В стоит также упомянуть о пара-аминобензойной кислоте. Мировая статистика говорит, что ежегодно многие заболевают раком кожи. Он составляет якобы треть всех опухолевых заболеваний, хотя, как правило, легко излечивается. Смертельные исходы составляют приблизительно 1 %. Рак кожи чаще всего появляется, когда мы неумеренно подвергаем кожу воздействию солнечных лучей, много загораем для красоты или длительно находимся на солнце в связи с выполняемой работой. Во всяком случае, действие солнца на нашу кожу надо дозировать. У людей негроидной расы кожа богата пигментом. У белых, особенно блондинов, рыжих или с веснушками, пигмента мало, и они несравнимо больше подвержены кожным заболеваниям, чем темнокожие люди. Хорошим защитным средством может быть крем, содержащий пара-аминобензойную кислоту. Это также одно из лекарств, применяемых при лечении туберкулеза.

В других витаминах группы В (холин, инозитол и др.) мы, как правило, не испытываем недостатка и не страдаем от их дефицита.

Макро– и микроэлементы

В середине прошлого века говорили, что за каждого рожденного ребенка мать расплачивается одним зубом. Если в питании беременной женщины недостаточно кальция (например, она не пьет молока, не ест творога и сыра), то кровь вымывает его из зубов, челюстей, костей, чтобы обеспечить необходимым количеством развивающийся плод. Поэтому надо следить за тем, чтобы в организме матери было достаточно кальция и всех других компонентов для нее самой и для ребенка – и тогда женщина не потеряет зубов во время беременности и кормления грудью.

Кальций очень важен для нас.

Когда кальция и витамина D не хватает маленьким детям, у них появляется рахит. В наши дни эта болезнь почти не встречается, но нужно следить за тем, чтобы ребенок получал все, что ему требуется для здоровья.

Нехватка кальция дает о себе знать у взрослых примерно после 50 лет. Некоторые люди, жалуясь на боль в пояснице, в спине, порой полагают, что это ревматическое заболевание, а между тем это последствие недостатка кальция и витамина D. Кости постепенно теряют свою плотность, становятся ломкими, так как им не хватает кальция и сопутствующих веществ (часто кремния, фосфора, витаминов). Разумеется, всего этого можно избежать, если всю жизнь потреблять достаточное количество веществ, нужных для формирования и восстановления костной ткани.

Самым доступным и сравнительно богатым источником кальция является молоко и молочные продукты: сыр, творог и т. д. Много кальция содержат шпроты, довольно много сельдь, а из растений – зелень петрушки, листовая капуста, кукуруза, хрен, чеснок.

О том, что нам необходим **цинк**, мы узнали не так давно, хотя цинковой мазью лечили всякие повреждения кожи еще во времена фараонов, а может быть, и раньше. Конечно, сегодня мы знаем об этом металле гораздо больше. Он необходим, прежде всего, мальчикам и мужчинам, так как играет очень важную роль в развитии и здоровом состоянии их половых органов.

Цинк необходим всем, чтобы иметь здоровую кожу, волосы и ногти. Он не только ускоряет лечение кожных заболеваний, но и приносит быстрое улучшение после операций, родов или удаления миндалин.

В период полового созревания цинк нужен, чтобы иметь хорошую кожу лица, лечить или предупреждать всякие прыщи, угри и т. п., которые портят внешность и раздражают.

Взрослым мужчинам цинк нужен, чтобы рано не лысеть, а пожилым – чтобы избежать развития аденомы предстательной железы.

Больше всего цинка содержат не очень доступные у нас устрицы (270–600 мг/кг). За ними следуют уже доступные отруби, ростки пшеницы (130–202 мг/кг). Большинство грибов также содержит цинк (75—140 мкг/кг). В рыбе и печени на 1 кг приходится от 30 до 85 мг цинка, а от 20 до 50 мг/кг содержит его пшеничная мука грубого помола и хлеб из нее.

Нам требуется совсем немного **железа**. У взрослого человека этого элемента всего 3–5 г, но нехватка ведет к болезни. Есть люди, страдающие недостатком железа, что обычно выражается в малокровии. Почти постоянное чувство усталости является первым симптомом. Железо необходимо для образования гемоглобина крови, а от количества последнего в большой степени зависит состояние здоровья. Кровь доносит кислород и питательные вещества до каждой клетки нашего тела. При нехватке железа мы не только чувствуем усталость, но и замечаем такие явления, как бледный нездоровый цвет лица, головная боль, одышка, компенсирующая недостаток кислорода в легких, разные недомогания желудочно-кишечного тракта, кожные изменения, выпадение волос, ломкость ногтей, а также повышенную раздражительность.

Довольно сложным вопросом является усвояемость железа. Бывает, что организм не усваивает даже самые лучшие препараты железа. Между тем, как отмечалось выше, витамин С не только облегчает усвоение железа, но и увеличивает его во много раз.

На практике необходимо добавить к печенке, богатой железом, овощи, богатые витамином С.

В луке, с которым обычно готовят печенку, этого витамина мало, а в зелени петрушки его очень много (в луке около 5 мг%, в петрушке около 128 мг%), поэтому печенку и поданный вместе с нею картофель обильно посыпают мелко нарезанной петрушкой.

Польза от такого блюда очень большая. К тому же оно станет вкуснее, приятнее на вид, а содержащееся в печенке железо будет усвоено в 2–3 раза лучше, чем без добавки зелени.

Это касается и темного хлеба, который тоже содержит железо. Его также надо есть с зеленью, что позволит в 2–3 раза улучшить усвоение железа.

Из продуктов животного происхождения усваивается 20–25 % содержащегося в них железа, а из растительных продуктов усваивается только 10–15 %. Поэтому так важно сочетать эти продукты с пищей, богатой витамином С, чтобы максимально увеличивать усвоение макроэлемента.

Очень важен для нашего организма **магний**. Есть ученые, которые считают, что именно этого элемента почти всем нам не хватает, причем почти всем в цивилизованном мире. Мы едим продукты, лишенные магния во время их промышленной переработки. Дикие племена в Африке, питающиеся натуральной пищей, не знакомы с такими болезнями цивилизации, как сердечно-сосудистые заболевания, язвы желудка и кишечника, атеросклероз, сахарный диабет, алкоголизм, болезни щитовидной железы и др. Установлено, что в крови этих племен содержание магния намного выше, чем у жителей высокоразвитых стран.

Если лишить человека витамина В6 и магния, можно ожидать, что он очень быстро располнеет. Но не только. У него преждевременно появится склероз, окажется в опасности и его сердце. Витамин В6, пиридоксин, входит в состав фермента, необходимого для действия лецитина, а тот в свою очередь играет очень важную роль в регулировании содержания холестерина в нашем организме. Но этот фермент не может действовать без магния. Поэтому, когда магния слишком мало, начинает откладываться холестерин и человек заболевает атеросклерозом.

Дефицит магния вызывает очень много нарушений, недугов и болезней. А начинаться они могут всего лишь с чувства беспокойства, усталости, потом страха, раздражения, бессонницы и т. п.

Из недомоганий, которые могут (но необязательно) указывать на недостаток магния, можно назвать подергивания век, нечто вроде тумана или летающих точек перед глазами, ползание мурашек в конечностях, ночные судороги в ногах, затем выпадение волос, ломкость ногтей (как при нехватке железа), а также кариес зубов (как при нехватке кальция).

Кроме того, появляется повышенная чувствительность к перемене погоды, чувство усталости по утрам, кошмарные сны, потливость по ночам и др. Стоит отметить, что все эти симптомы редко проявляются одновременно. Они наблюдаются скорее не сериями, а поодиночке.

Магний называют «генеральным контролером» человеческого организма, потому что он нужен везде и почти для всего. Он контролирует почти каждую химическую реакцию, происходящую постоянно в наших клетках и тканях. Следует также напомнить, что магний спасает нас от камней в почках (состоящих главным образом из оксалата кальция). Он предупреждает их образование, а как лекарство способствует растворению камней, которые выходят с мочой. Конечно, крупные камни порой приходится удалять оперативным путем, но это решает хирург. Обычно врачи-урологи стараются лечить больных, прописывая им около 300 мг магния и около 10 мкг витамина В6 в день. Магний с витамином К часто помогает излечить злостный геморрой. Процесс излечения ускоряет витамин Р (рутин). Иногда даже тяжелые случаи удавалось вылечить за 3 недели. Надо, однако, всегда советоваться с врачом-специалистом.

Подсчитано, что магний играет важную роль более чем в 200 разных реакциях с участием ферментов и, вероятно, во многих других.

Довольно много магния содержится в семенах разных растений: мака, тыквы, подсолнечника, в орехах и зелени, в так называемой жесткой воде (вместе с кальцием). Магний содержится и в неочищенном зерне, то есть в хлебе из муки грубого помола, в крупах. Количество магния во многих растительных продуктах зависит, в частности, от его содержания в почве, поэтому все чаще призывают удобрять почву смесями, содержащими магний.

Но самые богатые этим элементом продукты мы употребляем мало. А ведь в детстве многие любили и часто пили какао, а этот напиток очень богат магнием. Столовая ложка ростков пшеницы (около 100 г) содержит приблизительно 336 мг магния.

Организму человека магния требуется примерно вдвое меньше, чем кальция. В нашем теле имеется 20–30 г магния, из них 70 % входит в состав костей, остальное количество находится в мышцах, железах внутренней секреции и немного в крови.

Согласно нормам, взрослому мужчине требуется ежедневно около 350 мг магния, женщине – около 300 мг, а в период беременности потребность достигает до 450 мг. Дети меньше нуждаются в магнии. В возрасте до 3 лет потребность организма составляет 100–150 мг, до 9 лет – 200–250 мг, с 10 лет уже 300 мг в день. Это ориентировочные цифры, магния нам требуется сравнительно много. Неудивительно, что там, где проводились обследования, оказывалось, что в организме людей слишком мало этого элемента.

Поскольку магний необходим для многих реакций, кровь забирает его (как и кальций) из костей. Поэтому в рационе всегда должны присутствовать грубый хлеб, каши, овсяные хлопья, орехи, зеленая петрушка и другие продукты, богатые этим, многими людьми все еще недооцениваемым элементом.

Современные методы исследований, новейшая, чрезвычайно тонкая техника позволили установить, чему служат **микроэлементы** в нашем организме. Микроэлементы, хотя и содержатся в организме человека в ничтожных количествах, жизненно важны для нормального функционирования.

Прежде всего это **йод**. Он необходим для нормального функционирования щитовидной железы. Ничтожные дозы **селена** предохраняют от опухолей, особенно от рака молочной железы (в сочетании с витамином Е). **Фтор** нужен зубам. Необходимо иметь в виду, что если микроэлементов слишком много, то они могут стать настоящим ядом, очень опасным для здоровья. Избыток фтора очень вредит зубам, а с годами и всему организму, но его недостаток тоже вреден. **Литий** помогает лечить депрессию, а также алкоголизм, но в строго определенных дозах, чтобы избежать отравления. **Хром** может быть ядом в чрезмерном количестве, но без него не может функционировать щитовидная железа и возрастает подверженность сахарному диабету.

Медь – необходимый микроэлемент. Ее нехватка очень затрудняет усвоение железа.

Поскольку отмечено, что рабочие медных рудников редко умирают от рака, появился обычай носить медные браслеты. Они якобы предохраняют и от ревматизма. Медь порой помогает избежать язвы желудка, появляющейся при злоупотреблении ацетилсалициловой кислотой (аспирином).

Марганец облегчает действие тиамина, витамина В6, помогает также в выработке эритроцитов. **Кобальтом**, как известно, лечат, иногда очень эффективно, больных раком.

Кремний помогает в формировании костей, волос, ногтей и зубов, усиливает также работу сердца. Он составляет около 0,01 % нашего веса. Его больше всего в зубной железе, затем в надпочечниках, гипофизе (мозговом придатке) и др. Многие исследователи считают, что «без кремния нет красоты».

Чем тщательнее методы исследований, тем чаще оказывается, что в человеке есть «все». Ничтожное присутствие золота, серебра, платины, а также молибдена, стронция и многих других элементов также можно обнаружить в нашем организме. Если это присутствие действительно ничтожно, то обычно не оказывает вредного воздействия, а бывает, что и необходимо.

Чем полезны овощи и фрукты

Овощи, фрукты и ягоды издавна включают в большинство оздоровительных и общеукрепляющих рационов. Они обладают высокими энергетическими свойствами и полезны всем. В них содержится масса различных ценных веществ. Наиболее распространенными в нашем питании являются следующие фрукты и овощи.

Абрикосы. Содержат 20–27 % сахаров, провитамин А, витамины С и В, соли калия и железа, фосфор, магний, органические кислоты. Абрикосы очень полезны при заболевании почек, для улучшения памяти, повышения уровня гемоглобина в крови. При поносах не рекомендуется в большом количестве есть абрикосы. Зато при запорах несколько абрикосов или немного кураги, особенно в сочетании с кефиром, прекрасно прочистят желудок.

Апельсины, грейпфруты, лимоны. Цитрусовые являются замечательным источником витамина С, они настоящие кладези химических веществ, необходимых для укрепления здоровья.

Особенно полезен грейпфрут, так как его употребление способствует снижению уровня холестерина, а значит, снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний. При употреблении цитрусовых надо помнить, что они гораздо полезнее в свежем виде с мякотью, чем соки из них. Пектин цитрусовых является растворимой клетчаткой, которая содержится только в плодах, но отсутствует в соке. В свежем виде цитрусовые незаменимы при авитаминозах, для повышения иммунитета, они растворяют соли, способствуют активному долголетию и бодрости. Многие целители рекомендуют для понижения давления чаще употреблять грейпфрут. Цитрусовые следует употреблять до еды для лучшего усвоения.

У очень незначительного количества людей апельсины могут стать причиной скрытой аллергии.

Арбузы. Содержат витамины С, РР, В, много углеводов и микроэлементов. Выводят шлаки из организма, являются прекрасным мочегонным средством, усиливают перистальтику кишечника. Семена арбуза имеют ценные противогнилостные и кровоостанавливающие свойства. Арбуз не вызывает раздражения почек и мочевыводящих путей, а содержание основных веществ способствует регуляции кислотно-основного равновесия. Регулярное употребление арбузов предупреждает образование тромбов. Некоторые исследователи считают, что вещества, содержащиеся в арбузах, обладают противораковым действием. Арбузы включают в лечебное питание при подагре, диабете, склерозе, болезнях почек и сердца и при запорах. Хороший эффект арбуз дает при некоторых заболеваниях эндокринной системы, при необходимости голодания. Пектиновые вещества, клетчатка создают оптимальные условия микрофлоре кишечника. Не советуют увлекаться арбузом при язве, гастритах с повышенной кислотностью, колитах, поносе и при

сердечно-сосудистых заболеваниях с отеками.

Бананы. Источник клетчатки, калия, каротина, витаминов С, Р, сахара (сахароза и фруктоза до 16 %), антидепрессантов. Они снижают уровень холестерина в крови и обладают свойствами антибиотиков. Их рекомендуют для профилактики рака и сердечных заболеваний, при депрессии. Однако людям, склонным к полноте, бананы следует употреблять весьма умеренно.

Виноград. Питает сердечную мышцу, укрепляет иммунитет, а красный виноград, как установлено учеными, увеличивает продолжительность жизни. Свежий виноградный сок, как и виноград, способствует усилению водно-солевого обмена, а это очищает организм от вредных продуктов, от мочевой кислоты, препятствует образованию камней, песка в мочевыводящих путях. Содержащийся в ягодах пектин обладает кровоостанавливающим свойством, в сочетании с клетчаткой он стимулирует перистальтику кишечника.

Если вы чувствуете усталость, упадок сил, снижение работоспособности, ешьте виноград (в умеренных количествах, потому что виноград, как и бананы, в больших количествах может прибавить лишние килограммы). Виноградолечение рекомендуется для истощенных больных, для выздоравливающих после инфекционных заболеваний, гипертоникам, при болезнях легких и верхних дыхательных путей, печени, атеросклерозе.

Для лечения пригоден лишь полностью созревший виноград. Срезанный виноград должен два-три часа полежать, прежде чем его можно будет есть, чтобы не было газообразования. Предпочтительнее сорта с тонкой кожицей и низкой кислотностью, такие как шасла, семильон, рислинг, чауш, мускат александрийский.

В лечебных целях применяют сушеный виноград – изюм. Действие его на организм многообразно – общеукрепляющее, послабляющее, желчегонное, мочегонное, кроветворное. Изюм особенно полезен больным, страдающим аритмией и сердечной слабостью, так как в нем много калия и легко усваиваемых сахаров, необходимых сердечной мышце.

Лечение виноградом недопустимо для тех, кто страдает сахарным диабетом, гипертонией, острыми и хроническими энтероколитами, язвенным и воспалительными заболеваниями полости рта, желудка.

А вот в народной косметике используют незрелые ягоды. Их сок – это прекрасное средство для тонизирования кожи, придания ей мягкости, свежести, эластичности.

Вишня . Содержит глюкозу, фруктозу, витамины С, В, РР, минеральные вещества (медь, калий, железо, магний). Особенно ценным сортом является владимирская вишня, достаточно распространенная у нас. Вишню широко применяют в народной медицине, плоды очень полезны при малокровии, болезнях легких, почек, запорах, атеросклерозе. Плоды вишни улучшают аппетит и пищеварение, утоляют жажду, обладают отхаркивающим, антисептическим действием. Лучше всего есть вишню за полчаса-час до еды. Вишневый сок эффективен при воспалении верхних дыхательных путей, как отхаркивающее средство. При артритах народная медицина рекомендует употреблять плоды вишни с молоком. Отвар плодоножек используют как хорошее кровоостанавливающее и мочегонное средство. Отвар вишневых веток народные лекари назначают при поносах, а отвар свежих листьев в молоке применяют при желтухе.

Груша . Содержит дубильные, вяжущие вещества, клетчатку, большое количество витаминов. По содержанию сахаров плоды груши уступают плодам яблони, однако кислот в ней меньше, что очень важно при повышенной кислотности. В состав плодов входят также ценные пектиновые вещества и фитонциды. Груши понижают кровяное давление и растворяют камни в почках, что весьма полезно при гипертонии и почечнокаменной болезни. Отвар сушеных груш назначают в народной медицине при простудных заболеваниях, лихорадке, кашле, поносе. Закрепляющее свойство груш зависит от количества в них дубильных веществ. Больше всего их содержится в плодах дикой груши. Густой отвар плодов назначают в виде примочек при головной боли. Груши, в отличие от вишни и апельсинов, лучше есть после еды, но не ранее чем через час, так как, съеденные на пустой желудок, они нарушают пищеварение.

Дыня. Химический состав дыни зависит в значительной степени от сорта. Мякоть содержит легкоусвояемые сахара, каротин, витамины С, Р, клетчатку, большое количество фолиевой кислоты и железа, пектиновые вещества, жиры, минеральные соли. В народной медицине как лечебное средство используется довольно широко. Дыня рекомендуется при болезнях желудка, различных психических расстройствах (замечательный природный антидепрессант), при туберкулезе, цинге, подагре, артритах.

Отвар дынного семени в молоке знахари применяют при задержке мочи, при камнях мочевого пузыря, дынный сок – при запоре и геморрое.

Кроме того, используют дыню при малокровии, сердечно-сосудистых заболеваниях, атеросклерозе, болезнях почек и печени. В поедании дыни есть свои особенности: ее едят в качестве отдельного блюда и тщательно пережевывают, в противном случае она плохо переваривается.

В народной косметике используют мякоть дыни (богатую витамином А) как «чудо-эликсир», придающий коже мягкость, свежесть. Если маски из дыни применять регулярно в течение месяца, кожа станет эластичной, появится румянец с матовым отливом.

Земляника (клубника). Народная медицина рекомендует эти ягоды для устранения камней в желчном пузыре, рекомендует при болезнях сердца, язве желудка, кишечных инфекциях, болезнях почек, малокровии, холецистите, базедовой болезни. Земляника очень хорошо восстанавливает силы, активизирует работу мозга. Ученые, проводившие исследования, выяснили, что она нормализует обмен веществ.

Малина. Малиновое варенье, добавленное в горячий чай, эффективно при простуде. Свежая малина тоже очень полезна. Плоды малины содержат сахар и органические кислоты, рекомендуются при гипертонии, атеросклерозе. При нефрите и подагре к малине нужно относиться с осторожностью.

Мандарины. Богаты витамином С и каротином. Считается, что они способствуют нормализации обмена веществ, обладают противораковыми свойствами. Но иногда могут быть причиной скрытой аллергии. Лучше всего усваиваются за полчаса до еды.

Персики. Помимо сахаров, содержат много калия, никотиновую кислоту. Они усиливают секреторную деятельность пищеварительных желез, улучшают работу печени, понижают давление. Эти замечательные фрукты очень полезны при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и повышенном артериальном давлении. Из-за высокого содержания сахаров их нельзя употреблять при диабете.

Слива. Содержит пектины, калий, витамины С, В, РР, каротин, органические кислоты. Эти фрукты оказывают мочегонное действие, полезны при предрасположенности к опухолям, гипертонии, при атеросклерозе, холецистите, болезнях печени, сердца, почек, при запорах. Но при болезнях желудка, двенадцатиперстной кишки, гастритах с повышенной кислотностью сливу нужно употреблять осторожно. Лучше всего есть сладкую сливу.

Хурма. Сладкий фрукт с вяжущим вкусом. В ней есть микроэлементы, необходимые для питания мозга (фосфор, кобальт, медь). Хурма очищает сосуды головного мозга и незаменима при атеросклерозе. Употреблять лучше в свежем виде.

Яблоки. Богаты сахарами, органическими кислотами, витаминами А, В, С, Р, Е, минеральными солями кальция, железа, фосфора, пектиновыми веществами. В печеных яблоках значительно больше пектиновых веществ, чем в сырых. Яблоки рекомендуют употреблять при атеросклерозе, запорах, и лучше всего за полчаса до еды (при запоре). Протертые яблоки применяют при колитах. Яблочный отвар смягчает кашель. Очень полезны яблоки при малокровии, так как содержат в значительном количестве железо. Научная медицина использует экстракт яблочно-кислого железа, получаемый в результате обработки яблочным соком железных стружек или порошка железа.

При повышенной кислотности следует избегать кислых сортов. В народной медицине яблочный сок или сидр применяют при желудочно-кишечных заболеваниях. Кроме того, употребление яблок дает хороший лечебный эффект при ожирении, гипертонической болезни, подагре, болезнях печени и почек.

Из яблок делают варенье, мармелад, джем, соки, квас, сидр, вино. Из него вырабатывают эссенцию для безалкогольных напитков, из выжимок получают уксус, который используют не только в кулинарии, но и как лекарство.

Сухофрукты. Как известно, сухофрукты гораздо слаще свежих фруктов. Сушка фруктов является самым лучшим видом хранения. При варке варенья большая часть витаминов и ценных веществ теряется, в процессе же сушки сохраняется все самое необходимое (кальций, железо, натрий и магний, а также клетчатка и пектин), при этом потери незначительны. Все вещества в сухофруктах присутствуют в концентрированном виде, поэтому достаточно съесть совсем немного, чтобы удовлетворить суточную потребность в каком-нибудь ценном микроэлементе. Любые сухофрукты являются, к тому же, натуральным слабительным. Их растительные волокна замечательно регулируют работу кишечника. Содержащийся в них кальций укрепляет ногти и волосы. В сушеном виде очень полезны практически все наиболее распространенные у нас фрукты – яблоки, вишни, абрикосы, груши.

Очень полезны сушеные финики, так как они содержат белки, углеводы, железо, фосфор, медь, марганец, магний, калий, многие витамины. Финики также очень богаты кальцием. Благоприятное воздействие финики оказывают в период беременности и кормления грудью. Для тех, кто хочет похудеть, финики не рекомендуются. В них много легкоусвояемых углеводов.

Овощи незаменимы и занимают особое место в питании человека.

Морковь является настоящим кладом полезных веществ, содержит такие микроэлементы, как алюминий, железо, медь, цинк, бор, марганец, кобальт и даже йод. Морковь – это природный источник бета-каротина. Лучше всего морковь усваивается в сочетании со сметаной, растительным маслом. Народные целители свежим соком моркови обмывали раны, делали примочки на больное место. Морковь обладает противораковым действием, блокируя метастазы, предотвращая склероз кровеносных сосудов. Морковь рекомендуют употреблять при инсульте, гипертонии, инфаркте миокарда, опухолях различного характера, диабете, язвенном колите, геморрое, катаракте, при некоторых глазных болезнях. Поклонники так называемого натурального питания (натуропаты) утверждают, что диета с включением достаточного количества моркови и морковного сока излечивает бесплодие. Издавна сок моркови использовали при лечении обморожений, ожогов, гнойных ран. Много в соке витамина Е (в 4 раза больше, чем в свекольном, и в 10 раз больше, чем в огуречном). Высоко содержание и никотиновой кислоты. Сок моркови способствует выведению из организма холестерина, ослаблению спазмов, расширению сосудов, оказывает желчегонное действие. Морковный сок повышает аппетит, улучшает пищеварение, укрепляет зубы. Богатый каротином, он полезен при лечении инфаркта миокарда. Высокое содержание йода способствует тому, что морковный сок употребляют при пониженной функции щитовидной железы. Необходимо систематическое употребление в пищу морковного сока людям, профессия которых требует постоянной нагрузки на глаза.

Капуста очень полезна для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, для ускорения процесса рубцевания язвы. В народной медицине капуста издавна применялась против злокачественных язв и опухолей, а также при застарелых ранах, при ожогах, ушибах, при сильном жаре.

Картофель в своих клубнях содержит крахмал, белок, жир, органические кислоты (яблочная, лимонная, щавелевая и др.), а также калий, фосфор, витамины группы В. Зеленые клубни, лежавшие на свету, ядовиты, в них содержится соланин (ядовитый алкалоид). Народная медицина использует картофель достаточно широко. Картофельный сок нормализует кислотность желудка, регулирует функции кишечника, прекращает изжогу. Его пьют также при головных болях, при гастритах.

Лук репчатый, чеснок богаты фитонцидами, обладающими противомикробным действием. В народной медицине используют при простуде, при ожогах, для выведения глистов, угрей, пигментных пятен, веснушек, бородавок, при различных эпидемиях.

Фитонциды, содержащиеся в чесноке и луке, действуют активнее, нежели химические антисептики. Так, карболовая кислота убивает туберкулезную палочку за сутки, а фитонциды чеснока – за пять минут. Фитонциды лука уничтожают за три минуты все бактерии в полости рта.

Практика использования лука в лечебных целях уходит в глубь веков. Гиппократ, Диоскорид, Парацельс, Галлер использовали целое растение, сок, настойки, отвары, мази. Во времена крестовых походов за восемь луковиц можно было выменять пленного. Иван Грозный прикладывал лук к нарыву. Широко применяли лук в народной медицине в Украине. Длительное время изучали действие лука на организм человека на кафедре фармакологии Харьковского медицинского института. В результате было предложено несколько препаратов для лечения ран, гнойных процессов в легких, ангин, желудочно-кишечных и сердечных заболеваний, профилактики атеросклероза.

В гомеопатии препарат из лука применяют при ожогах, простудах, ранениях, сердечно-сосудистых заболеваниях, печеночных и почечных коликах, аллергических поражениях слизистых различных органов и многих других страданиях.

Чеснок, как мы знаем, еще за 4,5 тысячи лет до н. э. использовали египтяне как лекарство. Обширность списка заболеваний в тибетском рецепте, при которых следует принимать чесночный напиток, огромен. Чеснок употреблялся как профилактическое средство от холеры. Толченые зубцы с мякишем ржаного хлеба применяли при укусах животных, для профилактики светобоязни. Печеный чеснок – от бородавок, при зубной боли. Чеснок является замечательным противосклеротическим средством. Помогает при укусах пчел и ос. Фитонциды чеснока (и лука) уничтожают возбудителей сибирской язвы, холеры.

Древние целители рекомендовали смазывать смесью чеснока, сала и постного масла подошвы ног и колени перед дальней дорогой, чтобы не чувствовать усталости. Некоторые знахари рекомендуют при угрозе инфаркта проглотить зубок чеснока (как одноразовое средство).

Ученые отмечают блокирующее действие чесночного масла на синтез жирных кислот и холестерина, что используется при лечении ожирения. Большой популярностью пользуется препарат официальной медицины аллохол, в состав которого, кроме крапивы и активированного угля, входит чесночная вытяжка. Она рекомендуется при гипертонической болезни и атеросклерозе.

Огурец появился в питании несколько тысячелетий назад. Он содержит азотистые вещества, клетчатку; свежие плоды богаты витаминами, особенно витамином С. Со времен Гиппократа за этим овощем закрепилась слава целебного растения. С тех пор и по сей день народная медицина применяет не только сами плоды и их сок, но и кожуру, семена, цветки. Огуречный сок обладает жаропонижающим, противовоспалительным, смягчительным, обезболивающим действием. Это средство от кашля, мочегонное и успокаивающее, желчегонное и нежное слабительное. Напиток, приготовленный из огуречных семян, одинаково хорош при лихорадке, при болезненном мочеиспускании и при болезнях дыхательных органов. Используют огурец при ожогах (пораженную часть тела присыпают порошком из сухих плодов без семян). Огурец является популярным и очень эффективным косметическим средством. Используют огуречный сок, водный настой зеленой кожицы, огуречную пудру, полоски свежей кожицы. Процедуры с огуречными препаратами отбеливают, смягчают, освежают кожу, разглаживают морщины, снимают угри, веснушки, родимые пятна.

Помидор сегодня является очень распространенным продуктом питания, и трудно представить, что он появился в Европе лишь в XIV веке. В плодах помидора содержатся пектиновые и азотистые вещества, сахара, алкалоиды и минеральные соли. Свежие плоды богаты витаминами А, В, С. В народной медицине помидоры используют часто. Они являются отличным лекарством при авитаминозах. При язвенной болезни желудка назначают свежий томатный сок. При болезнях печени его пьют для растворения камней.

Используют помидор как средство против нарывов. Считается также, что употребление

помидоров стимулирует деятельность половых желез.

Перец горьких сортов имеет лекарственное значение и очень популярен в народной медицине. Однако надо помнить, что он противопоказан тем, кто страдает заболеваниями желудка, кишечника, печени и почек. Применяют для растирания при радикулитах, невралгиях, люмбаго. Употребление сладкого перца эффективно как противогрибковое и антисклеротическое средство, для укрепления кровеносных сосудов, выведения из организма холестерина, для улучшения аппетита и пищеварения, при упадке сил и малокровии. Спиртовая настойка перца является прекрасным косметическим средством для укрепления и роста волос.

Петрушка. Применение петрушки в кулинарии общеизвестно. Во все времена она была очень популярна на Востоке, а в настоящее время стала не менее популярна и у нас. Это знаменитое лекарственное растение. Целебны все его части: и листья, и корни, и плоды (семена), которые особо ценятся. Листья содержат витамин С, каротин, эфирное масло, в семенах петрушки содержатся жирное и эфирное масла, флавоноиды, глюкозиды и другие ценные вещества. Петрушка нашла широкое применение в народной медицине для повышения аппетита, улучшения пищеварения, как лекарство при болезнях почек, мочевого пузыря, мочегонное при водянке, ветрогонное, спазмолитическое. Листья петрушки прикладывают к больным местам как обезболивающее и противовоспалительное средство. Считается, что толченые семена, если их втирать в кожу, предупреждают облысение. Петрушку и отвары из нее часто используют в косметических целях.

Облепиха нашла свое применение в народной медицине для уменьшения и прекращения болей при воспалительных процессах, для быстрого заживления ран, ускорения грануляции и эпителизации тканей. В народе используют плоды в виде сока, водного настоя, спиртовой настойки, сиропа. Внутрь применяют при авитаминозах, язвенной болезни. Облепиха содержит аскорбиновую кислоту, каротин, витамины группы В, дубильные вещества. В коре дуба, облепихи содержится серотин, который в настоящее время испытывается в клиниках в качестве противоопухолевого средства. Научная медицина использует плоды облепихи как поливитаминное средство. Масло облепихи применяют при ожогах, экземе, при воспалительных процессах слизистой оболочки пищевода. Употребление свежих ягод облепихи очень полезно, регулирует многие процессы в организме.

Салат является древнейшей огородной культурой, славится как скороспелый овощ высокого качества, обладающий целебными свойствами. Существует множество сортов салата, из них очень ценным является салат темно-фиолетового цвета. В листьях салата содержатся сахара, белки, железо, кальций, калий, магний, провитамин А, витамин С и витамины группы В. По содержанию железа (особенно салат темно-зеленого и фиолетового цвета) его превосходят лишь шпинат и некоторые сорта лука. Салат полезен при диабете, для улучшения пищеварения, обладает легким снотворным.

В народной медицине настой из свежих измельченных листьев назначают при повышенной эмоциональной возбудимости, бессоннице, хронических гастритах, цинге, гипертонии, заболеваниях печени, для увеличения молока у кормящих матерей.

Свекла содержит до 25 % сахаров, в корнеплодах есть органические кислоты, минеральные соли и белки, очень много йода, витамины группы В, С, Р, РР. Свекла обладает легким мочегонным действием, за счет клетчатки и органических кислот хороша для перистальтики кишечника, для лечения хронических запоров. С помощью свеклы улучшается усвоение белков пищи.

При употреблении свеклы понижается давление, она полезна больным, страдающим ожирением, при заболеваниях печени и почек, болезнях сердца.

Свежий свекольный сок, смешанный с пчелиным натуральным медом, применяют при простуде, при гипертонии. При сильном насморке используют вареный сок. При мучительных запорах – вареную свеклу.

Сельдерей используют в качестве приправы к овощным и мясным блюдам.

Корнеплоды сельдерея содержат минеральные соли, гликозиды, щавелевую кислоту, небольшое количество витаминов С, В, РР. Больше всего витаминов (С и каротин) в молодых листьях. Применяется и в лечебных целях как мочегонное, болеутоляющее, для улучшения аппетита и пищеварения. Как показал многовековой опыт, растение обладает также антиаллергическим, антисептическим, противовоспалительным, ранозаживляющим действием. Давно подмечена его способность поднимать общий тонус организма, усиливать физическую и умственную работоспособность.

Водный настой корней и листьев сельдерея назначают при водянке и запорах, при болезни почек и печени, при крапивнице. Водный настой семян эффективен при болезненных менструациях.

В качестве обмываний для быстрого заживления гнойных ран и язв в народной медицине применяют настой корней и листьев сельдерея. С этой же целью к пораженным частям тела прикладывают свежие листья или натирают их мазью, приготовленной из растертых в кашицу свежих листьев.

В **тыкве** содержатся соли кальция, калия, магния, железа, клетчатка, витамины С, В, РР. Семечки тыквенные обладают противоглистным действием, а мякоть мочегонным. Тыква предупреждает развитие сердечных заболеваний и способствует активному долголетию. Этот сладкий овощ полезен при гипертонии, запорах, болезнях почек, катаракте. Часто используют в питании женщин в период менопаузы. При пониженном давлении и склонности к поносам тыкву лучше есть в умеренных количествах.

Тыква рекомендуется при заболеваниях печени и почек, мочевого пузыря, болезнях сердца, нарушении обмена веществ, ожирении, при холециститах, колитах, аденоме простаты.

Укроп содержит большое количество витамина С, витамины группы В, каротин, много солей калия, кальция, фосфора, железа. Это растение – универсал, достаточно широко применяемое в народной медицине. Его рекомендуют как успокаивающее, слабое снотворное, отхаркивающее, послабляющее, мочегонное. Настой семян повышает аппетит, улучшает пищеварение, увеличивает количество молока у кормящих матерей.

Хрен является кладовой полезных веществ. Он содержит витамин С, фитонциды, соли калия, кальция, фосфора и железа, сахар, крахмал, углеводы, клетчатку, витамины группы В, РР. В свежих листьях много каротина. В народной медицине используют при радикулитах, для профилактики простудных заболеваний, плеврите, бронхите, при камнях в мочевом пузыре. Предпринимаются попытки лечить с помощью хрена раковые заболевания. Разбавленный сок хрена с медом употребляют для полосканий горла при ангине. Хрен используют в косметических целях, водным настоем хрена протирают лицо при веснушках и пигментных пятнах. Этот продукт как лечебное средство очень популярен в разных странах, а во Франции его используют как сырье и в традиционной медицине.

Аптека на кухне

Народная медицина обращает внимание на простые средства, которые всегда есть под рукой. Ваша кухня может стать домашней лечебницей, где есть доступные растения и продукты для приготовления различных лекарств.

Алоэ. У народов Ближнего Востока был обычай вешать алоэ над входом в дом, ему приписывали магические свойства. В Египте этот обычай жив и поныне. Листья и сок алоэ содержат ферменты, витамины, фитонциды, органические кислоты, гликозиды, смолистые вещества. Это растение повышает общий тонус организма, способствует пищеварению и нейтрализации токсинов. Алоэ является кровоочистительной травой и таким образом оказывает полезное действие на печень, желчный пузырь и желудок. Растение также помогает при язвах и колитах, снимая воспаление. При конъюнктивитах сок алоэ употребляется как наружное средство. Алоэ может уменьшить простуду, кашель и закупорки, является мягким слабительным. Его рекомендуется размельчать руками во

избежание контакта с металлом, предварительно обрезав колючки, и полученный сок заливать вдвое большим количеством меда. При заболеваниях легких целители часто рекомендуют смесь сока алоэ с жирами, медом и какао. Наружно алоэ может применяться при ожогах и порезах, ранах. Применяется с куркумой, которая помогает заживлению. При выдерживании листьев алоэ в неблагоприятных условиях (холоде, темноте) в них образуются особые вещества – биостимуляторы, которые способны усиливать обменные процессы в тканях, повышать устойчивость организма к инфекциям, помогать быстрой ликвидации воспалительных процессов. Алоэ не ядовито, но чрезмерное его употребление может способствовать приливу крови к органам брюшной полости, малого таза, а это при некоторых ситуациях может быть противопоказано. Об этом следует помнить и внимательно наблюдать за реакцией организма при лечении. (Что, впрочем, необходимо всегда, даже при употреблении популярных целебных растений, таких как петрушка, перец, лук и чеснок, редька и др.)

Асафетида. Это ароматическое вещество является клеевым экстрактом из дерева, обладает стимулирующим свойством, облегчает спазмы. Является естественным слабительным, обладает отхаркивающим эффектом. Чечевица, приготовленная со щепоткой асафетиды, помогает при болях, выводит газ из толстой кишки. При болях в ушах надо завернуть в кусочек ваты щепотку асафетиды и положить в ухо.

Пищевая сода нейтрализует кислоту. Щепотка соды с чашкой теплой воды и соком половинки лимона избавит от кислотности, газов, расстройства желудка. Принятие ванны с добавлением соды поможет кровообращению и сделает кожу мягкой. Сода способствует лечению кожных инфекций, оспы, сыпи.

Корень аира. Это терпкая, проникающая трава, употребляется как отхаркивающее средство, а также применима как рвотное. Корень аира имеет много целебных свойств. В виде порошка он может приниматься в нос как нюхательное средство, для лечения закупорки синусов (пазух), обычной простуды, головной боли. Он может способствовать чиханию, которое очистит дыхательные пути. Восточные мудрецы применяют корень аира как средство против конвульсий, при эпилептических приступах. Корень аира помогает циркуляции крови и дает питание мышечной ткани.

Он также является лучшим противоядием от разрушающего эффекта марихуаны. Марихуана токсична для печени и клеток мозга, однако аир полностью нейтрализует токсичное свойство наркотиков. Фактически побочный эффект всех галлюциногенов может быть нейтрализован корнем аира.

Корень аира употребляется для улучшения памяти. Утром или вечером принимать щепотку порошка этого корня с четвертью или половиной чайной ложки меда, рекомендуют восточные целители.

Корень аира является терапевтическим средством от хронического кашля и астмы, расширяет бронхи, рассасывает закупорки в грудной полости. Масло из корня аира может употребляться при уходе за носом и наружно для массажа. Массаж с этим маслом расслабляет напряжение и больные мышцы, создает ощущение свежести.

Кардамон. Это ароматическое, стимулирующее и освежающее средство. Восточная медицина считает, что кардамон возжигает пищеварительный огонь, освежает и стимулирует работу сердца. Кардамон слегка вяжущий, сладкий и немного острый. Он должен употребляться в малых дозах. Кардамон укрепляет сердце и легкие, выводит газы, утоляет боль, обостряет ум, очищает и освежает дыхание.

Касторовое масло является хорошим слабительным средством, настолько мягким, что его дают как лекарство даже малышам. Для лечения ребенка мать должна окунуть его мизинчик в масло и позволить сосать его. При хроническом запоре одна столовая ложка касторового масла должна приниматься с чашкой имбирного чая. Этот напиток нейтрализует токсины, освободит газы, излечит запор. Касторовое масло также применяют при ревматических болях. На Востоке чай из касторового корня употребляют для лечения при артритах, хронических болезнях спины и мышечных спазмах, при лечении подагры.

Перец стручковый красный. Эта приправа острая и терпкая, употребляется при приготовлении пищи, увеличивает аппетит. Перец стручковый усиливает кровообращение, вызывает испарину, помогает работе кишечника, разрушает червей и паразитов. Хорошее средство от простуды, кашля и запора, очищает толстую кишку и потовые железы, способствует разрушению тромбов крови. Красный перец уменьшает тяжесть пищи, делает ее легкой, вкусной и легко усвояемой.

Корица. Имеет стимулирующие, антисептические и освежающие свойства, слегка острый и терпкий вкус. Корица оказывает горячительное влияние на тело. Хорошее антитоксическое средство. Создает свежесть, укрепляет и дает энергию тканям, действует как болеутоляющее средство.

Корица помогает пищеварению, стимулирует потение, хороша для лечения простуды, кашля. Корица, кардамон, имбирь и гвоздика употребляются вместе как чай для облегчения при кашле и закупорках и для улучшения пищеварения. Но это средство следует применять в малых дозах, не более щепотки за прием.

Люцерна. Эта трава имеет вяжущий и слегка горький вкус, обладает противовоспалительным эффектом, способствует очищению от токсинов толстой кишки. Люцерна является также болеутоляющим средством при ишиасе. Люцерновый чай можно принимать перед сном при артритах, ревматизме, колитах, язве и пневмонии. Некоторые целители рекомендуют люцерновый чай женщинам в период менопаузы.

Гвоздика может употребляться в виде приправы (порошок) с овощами и фруктами. Добавление щепотки этого порошка к имбирному чаю способствует оздоровлению, согреванию организма. Гвоздика является естественным болеутоляющим средством. Гвоздичное масло употребляется для облегчения при зубной боли. При этом лечении маленький комочек ваты обмакнуть в гвоздичном масле и поместить в полость зуба. Гвоздика облегчает кашель, простуду и болезни пазух (синусов). Жевание кусочка гвоздики с леденцом поможет при сухом кашле.

Ватка, смоченная в масле гвоздики и оставленная на ночь в комнате, отпугивает комаров.

Кориандр. Есть два вида кориандра: молодой побег растения, называемый калинтро, или кинза, и сухое зерно, называемое кориандром. Это ароматическое и стимулирующее средство, которое помогает пищеварению. Обладает охлаждающим свойством, применяется как мочегонное при ощущении жжения во время мочеиспускания. Для этого лечения готовится чай из кориандровых зерен. Зерна залить кипятком, дать настояться, профильтровать. Кориандр употребляется при газах и при расстройстве желудка, от тошноты и рвоты. Свежий сок кориандра употребляется при сыпи, оспе и дерматитах. Мякоть растения прикладывается к коже для смягчения жжения. Действует и как кровоочистительное средство.

Тмин. Ароматическая трава, слегка горькая и острая. Помогает пищеварению и выделению желудочного сока, улучшает вкус пищи. Поджаренный тминный порошок эффективен при лечении расстройства кишечника, при поносе или дизентерии. Для такого лечения готовят смесь из щепотки тминного порошка и свежего сливочного масла. Тмин смягчает боли и спазмы в животе.

Льняное семя. Действие льняного семени очень эффективно как слабительное, отхаркивающее. Рекомендуются чай из льняного семени. Если перед сном принять чашку этого чая, то утром кишечник будет легко работать. Он также способствует выводу слизи через фекалии. Это простое средство лечит также закупорки и нарушения в брюшной полости. Оно очень эффективно помогает облегчить астму и хронический кашель.

Чеснок. Это растение содержит масло, очень ароматное, с терпким, горьким и острым вкусом. Свежий чеснок употребляется для приготовления пищи, что способствует ее легкому усвоению, делает ее более вкусной. Он облегчает вывод газов, способствует пищеварению, всасыванию пищи.

Обладая согревающим свойством, чеснок помогает организму человека зимой и в сезон

дождей. Он также облегчит боли в суставах. Чеснок употребляют в случаях сухого кашля. Очень эффективен при головной боли, боли или звоне в ушах. Сок чеснока закапывают в ухо на ночь, заткнув его кусочком ваты. К утру боль в ухе исчезает. Чеснок помогает унять зубную боль. Чувствительные зубы или слабые десны можно массировать с чесночным маслом. Чеснок также является хорошим омолаживающим средством.

Имбирь. Употребляется в свежем и сушеном видах. Оба эти вида имеют достаточно сильный аромат и остроту. Это стимулирующее и ветрогонное средство. Свежий имбирь содержит больше воды и мягок. В виде порошка он имеет более проникающий эффект. Имбирь способствует потению, нейтрализует токсины и помогает пищеварению, всасыванию и усвоению пищи. Лечит воспаление горла, обычную простуду, болезни синусов. Чай из имбирного порошка рекомендуют принимать с медом. Горсть соли, добавленной к половине чайной ложки свежего натертого имбиря, содействует повышению аппетита. Имбирь является одним из лучших домашних средств от таких болезней, как кашель, насморк, закупорка легких и горла. Для лечения головной боли готовится паста: половину чайной ложки имбирного порошка смешивают с водой и подогревают, затем прикладывают ко лбу. Это создает легкое жжение и облегчает головную боль. Имбирь может применяться в приготовлении пищи. Особенно он помогает в холодную погоду.

Имбирь делает пищу легкой и легко перевариваемой. Он помогает очистить кишечник, способствует нормальному действию кишечника. Имбирь можно прикладывать наружно на больные суставы и мышцы. Это поможет кровообращению и облегчит боль, освобождая энергию, созданную застоем. При болях в теле рекомендуются имбирные ванны. Жареный имбирь кладут на кусочек ткани, завязывают, чтобы получилась пробка для ванны. Затыкают сток ванны и пускают горячую воду, текущую по этой имбирной пробке. Такая ванна с имбирной водой облегчит боли и создаст состояние свежести и расслабления.

Мед. Этот целебный продукт создает в теле тепло, вкус его сладкий и вязущий. Мед хорош для лечения внутренних и внешних язв. Мед переносит лечебные свойства растений, деревьев в ткани тела и поэтому употребляется как посредник для многих веществ. Он замечательно очищает кровь, хорош для глаз и зубов, лечит простуду, кашель, способствует заживлению ран.

Мед дает телу энергию и помогает промыванию почек. Уменьшает жир, если принимать в умеренных дозах. Мед нельзя варить, ибо при варке он меняет свои качества и может быть неприемлем для организма. Горячий мед может засорить кишечный тракт и создать токсины.

Лакричник – сладкое и слегка вязущее вещество, натуральное отхаркивающее средство. Очищает рот, увеличивает секрецию желудочно-кишечного тракта. Жевание прутика лакричника очистит рот и зубы, воспрепятствует разрушению зубов. Имеет также антибактериальное действие. Употребляется для лечения кашля, простуд. Для этого принимается как чай, чтобы помочь отхаркиванию. Лакричник является также рвотным средством. Два-три стакана крепкого лакричного чая вызывают тошноту и рвоту, которые помогут удалить излишек слизи, скопившейся в желудке, а также слизь, создающую закупорки в груди. Народные целители считают лакричник очень эффективным средством от язвы желудка и гастрита. Для лечения этих болезней растворяют чайную ложку лакричного порошка в приготовленной чашке чая. Применяют лакричник при воспалении желчного пузыря.

Лакричник употребляют при диабетах, бронхитах, простудах и при повторяющихся приступах астмы. Лакричник может употребляться наружно на раны, способствуя заживлению. Принятый после еды лакричный чай помогает пищеварению и лечит запор.

Горчица очень острая, пряная, резкая, проникающая и маслянистая. Корень горчицы употребляется как домашняя приправа. Горчицу надо принимать осторожно, действует она как природное болеутоляющее средство, уменьшая мышечную боль. Является ветрогонным средством. Горчичный порошок, смешанный с водой, может употребляться как припарка, но ее нельзя прикладывать прямо на кожу во избежание волдырей. Для облегчения суставных

болей или болей в груди горчичную пасту кладут на ткань, а затем ткань прикладывают к коже. Горчица может употребляться как припарка для облегчения мышечных спазмов. Завяжите горчичное зерно в маленький кусочек ткани и поместите в горячую воду. Затем погрузите кисти рук и ступни в воду для облегчения суставных болей и мышечных раздражений.

Горчицу можно употреблять вареную и жареную. Подогрейте кунжутное масло в кастрюле; когда масло прогреется, поджарьте в нем около двух щепоток горчичных зерен с луком, чесноком и овощами. Такие овощи станут очень нежными и легкими для переваривания желудочно-кишечным трактом. Горчицу можно употреблять при расстройстве пищеварения, вздутии живота и при болезнях, возникших от неправильного пищеварения.

Мускатный орех – ароматическое и стимулирующее растение. Употребляется для улучшения вкуса. Когда принимается в чае с молоком, служит тонизирующим средством для сердца и мозга, употребляется также для лечения сексуальной слабости. Мускатный орех эффективен в случае недержания мочи, при поносе, тупой боли в животе, при потере аппетита и болезнях печени и селезенки. Является расслабляющим средством, помогает при бессоннице. Мускатный орех следует принимать умеренно, он рекомендован только для взрослых, не более щепотки на прием.

Лук – острый, ароматичный, является сильным раздражителем, оказывает обжигающее действие. Испарения лука раздражительны для слизистых оболочек носа и глаз, от них слезятся глаза и течет из носа. Лук стимулирует чувства настолько, что если ощущается слабость или головокружение, лук, нарезанный на кусочки и вдыхаемый, принесет облегчение. Тампоны из мелко порезанного лука применяют при насморке, при женских болезнях. Лук помогает пищеварению и стимулирует сексуальную энергию. Сваренный лук сладок и менее острый, если такую припарку прикладывать на кожный волдырь (нарыв), то он лопнет. Приступ лихорадки и последующие конвульсии можно лечить, прикладывая натертый сырой лук, завернутый в тряпочку, ко лбу или к животу.

Лук облегчает острый приступ эпилепсии, если его применять как носовую ингаляцию или закапывать в глаза. Лук помогает уменьшить холестерин, хорош для тонизирования сердца, нормализации сердечного ритма. Если выпить половину чашки свежего лукового сока вместе с двумя разведенными чайными ложками меда, то такой напиток облегчает приступы астмы, спазм, кашель, тошноту и рвоту. Это средство разрушает червей в кишечнике. Тертый лук с половиной чайной ложки куркумы и половиной чайной ложки порошка карри уменьшает боль в суставах, если применяется, как паста, прикладыванием на больные места.

Перец черный увеличивает выделение желудочного сока и улучшает вкус пищи. Употребляется при лечении запоров, сухого геморроя, газообразования и при потере аппетита. Для борьбы с глистами в толстой кишке это растение может применяться со щепоткой меда. Перец помогает при лечении опухолей. Щепотка порошка черного перца применяется наружно как средство против крапивницы, дерматитов. В лечебных целях нужно употреблять только свежий молотый перец.

Морская соль. Употребляют не только для того, чтобы улучшить вкус пищи, но и как прекрасное лечебное средство. Соль содержит воду и побочные продукты моря. В пищу нужно употреблять лишь небольшое количество соли. Соль облегчает вывод газов, помогая при вздутии живота, очищает рот, стимулирует секрецию в пищеварительном тракте и способствует пищеварению. При насморке нагреть в кастрюле и положить в полотняный мешочек. Использовать для наружного прикладывания к ноздрям. Очень эффективно полоскание горла морской солью. Полезна она и для ванн. Соль является натуральным болеутоляющим средством, употребляемым как местное прикладывание при болях.

Куркума . Это стимулирующее и ароматическое растение имеет много полезных свойств. Горькое, чуть острое, оно хорошо очищает кровь, действует как тонизирующее средство, помогая пищеварению, облегчает запоры. Действует как успокаивающее при

респираторных заболеваниях, таких как кашель и астма. Как полоскание куркума применяется для лечения тонзиллитов и ангины. Для этого готовят полоскание из двух щепоток куркумы, двух щепоток соли на стакан теплой воды. Употребляется против артритов и как антибактериальное средство; куркуму можно добавлять к богатой протеинами пище, чтобы помочь перевариванию и предотвратить образование газов. Куркума успешно употребляется для поддержки флоры толстой кишки. Куркума обладает также противовоспалительным свойством. При ссадинах, синяках и травматических опухлях локально прикладывают пасту из куркумы, приготовленную из половины чайной ложки куркумы со щепоткой соли. При прикладывании такой пасты на пораженные места боль, опухоли и воспаления быстро проходят.

Куркума также употребляется при *печении диабета*.

Желтый щавель обладает слабительным, противовоспалительным свойством, очищает кровь. Щавель можно применять при симптомах артритов для облегчения болей при повышенной чувствительности кожи и покраснении кожного покрова. Он эффективен в форме чая при лечении дерматитов, кровавого геморроя, сыпного воспаления шеи, спины и подмышек. Корень этого растения употребляют как наружное, прикладывая к язвам, кожным инфекциям и плохо заживающим ссадинам.

Диеты лечебного питания

Диета является одним из важных методов лечения при многих заболеваниях, а при таких, как сахарный диабет легкого течения, алиментарное ожирение, – единственным. При лечебном питании имеет значение не только правильный подбор продуктов, но и соблюдение технологии кулинарной обработки, температура употребляемой больным пищи, кратность и время приема пищи. Обострения многих заболеваний связаны с различными эксцессами в питании: хронического панкреатита после употребления жирной сметаны, блинов, алкогольных напитков, жареных блюд; нарушения в диете при сахарном диабете приводят к резкому повышению сахара в крови, к сухости во рту, усилению жажды, прогрессирует жировая инфильтрация печени и поджелудочной железы; повышение артериального давления у больных, страдающих гипертонической болезнью, наблюдается при употреблении соленой пищи, а назначаемое при этом лечение малоэффективно.

Если обострение заболевания прошло и больной вернулся к активному образу жизни, общие принципы диеты не должны меняться. Прежде всего, это касается продуктов, исключаемых из питания, однако можно расширить способы кулинарной обработки (тушить, запекать после отваривания), включить овощи домашнего консервирования, но только те, в способе приготовления которых вы уверены (ни в коем случае не использован аспирин и другие лекарства). Недостаток витаминов можно компенсировать отваром шиповника, пшеничных отрубей, другими домашними отварами из целебных растений. Во всех диетах запрещены алкогольные напитки, в индивидуальных случаях вопрос об их употреблении может решить только лечащий врач.

Если у одного больного больше двух заболеваний, требующих диетического питания, назначается питание с соблюдением принципов обеих диет. Так, например, при обострении язвенной болезни у больного с сахарным диабетом назначается диета № 1, но с исключением всех продуктов, противопоказанных при сахарном диабете.

Диета № 1

Показания: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в период стихания обострения и не менее полугода после него, нерезкое обострение хронического гастрита с сохраненной и повышенной секрецией, острый гастрит в период обострения.

Технология приготовления: пища должна быть сварена на воде или на пару, протерта, при наличии хороших зубов рыбу и мясо можно употреблять куском. Запекать отдельные

блюда, но без корочки. Принимать пищу 4–5 раз в день в одни и те же часы. Исключить очень горячие и холодные блюда.

Разрешаются:

Хлебные изделия – пшеничный белый хлеб вчерашней выпечки, сухари белые, печенье несдобное или галетное.

Закуски – сыр неострый, ветчина нежирная и несоленая, салат из отварных овощей, мяса и рыбы, колбаса докторская, молочная и диетическая.

Молоко и молочные продукты – молоко цельное, сухое или сгущенное, сливки, свежий протертый творог.

Жиры – масло сливочное несоленое, рафинированные растительные масла в готовые блюда.

Яйца и яичные блюда – омлет паровой, яйца всмятку, не более 2 штук в день.

Супы – супы из протертых круп, суп-пюре из вареных овощей (кроме капусты) на отваре из круп и разрешенных овощей, молочный суп с мелкой вермишелью. В супы добавляют молоко, сливки, яйцо.

Овощи – картофель, морковь, свекла, цветная капуста, ранние тыква и кабачки, ограниченно – зеленый горошек, мелко шинкованный укроп – в супы.

Мясные и рыбные блюда готовят в виде паровых котлет, суфле, пюре, зраз, кнелей, отваривают куском. Приготавливают блюда из мяса говядины нежирной, телятины, курицы, кролика, индейки, нежирных сортов рыбы (судак, карп, окунь и др.).

Крупы – манная, рис, гречневая, овсяная, каши варят на молоке или воде.

Вермишель или макароны мелко рубленные, отварные.

Фрукты, ягоды, сладости – сладкие сорта зрелых фруктов, ягод в виде компотов, киселей, муссов, желе, в запеченном виде, сахар, варенье, зефир, пастила.

Соки – сырые из разрешенных овощей, сладких ягод и фруктов, отвар из плодов шиповника.

Напитки – некрепкий чай, чай с молоком или сливками, слабое какао с молоком или сливками.

Запрещаются: мясные, рыбные и крепкие овощные отвары и бульоны, грибы, жирные сорта мяса и рыбы, соленья, копчености, маринады, мясные и рыбные консервы, сдобное тесто, пироги, черный хлеб, сырые овощи и фрукты, мороженое, квас, черный кофе, газированные напитки, шоколад, все соусы, кроме молочного, из овощей – белокочанная капуста, репа, редька, щавель, шпинат, лук, огурцы, все овощные закусочные консервы.

Если у больного выражено обострение с длительным болевым синдромом, то первые 7–8 дней лечения питание с большими ограничениями: исключают полностью хлеб, любые овощи, закуски, все блюда употребляются только в протертом виде.

Диета № 2

Показания: хронический гастрит с секреторной недостаточностью при нерезком обострении, острые гастриты, энтериты и колиты в период обострения, хронические энтероколиты вне обострения при отсутствии других сопутствующих заболеваний.

Технология приготовления: блюда могут быть отварные, тушеные, запеченные, жареные без образования грубой корочки (не панировать в сухарях и муке), продукты желательно измельчать.

Солится пища нормально. Принимать пищу рекомендуется 4 раза в день в одни и те же часы.

Разрешаются:

Хлебные изделия – пшеничный хлеб белый и серый вчерашней выпечки, не сдобные сорта булочных изделий и печенье, сухой бисквит.

Закуски – сыр неострый натертый, вымоченная сельдь, рыба, мясо и язык заливные, салаты из свежих томатов, вареных овощей с мясом, рыбой, яйцами, колбаса диетическая,

докторская и молочная, ветчина нежирная, нежирный студень, паштет из печени, икра овощная, икра осетровых.

Молоко и молочные продукты – молоко с чаем и другими напитками и в составе разных блюд, сухое и сгущенное молоко в напитках и блюдах, творог, сырки, простокваша, кефир, ацидофильное молоко.

Жиры – масло сливочное, топленое, растительное рафинированное, лучше оливковое.

Яйца и яичные изделия – яйца всмятку, омлет без грубой корочки или приготовленный на пару.

Первые блюда – разные супы на некрепком обезжиренном мясном, рыбном, грибном бульоне или на овощном отваре с мелко рубленными или протертыми овощами, протертыми крупами (суп-пюре, суп-крем), борщи, свекольники, щи из свежей капусты мелко нашинкованной, с мелко нарубленными овощами.

Мясные и рыбные блюда – различные изделия в виде котлет из нежирной говядины, телятины, свинины, баранины, птицы, рубленые изделия из рыбы, можно обжаривать без панировки сухарями, мясо и рыбу в кусках отваривать.

Крупяные и макаронные изделия – каши протертые, вязкие, пудинги запеченные, котлеты из круп, обжаренные так, чтобы не образовывалась грубая корочка, макароны нарубленные, мелко отваренные, отварная вермишель, каши готовятся на воде или с добавлением молока.

Молочные продукты – кефир, простокваша и другие кисломолочные напитки, свежий творог в натуральном виде и в блюдах (суфле, пудинг, сырники, вареники), сыр тертый или ломтиками, сметана до 25 г на блюдо, молоко или сливки добавляют в блюда и напитки.

Овощи и зелень – пюре из различных овощей, пудинги, овощные котлеты, вареные, тушеные, в виде пюре, запеканок или кусочками, картофель, кабачки, тыква, морковь, свекла, цветная капуста; при переносимости – белокочанная капуста, зеленый горошек, спелые томаты; мелко шинкованная зелень добавляется в блюда.

Фрукты и ягоды, сладкие блюда и сахаристые продукты – зрелые фрукты и ягоды в виде протертых компотов, пюре, киселей, желе, муссов. Сахар, мед, конфеты, варенье. Яблоки печеные, при переносимости мандарины, апельсины, арбуз, виноград без кожицы.

Соусы – на некрепких мясных, рыбных, грибных и овощных отварах.

Напитки – чай с лимоном или с молоком, кофе и какао на воде и с молоком, соки овощные, ягодные, разбавленные водой, отвары шиповника и отрубей.

Запрещаются: изделия из теплого сдобного теста, жареное мясо и рыба, обваленные в сухарях, жирные сорта мяса и рыбы, соленья, копчености, маринады, мясные, рыбные и др. закусочные консервы, холодные напитки, мороженое, сало свиное и кулинарные жиры, горчица, хрен, шоколад, кремовые изделия, инжир, финики, ягоды с грубыми зёрнами (малина, красная смородина) или с грубой кожицей (крыжовник), виноградный сок, квас; из овощей – лук, редька, редис, огурцы, брюква, чеснок, грибы, сладкий перец, бобовые.

Диета № 3

Показания: **при запорах.**

Технология приготовления: пищу готовят в основном не измельчая, варят в воде или на пару, запекают. Овощи и плоды употребляют как в сыром, так и вареном виде. Еда должна преимущественно состоять из овощей, свежих и сушеных плодов, хлебопродуктов, круп, кисломолочных напитков.

Разрешаются:

Хлеб – пшеничный из муки грубого помола: «докторский», «здоровье», хрустящие хлебцы (размоченные), ржаной хлеб. Печенье сухое, несдобная выпечка.

Супы преимущественно из овощей на мясном бульоне, холодные фруктовые и овощные, борщи, свекольники, щи из свежей капусты.

Мясо и птица – нежирные сорта различных видов мяса, курица, индейка (вареные или

запеченные, куском или рубленые). Сосиски молочные.

Рыба – нежирные виды, отварная или запеченная; блюда из морских продуктов.

Блюда и гарниры из овощей – различные виды овощей и зелени, некислая квашеная капуста, особенно рекомендуется свекла.

Блюда и гарниры из муки, крупы, бобовых, рассыпчатые и полувязкие каши, пудинги, запеканки. Макароны изделия отварные и в виде запеканок, особенно рекомендуются блюда из гречневой крупы. Из бобовых: зеленый горошек, соевый творог.

Яйца – не более одного в день, лучше только в блюда.

Фрукты, ягоды, сладкие блюда и сахаристые продукты – особенно рекомендуются дыни, слива, инжир, абрикосы, чернослив, сахар, варенье (особенно рябиновое), мед, компоты (особенно из ревеня), муссы, фруктовые конфеты.

Молочные продукты и блюда из них – молоко (при переносимости – сладкое), сметана, творог, простокваша, одно- и двухдневный кефир, ацидофильное молоко, сыры.

Соусы и пряности – молочные, сметанные на овощном отваре, фруктово-ягодные подливки.

Жиры – масло сливочное, растительные масла в блюда.

Закуски – салаты из сырых овощей, винегреты с растительным маслом, икра овощная, фруктовые салаты, сыр неострый, ветчина нежирная, сельдь вымоченная, мясо и рыба заливные.

Напитки – чай, кофе из заменителей, отвар из шиповника и пшеничных отрубей, соки фруктовые и овощные (из слив, абрикосов, моркови, томатов).

Запрещаются: хлеб из муки высших сортов, слоеное и сдобное тесто, жирные сорта мяса и рыбы, утка, гусь, копчености из мяса и рыбы, консервы рыбные и мясные, яйца вкрутую и жареные, редька, редис, чеснок, лук, репа, грибы, кисель, черника, айва, кизил, шоколад, изделия с кремом, острые и жирные соусы, хрен, горчица, перец, какао, черный кофе, крепкий чай, животные и кулинарные жиры, алкогольные напитки. Рис и манную крупу ограничить.

Диета № 4

Показания: острые заболевания и резкое обострение хронических заболеваний кишечника с сильными поносами.

Технология приготовления: блюда жидкие и полужидкие, протертые, сваренные в воде и на пару. Солится пища нормально. Принимать пищу рекомендуется 4 раза в день, в одни и те же часы.

Разрешаются:

Хлебные изделия – пшеничный хлеб белый и серый вчерашней выпечки, несдобные сорта булочных изделий и печенье, белые сухарики из булки.

Закуски – сыр неострый, нежирная сельдь, паштет из мяса домашнего приготовления.

Молоко и молочные продукты – нежирный свежеприготовленный творог, паровое суфле, трехдневный кефир, ацидофильное молоко, сметана в небольшом количестве как приправа.

Жиры – свежее сливочное масло по 5 г в каждое блюдо, топленое, оливковое.

Яйца и яичные блюда – яйца всмятку до одного в день, омлет и в блюда.

Супы – на обезжиренном слабом мясном или рыбном бульоне с добавлением слизистых отваров круп (манной, риса), вареного и протертого мяса, паровых кнелей и фрикаделек, яичных хлопьев, домашней лапши, вермишели.

Мясные и рыбные блюда – различные изделия из нежирной говядины, телятины, нежирной рыбы, пропущенных через мясорубку, лучше готовить на пару, при обжаривании не обваливать в сухарях, суфле из отварного мяса, фарш.

Крупяные и макаронные изделия – протертые каши на воде или обезжиренном бульоне – рисовая, овсяная, гречневая, из крупяной муки, в виде запеченных пудингов и котлет из

круп без грубой корочки, макароны и вермишель отварные.

Овощи и зелень – пюре из различных овощей, пудинги, овощные котлеты, запеченные или жареные без грубой корочки, капуста отварная цветная с маслом, кабачки, тыква тушеные. Раннюю сырую зелень добавлять в различные блюда (укроп, петрушку, базилик мелко нашинкованные).

Фрукты и ягоды – из свежих и сухих фруктов и ягод пюре, кисели, желе, муссы, варенье. Сахар, конфеты.

Соки – фруктовые, ягодные и овощные сырые соки, в теплом виде, наполовину разведенные водой или чаем, в ограниченном количестве. Отвар из плодов шиповника и пшеничных отрубей.

Напитки – чай без молока, какао на воде с небольшим количеством молока.

Запрещаются: изделия из сдобного и теплого теста, жирные сорта мяса и рыбы, соления, копчености, маринады, мясные, рыбные и другие закусочные консервы, колбасы, холодные напитки, мороженое, овощи и фрукты в натуральном виде, пшено, перловая, ячневая крупы, кофе с молоком, газированные напитки, горчица, хрен, перец, грибы, шоколад, изделия с кремом, все виды бобовых.

Диета № 5

Показания: заболевания печени и желчных путей

Технология приготовления: блюда готовят отварными, запеченными, пища солится нормально. Пища принимается теплой, не реже 4 раз в день, лучше 5–6 раз.

Разрешаются:

Хлеб – вчерашней выпечки или подсушенный пшеничный, ржаной, «докторский» и другие сорта; печенье из несдобного теста.

Супы – различные супы из овощей, круп, макаронных изделий на овощном отваре или молочные и фруктовые.

Блюда из мяса и птицы – изделия из нежирной говядины, птицы в отварном виде или запеченные после отваривания, куском или рубленые. Сосиски молочные.

Блюда из рыбы – различные нежирные сорта рыбы (треска, судак, навага, щука, сазан, серебристый хек) в отварном или паровом виде.

Овощи – различные виды овощей и зелени, некислая квашеная капуста, консервированный зеленый горошек, спелые томаты.

Блюда из муки, крупы, бобовых и макаронных изделий – рассыпчатые полувязкие каши, пудинги, запеканки, особенно рекомендуются блюда из овсянки, гречневой каши.

Яйца – не более одного в день в виде добавления в блюда, белковый омлет.

Фрукты, ягоды, сладкие блюда – различные фрукты и ягоды (исключая очень кислые), фруктовые консервы, компоты, кисели, лимон (с чаем), сахар, варенье, мед.

Молоко, молочные продукты – молоко с чаем, сгущенное, сухое, творог обезжиренный, сметана в небольшом количестве, сыры неострые (голландский и т. п.). Особенно рекомендуются творог и творожные изделия.

Жиры – масло сливочное, растительное масло (до 50 г в день).

Закуски – вымоченная сельдь, паюсная икра, салаты и винегреты, заливная рыба.

Напитки – чай и некрепкий кофе с молоком, некислые фруктово-ягодные соки, томатный сок, отвар шиповника.

Запрещаются: все алкогольные напитки, свежие хлебобулочные изделия, изделия из сдобного теста (торты, блины, оладьи, жареные пирожки и т. д.), супы на мясных, рыбных, грибных бульонах, жирные сорта говядины, баранины, свинины, мясо гуся, утки, курицы, жирные сорта рыбы (севрюга, осетрина, белуга, сом), грибы, шпинат, щавель, редис, редька, лук зеленый, маринованные овощи, консервы, копчености, икра, мороженое, изделия с кремом, шоколад, бобовые, горчица, перец, хрен, черный кофе, какао, холодные напитки, кулинарные жиры, сало, клюква, кислые фрукты и ягоды, яйца вкрутую и жареные.

Диета № 5б

Показания: **хронический панкреатит в период выздоровления после обострения и вне обострения.**

Технология приготовления: блюда готовят в основном в протертом и измельченном виде, сваренные в воде и на пару, запеченные. Исключены горячие и очень холодные блюда.

Разрешаются:

Хлеб и мучные изделия – пшеничный хлеб подсушенный или вчерашней выпечки из муки 1-го и 2-го сортов, в виде сухарей, несладкое сухое печенье.

Супы – вегетарианские протертые с картофелем, морковью, кабачками, тыквой, с манной, овсяной, гречневой крупами, рисом, вермишелью, можно с добавлением 5 г сливочного масла или 10 г сметаны.

Мясо и птица – нежирные сорта говядины, телятина, кролик, курица, индейка, птицу освобождать от кожи, в отварном или паровом виде, протертое или рубленое (котлеты, кнели, пюре, суфле, беф-строганов, куском «молодое» мясо).

Рыба – нежирные сорта куском и рубленая, отварная или заливная после отваривания.

Молочные продукты – свежий некислый нежирный, кальцинированный творог, творожные пасты, пудинги, кисломолочные напитки, молоко при переносимости.

Жиры – сливочное масло (30 г), рафинированные растительные масла (10–15 г) в блюда.

Яйца – белковые омлеты, до 2 яиц в день, желтки не более 1/2 в блюда.

Крупы – протертые и полувязкие каши из овсяной, гречневой, манной круп, риса, сваренные на воде или пополам с молоком, крупяные суфле, пудинги пополам с творогом, запеканки. Отварные макаронные изделия.

Овощи – отварные и запеченные в протертом виде, картофель, морковь, цветная капуста, свекла, кабачки, тыква, зеленый горошек.

Фрукты, ягоды, сладости – спелые мягкие некислые фрукты и ягоды, протертые сырые, запеченные яблоки, протертые компоты из свежих и сухих фруктов, желе, муссы на ксилите или полусладкие на сахаре.

Напитки – слабый чай с лимоном, полусладкий или с ксилитом, молоком, отвар шиповника, фруктово-ягодные соки без сахара, разбавленные водой – по переносимости.

Запрещаются: алкогольные напитки, кофе, какао, газированные и холодные напитки, виноградный сок, ржаной и свежий пшеничный хлеб, изделия из слоеного и сдобного теста, супы на мясном, рыбном и грибном бульонах, борщи, щи, холодные овощные супы (окрошка, свекольник), молочные супы, жирные сорта мяса, рыбы, копчености, колбасы, консервы, печень, мозги, почки, икра, молочные продукты повышенной жирности, блюда из цельных яиц, особенно жареные и вкрутую, бобовые, рассыпчатые каши (ограничивают перловую, ячневую, кукурузную крупы, пшено), белокочанная капуста, баклажаны, редька, репа, редис, лук, чеснок, щавель, шпинат, перец сладкий, грибы, сырые непротертые овощи и фрукты, финики, инжир, виноград, бананы, кондитерские изделия, шоколад, варенье, мороженое, все пряности, кофе, какао, газированные и холодные напитки, виноградный сок, все кулинарные жиры, сало.

Питание больных, перенесших резекцию желудка

Режим питания: прием пищи через каждые 2,5–3 часа, в небольших количествах, 6–7 раз в день.

Рекомендуются:

Мясо – нежирные сорта (курица, говядина, телятина, индейка), предпочтительно отварное и рубленое, колбасы нежирные – докторская, сосиски молочные.

Рыба – нежирные сорта, сельдь вымоченная.

Мясо и рыба слегка обжаренные после отваривания разрешаются при отсутствии нарушений со стороны печени и желчевыводящих путей, сопутствующих панкреатитов.

Яйца – всмятку, омлеты.

Жиры – масло сливочное и рафинированное растительное в небольших количествах, лучше в блюда.

Молочные продукты – творог, творожные блюда, кефир, простокваша, сыр, сметана в качестве приправы.

Овощи – морковь, свекла, кабачки, тыква, помидоры в отварном или тушеном виде; картофель, белокочанная капуста (лучше квашеная) в ограниченном количестве.

Супы – овощные, фруктовые, слизистые. Супы на мясном бульоне разрешаются при отсутствии сопутствующих заболеваний печени, поджелудочной железы и желчевыводящих путей.

Блюда и гарниры из круп – гречневой, овсяной, рисовой, запеканки и каши, лучше вязкие на молоке пополам с водой или на воде.

Фрукты – яблоки мягкие, некислые, абрикосы, сливы некислые, желе из ягод.

Напитки – чай, чай с молоком, отвар шиповника, соки яблочный, мандариновый, томатный.

Запрещаются: жареные блюда, жирное мясо (баранина, свинина, утка, гусь), жиры (за исключением сливочного и растительного масла), копчености, жирные колбасы, пряности, грибы, все виды готовых консервов, мороженое, изделия с кремом, алкогольные напитки, сладкие и печеные мучные изделия (блины, оладьи, торты, пирожки, сдобное печенье).

Значительно ограничить цельное молоко, кофе, какао, сахар, мед, варенье, кисели.

Первый год после операции режим питания соблюдать строго, есть в количестве 1/2 порции от обычной, в теплом виде. При диспепсических расстройствах (срыгивание, горечь во рту, понос и др.) ограничивают количество жиров.

При осложнениях после резекции желудка (анастомозит, гастрит, демпинг-синдром, эзофагит, анемия) технология приготовления пищи обеспечивает большее механическое щажение: блюда протертые, полужидкие, отваривают в воде или на пару. При демпинг-синдроме желательно после еды лежать в постели или полулежать в кресле в течение 30 минут после приема пищи. При эзофагите и нарушениях глотания последний прием пищи за 2–3 часа до сна, после еды нельзя ложиться 40–45 минут, есть стоя или сидя без наклона вперед.

Диета № 6

Показания: **подагра, мочекаменная болезнь с образованием камней из солей мочевой кислоты.**

Технология приготовления: кулинарная обработка обычная, исключается обязательное отваривание мяса и рыбы. Температура пищи обычная.

Разрешаются:

Хлеб – любой из муки 1-го и 2-го сорта.

Супы – вегетарианские: борщ, щи, овощные, картофельные, с добавлением круп, молочные, холодные (окрошка, свекольник, фруктовые).

Мясо, птица, рыба – нежирные виды, в неделю до 3 раз по 150 г отварного мяса или 160–170 г отварной рыбы. После отваривания используют для приготовления различных блюд (тушеных, запеченных, жареных).

Молочные продукты – молоко, кисломолочные напитки, творог и блюда из него, сметана, сыр.

Яйца – 1 яйцо в день в любой кулинарной обработке.

Жиры – сливочное, топленое, растительное масла.

Крупы – любые, в умеренном количестве.

Овощи – в повышенном количестве, сырые и в любой кулинарной обработке. Укроп,

зелень петрушки. Ограничивают соленые и маринованные.

Закуски – салаты из свежих и квашеных овощей, из фруктов, винегреты, икра овощная, кабачковая, баклажанная.

Фрукты, ягоды, сладости – в повышенном количестве фрукты и ягоды свежие и после тепловой обработки, сухофрукты, мед, не шоколадные конфеты, варенье, мармелад, пастила, зефир.

Напитки – чай с лимоном, молоком, кофе с молоком некрепкий, отвары шиповника, пшеничных отрубей, соки фруктов, ягод, овощей, морсы, квас, компоты.

Запрещаются: мясные, рыбные и грибные бульоны, щавель, шпинат, бобовые, печень, почки, язык, мозги, копчености, колбасы, соленая рыба, консервы, икра, соленые и острые сыры, грибы, цветная капуста, шоколад, малина, клюква, перец, хрен, горчица, какао, крепкий чай и кофе, кулинарные и другие жиры животного происхождения.

Диета № 7

Показания: острый нефрит в период выздоровления (с 3 – 4-й недели печения), хронический нефрит вне обострения и без почечной недостаточности.

Технология приготовления: мясо и рыбу отваривают, температура пищи обычная. В день употребляют 100–150 г рыбы или мяса, куском или рубленые. Пищу принимать 6 раз в день.

Разрешаются:

Хлеб и мучные изделия – бессолевой хлеб, блинчики и оладьи без соли и на дрожжах.

Супы – вегетарианские с добавлением овощей, картофеля, круп; фруктовые, молочные ограничено, заправляют сливочным маслом, сметаной, укропом, петрушкой, лимонной кислотой, луком после отваривания.

Мясо и птица – нежирные говядина, телятина, мясная и обрезная свинина, баранина, кролик, курица, индейка, после отваривания можно запекать или слегка обжаривать, язык.

Рыба – нежирная, после отваривания можно запекать, обжаривать, можно заливную.

Молочные продукты – молоко, сливки, кисломолочные напитки, творог и творожные блюда, сметана.

Яйца – до 2 штук в день всмятку или в виде омлета, можно добавлять в блюда.

Жиры – сливочное несоленое, коровье топленое и рафинированные растительные масла.

Крупы – различные виды, а также макаронные изделия в любом приготовлении.

Овощи – картофель и другие овощи в любом приготовлении.

Закуски – винегреты без солений, салаты из свежих овощей и фруктов.

Фрукты, овощи, сладкие блюда – различные фрукты и ягоды в сыром и вареном виде, компоты, кисели, жиры, желе, мед, варенье, конфеты.

Напитки – чай, некрепкий кофе, соки фруктовые и овощные, отвар шиповника.

Запрещаются: хлеб обычной выпечки, мясные, рыбные, грибные и бобовые бульоны, жирные сорта мяса и рыбы, колбасы,

рыбные и мясные консервы, копчености, сосиски, икра, сыры, бобовые, лук, чеснок, редька, редис, щавель, шпинат, соленые, маринованные и квашеные овощи, грибы, шоколад, перец, горчица, хрен, крепкий кофе, какао, минеральные воды, богатые натрием, алкогольные напитки.

При тяжелой форме острого нефрита или в первые дни при средней тяжести диетическое питание корректируется.

Исключают полностью соль, количество жидкости за сутки не должно превышать количество выведенной мочи за предыдущие сутки или не более чем на 300 мл, пищу принимать не менее 6 раз в сутки, количество отварного мяса или рыбы не более 50–60 г в сутки, их можно заменить 60 г творога или молока, сливок.

При выраженной почечной недостаточности, очищении крови больного с помощью

«искусственной почки» (при гемодиализе) пищу готовят без соли. При отсутствии отеков и гипертонии больному в сутки можно давать 2–3 г соли, свободной жидкости употреблять не более 0,8–1 л, хлеба бессолевого – до 150–200 г, мяса или рыбы – до 100 г. В день можно употреблять до 140 г молока, 140 г сметаны, 25 г творога.

В период выздоровления при остром нефрите и хроническом нефрите вне обострения в сутки больной может использовать 36 г соли при полном бессолевом приготовлении пищи.

Диета № 8

Показания: ожирение как основное заболевание или при наличии сопутствующих болезней, не требующих специального питания.

Технология приготовления: блюда готовят вареные, тушеные, запеченные. Желательна замена сахара на его заменители (ксилит, сорбит, сладиллин, др.). Температура пищи обычная.

Прием пищи 5–6 раз в день. Соль ограничить до 5–6 г в день.

Разрешаются:

Хлеб – ржаной и пшеничный из муки грубого помола, белково-пшеничный и белково-отрубной – 100–150 г в день.

Супы – до 250 г на прием 2–3 раза в неделю, овощные или крупяные на обезжиренном мясном, рыбном бульоне.

Мясо и птица – низкой упитанности говядина, телятина, куры, кролик, индейка до 150 г в день.

Рыба – нежирные сорта, до 150 г в день.

Молоко – до 200 г.

Молочные продукты – кисломолочные напитки до 200 г при пониженной жирности. Творог нежирный 100–200 г в день.

Яйца – 1–2 штук в день, вкрутую, в омлетах.

Жиры – сливочное масло – до 15 г в день, растительные масла в блюда.

Крупы – ограниченно с добавлением в супы, рассыпчатые каши за счет уменьшения хлеба из гречневой, перловой, ячневой круп.

Овощи – больше в сыром виде, предпочтительны все сорта капусты, свежие огурцы, редис, салат, кабачки, тыква, томаты, репа, морковь.

Закуски – салаты из сырых и квашеных (после промывания) овощей, винегреты, с добавлением отварных мяса и рыбы. Заливное из рыбы и мяса. Нежирная ветчина.

Фрукты, ягоды – кисло-сладких сортов в сыром или вареном виде, несладкие компоты.

Напитки – черный кофе, кофе с молоком, чай, несладкие соки.

За сутки употреблять 1–1,2 л свободной жидкости.

Запрещаются: изделия из пшеничной муки высшего и 1-го сортов, из сдобного и слоеного теста; жирный творог, сладкие сырки, сливки, сладкий йогурт, топленое молоко, жирные и соленые сыры, жирные сорта ветчины, мяса гуся, утки, сосиски, колбасы вареные и копченые, консервы, жирные сорта рыбы, соленая и копченая рыба, рыбные консервы в масле, рис, манная и овсяная крупы, макаронные изделия, бобовые, жирные и острые закуски, жирные и острые соусы, майонез, все пряности, маринованные овощи, виноград, изюм, бананы, инжир, финики, очень сладкие сорта других плодов, сахар, кондитерские изделия, варенье, мед, мороженое, кисели, виноградный и другие сладкие соки, какао.

Диета № 9

Показания: сахарный диабет.

Прием пищи 6 раз в день: 1-й завтрак, 2-й завтрак, обед, полдник, ужин и на ночь.

Технология приготовления: вареные и запеченные изделия, реже – жареные и тушеные.

Разрешаются:

Хлеб и мучные изделия – ржаной, белково-отрубной, белково-пшеничный, пшеничный из муки 2-го сорта, в среднем 300 г в день.

Супы – овощные, щи, борщи, свекольники, окрошка, слабые нежирные мясные, рыбные и грибные бульоны с овощами и разрешенными крупами, картофелем и фрикадельками.

Мясо, птица – нежирные говядина, телятина, свинина (обрезная, мясная), баранина, кролик, куры и индейки после отваривания, сосиски и колбаса диетические, язык и печень – ограниченно.

Рыба – нежирные виды, рыбные консервы в собственном соку или томаты.

Молочные продукты – молоко и кисломолочные продукты, творог полужирный и нежирный, сметана – ограниченно, несоленый и нежирный сыр.

Яйца – 1–1,5 штуки в день всмятку, белковые омлеты.

Жиры – несоленое сливочное и топленое масло, растительные масла в блюда.

Крупы – каша из гречневой, ячневой, пшенной, перловой, овсяной круп, бобовые.

Овощи – капуста, кабачки, тыква, салат, огурцы, томаты, баклажаны; с ограничением: зеленый горошек, картофель, морковь, свекла. Можно в сыром виде.

Фрукты, сладкие блюда – свежие фрукты и ягоды кисло-сладких сортов в любом виде, желе, муссы, компоты, конфеты и печенье на ксилите, сорбите или сахарине. Ограниченно мед.

Соусы и пряности – нежирные соусы на слабых мясных, рыбных и грибных бульонах, овощном отваре. Ограниченно: перец, хрен, горчица.

Напитки – чай, кофе с молоком, соки из овощей, несладких фруктов и ягод, отвар шиповника.

Запрещаются: изделия из сдобного и слоеного теста, торты, крепкие, жирные бульоны, молочные супы с манной крупой, рисом, лапшой, жирные сорта мяса, утка, гусь, копчености, большинство колбас, жирные сорта рыб, соленая рыба, рыбные консервы в масле, икра, соленые сыры, сливки, сладкие творожные сырки, рис, манная крупа, соленые и маринованные овощи, виноград, изюм, бананы, инжир, финики, варенье, конфеты, мороженое, виноградный и другие сладкие соки, газированные напитки и лимонады, животные и кулинарные жиры, алкогольные напитки. Ограничивают макаронные изделия.

Суточное употребление сахара определяется врачом, зависит обычно от дозы инсулина.

Диета № 10

Показания: заболевания сердечно-сосудистой системы с недостаточностью кровообращения.

Технология приготовления: мясо и рыбу отваривают. Готовят без соли.

Разрешаются:

Хлеб и мучные изделия – хлеб пшеничный из муки 1-го и 2-го сортов, вчерашней выпечки или слегка подсушенный, диетический бессолевой хлеб, несдобное печенье и бисквит.

Супы – 250–400 г на прием, вегетарианские с разными крупами, картофелем и овощами, свекольники, можно добавлять сметану, зелень.

Мясо и птица – нежирные сорта говядины, телятины, мясной и обрезной свинины, кролика, кур, индейки. После отваривания можно запекать или обжаривать, делать заливные блюда. Вареные колбасы ограниченно.

Рыба – нежирные сорта.

Молочные продукты – молоко при переносимости, кисломолочные напитки, творог и блюда из него, сыр.

Яйца до 1 штуки в день, всмятку или запеченные омлеты, белковые омлеты или в виде добавления в блюда.

Крупы – блюда из различных круп в виде каш, запеканок, отварные макаронные

изделия.

Жиры – несоленое сливочное и топленое масло, растительные масла в натуральном виде.

Овощи – в отварном, запеченном или сыром виде, такие как картофель, морковь, свекла, кабачки, тыква, томаты, салат, огурцы. Белокочанная капуста и зеленый горошек в ограниченном количестве. Зеленый лук, укроп, петрушка в блюда.

Фрукты, сладкие блюда – мягкие спелые фрукты и ягоды в свежем виде, сухофрукты, компоты, кисели, муссы, желе, молочные кисели и кремы, мед, варенье, не шоколадные конфеты.

Напитки – некрепкий чай, кофейные напитки, фруктовые и овощные соки, отвар шиповника, ограниченно виноградный сок.

Запрещаются: свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста, мясные, рыбные и грибные бульоны, жирные сорта мяса и рыбы, гусь, утка, печень, почки, мозги, копчености, колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, икра, соленые и жирные сыры, яйца вкрутую и жареные, бобовые, соленые, маринованные и квашенные овощи, шпинат, щавель, редька, редис, чеснок, репчатый лук, грибы, фрукты с грубой клетчаткой, шоколад, натуральный кофе, какао, мясные и кулинарные жиры.

При недостаточности кровообращения более выраженной степени сердечно-сосудистой системы блюда готовят в отварном и протертом виде, запрещены жареные блюда, горячие и холодные. Режим питания 6 раз в день небольшими порциями. Уменьшается количество хлеба до 150 г в день, уменьшают количество супа до 200 г в день или совсем его исключают.

Исключают сыр, пшено, ячневую и перловую крупы. Количество принимаемой за сутки жидкости ограничивают до 800–1000 мл с контролем выделяемой мочи.

Набор основных продуктов такой же, как при диете № 10.

Диета № 10с

Показания: **атеросклероз сосудов сердца, головного мозга, ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь на фоне атеросклероза.**

Технология приготовления: мясо, рыбу, птицу, овощи, после измельчения отваривают. Готовят без соли, пищу подсаливают во время еды.

Разрешаются:

Хлеб и мучные изделия – пшеничный из муки 1—2-го сортов, ржаной, докторский, сухое галетное несоленое печенье, выпечка без соли.

Супы – щи, борщ, свекольник, супы вегетарианские с картофелем и крупами, фруктовые, молочные.

Мясо, птица, рыба – различные виды нежирных сортов, куском или рубленые, после отваривания можно запекать, морская капуста, мидии.

Молочные продукты – молоко и кисломолочные продукты пониженной жирности, творог нежирный и блюда из него, нежирный, малосолёный сыр, сметана – в блюда.

Яйца – белковые омлеты, всмятку 2–3 штуки в неделю.

Жиры – сливочное масло и растительные масла для приготовления пищи и в блюда.

Крупы – гречневая, овсяная, пшено в виде рассыпчатых и вязких каш, запеканки. Ограничивают рис, манную крупу, макаронные изделия.

Овощи – капуста всех видов, морковь, кабачки, тыква, баклажаны, картофель, зеленый горошек в виде пюре или мелко шинкованные. Зелень – в блюда.

Закуски – винегреты и салаты с растительным маслом, включением морской капусты и других продуктов моря, отварная заливная рыба и мясо, вымоченная сельдь, нежирный малосолёный сыр, нежирная колбаса вареная, нежирная ветчина, салаты из сладких фруктов.

Фрукты, ягоды (спелые в сыром виде), сухофрукты, компоты, желе, муссы полусладкие. Варенье, сахар, мед – ограниченно.

Напитки – чай некрепкий с лимоном, молоком, кофе некрепкий натуральный и кофейный напиток, соки овощные, фруктовые и ягодные, отвар шиповника и пшеничных отрубей.

Запрещаются: изделия из сдобного и слоеного теста, мясные, рыбные и грибные бульоны, бобовые, жирные сорта мяса и рыбы, утка, гусь, печень, почки, мозги, копчености, все виды консервов, соленый и жирный сыр, редис, редька, шавель, шпинат, грибы, шоколад, кремовые изделия, мороженое, перец, горчица, крепкие чай и кофе, какао, животные и кулинарные жиры, алкогольные напитки.

Диета № 11

Показания: **туберкулез легких, костей, лимфатических узлов, суставов при нерезком обострении процесса, понижении веса, после перенесенных операций, инфекционных заболеваний, травм при отсутствии поражений органов пищеварения.**

Кулинарная обработка и температура пищи обычная.

Режим питания 5–6 раз в день.

Рекомендуются все продукты, за исключением следующих: очень жирные сорта мяса и птицы, бараний, говяжий и кулинарные жиры, острые и жирные соусы, торты и пирожные с большим количеством крема.

Диета № 12

Показания: **функциональные заболевания нервной системы.**

Кулинарная обработка и температура пищи обычная, стол разнообразный.

Разрешаются:

Блюда из печени, языка, молочные продукты и бобовые, содержащие соли фосфора.

Запрещаются:

Острые приправы, крепкие наваристые супы, копчености, жирные, жареные блюда, особенно мясные, алкоголь, крепкий чай, кофе. Несколько ограничивают мясо и соль.

Диета № 13

Показания: **острые инфекционные заболевания.**

Технология приготовления: пищу готовят в рубленом и протертом виде, варят в воде или на пару, подают в горячем или прохладном виде. Хорошо добавлять в блюда пшеничные отруби для профилактики запоров, больше использовать овощи. Режим питания 5–6 раз в день небольшими порциями.

Разрешаются:

Хлеб и мучные изделия – хлеб пшеничный из муки высшего или 1-го сорта, подсушенный или сухари, сухое несдобное печенье и бисквит.

Супы – некрепкие обезжиренные мясные и рыбные бульоны с яичными хлопьями, кнелями, суп-пюре из мяса, слизистые отвары из крупы с бульоном, бульоны или овощные отвары с манной, рисовой и овсяной крупами, вермишелью, овощами в виде пюре.

Мясо и птица – нежирные сорта, в мелко рубленном или протертом виде, котлеты, фрикадельки, пюре, суфле.

Рыба – нежирные сорта, кожу удаляют, куском или в виде фарша, котлет.

Молочные продукты – кефир, кисломолочные продукты, свежий творог и изделия из него, сметана нежирная, тертый неострый сыр. Молоко и сливки можно добавлять в блюда.

Яйца всмятку, паровые и белковые омлеты.

Жиры – сливочное масло, до 10 г рафинированного растительного масла в блюда.

Крупы – хорошо разваренные, протертые полужидкие и полувязкие каши с добавлением молока, бульона, а также в виде пудингов, суфле, из крупы манной, молотой

гречневой, риса, геркулеса. Отварная вермишель.

Овощи – картофель, морковь, свекла, цветная капуста, кабачки, тыква, спелые томаты, картофельные зразы, суфле, пудинги, заливное из протертого мяса и рыбы, икра.

Фрукты, ягоды, сладкие блюда – в сыром виде спелые мягкие фрукты, ягоды, сладкие или кисло-сладкие, лучше протертые, печеные яблоки, муссы, кисели, компоты, желе, кисель молочный. Сахар, мед, варенье, джем, пастила, мармелад.

Напитки – чай с лимоном, чай и кофе некрепкие с молоком, разбавленные водой соки фруктов и ягод, овощей, отвар шиповника и пшеничных отрубей, морсы.

Запрещаются: любой свежий хлеб, сдоба, выпечка, жирные бульоны, щи и борщи, супы из бобовых, пшена, жирные сорта мяса и птицы, баранина, свинина, мясные и рыбные консервы, копчености, жирные сыр и сметана, сливки и цельное молоко, яйца вкрутую и яичница; крупы – кукурузная, ячневая, перловая, пшено, макароны, белокочанная капуста, редис, редька, лук, чеснок, огурцы, грибы, плоды с грубой кожицей и грубой клетчаткой, шоколад, пирожные, какао.

Диета № 14

Показания: **мочекаменная болезнь, сопровождающаяся фосфатурией.**

Кулинарная обработка и температура пищи обычная. Принимать пищу рекомендуется 5–6 раз в день.

Разрешаются:

Хлеб и мучные изделия – различные виды, мучные блюда во всех видах.

Мясо и рыба – нежирных сортов, во всех видах.

Крупы и макаронные изделия – любые.

Яйца – в очень ограниченном количестве.

Жиры – сливочное масло, до 10 г рафинированного растительного масла в блюда.

Супы – супы и бульоны (мясные, рыбные, крупяные).

Овощи и зелень – только такие сорта, в которых мало кальция и которые дают мало щелочных валентностей (горох, тыква, спаржа, брюссельская капуста, грибы, земляные орехи).

Закуски – рыбные (не острые), не очень соленая сельдь, консервы (не овощные) в небольшом количестве.

Соусы и пряности – мясные подливки, мясные и рыбные соусы.

Ягоды и фрукты – в очень ограниченном количестве. Кислые сорта яблок и ягод (брусника, красная смородина). Из сладких блюд – всякие пирожки, сдобное тесто, пироги. Сахар, мед.

Напитки – слабый чай без молока, кофе некрепкий с очень незначительным добавлением сливок.

Запрещаются: молочные, овощные, фруктовые супы, копчености, соленая рыба, молочные продукты, картофель, овощи и плоды, кроме названных выше, фруктовые, ягодные и овощные соки, животные и кулинарные жиры.

Диета № 15

Показания: **различные заболевания, не требующие специальных диет, без сопутствующих заболеваний желудочно-кишечного тракта, сахарного диабета.**

Технология приготовления: все способы кулинарной обработки. Температура пищи обычная.

Набор продуктов практически без ограничений.

Запрещаются: жирные сорта мяса, утка, гусь, перец, горчица, животные жиры.

Разгрузочные дни при различных заболеваниях

Кроме вышеперечисленных лечебных диет, очень полезны разгрузочные дни (их еще называют контрастными днями). Включение таких дней в диету является для больного полезной тренировкой и быстрее, чем постоянное щажение, ведет к восстановлению функций и выздоровлению, дает более стойкий эффект.

Болезни сердечно-сосудистой системы с явлениями недостаточности кровообращения

Молочный день: через 2 часа 6 раз в день по 100 мл молока или кефира, простокваши, ацидофилина; на ночь 200 мл фруктового сока с 20 г глюкозы или сахара; можно добавить 2 раза в день по 25 г подсушенного белого хлеба.

Подагра, ожирение

Молочный день: 1,5 л молока или простокваши на 6 приемов по 250 мл каждые 2–3 часа.

Ожирение, болезни сердца, атеросклероз

Творожный день: 400–600 г тощего творога, 60 г сметаны и 100 мл молока на 4 приема в натуральном виде или в виде сырников, пудингов. Добавляют 2 раза кофе с молоком и 1–2 стакана отвара шиповника.

Ожирение, атеросклероз, подагра, артрозы

Огуречный день: 2 кг свежих огурцов на 5–6 приемов.

Гипертоническая болезнь, атеросклероз, болезни почек, оксалурия, артрозы

Салатный день: 1,2–1,5 кг свежих овощей и фруктов 4–5 раз в день по 200–250 г в виде салатов без соли. К овощам добавляют немного сметаны или растительного масла, а к фруктам – сахарного сиропа.

Сердечная недостаточность, заболевания почек

Картофельный день: 1,5 кг печеного картофеля с небольшим количеством растительного масла или сметаны (без соли) на 5 приемов по 300 г.

Болезни печени, гипертоническая болезнь, нефриты, атеросклероз

Арбузный день: 1,5 кг зрелого арбуза без кожуры разделить на пять приемов по 300 г.

Острый и хронический колит с поносами

Яблочный день: 1,5–2 кг зрелых, сырых, очищенных и протертых яблок разделить на 5 приемов по 300 г.

Ожирение, нефриты, гипертоническая болезнь, подагра, сахарный диабет

Яблочный день: 2 кг сырых яблок на 5–6 приемов. При болезнях почек добавляют 150–200 г сахара или сиропа. Можно также добавить 2 порции рисовой каши из 5 г каждая.

Гипертоническая болезнь, сердечная недостаточность, отеки

Разгрузочный день из кураги: 500 г кураги обдать кипятком или слегка распарить и разделить на 5 приемов.

Заболевания печени и почек

Компотный день: 1,5 кг яблок, 150 г сахара и 800 мл воды варят и распределяют на 5 приемов в течение дня.

Болезни печени, подагра, оксалурия

Рисово-компотный день: 1,5 л компота приготовить из 1,2 свежих или 250 г сушеных фруктов и ягод; кашу сварить на воде из 50 г риса и 100 г сахара. 6 раз в день дают по стакану компота, 2 раза дают со сладкой рисовой кашей.

Болезни печени, нефрит, хронический колит с поносами

Сахарный день: 5 раз по стакану горячего чая с 30–40 г сахара в каждом.

Ожирение

Мясной день (два варианта): 1) вареного мяса 270 г, молока 100 мл, зеленого горошка 120 г, капусты свежей 280 г на весь день; 2) 360 г вареного мяса в день.

Методы оздоровления восточных целителей

Йога для лечения различных заболеваний

Каждый человек, независимо от его вероисповедания, может получить огромную пользу от одного или всех аспектов йоги, представляющей собой целостную систему гармоничного развития человека, дарящей людям радость, здоровье, бодрость и спокойствие духа.

Йога – это особый образ жизни, совокупность гигиенических, морально-этических правил и философских представлений, истоки которых уходят в глубокую древность. Йога стимулирует, пробуждает огромную внутреннюю силу организма, благодаря чему организм начинает функционировать более энергично, гармонично.

В этой древней системе удачно соединяются физические упражнения и тренировка интеллекта, воспитание характера и омолаживание, сохранение красоты и изящества. Специфика физических упражнений йогов позволяет рекомендовать их людям практически любого возраста, начиная с детства.

С точки зрения йоги жизнь и все живое поддерживается силой, которую называют прана. С санскрита можно перевести это слово, используя термин «жизненная сила». Один из наиболее важных методов йоги состоит в направлении праны. Все живые существа должны постоянно получать жизненную силу, чтобы поддерживать себя. Это относится и к человеку, и к животному, и к растительному миру. Чем больше жизненной силы содержится

в организме, тем выше качество жизни. Когда существует недостаток праны или ее дисбаланс, качество жизни низкое, происходят физические, умственные и эмоциональные нарушения.

Йоги считают, что многие болезни и расстройства происходят именно от недостатка жизненной силы. Когда ее количество начинает спускаться ниже необходимого уровня, организм пытается компенсировать недостаток и вновь обрести требуемый баланс. Организм заставляет нас заснуть или отдохнуть, он требует пищи больше или меньше (в соответствии с тем, чего он пытается достичь), он заставит нас пить больше или меньше жидкости, даст почувствовать жажду, холод и т. д. Другими словами, наш мудрый организм заставит сделать все возможное, чтобы поддержать соответствующее поступление жизненной силы. Только в соответствии с потребностями организма можно добиться успехов в занятии йогой и развиться умственно, эмоционально и духовно, как утверждают йоги. Посредством специальных упражнений, правильного питания и разумного образа жизни можно избежать болезней и сохранить здоровье. Своими рекомендациями йоги не просто поддерживают и продлевают жизнь, главное, они достигают высокого качества жизни. Когда йог выбирает себе пищу, он спрашивает себя, содержит ли эта пища жизненную силу. Йог ест небольшими порциями пищу высокого качества, содержащую жизненную силу. Вообще йоги считают, что чем меньше ешь (в разумных количествах, конечно, и только пищу высокого качества), тем здоровее и энергичнее себя чувствуешь и дольше проживешь без осложнений со стороны здоровья. Конечно, нельзя утверждать, что все болезни являются результатом неправильного питания. Но, как свидетельствует народный опыт и ведущие диетологи, можно согласиться с йогами в том, что многие болезни могут быть предотвращены благодаря правильному питанию.

Йоги не употребляют рафинированного сахара и продуктов из него, сладостей, копченостей, стимуляторов типа кофе. Согласно теории йоги большинство натуральных продуктов (а это продукты растительного происхождения и молочные продукты) богаты жизненной силой. Выбрав такие продукты, следует приготовить из них пищу таким способом, чтобы жизненные силы в ней сохранились как можно дольше.

Однако, чтобы оценить, насколько велика мудрость людей, которые изобрели эту систему, нужно начать заниматься йогой практически. Причем вам не понадобятся тренажеры и специальные приспособления, дорогие физкультурные залы.

Занятия йогой можно начинать с детского возраста. Дети любят манипулировать своим телом. Занятия йогой способствуют правильному, гармоничному развитию детей, делают их крепкими и выносливыми.

Люди пожилого возраста, но молодые духом, начав заниматься йогой, очень быстро приобретают многие качества, присущие молодым. Это происходит потому, что жизненная сила всегда с нами и может быть активизирована в любом возрасте и почти в любых условиях. Таким образом, пожилые люди, потерявшие гибкость позвоночника, напряженные и скованные в своих движениях, начинают постепенно расслабляться и выпрямляться, и по мере того как это происходит, они, естественно, начинают чувствовать себя моложе. Пожилые люди становятся более активными и способными наслаждаться жизнью в большей степени, чем раньше.

Не страшно, если вы «негибки» или «не в форме». Просто результаты в этом случае будут сказываться немного медленнее, чем у других. Но каждый день вы будете замечать удивительную мощь жизненной силы и то, как она перестраивает и вновь создает ваш организм. Система йоги приносит также положительные результаты и женщинам, которые хотят быть стройными, избавиться от лишнего веса и дряблости, обрести грациозность, красоту и обаяние; и мужчинам, желающим обрести силу и энергию, избавиться от нервного перенапряжения и усталости.

Йоги утверждают, что одно движение из этой системы полезнее, чем 10 упражнений обычной зарядки. Принцип, заложенный в основу упражнений, таков: медленные движения и частые остановки, задержки в позах. Именно эти медленные движения и позы позволяют

мышцам, сухожилиям и связкам действительно растягиваться, укрепляться, становиться подвижными.

При разучивании комплекса упражнений необходимо придерживаться определенных принципов. Это принцип последовательности с постепенным переходом от легкого к сложному упражнению; систематичности и регулярности занятий; умеренности во всем.

Еще важное замечание для тех, кто хочет заняться йогой. Просто выполнять упражнения недостаточно, надо понимать назначение каждого из них с учетом своих индивидуальных возможностей, своего состояния здоровья. В этом случае занятия йогой оказывают мощное оздоровительное воздействие на весь организм.

Йоги считают, что упражнения лучше всего выполнять в утренние часы. Если это по тем или иным причинам невозможно, то занятия можно перенести и на другое время. В течение дня можно выполнять упражнения несколько раз и тратить на это от 20 до 45 минут. Чаще всего для достижения максимальной пользы от упражнений достаточно заниматься два раза в день. Не следует заниматься йогой поздно вечером, перед отходом ко сну. Это объясняется тем, что упражнения оказывают, помимо определенного специфического воздействия, присущего каждой конкретной позе, и общее тонизирующее воздействие на организм. И в любом случае комплекс упражнений выполняется натощак или не ранее чем через 3–4 часа после последнего приема пищи.

Упражнения предпочтительнее всего выполнять на свежем воздухе. Можно заниматься и в хорошо проветренном помещении, но при этом следует избегать сквозняков. Перед занятиями надо снять все, ограничивающее движения, включая часы, пояс. Одежда не должна стеснять движений. Это может быть легкий спортивный костюм, шерстяной или хлопчатобумажный, синтетические ткани недопустимы. Если в помещении не слишком прохладно, то лучше выполнять упражнения, сочетая занятие йогой с приемом воздушных ванн.

Упражнения всегда выполняются без обуви, на тонкой подстилке или коврик, не употребляемые по другому назначению. При занятиях на свежем воздухе упражнения выполняют на любой гладкой и твердой поверхности.

Йога является, прежде всего, системой психофизической тренировки человека. Поэтому совершенно бесполезно выполнять упражнения, если ваши мысли заняты другим, считают создатели системы. Перед занятиями полезно создать соответствующий положительный настрой, отключиться от повседневных забот и полностью сосредоточиться на выполнении комплекса упражнений.

Перед выполнением физических упражнений йоги обычно совершают водные процедуры – обливания, души, купание. Йоги являются противниками применения как очень холодной, так и слишком горячей воды. Вода должна быть приятно прохладной и снижаться постепенно, по мере привыкания к процедуре. Не стоит форсировать события, стремиться как можно быстрее снижать температуру воды. Йоги считают, что водные процедуры должны приносить удовольствие, не становясь ежедневным испытанием характера. После водных процедур следует приступить к выполнению физических упражнений. Традиционно перед началом занятий йоги поворачиваются к солнцу и выполняют небольшой комплекс из нескольких упражнений, который не занимает много времени, но достаточно хорошо разогревает мышцы всего тела. Это могут быть упражнения на растягивание мышц грудной клетки, растягивание мышц рук и ног, наклоны туловища в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища и др. Йоги считают, что такие упражнения оказывают благотворное влияние на желудочно-кишечный тракт, сердце, легкие и нервную систему.

Систематическое выполнение таких упражнений укрепляет тело и развивает гибкость позвоночника. А именно гибкость позвоночника, по мнению йогов, определяет возраст человека. Поэтому до тех пор пока позвоночник гибкий, человек молод, говорят йоги, но как только исчезает гибкость позвоночника, человек стареет. Вам не грозит старость до тех пор (по мнению йогов), пока будете заниматься соответствующими упражнениями, развивая

гибкость позвоночника. На первых порах могут возникнуть трудности в синхронизации дыхания с движениями, что не должно вас смущать, вскоре правильный ритм будет найден. При всех выполняемых движениях дышите нормально. Внимание должно быть направлено на упражняющиеся части тела.

Комплекс упражнений для укрепления здоровья

Встаньте прямо и ненапряженно, ноги вместе, руки согните перед грудью и сделайте медленный и спокойный выдох. Одновременно с вдохом поднимите руки вверх и, не сгибая ног, прогнитесь назад. Медленно вернитесь в исходное положение. Расслабьтесь. Повторите упражнение еще раз.

На выдохе наклонитесь вперед и положите ладони рук на пол у ног или приблизьте их к полу насколько возможно. Постарайтесь лбом коснуться коленей. Завершив выдох, прижмитесь к коленям еще плотнее. Медленно вернитесь в исходное положение. Расслабьтесь. Повторите упражнение еще раз.

Встаньте прямо и ненапряженно, выпрямляя руки, отведите их назад как можно дальше. Соедините кисти и переплетите пальцы. Медленно без напряжения наклонитесь насколько возможно назад от поясницы и задержитесь в этом положении.

Вернитесь в исходное положение – руки отведены назад и пальцы переплетены. Наклоняя туловище вперед как можно ниже, поднимите руки вверх. Расслабьте мышцы шеи и задержитесь в таком положении.

Перечисленные упражнения при регулярном их выполнении позволяют развить мышцы грудной клетки, улучшить осанку, увеличить приток крови к голове.

Сядьте, выпрямив ноги перед собой. Медленно поднимите руки вперед, затем медленно поднимите руки вверх и отклонитесь немного назад.

Медленно вернитесь в исходное положение и возьмитесь за голени или за ту часть ног, до которой можете дотянуться без напряжения. Слегка наклоните туловище вперед насколько возможно без напряжения и задержитесь в этом положении. Отпустите ноги и медленно выпрямитесь. Расслабьтесь. Повторите еще раз.

Встаньте прямо, наклонитесь, перенесите вес на руки и с вдохом отставьте правую ногу как можно дальше назад. Левая нога всей ступней стоит на полу между руками, также плотно прижатыми к полу. Голова поднята. Выдохните, поставьте левую ногу рядом с правой ногой. Туловище и ноги должны составлять одну прямую линию. Вес тела удерживается на выпрямленных руках. Смотрите прямо перед собой. Вдохните. Повторите упражнение.

Выполнение этих упражнений позволяет укрепить мышцы ног, спины, ягодиц, увеличить подвижность суставов ног и позвоночника.

Встаньте прямо ненапряженно, ноги врозь. Поднимите руки в стороны на уровень плеч, ладони вниз. Медленно наклоняйтесь влево, стараясь не сгибать ноги. Правую руку поднять вверх над головой. Левая рука скользит по бедру вниз, попробуйте коснуться колена. Голову свободно опустите на плечо. Выполните это движение вправо. Медленно выпрямитесь. Расслабьтесь. Повторите еще раз.

Встать прямо, ноги вместе, руки на поясе. Слегка наклонившись вперед, задержитесь в этом положении. Медленно отведите туловище вправо на 90°, не сгибая ноги, задержитесь в этом положении. Отведите туловище назад, задержитесь в этом положении. Отведите туловище влево, задержитесь в этом положении. Далее постарайтесь выполнить упражнение с большей амплитудой движения. Продолжайте выполнять упражнение, отводя туловище вправо, наклоняйтесь немного ниже, чем раньше.

Эти круговые движения туловищем выполняйте 4 раза по часовой стрелке, 4 раза против часовой стрелки. Если у вас нет опыта выполнения таких движений, то у вас может

поначалу закружится голова. Ограничьтесь выполнением одного кругового движения, со временем у вас все получится.

Эти упражнения уменьшают мышечное напряжение и укрепляют мышцы в области талии и бедер, мышцы спины и живота. Очень эффективно для женщин, желающих иметь тонкую талию.

Встаньте прямо и поднимите руки перед собой. Очень медленно наклоните туловище как можно ниже, ноги не сгибайте. Соедините руки за ногами, переплетите пальцы. Туловище подтяните насколько возможно ближе к ногам без сильного напряжения, задержитесь в этом положении. Ослабьте усилие, но сохраняйте положение рук. Слегка расслабьтесь, не выпрямляясь, и снова подтяните туловище насколько возможно ближе к ногам без сильного напряжения, задержитесь в этом положении. Очень медленно выпрямитесь, вернитесь в исходное положение. Расслабьтесь. Повторите еще раз.

Упражнение увеличивает эластичность мышц и связок ног, гибкость позвоночника.

Поднимите руки над головой и соедините ладони, руки не касаются головы. Очень медленно, плавно присядьте на носках. Затем очень медленно выпрямите ноги, стоя на носках. Вернитесь в исходное положение.

Упражнение совершенствует чувство равновесия, грациозность осанки, укрепляет мышцы ног.

Медленно наклоните голову вперед, пусть подбородок коснется груди. Очень медленно наклоните голову вправо. Очень медленно наклоните голову назад (почувствуйте, как растягиваются мышцы шеи). Очень медленно наклоните голову влево.

Упражнение увеличивает подвижность шейного отдела позвоночника, уменьшает напряжение мышц шеи.

Упражнения для глаз. Отведите глаза максимально вверх. Задержите на секунду. Переведите глаза максимально вправо и задержите на секунду. Опустите глаза максимально вниз и задержите на секунду. Переведите глаза максимально влево и вновь задержите на секунду. Таким образом, фиксируя на мгновение каждую позицию, выполните 7 движений глазами по часовой стрелке и 7 движений против часовой стрелки.

Откройте глаза очень широко и смотрите так, не мигая, несколько мгновений. Затем моргните несколько раз. Повторите 2–3 раза. Выполните те же движения, но теперь расслабив щеки и мышцы шеи и опустив нижнюю челюсть. Рот при этом закрыт. Повторите 2–3 раза.

Без напряжения, не моргая, смотрите прямо перед собой, стараясь ясно видеть все находящееся в поле вашего зрения, то есть не только то, что находится прямо по линии вашего взгляда, но и слева, и справа, иверху, и внизу от него. При появлении усталости моргните несколько раз и закройте глаза. Закрыв глаза, массируйте веки, мягко поглаживая их указательными и средними пальцами в направлении от носа к внешним углам глаз.

Вернитесь в исходное положение. Закрыв глаза, осторожно положите кончики указательных, средних, безымянных пальцев и мизинцев на глазные яблоки и почувствуйте, как при выдохе прана переходит из пальцев в глаза.

Упражнения укрепляют и снимают напряжение глазных яблок.

Встаньте прямо, ноги вместе, рот закрыт. Наклоните голову максимально назад. Широко откройте глаза и удерживайте их так. Мысленно концентрируйтесь на области темени. Делайте быстрый выдох и вдох через нос. Когда освоите это упражнение, выполняйте 5—10 раз.

Способствует развитию памяти и воли.

Встаньте прямо, ноги вместе, руки на бедрах. Закройте глаза. Наклоните голову вперед

и уприте подбородок в ямку между ключицами. Мысленно концентрируйте свое внимание на этом месте. Затем выполните упражнение, которое называют «кузнечный мех», то есть выпрямив позвоночник, делайте быстро и сильно вдох. Через 7—14 секунд сделайте выдох (с контролируемым брюшным прессом), по возможности более полно. После этого снова вдохните как можно больше воздуха, а затем медленно и полно выдыхайте его через правую ноздрю. Прodelайте так 5—10 раз.

Способствует развитию интеллекта.

Следующие два упражнения очень эффективны, полезны для женщин «после сорока».

Омоложение щек. Стоя прямо, закройте большими пальцами ноздри. Глаза открыты. Вытяните губы вперед. Втягивайте резко воздух через узкое отверстие рта, издавая при этом шипящий звук. Затем наклоните голову вперед и задержите воздух в полости рта. Щеки надуты, а подбородок находится в ямке между ключицами. Задержитесь в таком состоянии на паузе после вдоха. Поднимите голову и сделайте спокойный выдох через нос.

Упражнение улучшает тонус мышц лица. Втягиваемая через рот сильная струя воздуха оказывает saniрующее действие на зубы и десны, благоприятно действует при кариесе, устраняет дурной запах изо рта.

Укрепление шеи. Станьте прямо, расслабьте шею, затем резко поворачивайте голову влево и вправо. Повторите не менее 15 раз; затем, стоя прямо, наклоняйте голову резко вперед и назад. Повторите не менее 15 раз; и наконец, стоя прямо, наклоняйте голову вправо и влево (по 5 раз). Дышите нормально. При наклонах старайтесь удерживать плечи неподвижно. Через некоторое время вы сможете класть ухо на плечо при выполнении наклонов.

Это упражнение укрепляет мышцы шеи. Оно облегчает состояние при тонзиллите, фарингите, делает голос более звучным, а также помогает устранить дефекты речи.

Станьте прямо, сожмите кулаки (большие пальцы уберите в ладонь) и согните локти под прямым углом. Быстро выпрямите руки вперед до уровня плеч. Возвращайтесь в исходное положение. Дышите нормально. Повторите упражнение не менее 15 раз.

Упражнение эффективно для укрепления плечевого пояса.

Станьте прямо, сожмите кулаки (большие пальцы уберите в ладони). Резко согните руки в локтях, поднимите руки до уровня плеч. Затем вернитесь в исходное положение. Исполняйте упражнение не менее 15 раз. Повторите это движение с разжатыми кистями, не прикасаясь ими к плечам и бедрам.

Упражнение укрепляет мышцы и суставы рук, делая их более гибкими и крепкими.

Для развития кистей йоги предлагают следующее упражнение. Станьте прямо, согните пальцы и поднимите руки вперед до уровня плеч. Двигайте с напряжением кулаками вверх – вниз. Делайте 5 раз; затем стоя прямо, поднимите через стороны руки, согнутые в локтях. Разгибайте и сгибайте кисти (вверх – вниз), как это было в предыдущем случае. Повторите 5 раз.

Стоя прямо с вытянутыми вперед руками, распрямите кисти (пальцы вместе). Сгибайте и разгибайте кисти, повторите 5 раз; стоя прямо, поднимите руки в стороны, согнув их в локтях. Кистями (ладони раскрыты, пальцы сомкнуты) совершайте движения вверх и вниз. Затем повторите последние движения с максимально раздвинутыми пальцами.

Не забывайте повторять каждое движение по 5 раз.

Сначала вы будете уставать, но при систематических тренировках ваши руки окрепнут.

Укрепление спины. Упражнение включает в себя несколько движений:

- станьте прямо, сожмите правую руку в кулак (большой палец внутри ладони) и заведите ее за поясницу. Захватите кисть правой руки левой так, чтобы обе руки прилегали к спине. Сделайте полный вдох через нос и наклонитесь назад как можно дальше. Сделайте задержку на какое-то время и, выдыхая воздух, наклоняйтесь вперед, пока лбом не достанете колена. Повторите 5 раз;

- станьте прямо, расставив ноги как можно дальше друг от друга, руки на пояс, при этом большие пальцы должны быть направлены вперед, а остальные – назад. Делая вдох, наклонитесь максимально назад. Сделайте задержку. Выдыхайте воздух и наклоняйтесь вперед, пока не коснетесь пола головой. Повторите 5 раз;

- станьте прямо (ладони на бедрах), сделайте вдох и рывком наклонитесь максимально влево. Задержитесь на какое-то время и вернитесь в исходное положение, делая выдох. Затем проделайте то же самое в правую сторону. При выполнении следите, чтобы руки были расположены на одной линии, а корпус не отклонялся вперед или назад. Повторите 5 раз;

- станьте прямо с расставленными ногами и руками, вытянутыми вперед, сделайте вдох и повернитесь влево, описывая руками полукруг. Взглядом следите за движением рук. Сделайте задержку на какое-то время и выдыхайте воздух, возвращаясь в исходное положение. Проделайте то же самое в правую сторону. Повторите 5 раз.

Упражнение повышает гибкость позвоночника. При регулярном выполнении исправляются его искривления. Укрепляются мышцы туловища, улучшается походка и осанка.

Для предотвращения ожирения йоги предлагают выполнять следующие упражнения:

- станьте прямо, сильно наклоните голову назад. Делайте быстрый выдох и вдох, выпячивая и втягивая живот. Повторите не менее 10 раз;

- станьте прямо, сложите губы трубочкой и вытяните их вперед. Сделайте резкий вдох через щель в губах и одновременно наклоняйте голову вперед. Подбородок упирается в ямку между ключицами. Задержите дыхание и надуйте щеки. Затем мгновенно делайте выдох через нос. Повторите 5 раз;

- станьте прямо, наклонитесь горизонтально и положите руки на поясницу (большие пальцы направлены вперед, остальные – назад). Смотрите прямо перед собой. Делайте быстро вдох и выдох, выпячивая и подбирая живот. Повторите не менее 15 раз. Приняв горизонтальный наклон и положив руки на поясницу, делайте выдох через нос и, не делая вдоха, начинайте быстро втягивать и подбирать живот. После максимальной задержки дыхания сделайте медленный вдох.

Эти упражнения тренируют мышцы брюшного пресса, регулируют деятельность пищеварительной системы и желез внутренней секреции, предупреждают ожирение.

Развитие бедер. Упражнение состоит из трех движений:

- станьте прямо, делайте вдох через нос, поднимите руки вверх и прыжком расставьте ноги, став на пальцы. Так же прыжком вместе с выдохом вернитесь в исходное положение. Руки не должны касаться бедер, колени не должны сгибаться. Начните с 5—10 повторений;

- станьте прямо, вытянув руки вперед, делайте вдох через нос и постепенно приседайте, пока бедра не расположатся параллельно полу. Колени должны быть все время вместе. Вернитесь в исходное положение, сделайте при этом выдох. Если вначале трудно задерживать дыхание, можно дышать нормально, пока не усвоите упражнение. Повторите 3–5 раз;

- стоя прямо, на пальцах, вытянув руки в стороны, делайте вдох и медленно приседайте, разводя колени в стороны, не доводя, однако, приседания до посадки на пятки. Стопы соприкасаются друг с другом пятками и пальцами. Задержите дыхание в этом положении. Медленно возвращайтесь в исходное положение, делайте выдох. Если вначале задержка дыхания будет затруднена, дышите нормально, пока не усвоите упражнение. Повторите 3–5 раз.

Упражнение развивает мышцы бедер. Тонкие ноги приобретают красивую форму, а толстые, как утверждают йоги, освобождаются от излишних жировых отложений.

Станьте прямо, приподнимитесь на пальцах. Совершайте пружинящие движения, стоя на пальцах ног, следите, чтобы пятки и пальцы были все время вместе. Затем, не вставая на полную стопу, подпрыгните как можно выше и снова опуститесь на пальцы. Строго следите, чтобы пятки и пальцы все время были вместе. Старайтесь возвращаться на то же место, с которого вы подпрыгнули. Упражнение выполняйте не менее 15 раз.

Упражнение способствует поддержанию нормальной конфигурации свода стопы и предохраняет от плоскостопия.

Станьте прямо, поднимите слегка правую ногу (приблизительно на 25 см от пола) и опишите стопой круг, выполняя при этом движение в голеностопном суставе, сначала справа налево, затем слева направо. Прodelайте то же левой ногой. Повторите упражнение по 5 раз каждой ногой. Станьте прямо, разведя руки в стороны (тело выпрямлено, но расслаблено), поставьте стопы вместе и слегка присядьте, тяжесть тела при этом переносится на пальцы ног. Старайтесь поддерживать тело в этом положении как можно дольше.

Упражнение укрепляет щиколотки.

Для развития голеней станьте прямо, сожмите руки в кулаки (большие пальцы внутрь ладони). Сделайте вдох через нос, присядьте полностью и поднимите руки вперед, ладонями вниз. Стопы не должны отрываться от пола, колени должны быть все время вместе. Задержите дыхание. Делая выдох, вставляйте и одновременно описывайте руками полный круг вниз и назад. Повторите 3–5 раз.

Упражнение укрепляет мышцы голеней и придает им красивую форму.

Для растягивания мышц бедер сядьте прямо, соедините стопы, подтяните пятки как можно ближе к себе и обхватите руками пальцы ног. Медленно и осторожно потяните колени вниз как можно ближе к полу. Задержитесь в этом положении некоторое время. Расслабьтесь, отдохните и повторите упражнение.

При выполнении упражнения помните, что необходимо все время сидеть прямо. Даже если вначале колени опускаются всего на несколько сантиметров, это упражнение окажет благотворное влияние на подвижность коленных и тазобедренных суставов, повышение эластичности мышц внутренней поверхности бедер.

Некоторым упражнениям йоги дали названия, например, «саранча», «змея» (в некоторых источниках – «кобра»), «рыба», «плуг», «насос», «лотос» и другие.

Поза змеи

Лягте на живот, сведите вместе ноги, пятки держите вместе. Согните руки, поставив их ладонями на пол. Опустите лоб на пол. Медленно поднимите голову, а затем плечи, опираясь на руки.

Одновременно вытягивайте шею. Когда подбородок окажется максимально выдвинутым вперед, медленным и плавным движением поднимите голову вверх. Руки остаются расслабленными. Давление туловища приходится на ладони. Взгляд направлен высоко вверх.

Когда мышцы спины максимально сократятся, мышцы ног также будут напряжены (за исключением икроножных, которые должны быть расслаблены). В этом положении вся тяжесть тела переносится на живот. Не забывайте расслабить мышцы ягодиц, бедер, голеней, тогда ноги легко, почти автоматически, раздвигаются. Очень важно, чтобы при удержании крайнего положения вы касались пола животом в области пупка. Голова закинута назад при максимальном разгибании позвоночника.

Задержитесь в этом положении. Позу змеи удерживают на протяжении 3—10 полных вдохов и выдохов. В статической фазе дышите свободно.

Вернитесь в исходное положение, медленно опуская туловище, а затем голову на пол вниз щекой. Руки положите вдоль туловища. Расслабьтесь, повторите упражнение.

Поза змеи способствует максимальному разгибанию позвоночника, хорошо развивает и укрепляет мышцы спины и живота, улучшает осанку, является эффективным средством при лечении искривлений позвоночника.

Поза саранчи

Лягте на живот, подбородок упирается в пол, а руки сжаты в кулаки и вытянуты вдоль тела, вниз ладонями. Кисти подложите под бедра. Это положение предохранит поясничный отдел позвоночника от возможной компрессии во время выполнения упражнения. Сильно сокращая мышцы нижней части спины и ягодиц, поднимите правую ногу вверх так высоко, как можете, не отрывая бедер от пола. Задержитесь в этом положении на 2–5 секунд. Медленно опустите ногу в исходное положение. Повторите движение для левой ноги, также задержитесь в этом положении на 2–5 секунд, затем для обеих ног одновременно, задержитесь в этом положении на 2–5 секунд. Подбородок и плечи остаются на полу. Расслабьте ноги и вернитесь в исходное положение. Дышите нормально. Повторите позу 1–3 раза.

Это упражнение наполняет энергией всю репродуктивную систему, щитовидную железу, печень, благоприятно воздействует на работу органов брюшной полости, особенно на функцию кишечника, стимулирует его перистальтику, способствует коррекции искривлений поясничного отдела позвоночника, улучшая статику всего позвоночного столба. С помощью этого упражнения можно уменьшить объем бедер и подтянуть кожу.

Стойка на голове

Сядьте на пятки, переплетите пальцы рук и поставьте их на согнутые локти.

Наклонитесь вперед и упритесь верхней частью лба в пол (на полужесткий коврик или сложенное вдвое махровое полотенце) так, чтобы переплетенные пальцы охватили теменную область. Затем вытяните ноги и начинайте приближать стопы к лицу. Постепенно переносите тяжесть тела на голову. Когда туловище примет вертикальное положение, отделите стопы от пола и сгибайте колени так, чтобы стопы оказались над тазом. Сохраняйте равновесие. Не пытайтесь выпрямить ноги, пока полностью не овладеете умением выполнять эту стойку. Чтобы выполнить полную стойку, медленно выпрямляйте ноги вверх. Расслабьте мышцы от пальцев ног до шеи. Плечи располагайте как можно ниже, в противном случае вы быстро устанете. Задерживайтесь в позе, пока не почувствуете неудобство или напряжение.

Если потеряете равновесие, согните ноги и перекувыркнитесь.

Для возвращения в исходное положение согните ноги, затем медленно поставьте стопы на пол и встаньте на колени. Не допускайте резких движений. Отдохните, поставив кулаки друг на друга и положив на них лоб, это будет способствовать нормализации кровообращения. Побудьте в таком положении 15–20 секунд. Стойку на голове выполняйте только один раз, сначала продолжительностью до 15 секунд, затем добавляйте по 15 секунд каждую неделю занятий, пока не достигнете 3 минут, что, безусловно, выполнимо. (Часы положите так, чтобы при необходимости на них можно было взглянуть.)

Если вы сомневаетесь в своей возможности удержать равновесие в стойке на голове, используйте для поддержки стену. Если вы используете стену, поддерживая ноги и спину, попробуйте несколько раз оттолкнуться от нее ногами и постарайтесь удержать равновесие. Дышите нормально.

Эффекты стойки на голове многочисленны и разнообразны. Это упражнение способствует восстановлению энергии и активизации нервных центров головного мозга,

живости ума, предотвращению выпадения волос, улучшению цвета лица. Эта поза благоприятно воздействует на кровообращение и нервную систему, улучшая статику позвоночника и укрепляя мышцы туловища, развивает осанку, стройность и грацию. Благодаря стойке на голове можно улучшить зрение и слух.

Поза рыбы

Эта поза действительно облегчает поддержание тела на поверхности воды. В позе рыбы позвоночник разгибается, растягивается брюшной пресс.

Лягте на спину, руки вытяните вдоль туловища, ладони прижмите к бедрам. Поднимите грудную клетку вперед и вверх, отводя голову назад и одновременно разгибая позвоночник так, чтобы получилась дуга. В крайнем положении ваше тело упирается в пол теменем, ягодицами, пятками и локтями. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. Вернитесь в исходное положение, расслабьте спину. В исходном положении делайте выдох, а при поднимании грудной клетки – вдох. При переходе в крайнее положение – выдох. В процессе удержания позы дышите нормально. Старайтесь максимально вентилировать верхушки легких, расправляйте ребра одновременно с поднятием ключиц и ограничивайте брюшное дыхание. В конце выдоха сократите мышцы брюшного пресса. Одного исполнения позы рыбы достаточно.

Это упражнение повышает подвижность грудной клетки и позвоночного столба. Она укрепляет мышцы спины и улучшает осанку. Поза рыбы чрезвычайно полезна женщинам, так как стимулирует функцию тазовых и, прежде всего, детородных органов.

Поза плуга

Лягте на спину, руки протяните вдоль туловища, ладони поверните к полу. Позвоночник должен быть плотно прижат к полу. Медленно и плавно поднимите ноги в вертикальное положение.

Сокращайте мышцы живота и поднимайте таз. В конце движения ноги слегка согните так, чтобы колени касались лба. Снова вытяните ноги так, чтобы пальцы скользили по полу позади головы. Ладони удерживайте на полу, ноги максимально отведите назад. Если сможете, коснитесь ногами пола за головой. Ноги не сгибать. Задержитесь в этом положении без движения, поддерживая полную неподвижность. Расслабьте ноги, ощущая при этом тяжесть в них. Эта фаза продолжается для начинающих в течение 5 дыхательных циклов (без задержки дыхания). В исходном положении делайте выдох, поднимая ноги – вдох. Как только ноги коснутся пола, сделайте выдох. Дышите как можно глубже, чтобы усилить «массаж» области живота. При переходе от одного движения к другому или во время удерживания позы дышите нормально.

Поза плуга выполняется и в облегченном варианте. Поставьте на коврик стул. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе, стул находится за головой. Медленно, плавно поднимайте голени и бедра, стараясь носками достать спинку стула. Задержитесь в таком положении. Можно слегка согнуть ноги в коленях. Поднимайте туловище за счет максимально возможного напряжения мышц спины. Затем согните ноги в коленях и медленно опуститесь на спину, вернитесь в исходное положение.

Поза плуга благотворно воздействует на весь позвоночный столб, увеличивает его подвижность и гибкость, укрепляет мышцы брюшного пресса. Эта поза оказывает благоприятное воздействие на кровоснабжение мозга, стимулирует деятельность щитовидной железы, эффективна при лечении запоров, геморроя, является хорошим средством борьбы с ожирением. Упражнение полезно для женщин в период менопаузы, так как ослабляет приливы жара. Поза плуга является прекрасным средством борьбы с жировыми отложениями на ягодицах, бедрах и животе.

Поза эмбриона

Встаньте на колени, наклонитесь вперед, чтобы лоб касался пола. Спина согнута, руки лежат вдоль туловища локтями вверх. Закройте глаза. Оставайтесь в таком положении, пока не почувствуете дискомфорт.

Упражнение стимулирует гибкость позвоночного отдела спины. Поза эмбриона поможет избавиться от раздражительности, беспокойства.

Лук

Лягте на живот, руки вдоль туловища. Медленно сгибайте ноги в коленях и подтягивайте стопы к ягодицам. Осторожно ухватитесь за лодыжки. Приподнимайте туловище так высоко, как можете, выполняйте подъем на вдохе. Поднимите голову. Вместе сжатые колени удерживайте как можно ближе к полу. Напрягите ягодицы. Мысленно представьте, что ваше тело похоже на плавно изогнутый лук. Задержитесь в таком положении 10–15 секунд. Медленно вернитесь в исходное положение. Сначала подбородок коснется пола, потом постепенно отпускайте стопы.

Эта поза снимает усталость, сонливость, депрессию, прибавляет энергию, улучшает настроение.

Поза губки

Лежа на спине, раскиньте руки в стороны, ладонями вверх. Закройте глаза и расслабьтесь. Медленно вдохните, дышите диафрагмой. Во время вдоха представьте, как воздух наполняет энергией ваше тело. Мысленно представьте, что ваше тело – губка, вы впитываете энергию через кожу, она проникает внутрь. Медленно выдохните. Представьте, что вместе с отработанным воздухом уходит напряжение и раздражительность, все ваши проблемы растворяются в воздухе, вас ничего не беспокоит, вы полностью расслаблены.

Занятия йогой обычно проводят не менее чем за 3 часа до сна. Однако при бессоннице йога тоже может помочь. Если вы страдаете бессонницей, выполняйте упражнение перед сном.

Это упражнение уменьшает беспокойство, раздражительность, расслабляет мышцы лица, снимает напряжение вокруг глаз.

Поза дерева

Встаньте прямо, зафиксируйте свой взгляд на какой-нибудь точке прямо перед собой. Подошвой одной ноги с силой упритесь в бедро противоположной. Медленно поднимите руки над головой и соедините ладони. Задержитесь в таком положении 3 секунды. Поменяйте ноги. Повторите упражнение 3 раза. Если вначале вам трудно выполнять упражнение, сохраняя равновесие, держитесь одной рукой за стену, стул. При систематическом выполнении упражнения постепенно к вам придет чувство равновесия.

Упражнение улучшает работу вестибулярного аппарата, повышает концентрацию внимания, проясняет сознание.

Расслабление организма как источник исцеления

Расслабление организма – еще один из важнейших принципов системы йогов. Восточная мудрость считает, что в основе многих болезней лежит напряжение организма. По мнению йогов, оно медленно, но неотвратимо убивает человека. Быстрый ритм, высокая интенсивность современной жизни и неумение управлять собой приводят к тому, что

человек постоянно находится в стрессовом состоянии. По мнению восточных мудрецов, одним из важнейших условий исцеления организма и поддержания его здоровья является умение расслабляться. Такому расслаблению обучают учеников в тибетских монастырях.

Одним из наиболее важных навыков является искусство падать. Все мы не раз слышали об удивительных случаях падения с большой высоты человека, который при этом остался жив. Зачастую он был в нетрезвом состоянии, а значит, не контролировал свое тело, был расслаблен. Недаром в народе бытует выражение «пьяному море по колено». По той же причине (отсутствие контроля тела) маленький ребенок в большинстве случаев обходится без переломов. Итак, учит восточная мудрость, будьте расслаблены, как дети.

Вместе с тем человек должен вести такой образ жизни, чтобы быть и оставаться здоровым. Многочисленные исследования подтверждают, что занятие йогой нормализует функционирование дыхательной, кровеносной, пищеварительной, нервной, железистой, мочеполовой и выделительной систем. После упражнений, рекомендуемых йогой, ощущается легкость во всем теле, появляется заряд бодрости, повышается работоспособность, а организм лучше начинает сопротивляться болезням. Кроме того, появляются и внешние изменения. Цвет кожи становится лучше (что сегодня стало важным не только для женщин), так как нормализованное кровообращение придает ей естественный блеск. Ваша осанка станет стройной и красивой, позвоночник выпрямится, пройдут головные боли. Йога повышает сексуальное влечение. Как ни удивительно, но йога рекомендуется даже беременным женщинам, потому что включает в себя приемы расслабления, растяжки и укрепления мышц в сочетании с упражнениями для позвоночника и таза, что способствует более легкому прохождению родов.

Йога учит управлять мыслью, умению вести здоровый образ жизни.

Прежде чем стать на путь физического и духовного совершенства, то есть управления мыслью, необходимо тренироваться в выработке состояния внутреннего покоя. Согласно восточной философии, для выработки состояния внутреннего покоя необходимо достичь равновесия инь – ян, гармонии космос – природа – человек. Проще говоря, чтобы восстановить здоровье, необходимо упражнение, спокойствие и отдых.

Самым естественным расслаблением, по мнению йогов, без которого не может обойтись организм человека, является полноценный сон. Еще в древности мудрецы Индии заметили, что находящиеся в работе, а значит в напряжении, мускулы образуют продукты распада, что в конечном счете вызывает чувство утомления. И только расслабленная мышца позволяет крови нейтрализовать токсины. Наблюдение привело ученых древней Индии к мысли путем специальных упражнений произвольно добиваться мышечного и психического расслабления. И йоги в этом преуспели. Под расслаблением йоги понимают такое состояние сознания, при котором ваша энергия никуда не движется – ни в будущее, ни в прошлое, она просто присутствует в вас. Вы погружаетесь в безмолвную теплоту вашей собственной энергии. Нет других моментов, время остановилось. Если время останавливается, то это и есть релаксация. Если оно движется, релаксации не происходит. Именно в это время следует наслаждаться обычными вещами, потому что они прекрасны. Мысленно бродить по лужайке, когда роса еще не высохла, пребывая там всем своим существом. Прохлада росы освежает босые ноги, утренний ветерок целебным ароматом наполняет легкие, восходящее солнце согревает космической энергией.

Очень полезно, считает восточная медицина, уметь расслабляться перед отходом ко сну. Когда вы лежите в прохладной и чистой постели, ощущая плотность и свежесть ткани, вы чувствуете, как постель становится все теплее и теплее. Вы скрываетесь в темноте и безмолвии ночи, закрыв глаза, ощущаете самого себя. Если вы научитесь такому расслаблению, то это и есть та самая релаксация, о которой говорят восточные мудрецы, – расслабление ума и тела.

Постарайтесь запомнить это состояние сознания. Учение Будды рекомендует стать бесстрастным, ведь если есть страсти (желания), расслабиться просто невозможно. «Похороните прошлое, – говорил Будда, – потому что если вас слишком заботит прошлое,

вы не сможете расслабиться». А значит, быть здоровым. При этом одним из важнейших советов является такой совет – «будьте счастливы в настоящем».

Заметьте, что дети умеют быть счастливыми именно в настоящем. Ребенок просто наслаждается энергией, которой он переполнен. Он бежит не потому, что ему нужно куда-нибудь добраться, а потому, что не может не бежать.

Некоторые люди постоянно находятся в состоянии такого высокого напряжения, что оно приводит к внешним проявлениям, например к дрожанию мышц (нервному тикку). Когда вы действительно расслабитесь, это дрожание прекратится. Вы расслаблены, молчите, внутри вас не происходит никакой деятельности. Уста сомкнуты, вы не думаете ни о чем, вы как бы находитесь в пустоте. Как успокоить свой беспокойный ум, ведь мысли приходят, и вы не можете не наблюдать за ними? Главное, чтобы такое наблюдение было не активным, а пассивным. Будьте пассивны, как будто вы сидите у реки и смотрите, как она течет. Ничего не происходит. Вы просто сидите на берегу реки и смотрите, а река течет. Прежде всего, это необходимо для хорошего сна. Уже отмечалось, что без полноценного сна человек не может быть здоровым. Во время сна происходит восстановление сил организма, усиленная нейтрализация и выделение токсических веществ, а также нормализация таких важных процессов, как обмен веществ и энергетический обмен. Во время сна происходит зарядка организма физиологически нормальной энергией, о чем свидетельствует тот факт, что при естественном пробуждении (без внешнего вмешательства человека или будильника) наблюдается преобладание энергии инь в организме. (По определению йогов, ян – бодрствование, инь – сон.) Известно, что принцип психосоматического взаимодействия осуществляется в организме не только во время бодрствования, но и во время сна.

Проще говоря, надо уметь расслабиться перед сном, отрешиться от неприятностей, настроить сознание на спокойствие, оптимизм, уверенность в себе. Это не противоречит традициям и славянских народов, молитва перед сном способствует такому состоянию.

Для того чтобы сон был максимально эффективным, кроме расслабления, йоги рекомендуют соблюдать и такие условия. Ложиться спать нужно обязательно на пустой желудок, и потому ужинать следует примерно за три часа до сна. В крайнем случае, можно принять немного легкой пищи, не содержащей злаков и концентрированных белков. Ужин должен быть легким. Лучше всего употреблять кисломолочные продукты, фрукты, ягоды, мед. Можно перед сном растереть стопы и голени пихтовым маслом, надеть чистые хлопчатобумажные носки; можно также понюхать перед сном настойку из валерианового корня.

Йоги при бессоннице рекомендуют практиковать такое дыхание: попытайтесь дышать одной левой ноздрей с применением лавандового масла (являющегося эффективным снотворным) или без него, правая ноздря при этом закрывается пальцем, дыхание продолжается до тех пор, пока правая ноздря не станет дышать намного легче, чем левая.

Постель, считают йоги, должна быть не очень мягкой, так как в этом случае трудно расслабить мышцы. Вместе с тем, постель не должна быть и слишком жесткой. Укрываться желательно шерстяным одеялом, под голову класть только одну подушку, но достаточно мягкую, чтобы постель не давила на голову и уши. Нельзя подкладывать подушку под плечи. Недопустимо, чтобы голова свисала с подушки. Не следует подкладывать под голову руку во избежание ухудшения кровообращения и отеков. Для более быстрого засыпания и хорошей эффективности сна необходимо ощутить расслабление мышц. Расслабленная мышца становится теплой, наполненной кровью, тяжелой. В состоянии «отключения» от мозга мышца не слушается его приказов. Когда мышца находится в состоянии расслабления, для ее жизнедеятельности достаточно небольшого количества энергии. При релаксации значительно уменьшается вероятность перехода мышечных клеток на гликолиз (распад углеводов без участия кислорода) с образованием молочной кислоты и сдвигом кислотно-щелочного равновесия в сторону ацидоза, что приводит к удлинению сна. К тому же при релаксации мышц уменьшается функциональная нагрузка на сердце и на центры мозга, связанная с мышцами.

Если сразу не удастся произвести одновременное расслабление мышц всего тела, то надо это делать постепенно, по частям: начать с пальцев и ступней ног, затем расслабить мышцы рук, потом мышцы брюшного пресса, спины и, что особенно важно, шеи, так как при напряжении мышц шеи активно работает головной мозг и при этом заснуть труднее. Многие (особенно те, кому приходится часто ездить, засыпать в непривычных условиях), чтобы не вызвать возбуждение соответствующих нервных центров при световых помехах, ложась спать, кладут на глаза темную повязку. Желательно, чтобы во время сна тело находилось в горизонтальном положении.

По учению йогов, правая ноздря связана с Солнцем и дыхание ею приводит к увеличению тепла в организме; левая же ноздря связана с Луной и дыхание ею приводит к увеличению холода. При некомпенсированном ацидозе ни в коем случае нельзя спать на левом боку, и не столько из-за того, что будет зажато сердце, сколько потому, что дыхание правой ноздрей приведет к перегреву мозга, к ацидозу и, следовательно, к бессоннице. Это вызвано тем, что правое легкое функционально связано с правой ноздрей, а левое легкое функционально связано с левой. При лежании на левом боку левое легкое будет зажато и поэтому не сможет полноценно функционировать. Основная часть дыхательной нагрузки придется на правое легкое и связанную с ним правую ноздрю, дыхание которой приводит к перегреву мозга и всего организма. Именно по этим причинам (в случае нормального состояния организма) лучше всего спать на спине, так как температура подкорковых структур мозга, а значит и всего тела, будет регулироваться при дыхании самим организмом. Йоги категорически не рекомендуют спать на животе, так как при этом сильно затрудняется дыхание вследствие увеличения нагрузки на диафрагму. Также не следует засыпать на правом боку при ощущении, что еда переварилась не полностью, так как только в этом случае пища легко будет поступать из желудка в двенадцатиперстную кишку. Когда жарко, засыпать следует на правом боку, когда холодно, то на левом, если нет отмеченных выше противопоказаний. В сильную жару можно закрыть правую ноздрю ватой и спать на правом боку. Соответственно в сильный холод для согревания следует закрыть ватой левую ноздрю и спать на левом боку. Оптимальная продолжительность сна индивидуальна и зависит от состояния организма в момент засыпания, а также от комплекса внешних условий. Ориентировочной продолжительностью является семь часов. Зимой и в межсезонье организму требуется больше сна. Если по каким-либо причинам вы не можете позволить себе длительный сон в соответствии с потребностями организма, то для повышения его эффективности в таких случаях следует закрыть левую ноздрю ватой, надеть шерстяные носки и тепло укрыться. Это приведет к увеличению тепла в организме и повышению эффективности сна. Холод, наоборот, понижает эффективность сна, и для того чтобы выспаться в холоде, требуется больше времени, считают на Востоке. (А англичане убеждены в обратном, поэтому в дорогих частных школах, где учащиеся и учатся, и проживают, спальни не отапливают.)

Перед сном йоги предлагают также медитацию со свечой. Для этого сядьте на пол на пятки (так называемая поза ученика), взгляд устремлен на пламя свечи. Выполняется медитация следующим образом.

Вы смотрите на свечу, слегка прищурив глаза, в течение 3–5 минут. Затем закрываете глаза, пламя свечи проецируется на сетчатку глаза. Периодически открываете и закрываете глаза, отрешившись от мыслей. Вы успокаиваетесь, все тело расслабляется.

Еще перед сном йоги рекомендуют проанализировать события и поступки прожитого дня. Самоанализ можно проводить в любом положении, но лучше всего лежа на спине с вытянутыми ногами и руками, обращенными ладонями вверх так, чтобы мышцы всего тела были расслаблены. В таком положении для жизнедеятельности мышц требуется минимальное количество энергии, а значит, большее ее количество поступает для работы мозга. При сильной усталости ног лучше принять позу лежа на спине, согнув и прижав ноги к груди. Такая поза способствует также отдыху вен ног, облегчает кровообращение и работу сердца. После этого перед засыпанием следует привести психику в пассивное состояние, для

чего нужно устремить взгляд в сторону ног, закрыв глаза. Одновременно необходимо отрешиться от окружающей обстановки и житейских забот, мысленно уходя в направлении взгляда все дальше и дальше, как бы улетаая с Земли и постепенно растворяясь в космосе. Нельзя фиксировать внимание на мыслях, надо усилием воли переключиться на мысленное удаление от Земли.

Если сон был полноценным и эффективным, то утром должно быть бодрое самочувствие, ощущение полученного отдыха. Йоги говорят также об эффективности положительных установок во время утреннего пробуждения, когда человек находится между сном и бодрствованием. Именно то настроение, с которым человек утром поднимается с постели, во многом определяет его настроение в течение всего дня. Поэтому утром не спешите вскакивать с постели, а мысленно несколько раз повторите, например, следующую установку: «Мои мышцы пробудились. Я начинаю день со свежей головой и хорошим настроением. Я готов с удовольствием принять водные процедуры и выполнить комплекс упражнений». Конечно, это приблизительный текст, его содержание должно соответствовать вашему образному мышлению. Создав соответствующий положительный настрой, который будет вас питать в течение всего дня, каким бы тяжелым он ни выдался, надо убрать из-под головы подушку, лечь на спину и выполнить следующее упражнение.

Медленно сделайте потягивающее движение пяткой левой ноги вперед. При этом носок идет несколько на себя, а нога не отрывается от постели. Вытянув пятку, зафиксируйте ногу в этом положении на несколько секунд, затем расслабьте ее. Сделайте такое же потягивающее движение пяткой правой ноги и, наконец, двумя пятками вместе. Весь этот цикл надо повторить не менее пяти раз. Дыхание произвольное. При выполнении упражнения внимание фиксируется на области копчика.

Дыхательная гимнастика

Природа создала нас в костюмах Адама и Евы, предполагая, что мы будем дышать не только легкими. Однако кожа современного человека потеряла значительную часть своих природных функций. Люди живут в душных домах, проводят много времени в плохо проветриваемых помещениях, на улицах вдыхают воздух, отравленный процессами индустриализации общества. К тому же люди носят одежду, мешающую коже нормально дышать. Если кожа перестает правильно функционировать, то есть впускать в организм кислород и азот и выделять мочевину и шлаки, то прежде всего выйдет из строя печень и организм просто начнет гибнуть. Кожа является важнейшим участником процесса дыхания, это своего рода вторые легкие. Одна из важнейших задач человека, который хочет быть здоровым, – заставить кожу работать.

От природы все люди умеют правильно дышать. Но современный образ жизни, нарушение законов природы приводят к тому, что человек деформирует сам себя, у него возникают различные патологии. Обычно наше дыхание является поверхностным, задействована только треть объема легких. При двигательной нагрузке дыхание несколько углубляется, но главным образом за счет учащения. Оставаясь при этом недостаточно глубоким, оно захватывает лишь часть объема легких. Полноценное дыхание – это дыхание глубокое, которое не свойственно большинству людей. Настоящее глубокое дыхание представляет собой не столько глубокие вдохи и выдохи, сколько дыхание полное и глубинное, когда в процессе дыхания задействованы все клетки и организм дышит буквально на клеточном уровне. Полноценное дыхание, необходимое для насыщения организма кислородом, является дыханием не только через рот, нос, но и через кожу.

Через поры кожа постоянно вдыхает кислород и выдыхает углекислоту, и когда поры кожи не имеют возможности вдыхать кислород, то живое существо погибает. Если животное поместить в атмосферу углекислоты, а голову оставить снаружи, в обычном воздухе, оно погибнет очень скоро, несмотря на то что, казалось бы, имеет возможность дышать через нос

или рот с помощью легких. Если все поры тела по каким-то причинам оказываются закупоренными, человек начинает задыхаться даже при нормальном состоянии органов дыхания и легких, биение сердца замедляется, постепенно понижается температура тела и наступает смерть. Так и случается при обширном, захватывающем все тело ожоге или, например, при покрытии всего тела краской, смолой.

Привычка постоянно носить одежду и плохое состояние кожи, если у нее закупорены поры, по-настоящему мешают полноценному дыханию. Улучшить дыхание можно с помощью физических упражнений, обнажения, контрастных воздушных процедур, воздушных ванн. Восточные целители предлагают упражнения для освоения правильного дыхания, для улучшения состояния капилляров, для укрепления диафрагмы.

Йоги различают четыре главных способа дыхания: верхнее дыхание, среднее дыхание, нижнее дыхание, полное дыхание йогов.

Первый способ нежелателен для человека, который хочет быть здоровым. Второй способ лучше, но все же он недостаточно хорош. Третий, по мнению йогов, тоже приемлем, но не идеален. Вся наука йогов о дыхании построена на четвертом способе.

Верхнее дыхание. Этот способ дыхания известен у нас под названием ключичного дыхания. Дыхание, расширяя ребра, поднимает ключицу и плечи, одновременно сжимая кишечник и надавливая им на диафрагму, а та в ответ тоже напрягается, вспучиваясь. При этом используется только верхняя часть легких, которая наименьшая по величине, следовательно, в легкие входит лишь небольшое количество воздуха, гораздо меньше, чем могло бы. Вдобавок и диафрагма, двигаясь вверх, не имеет достаточной свободы и простора для своего движения. Анатомическое изучение грудной полости убедит каждого, что такой способ дыхания при наибольшем усилии дает наименьший полезный результат. Верхнее дыхание, очевидно, наихудшее дыхание. Оно расточает энергию и бедно результатами.

Именно этот способ дыхания наиболее распространен у нас. Так обыкновенно дышат женщины, певцы, ораторы, учителя, проповедники – все те, кто часто и помногу должен говорить и, казалось бы, должен был бы лучше других знать дело. Этот способ дыхания из-за того напряжения, которому он подвергает органы, столь delicate по своему строению, порождает много болезней голосовых и дыхательных органов. Хриплый неприятный голос зачастую является результатом такого дыхания. Верхнее дыхание характерно для людей с дурной привычкой дышать открытым ртом. Если вы сомневаетесь в правильности сказанного, можете проверить это на собственном опыте: выдохнув из груди весь воздух, встаньте прямо, опустив руки спокойно по бокам, и затем вдохните, приподнимая плечи и ключицы. Не сложно убедиться, что количество вдыхаемого воздуха будет гораздо меньше, чем при нормальном вдохе. Затем, сделав вдох полной грудью при опущенных плечах и ключицах, вы получите наглядное подтверждение, что такой способ дыхания значительно лучше верхнего дыхания.

Среднее дыхание. Этот способ дыхания известен на Западе под названием реберного или межреберного дыхания. Хотя этот способ несколько лучше, чем верхнее дыхание, однако по результатам все же намного хуже полного дыхания йогов. При среднем дыхании диафрагма поднимается и кишечник втягивается внутрь. Ребра при этом несколько раздвигаются, и грудь, соответственно, расширяется.

Нижнее дыхание. Такое дыхание гораздо лучше, и на Западе многие даже считают его полноценным глубоким дыханием. Для йогов же эта форма дыхания составляет лишь часть той системы, которую они уже многие столетия называют «полным дыханием».

При нижнем дыхании легкие имеют больше свободы действия, чем при верхнем и среднем дыхании, и сообразно с этим и воздуха они могут поглотить больше. Таким образом, верхнее дыхание наполняет воздухом только верхнюю часть легких, среднее дыхание – только среднюю и частично верхнюю, а нижнее – среднюю и нижнюю части легких.

Очевидно, способ дыхания, который наполняет воздухом все пространство легких, предпочтительнее каждого из этих способов, так как дает возможность легким усвоить из воздуха наибольшее количество праны, жизненной энергии, разлитой во всем мире и

непосредственно впитываемой человеком. Таким наилучшим способом дыхания из всех, по мнению йогов, является полное дыхание.

Полное дыхание йогов

Полное дыхание йогов соединяет в себе все хорошие стороны верхнего, среднего и нижнего дыханий, не имея их недостатков. Оно приводит в движение весь дыхательный аппарат легких, каждую их клеточку, каждый мускул дыхательной системы. И что очень важно, максимум пользы получается при минимуме затраченной энергии. Грудная полость расширяется во всех направлениях, и каждая часть ее дыхательного механизма работает в полную силу своей возможности. Одной из важнейших особенностей этого способа дыхания является то, что все мускулы дыхательного аппарата находятся в действии, тогда как при других формах дыхания часть мускулов совершенно не двигается. При полном дыхании одновременно действуют все мускулы верхней, средней и нижней частей груди и диафрагмы, что дает наилучшие результаты. Полное дыхание вовсе не означает полного наполнения легких воздухом при каждом вдыхании. Можно вдыхать среднее количество воздуха, следуя способу полного дыхания, но распределять это большое или малое количество воздуха правильно по всему объему легких. Полное дыхание не есть нечто искусственное и ненормальное. Напротив, это прямое возвращение к природе, считают йоги. Близкий к природе дикарь, или первобытный человек, и здоровый ребенок цивилизованных народов дышат именно так – полным дыханием. Но цивилизованный человек, привыкая к ненормальному образу жизни, ненормальной одежде, ненормальной пище, теряет нормальное полное дыхание.

Упражнение «полное дыхание йогов» выполняется следующим образом.

Исходное положение: встаньте или сядьте прямо. Втягивая воздух ноздрями, сделайте медленный вдох, наполняя нижнюю часть легких, что достигается действием диафрагмы, которая, опускаясь, мягко нажимает на брюшную полость. Заставляя выдвигаться вперед переднюю стенку живота, наполняйте воздухом среднюю часть легких, раздвигая нижние (ложные) ребра, грудную кость и всю грудную клетку. Затем наполните воздухом верхнюю часть легких, расширяя грудь вверх и раздвигая верхние шесть пар ребер. В заключение втяните внутрь нижнюю часть живота, что даст опору легким и позволит наполнить воздухом и самую верхнюю часть.

На первый взгляд может показаться, что дыхание это состоит из трех отдельных движений. Это, однако, неверно. Вдыхание идет одним плавным движением, которым поднимается в указанной последовательности вся грудь, от опускаемой диафрагмы до самых верхних ребер и ключиц. Надо избегать толчков в дыхании и стараться делать его действительно плавным, медленным движением. Вы должны приучить себя делать полное вдыхание в течение 2 секунд. Сделав вдох, задержите дыхание в течение нескольких секунд. Затем медленно выдыхайте, держа грудь по-прежнему расправленной и отпуская понемногу живот, по мере того как воздух выходит из легких. Когда воздух выйдет из легких весь, отпустите напряжение груди и живота. Небольшая практика сделает это движение легким, и, усвоенное однажды, далее оно выполняется автоматически.

Выполнение упражнения «полное дыхание йогов» имеет несколько вариантов. Целители предлагают, например, такой вариант. Лечь на пол, на спину, так как при таком положении тела лучше расслабляется мускулатура брюшной стенки. (Позже, считают йоги, можно научиться дышать при помощи диафрагмы даже во время ходьбы или бега.) Сделать выдох. I фаза – вдох: надуваем живот, медленно «опускаем» диафрагму, создавая возможность для заполнения воздухом легких. Когда нижние отделы легких наполнятся воздухом, выполняем II фазу – расширяем грудную клетку, после чего завершаем заполнение легких воздухом, поднимая ключицы и плечи (III фаза). В процессе вдоха в течение трех фаз воздух должен поступать медленно, непрерывной постоянной струей. При этом не должно слышаться никакого шума.

Очень важно научиться дышать тихо. Выдох должен совершаться в последовательности вдоха: втягивая живот, выдыхаем воздух из нижней части легких; опуская ребра, выдыхаем воздух из средней части легких; опуская ключицы и плечи, выдыхаем воздух из верхних отделов легких. Все это нужно делать медленно, плавно, непрерывно и без усилий. В конце выдоха живот сильно втягиваем внутрь.

При таком способе дыхания все части дыхательного аппарата приводятся в движение и упражняются все части легких вплоть до самых отдаленных их клеток. Грудная клетка расширяется во всех направлениях. Вы можете заметить, что полное дыхание есть действительно соединение нижнего, среднего и верхнего дыханий, следующих быстро одно за другим так, что образуется одно общее, целостное, полное дыхание.

Такое дыхание улучшает качество крови, зависящее от того, насколько она насыщена кислородом, очищает кровь от отбросов и восстанавливает надлежащий ее состав. «Плохая», нечистая кровь действует на весь организм потому, что все его органы зависят в своем питании от крови. Именно поэтому прекрасным средством от отравления организма плохой кровью является полное дыхание йогов.

Дыхательная гимнастика является мощным физиологическим и психологическим средством. При выполнении дыхательных упражнений осуществляется нежный массаж внутренних органов, улучшается перистальтика кишечника, укрепляются мышцы живота. Эту гимнастику можно использовать по утрам, перед отходом ко сну вечером. Определенные виды дыхания можно использовать в любые моменты, когда нужно освежить мозг, успокоиться, прийти в равновесие, сконцентрироваться.

Следует помнить, что овладеть комплексом дыхательной гимнастики надо постепенно, так как могут появиться симптомы гипервентиляции легких, такие, например, как головокружение. Особую осторожность следует соблюдать людям с сосудистыми заболеваниями.

Общими для выполнения дыхательных упражнений по любой методике (восточных, западных целителей и др.) являются следующие правила. Выполнять дыхательные упражнения следует только до тех пор, пока приятно. Дышать нужно с удовольствием, только приятные ощущения несут оздоровительный эффект. Концентрация внимания на дыхательном упражнении значительно увеличивает его эффект. Медленное дыхание необходимо для насыщения организма кислородом. Дышать следует носом. Заниматься в удобной одежде в хорошо проветриваемом помещении или на свежем воздухе.

Во время занятий дыхательной гимнастикой необходимо снимать «мышечные зажимы», все упражнения выполняются мягко, без усилий. Можно мысленно вспомнить основные элементы предстоящего упражнения. Сделать глубокий вдох. Выполнить дыхательное упражнение. Отдохнуть после упражнения, расслабившись. Уловить внутренние ощущения.

Чтобы лучше сосредоточиться, добиться чистоты дыхания и ощущения струи свежего воздуха, можно выполнять дыхательное упражнение с закрытыми глазами (когда вы полностью его освоите).

Комплекс упражнений дыхательной разминки

1. Встать прямо ненапряженно и опустить руки вдоль туловища.
2. Выдох. Начать медленный вдох. По мере наполнения легких плечи поднимаются, затем без задержки делать выдох, опуская плечи.
3. С вдохом по мере наполнения легких плечи медленно отводить назад, сводя лопатки, сближая за спиной руки. Затем медленно выдохнуть, выдвигая руки и плечи вперед, сжимая при этом грудную клетку. Руки и плечи не напрягать.
4. С вдохом наклониться вправо, растягивая левый бок. С выдохом вернуться в исходное положение. То же проделать влево. Шею, руки не сгибать, спину держать ровной.
5. Выдох. Медленно наклонить голову назад, сгибая позвоночник в грудном отделе,

вдох. С выдохом наклонить голову вперед, сгибая позвоночник в грудном отделе, посмотреть на колени. Руки свободно висят вдоль туловища.

6. Вдох. Медленно, плавно скручивать позвоночник, отводя одну руку за спину, другую вперед, делая выдох. При возврате в исходное положение делать вдох. Бедра неподвижны. Повторить то же в другую сторону (упражнение очень эффективно).

7. Выполнять круговые движения плечами, имитируя движения гребца на байдарке. Сначала левым плечом, затем правым и обоими одновременно. Дыхание произвольное.

Все упражнения дыхательной разминки можно выполнять в течение 6—10 минут. По окончании расслабиться и отдохнуть.

Основные дыхательные упражнения для развития различных групп мышц грудной клетки, связок

Опыт и практика выработали систему дыхательных упражнений для развития мышц грудной клетки, их связок, воздушных

клеточек и пр. Эти упражнения очень просты, однако действие их необыкновенно сильно. Не следует осваивать сразу много упражнений, выберите 3—4 доступных для вас и выполняйте в течение 3 недель, затем разучите еще несколько. Основным из дыхательных упражнений, особо любимых, йоги считают «очистительное дыхание». Они применяют это упражнение, когда чувствуют необходимость проветрить и очистить легкие. Все другие дыхательные упражнения они заканчивают этим дыханием и рекомендуют его для постоянного применения.

Очистительное дыхание

Очистительное дыхание проветривает и очищает легкие, возбуждает все их клеточки и повышает общее здоровье всего организма, освежая его. Это упражнение является необыкновенно успокаивающим и поднимающим силы уставших дыхательных органов. Упражнение очень полезно ораторам, певцам, учителям, актерам, всем людям тех профессий, при которых приходится сильно напрягать легкие.

Очистительное дыхание выполняется следующим образом. Сделать полный вдох. Удержать дыхание на несколько секунд. Сжать губы как бы для свистка, не раздувая щек, затем со значительной силой выдохнуть немного воздуха. Остановиться на секунду, удерживая выдыхаемый воздух, затем выдохнуть с силой еще немного и т. д., пока воздух не будет выдохнут весь. Очень важно, чтобы воздух выдыхался с силой.

Упражнение будет действовать необыкновенно освежающим образом на всякого усталого, утомленного человека. Попробуйте выполнять это упражнение и уже через небольшой промежуток времени вы заметите положительные результаты. Необходимо практиковаться до тех пор, пока оно не будет исполняться легко и естественно. Как упоминалось выше, оно предназначено для того, чтобы им заканчивать другие упражнения, а также выполняется самостоятельно.

Задерживание дыхания

Выполнение этого очень важного упражнения имеет целью усилить и развить дыхательные мышцы, а вместе с тем и легкие. Частая практика этого упражнения неизбежно приведет к расширению грудной клетки. Йоги утверждают, что временное задерживание дыхания после того, как легкие наполнены воздухом, приносит большую пользу не только дыхательным органам, но также органам пищеварения, нервной системе и процессам кровообращения. Они убеждены, что временное задерживание дыхания очищает воздух, который остается в легких от прежних дыханий, и содействует наилучшему поглощению кислорода кровью. Йоги также утверждают, что такое задержанное дыхание

собирает из легких накопившиеся там отбросы и при выдыхании воздуха уносит их с собой благодаря большой силе выдыхания. Очищение легких, быть может, самое важное в задерживаемом дыхании, и йоги рекомендуют это упражнение для лечения различных расстройств желудка, печени, для лечения болезней крови. Также они находят, что выполнение упражнения способствует уничтожению дурного запаха изо рта, который очень часто зависит просто от плохо вентилируемых легких.

Выполнение упражнения. Стать прямо. Сделать полный вдох. Задержать дыхание в груди на максимально долгое время. С силой выдохнуть воздух через раскрытый рот. Прodelать очистительное дыхание.

Человек, начинающий практиковать это упражнение, в начале занятий может задерживать дыхание только на очень короткое время, затем постоянная практика значительно усилит его способность задерживать дыхание. Если вы, приобретя опыт, захотите проверить, насколько усилилась ваша способность задерживать дыхание, то выполняйте это упражнение с часами, ежедневно отмечая свои успехи.

Возбуждение легочных клеток

Это упражнение предназначено для того, чтобы возбуждать деятельность воздушных клеток в легких. Начинаящий не должен злоупотреблять этим упражнением, вообще его необходимо выполнять с большой осторожностью. После первых опытов некоторые могут почувствовать даже легкое головокружение. В таком случае следует прекратить выполнение, походить.

Выполняется упражнение следующим образом. Стать прямо, руки вдоль тела. Вдохнуть воздух медленно и постепенно. Выдыхая, медленно ударять по груди кончиками пальцев в разных местах. Когда легкие переполнятся воздухом, задержать дыхание и ударять по груди ладонями рук. Завершить очистительным дыханием.

Это упражнение очень сильно поднимает тонус всего организма и играет большую роль во всех дыхательных упражнениях йогов. Оно необходимо для здоровья, так как многие из воздушных клеток наших легких становятся бездеятельными вследствие нашей привычки к поверхностному дыханию. В результате этого многие клетки почти атрофируются.

Человеку, который неправильно дышал многие годы, будет, конечно, нелегко стимулировать к деятельности все долго не работавшие воздушные клетки, но с течением времени это упражнение непременно приведет к желаемым результатам, и поэтому оно стоит того, чтобы им воспользоваться.

Радостное верхнее дыхание

Улучшает настроение. Для контроля положите руки на ключицы. При вдохе воздух заполняет верхние отделы легких, грудная клетка при этом поднимается вверх, во время выдоха грудная клетка опускается в исходное положение. При этом живот неподвижен и грудная клетка не расширяется.

Успокаивающее нижнее дыхание

На вдохе воздух заполняет только нижние отделы легких, живот выпячивается. По мере выдоха воздуха из нижних отделов легких живот втягивается. Грудная клетка остается неподвижной. Если после этого сразу же выполнить среднее дыхание, повысится тонус организма. На вдохе воздух заполняет отделы легких, грудная клетка расширяется, при выдохе ребра возвращаются в исходное положение. Живот неподвижен.

Растягивание ребер

Хрящи ребер обладают способностью значительно расширяться. Так как ребра играют очень большую роль в правильном дыхании, полезно проделывать с ними специальные упражнения для того, чтобы придать им большую эластичность. Наша способность сидеть и стоять в неестественном положении делает ребра в высшей степени неподвижными и неэластичными. Приводимое упражнение при правильном выполнении вполне может устранить эти недостатки.

Выполняется упражнение следующим образом. Стать прямо. Прижать руки к сторонам груди как можно выше под мышками так, чтобы большие пальцы были обращены к спине, ладони лежали с боков и остальные пальцы были обращены к передней части груди, то есть как бы сжать свою грудь руками с боков, сильно не нажимая. Сделать полный вдох. Задержать воздух на короткое время. Затем медленно начинать сжимать руками ребра и в то же время не спеша выдыхать воздух. Прodelать очистительное дыхание. Упражнением не следует злоупотреблять.

Расширение грудной клетки

Грудная клетка сильно сокращается от привычки сгибаться при выполнении работы, а также от недостатка физического труда. Предлагаемое упражнение очень полезно для того, чтобы восстановить нормальные условия деятельности грудной клетки и дать ей возможность нужного расширения.

Выполняется упражнение следующим образом. Стать прямо. Сделать полный вдох. Задержать воздух. Вытянуть обе руки вперед и держать оба кулака сжатыми на уровне плеч. Затем одним движением отвести руки назад. Опять привести руки вперед, затем снова одним движением отвести руки назад. Повторить быстро несколько раз. Во время выполнения держать сжатыми кулаки и напрягать мускулы рук. Сильно выдохнуть воздух через открытый рот. Прodelать очистительное дыхание.

Этим упражнением тоже не следует злоупотреблять, обращаться с ним нужно очень осторожно.

Дыхание на ходу

Надо идти с высоко поднятой головой, со слегка вытянутым подбородком, держа плечи назад и обращая внимание на то, чтобы шаги были равной длины. Сделать полный вдох, мысленно считая до 8 и делая в это время 8 шагов так, чтобы счет соответствовал шагам и вдох был сделан как бы в 8 приемов, но без перерыва. Медленно выдохнуть воздух через ноздри, таким же образом считая до 8 и делая в это время 8 шагов. Задержать дыхание, продолжая идти и считая до 8. Повторять это упражнение до тех пор, пока вы почувствуете, что устали. Следует упражнения на время прекратить, а отдохнув, продолжить. Повторяйте упражнение несколько раз в день. Некоторые йоги варьируют это упражнение, задерживая дыхание и считая до 4, затем выдыхают и считают до 8. Попробуйте и такой вариант; если он окажется для вас более легким и приятным, выполняйте его.

Утреннее упражнение

Выполняется упражнение следующим образом. Стать прямо, подняв голову, приподняв грудную клетку, втянув живот, отведя плечи назад, со сжатыми кулаками и с руками по сторонам тела. Медленно подняться на пальцы ног, очень медленно делая полный вдох. Задержать дыхание в течение нескольких секунд, оставаясь в том же положении. Медленно опуститься в первоначальное положение, одновременно очень медленно выдыхая воздух через ноздри.

Прodelать очистительное дыхание. Варьируя его поднятием по очереди то на правую,

то на левую ногу, повторять это упражнение несколько раз.

Упражнение для активизации кровообращения

Выполняется упражнение следующим образом. Встать прямо. Сделать полный вдох, задержать дыхание. Слегка наклониться вперед, взять в руки палку или трость за два конца, крепко сжимая и постепенно вкладывая всю силу в руки, сжавшие палку. Опустить палку и выпрямиться, медленно выдыхая воздух. Повторить несколько раз. Закончить очистительным дыханием. Это упражнение можно проделывать без помощи палки, мысленно представляя ее себе, но вкладывая всю силу в воображаемое сжатие палки руками.

Йоги очень высоко ценят это упражнение, так как оно обладает способностью привлекать артериальную кровь к конечностям и отвлекать венозную кровь к сердцу и легким, давая организму возможность получать большее количество кислорода и освобождаться от отработанных частиц крови. При плохом кровообращении в легких может быть недостаточно крови для того, чтобы поглотить увеличенное количество кислорода из выдыхаемого воздуха, и тогда вся система не получит должной пользы от улучшенного дыхания. В таких случаях особенно полезно практиковать это упражнение, чередуя его с правильным полным дыхательным упражнением.

Очищающее ха-дыхание

Станьте прямо, расставив ноги, и дышите, как при полном дыхании йогов. Во время вдоха поднимите руки вверх, задержите дыхание в течение нескольких секунд. Надо расслабить гортань, открыть рот и сделать энергичный выдох, наклоняясь вперед, предоставив рукам возможность падать. При этом естественно издается звук «ха». Затем медленно начинайте вдох, выпрямляясь и снова поднимая руки вверх. Делайте медленный выдох через нос, опуская руки вниз. Повторить упражнение 3 раза. Выдыхать воздух с облегчением, как бы освобождаясь от забот. Упражнение стимулирует кровообращение и очищает дыхательные пути, усиливает отторжение слизи, накопившейся в дыхательных путях. После выполнения упражнения человек чувствует себя намного бодрее.

Задумывание свечи

Сделать полный вдох и задержать дыхание без напряжения. Сложить губы трубочкой и выдохнуть весь воздух на 3 резких выдоха. С первым выдохом воздух выходит из живота, со вторым – из груди, с третьим – из верхушки легких. Корпус и голову держать прямо, упражнение выполнять энергично, с задором. Выполнять не более 3 раз.

Брюшные дыхательные упражнения

Станьте прямо, расставив ноги приблизительно на 30–40 см, ступни ног параллельны; корпус слегка наклоните вперед. Держите руки согнутыми в локтях, прижав их ладонями к бедрам, большие пальцы рук направлены в пах. После полного вдоха произведите медленный полный выдох, сильно втягивая живот внутрь, максимально поднимите диафрагму, чтобы живот как бы «исчез». Следует заметить, что это упражнение можно выполнять только натошак. Задержав воздух вначале на 5 секунд, постепенно увеличивайте продолжительность задержки дыхания. Для того чтобы диафрагма поднималась вверх, легкие должны быть свободными от воздуха до самого окончания упражнения. Упражнение является прекрасным средством против опущения желудка, кишечника, почек, матки. Стимулирует функцию солнечного сплетения и восстанавливает равновесие вегетативной нервной системы. Благоприятно влияет на работу сердца, легких и диафрагмы.

Восстанавливает подвижность диафрагмы и поддерживает эластичность легких. Вообще брюшные упражнения очень эффективны, тем более что они не представляют трудности в исполнении. Упражнение противопоказано при всех острых формах заболеваний органов брюшной полости и сердечных заболеваниях. Если почувствуете при выполнении упражнения боль, следует прекратить занятия и обследоваться у врача.

Лунное дыхание

Выполняется левой ноздрей и левым легким. Рекомендуется зажать правую ноздрю и чем-нибудь прижать правое легкое. Выполнение упражнения приносит пассивность, покой, чувство постоянства. Действие созидательное, усиливающее пищеварение, заживляющее и успокаивающее. Помогает при беспокойстве, печали и лихорадке.

Земное дыхание

Необходимо для укрепления нервов, при умственном и физическом переутомлении, плохом настроении. Используется для магнетической силы, которую при желании можно превратить в любой вид энергии. Земное, или ритмическое, дыхание является дыханием двумя ноздрями и двумя легкими. Рекомендуется проделывать его постоянно. Встать прямо. Вытянуть расслабленные руки перед собой. Медленно отводить руки назад, увеличивая мускульное напряжение. Не расслабляя мускулов, медленно отводить кулаки наружу, затем быстро привести их в исходное положение. Все это делать на задержке дыхания. Повторить 3–5 раз, сильно выдохнув через нос.

Стимулирующее дыхание

Сделать полный вдох, задержать дыхание и выполнить растянутый выдох через рот. Воздух должен выходить как можно медленнее и весь, со свистящим звуком, как при произношении звука «с». Соппротивление выходящему звуку создает язык. Повторить не менее 3 раз.

Японская терапия надавливанием пальцами (шиацу)

Целители Востока давно заметили «великую силу рук». Обычаи перебирать в руках четки, грецкие орехи возникли благодаря целебному эффекту активности рук. Понимая, что вспыльчивость всегда вредна, японские купцы, в частности торговцы текстильными и галантерейными изделиями, потирают руки, особенно при обслуживании докучливых покупателей, так как эти движения способствуют возникновению успокаивающего эффекта. Кровь, являясь источником питания организма, приливает к тем участкам тела, которые в данный момент работают. Во время еды она приливает к желудку и другим органам пищеварения, при умственной деятельности – к мозгу. Поскольку нервные окончания кончиков пальцев непосредственно связаны с мозгом, работа рук способствует психическому успокоению и предотвращает развитие утомления в мозговых центрах.

Эти соображения лежат в основе ставшей популярной японской терапии надавливанием пальцами (шиацу). Интенсивное воздействие на кончики пальцев при шиацу, стимулируя прилив крови к рукам, благоприятствует психической, эмоциональной устойчивости и физическому здоровью. С помощью этой терапии можно преодолеть бессонницу, простуду, усталость, помочь общему оздоровлению организма. Даже кратковременное применение этого метода поднимает тонус, повышает защитные жизненные силы человека. Изучив несложные приемы системы шиацу, каждый может

улучшить свое самочувствие, самостоятельно провести лечение, направленное на снятие усталости, боли в плечевом поясе, зубной боли, на нормализацию артериального давления и др. как у себя, так и у другого человека.

Чтобы понять суть метода, надо учитывать, что сокращение мышц является сложным процессом, начинающимся с момента попадания питательных веществ в организм с пищей, затем усвоения их в процессе пищеварения и поступления в печень, где часть из них накапливается в виде гликогена.

Затем глюкоза и кислород, поступающий в организм при дыхании, током крови доставляются к мышцам и участвуют в биохимических процессах с высвобождением энергии, необходимой для мышечного сокращения. При этом образуется молочная кислота, при накоплении которой возникает утомление мышечной ткани, то есть при накоплении в мышцах значительного количества молочной кислоты сокращение их становится либо затруднительным, либо вообще невозможным. Утомление, вызванное избыточным накоплением молочной кислоты в мышцах, можно уменьшить, прекратив на время мышечное сокращение. Иными словами, человеку необходим отдых.

Во время отдыха образовавшаяся молочная кислота уносится кровью по венам, а по артериям доставляются глюкоза и другие компоненты, участвующие в высвобождении энергии, необходимой для мышечной деятельности. Если состояние усталости в результате отдыха не устраняется, это значит, что мышцы сокращаются неправильно, вызывая тем самым нарушения в костно-суставном аппарате и расстройства в кровеносных сосудах, нервах и лимфатических сосудах мышц. В результате отмечается боль в мышцах.

Применяя пальцевое надавливание на работающую мышцу, можно ускорить выведение избыточно накопившейся молочной кислоты. Это устранит усталость, восстановит правильный процесс мышечного сокращения, уменьшит боль.

Овладеть этой системой самопомощи в домашних условиях несложно. Прежде всего, необходимо обратить особое внимание на технику владения большими пальцами рук, так как они наиболее часто используются в лечении методом шиацу. Следует всегда осуществлять жесткое надавливание подушечкой пальца по направлению книзу, строго перпендикулярно к поверхности кожи. Никогда не следует надавливать концом пальца, так как это вызывает быстрое утомление или даже может способствовать травме кисти рук. При воздействии на область лица, живота и спины используйте указательный, средний и безымянный пальцы. Ладони используйте для оказания давления на глаза и живот, а также при лечении вибрацией.

При надавливании на тело больного концом пальца следует выполнять так называемое жесткое надавливание подушечками пальцев, перенося на них тяжесть вашего тела. При этом большой палец руки располагается перпендикулярно к поверхности кожи без растирающих движений.

Конечно, степень давления зависит от симптомов и состояния больного, но ваша поза всегда должна быть такой, чтобы вы, если это необходимо, смогли приложить всю массу своего тела. Площадь контакта между большим пальцем вашей руки и телом больного должна приблизительно соответствовать площади чернильной отметки на бумаге при снятии отпечатков пальцев.

Длительность воздействия на точку не больше 5–7 секунд. Следует всегда помнить, что исключением являются точки в области шеи, воздействие на которые методом шиацу не должно превышать 3 секунд. Сила надавливания не должна вызывать неприятных ощущений, чтобы даже глубокое воздействие на точку не давало ощущения дискомфорта. Лечебные процедуры по методу шиацу требуют минимальных затрат времени – каждая по 3 минуты.

Общая усталость

Не следует допускать переутомления организма, хронической усталости, если вы

хотите прожить долгую, полноценную и здоровую жизнь.

У многих, особенно если работа требует длительного стояния, к вечеру появляется тяжесть в ногах. Надавите на каждый палец ноги по 3 раза (рис. 1). Затем подушечкой большого пальца руки по несколько раз надавите между костями подъема ноги. После этого переходите к надавливанию на точки свода стопы (подошвенной поверхности) (рис. 2), затем внутренней и наружной лодыжек и пяточного (ахиллова) сухожилия. При сильном утомлении надавливание на свод стопы не только снимает усталость, но и нормализует функцию почек, с которыми эта область тесно связана.

Если позволяет время, продолжайте надавливать на точки, расположенные на голени.



Рис. 1. Точки для надавливания на пальцах ног

Воздействие на точки начните с места ниже коленной чашки. На Востоке издревле уставшие от преодоления больших расстояний пешеходы достигали облегчения, растирая эти места так популярной у нас и ценимой в народе полынью. Затем двумя большими пальцами воздействуйте на точки, расположенные вдоль внутреннего края большеберцовой кости. Разминание голени всеми пальцами устраняет общую усталость.

Воздействие методом шиацу на бедро и паховую область способствует сохранению общего тонуса. Продвигаясь вниз, надавливайте по всей длине мышц бедра сначала изнутри, потом снаружи. Затем четырьмя пальцами рук надавливайте на задние поверхности ног и ягодиц. Появление дряблости кожи в паховой области, особенно у молодых женщин, указывает на серьезные нарушения в организме, которые желательно устранить.

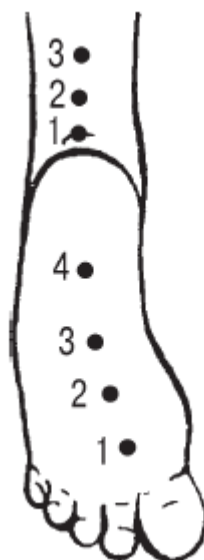


Рис. 2. Точки для надавливания на подошвенной поверхности стопы и пяточном (ахилловом) сухожилии

Надавливание на седалищный нерв в течение 4 минут может способствовать излечению невралгии бедра, ишиаса. Завершить процедуру снятия усталости надо лежа на спине. Вытяните руки назад (вдоль головы), ноги выпрямите и сведите вместе, затем сделайте 3–4 энергичных потягивания.

Нормализация функции внутренних органов

Как уже отмечалось ранее, пальцы тесно связаны с внутренними органами, особенно с головным мозгом, поэтому их развитие и укрепление оказывает благотворный эффект на общее состояние организма.

У людей с заболеваниями сердца часто бывают слабые мизинцы, иногда до такой степени, что пальцы должным образом не разгибаются. Тренировка мизинца улучшает деятельность сердца.

Укрепление безымянного пальца нормализует функцию печени, а среднего – снижает повышенное артериальное давление, улучшает функцию кишок. Люди со слабыми указательными пальцами часто страдают заболеваниями желудка. Люди с крепкими большими пальцами рук чаще других обладают сильной волей, так как развитие этого пальца благотворно влияет на головной мозг.

Ежедневные занятия шиацу и упражнения для кистей в максимально возможном объеме способствуют укреплению здоровья.

Удерживая левый большой палец между большим и указательным пальцами правой руки, произведите тянущие движения, надавливая при этом на три зоны от основания к кончику пальца, включая подушечку. Надавливайте сначала спереди и сзади, а затем с боков. На других пальцах процедура аналогична, но поскольку они длиннее, необходимо надавливать на четыре точки пальца. Примените тот же прием к пальцам правой руки.

Проблемы плечевого пояса

Особого внимания к себе требует позвоночник (йоги считают, что человек молод до тех пор, пока его позвоночник гибок). Признаки изнашивания появляются с годами. Позвоночный столб постоянно делает наклоны, повороты, выпрямления, принимает также участие в ходьбе. Сутулость способствует перегрузке поясничной области, ригидности

мышц спины, что влечет дискинезию внутренних органов. Переохлаждение, переутомление, психическое напряжение, грыжи межпозвоночных дисков приводят к серьезным нарушениям функции отделов позвоночника, к люмбаго. Это состояние устраняется путем стимулирования притока свежей крови с помощью метода шиацу.

Незначительно выраженную поясничную боль, вызванную работой в положении сидя, можно устранить следующими действиями: следите за правильной осанкой, при возникновении усталости надавливайте большими пальцами вдоль поясничных позвонков и крестца.

При болях, вызванных нарушением осанки или искривлением позвоночника в грудном отделе, при тугоподвижности плечевого пояса или болезненности, возникающей «без видимой причины», поможет снять напряжение, уменьшить боль следующее лечение. Оказывающий помощь должен двумя большими пальцами рук в течение 3 секунд надавить на верхнюю часть лопаток 5–6 раз. Затем нужно 3 раза надавить на точки межлопаточной области с правой и левой сторон (рис. 3).

Поместив большие пальцы рук на первую точку справа и слева между лопатками, а остальные пальцы на ключицы, оказывающий помощь должен надавить всеми пальцами одновременно, затем сжать мышцы, расположенные над лопатками, и потянуть их вверх в течение секунды. Повторяют прием 3 раза.

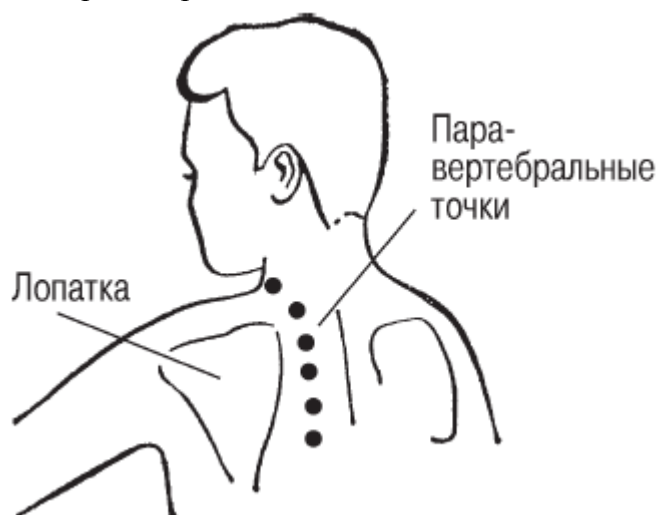


Рис. 3. Точки для надавливания в верхней части плечевого пояса и межлопаточной области при тугоподвижности плеч

Затем человек, оказывающий помощь, за вытянутые руки прогибает туловище назад в течение 3 секунд, потом 3 раза приподнимает туловище вверх, после этого осуществляет поглаживание ладонями грудной клетки сверху вниз. Завершается лечение легким поглаживанием позвоночного столба.

Усталость в руках

С утомлением рук надо бороться при раннем его проявлении, так как оно может стать причиной боли. Тем, кто долго работает за клавиатурой компьютера, пианистам, кассирам, бухгалтерам, секретарям облегчение при болях в руках принесет воздействие методом шиацу на точки на внутренней поверхности предплечья, в области плечевого сустава, на внутренней и наружной поверхности плеча (рис. 4).



Рис. 4. Точки для надавливания на наружной поверхности плеча

Тяжесть в голове

Недомогание, плохое настроение, несдержанность, чувство тяжести в голове знакомы каждому. Причиной этого является застой венозной крови в области головы. Это состояние можно легко устранить, стимулируя приток свежей крови к голове с помощью метода шиацу. Надавите на область макушки – и голова слегка прояснится. Затем подушечкой большого пальца слегка надавите сначала на правую сонную артерию, затем – на левую сонную артерию. Выполните надавливание по несколько раз. Надавливание начинайте от нижней челюсти, постепенно опускаясь к ключице. Воздействие на эти точки способствует расширению кровеносных сосудов, притоку к мозгу свежей крови и, следовательно, улучшению самочувствия (рис. 5).

Таковыми же действиями можно снять напряжение мышц шеи, а также умственную усталость, снижающую производительность труда и ясность мышления. Надавливание на виски (рис. 6) тремя пальцами, на заднюю поверхность шеи четырьмя пальцами, на затылок (рис. 7) большими пальцами восстанавливает трудоспособность, позволяет легче и быстрее справиться с намеченной работой, способствует ясности мышления и работоспособности.

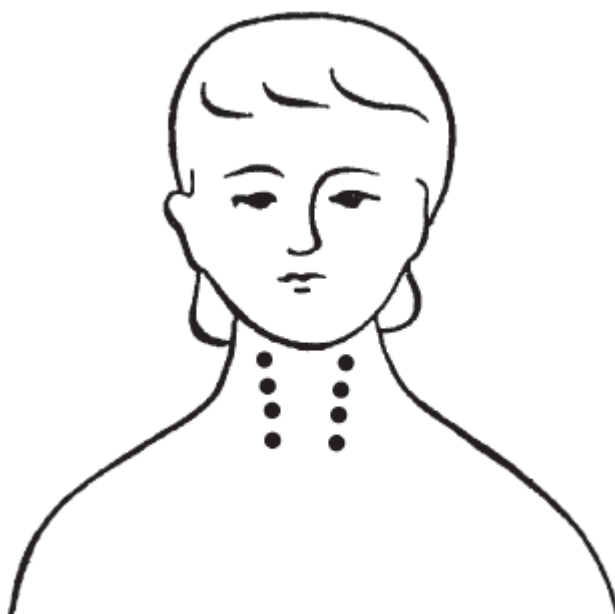


Рис. 5. Точки для надавливания на сонных артериях, щитовидной железе

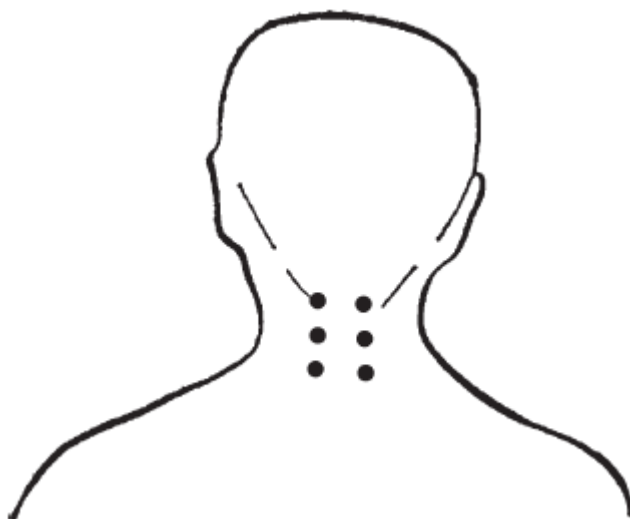


Рис. 6. Точки для надавливания на виске

Проблемы желудочно-кишечного тракта

Применение терапии надавливанием пальцами может способствовать предотвращению язвенной болезни, а также других заболеваний желудка и двенадцатиперстной кишки. Можно улучшить отхождение газов, скопление которых вызывает дискомфорт, и усилить приток свежей крови в брюшную полость, способствуя тем самым улучшению обмена веществ. Снижение или потеря аппетита часто указывает на серьезные нарушения в организме. Восстановить хороший аппетит, являющийся признаком здоровья, также возможно воздействием методом шиацу на брюшную область. Каждое утро перед подъемом с постели в течение 3 минут выполняйте определенные приемы.

Следует лечь, вытянув ноги прямо. Указательным, средним и безымянным пальцами обеих рук надавите в течение 3 секунд на надчревную область 3 раза. Затем, сместив руки несколько ниже, снова надавите на живот 3 раза, затем еще ниже тоже 3 раза. После этого надавите на две точки справа 3 раза и на две точки слева 3 раза, т. е. сначала над печенью, затем над селезенкой. Положите ладонь правой руки на область желудка, левую руку на

правую руку и надавливайте в течение примерно 30 секунд.

Для применения метода шиацу больному с проблемами желудочно-кишечного тракта можно привлечь помощника. Уложите больного на живот. Сядьте слева от него, поместите большие пальцы рук (один на другой) на область, расположенную между основанием левой лопатки и позвоночным столбом. (Эта область будет напряженной в случае неполадок в желудочно-кишечном тракте.) Вначале больного может беспокоить боль, затем она постепенно проходит. После надавливания на эту точку 5 или 6 раз надавливайте примерно по 3 секунды на каждую из 9 точек, расположенных слева вдоль позвоночника, сверху вниз. Точки должны отстоять друг от друга примерно на 25 мм. Повторите надавливание 3 раза. Затем проведите такое же воздействие на точки с правой стороны.

Уложив больного на спину, сядьте справа от него и проводите осторожные поглаживания живота в надчревной области ладонью в течение 5 секунд. Повторите поглаживания 5 раз.

Надавливание на брюшную полость проводите осторожно. Если больной испытывает боль в какой-либо зоне, при пальпации в месте неприятных ощущений отмечается напряжение мышц брюшной стенки в виде уплотнения.

Производите осторожные надавливания, чтобы «размягчить» такое уплотнение.

Запор

Одним из существенных факторов хорошего здоровья является нормальное течение процессов поглощения пищи, ее усвоения и выведения отходов. Кал имеет тенденцию застаиваться в сигмовидной кишке, расположенной слева по диагонали вниз от пупка. У человека, страдающего хроническим запором, в этом месте обнаруживается уплотнение. Для устранения хронического запора каждое утро перед подъемом с постели выполняйте следующую процедуру. Используя трехпальцевую методику, легкими растирающими движениями обеих рук воздействуйте на эту область примерно в течение 3 минут. После начавшейся перистальтики в кишке ощущается позыв к дефекации. Затем следует выпить стакан слегка подсоленной воды. При такой ежедневной утренней процедуре функция сигмовидной кишки должна нормализоваться.

Понос

Избыточная перистальтика кишок, характерная для поноса, является следствием чрезмерного раздражения стенки кишки, повышенной чувствительности ее слизистой оболочки или нарушения функции вегетативных нервов, регулирующих перистальтику. Иногда понос может быть вызван перееданием или чрезмерным питьем, раздражением слизистой оболочки кишки накопившимися каловыми массами, психогенным фактором (в результате испуга), пищевой аллергией, гастрогенным фактором (из-за недостатка пищеварительных соков), ночным переохлаждением или общей простудой. При более серьезных формах этого страдания, вызванных энтеритом, инфекционными болезнями (дизентерией, холерой), а также туберкулезом, язвенным колитом, раком прямой кишки, нарушениями секреции эндокринных желез в результате заболеваний щитовидной железы, при септических состояниях и токсикозе необходимо немедленно обращаться к врачу.

Чтобы получить облегчение при психогенном поносе, примените терапию надавливанием пальцами в соответствии со следующими рекомендациями.

1. Надавите на заднюю поверхность шеи (проекцию продолговатого мозга, управляющего рефлексом нервной системы) (см. рис. 7).



Рис. 7. Точки для надавливания на затылке, в зоне продолговатого мозга

2. Надавите на точки вокруг лопаток (см. рис. 3) и подмышечных ямок, чтобы создать напряжение в мышцах лопаточной области, способствующее укреплению желудка и кишок.
3. Надавите на точки поясницы и крестца.
4. Надавите на точки бедра, расположенные выше большого вертела бедренной кости, – ключевые точки воздействия при поносе (рис. 8).
5. Большими пальцами рук сильно надавите на точку между основаниями первого и второго пальцев ног. Достаточно 5–6 надавливаний на каждой ноге.

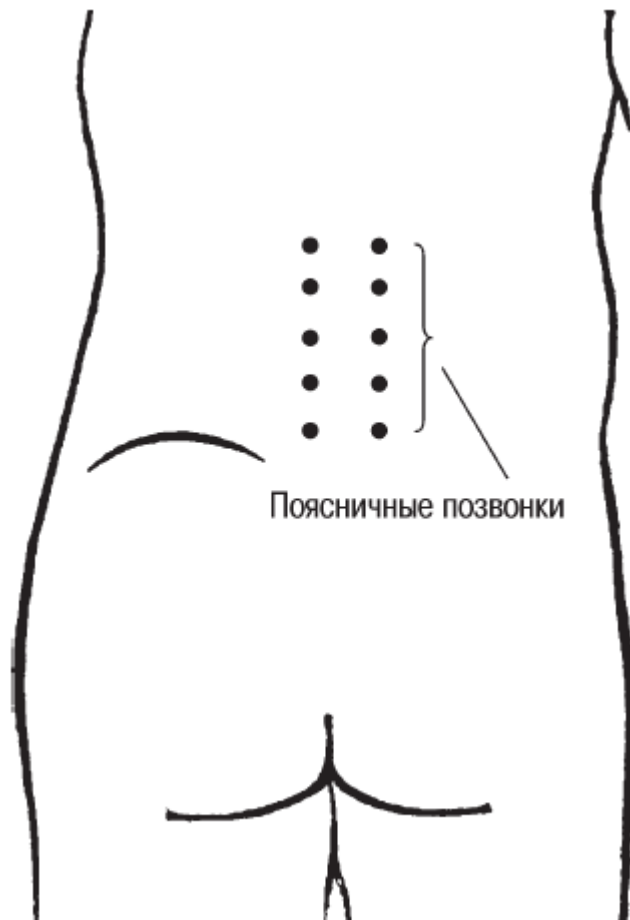


Рис. 8

6. Ладонью руки осторожно надавите на область над нисходящей ободочной кишкой и на нижнюю часть живота.

Гастроптоз (опущение желудка)

Зачастую люди, чья профессиональная деятельность требует длительного стояния или сидения в одном положении (водители, парикмахеры, учителя и т. д.), на вид бледные и худые из-за гастроптоза, или опущения желудка. Обычно переедание или избыточное употребление лекарств и средств, способствующих пищеварению, а иногда слабость поддерживающих мышц создают условия для опущения нижней части желудка до уровня пупка (в тяжелых случаях до таза) со смещением при этом других внутренних органов. У женщин подобное состояние ведет к опущению яичников и матки.

Больные жалуются на чувство тяжести и распираания в желудке, потерю аппетита, утомляемость, головокружение, головную боль, похудение. Часто это нервные, беспокойные люди, замыкающиеся на своей болезни.

Первое, что следует сделать, – это убедить человека, что излечение возможно. Прежде всего необходимо улучшить общее физическое состояние. Примените метод шиацу для укрепления мышц живота и брюшины. При этом важным моментом является восстановление нормальной функции желудка, так как диспепсия и запор часто сопутствуют гастроптозу.

Зонами, требующими внимания, являются плечевой пояс и шея, которые у нервных людей часто напряжены и тугоподвижны, а также грудная клетка, где над большой грудной мышцей иногда обнаруживаются узлоподобные мышечные уплотнения. Эти узлы следует энергично, но осторожно растирать.

Прежде всего это лопаточная область.

Для укрепления общего состояния и ускорения процесса лечения при гастроптозе следует воздействовать на следующие точки.

1. Точки VI, VII и VIII грудных позвонков, а также окружающие ткани – для нормализации функции желудка и печени (рис. 9).

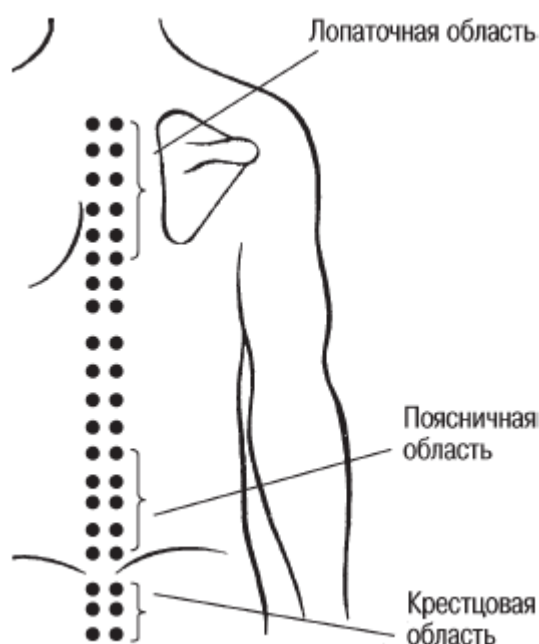


Рис. 9

2. Точки от IX до XII грудных позвонков – для нормализации функции почек.

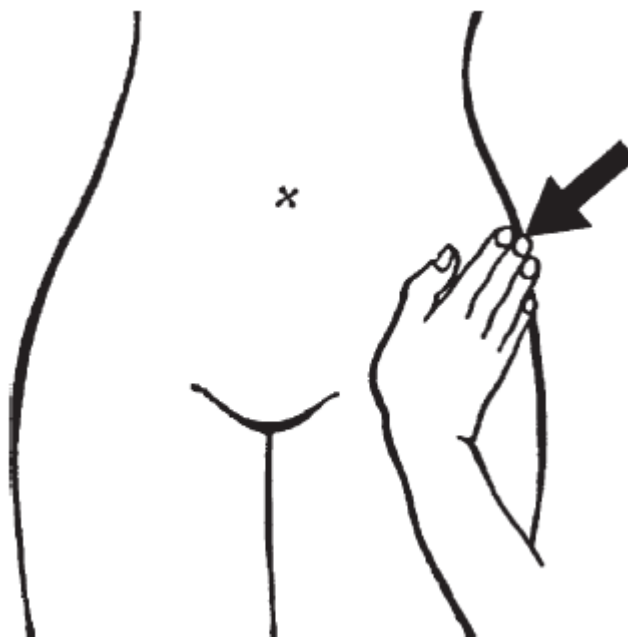


Рис. 10

3. Точки надпочечников, лопаток, верхней части спины, широчайшей мышцы спины (нижняя часть спины) и предплечья – для устранения невротических симптомов.

4. Точки IV поясничного позвонка, ягодиц, передней поверхности бедер, голени, передней поверхности шеи – для повышения тонуса блуждающего нерва (рис. 10, 11, 12).

Заключительная и наиболее трудная фаза курса лечения предусматривает легкое надавливание ладонью руки на надчревную область (рис. 13). Чтобы вернуть желудку его правильное положение, осуществляйте осторожные толкательные движения снизу вверх от нижней части живота до пупка.



Puc. 11



Puc. 12

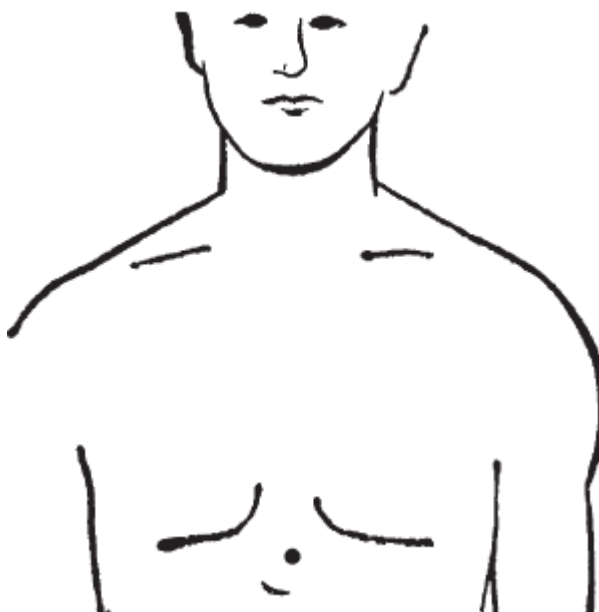


Рис. 13

Никогда не применяйте силу. Легко надавливайте на паховую область.

Бессонница

Люди, которые хорошо спят, обычно отличаются крепким здоровьем, так как хороший сон устраняет усталость, накапливающуюся в течение дня. Продолжительность сна зависит от индивидуальных особенностей организма и степени утомления. Многим людям достаточен сон в течение 6–8 часов, однако история знает примеры продолжительности сна и 4–5 часов. Маргарет Тэтчер, Индира Ганди, другие знаменитости восстанавливали силы за 5 часов. Наполеон оставил два интересных совета страдающим бессонницей. Он говорил, что, отходя ко сну, закрывал все «ящички в шкафчике своего мозга» и немедленно впадал в глубокий сон. Помните, как главная героиня романа «Унесенные ветром»

говорила о неприятностях: «Я подумаю об этом завтра». Отрешиться от всего и глубоко поспать даже в течение короткого времени гораздо лучше для организма, чем 10 часов поверхностного, беспокойного сна.

Второй совет Наполеона состоял в том, чтобы сразу подниматься с постели после пробуждения. Валяться в постели после полезного сна, считал Наполеон, – это вредная привычка, не приносящая ничего хорошего организму.

Тем, кто страдает от бессонницы, можно порекомендовать физическую терапию, вызывающую расслабление, способствующее хорошему сну.

Шиаци рекомендует следующие процедуры. Надавите большим пальцем левой руки на переднюю поверхность шеи слева (рис. 14), затем вдоль сонной артерии в 4 точках по направлению к ключице. Эти надавливания повторите 3 раза с каждой стороны. Далее тремя пальцами в течение 3 секунд надавливайте на каждую точку, соответствующую продолговатому мозгу (см. рис. 7). После этого надавливайте на 3 точки, расположенные вдоль мышц задней поверхности шеи по обе стороны шейного отдела позвоночника. Повторите трижды эти надавливания по 3 секунды каждое.



Рис. 14

Вытянув ноги, максимально согните и разогните большие пальцы стоп, чтобы стимулировать кровообращение в нижних конечностях.

Развитие выносливости

Существует множество рекламируемых тонизирующих средств, повышающих выносливость, однако энергию и силу не обязательно черпать таким образом. Можно добиться выносливости, применяя метод шиацу. Терапевтическое надавливание, прикладываемое к зоне продолговатого мозга, влияет на промежуточный мозг, снимает последствия стресса и стимулирует развитие выносливости. Скопление нервных окончаний, расположенных в углублении в области затылка, соответствует продолговатому мозгу (самая нижняя часть головного мозга). Продолговатый мозг получает информацию из различных областей тела, передает ее нервным клеткам других отделов головного мозга и, работая подобным образом, управляет такими важными функциями организма, как глотание, дыхание и сердечная деятельность. Значение этого органа столь велико, что иголка, введенная в него, мгновенно убивает кошку или собаку. Именно так действуют матадоры, пронзая продолговатый мозг быка своими шпагами.

Бодрое настроение

Выработать волю к победе, выносливость, снять умственное и физическое напряжение в деле, требующем особого внимания, возможно воздействием методом шиацу на верхний плечевой пояс и на точку между лопатками. Оказывающий помощь должен надавливать на грудные позвонки справа и слева. Надавливание должно быть умеренным.

Надавливание на шею также способствует выработке бодрого настроения. Большим пальцем левой руки 4 раза надавите слева на передней поверхности шеи. Затем четырьмя пальцами надавите на заднюю поверхность шеи по 3 раза с каждой стороны. Переместите 4 пальца на затылок и подушечками больших пальцев надавливайте на шею сбоку по 3 раза на каждую из 4 точек, начиная от ушных раковин (см. рис. 14).

Воздействие на щитовидную железу

Надавливание на точки эндокринных желез стимулирует выработку гормонов, что способствует хорошему состоянию кожи, сохранению фигуры. Более 4000 лет назад

женщины мусульманских гаремов, применяя этот прием, длительное время сохраняли свежий вид и привлекательность.

Воздействовать на эндокринные железы можно следующим образом. Шею следует наклонить слегка вперед и надавить подушечкой большого пальца руки на четвертую точку на шее (зону щитовидной железы) в течение 2 секунд (см. рис. 5). Повторите такое давление по 5 раз с каждой стороны. Проведите полную серию надавливаний слева и справа по 3 раза. Воздействуя на эти точки, можно также предотвратить раннее поседение волос. Хороший результат дает применение этого метода во время принятия ванны.

Улучшение функции печени

Десять надавливаний на область печени (ладонями, расположенными одна на другой) в течение 3 минут по утрам в постели помогает улучшить ее функцию. Боль, которую вы можете чувствовать в начале лечения и которая является результатом расстройства деятельности печени, должна уменьшаться по мере лечения методом шиацу.

Эта методика также помогает предотвратить состояние похмелья.

Следует отметить, что во время смеха стимулируется деятельность диафрагмы, что в свою очередь активизирует деятельность пищеварительной и дыхательной систем. Это, вместе с нормализовавшейся функцией печени, поможет вам сохранить хорошее настроение на целый день.

Снижение артериального давления

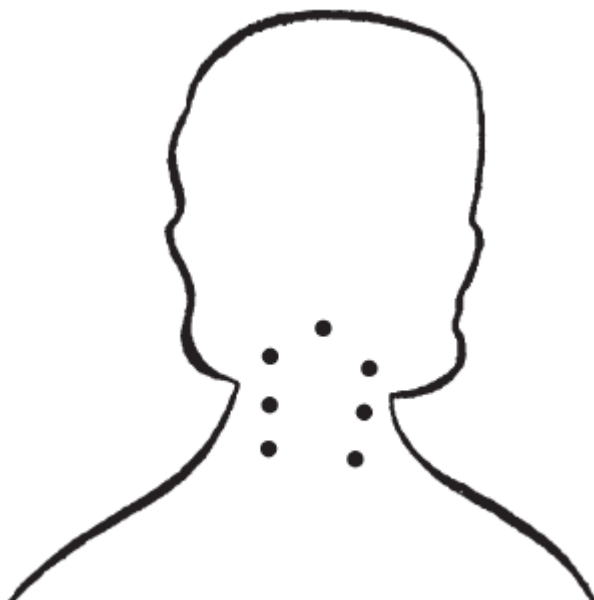
Во избежание инсульта, возникающего при поражении кровеносных сосудов в мозге, для предотвращения атеросклероза необходимо следить за артериальным давлением. Нормализовать, снизить повышенное артериальное давление вполне возможно, применяя шиацу. Общее воздействие методом шиацу способствует сохранению эластичности всех мышц, а следовательно, и кровеносных сосудов.

Следующие приемы являются дополнительными и направлены на поддержание общего мышечного тонуса.

Подушечкой большого пальца руки надавите на первую точку под нижней челюстью в месте, где ощущается пульсация сонной артерии, до счета 10 (рис. 15). Затем отпустите, сделайте вдох и снова надавите. После трехкратного надавливания с левой стороны аналогичные действия проделайте справа. Надавливание в этом месте на сонную артерию в определенной степени нормализует артериальное давление. Затем средними пальцами обеих рук 3 раза надавите на зону продолговатого мозга до счета 10.



Puc. 15



Puc. 16

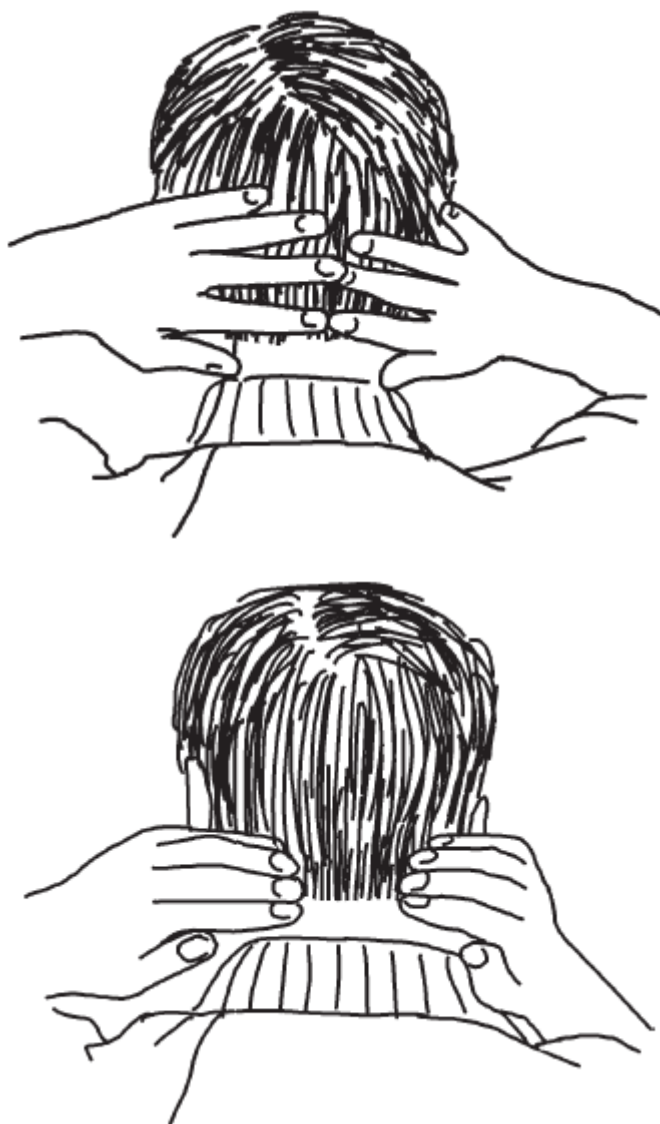


Рис. 17

После этого тремя пальцами каждой руки надавите на основание затылочной кости и на три точки над ним.

Увеличивая с каждым разом давление, повторите надавливание 3 раза. Тремя пальцами надавливайте с обеих сторон на заднюю поверхность шеи по направлению книзу (рис. 16, 17). Повторите 3 раза для каждой из 3 точек. Надавите тремя пальцами с двух сторон на надчревную область (см. рис. 13), сосчитайте до 10 и отпустите.

Повторите надавливание 10 раз. После этого выполните растяжение среднего пальца левой руки, а затем среднего пальца правой.

Повышение артериального давления

Слегка пониженное, по сравнению с нормальным, артериальное давление не должно быть причиной для беспокойства. Продолжительность жизни у таких людей может даже увеличиваться. А вот значительно пониженное артериальное давление, сопровождающееся нарушением функции сердца, может обуславливать ухудшение мозгового кровообращения. Чрезмерная общая утомляемость, слабость, головокружение, утомляемость глаз, бессонница, повторяющаяся головная боль, неспособность сосредоточиться, сердцебиение, одышка или стеснение в груди могут быть признаками пониженного артериального давления. Эти

неопределенные симптомы, часто диагностируемые как признак невроза или малокровия, а также приступы головокружения, возникающие при быстром вставании или поднятии тяжести, указывают на нарушение функции вегетативной нервной системы, регулирующей уровень артериального давления. При таких явлениях нажимайте сначала на точки сонной артерии, затем на точки затылка, зоны продолговатого мозга, верхнего плечевого пояса (рис. 18), а также на точки между лопатками.

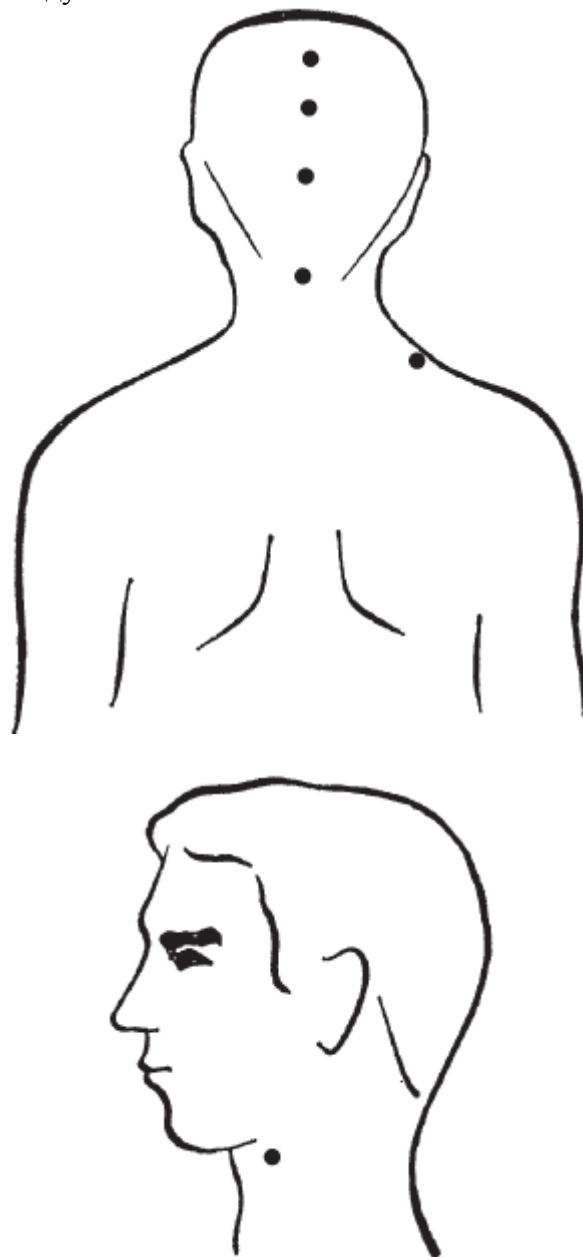


Рис. 18

Укрепление сердца

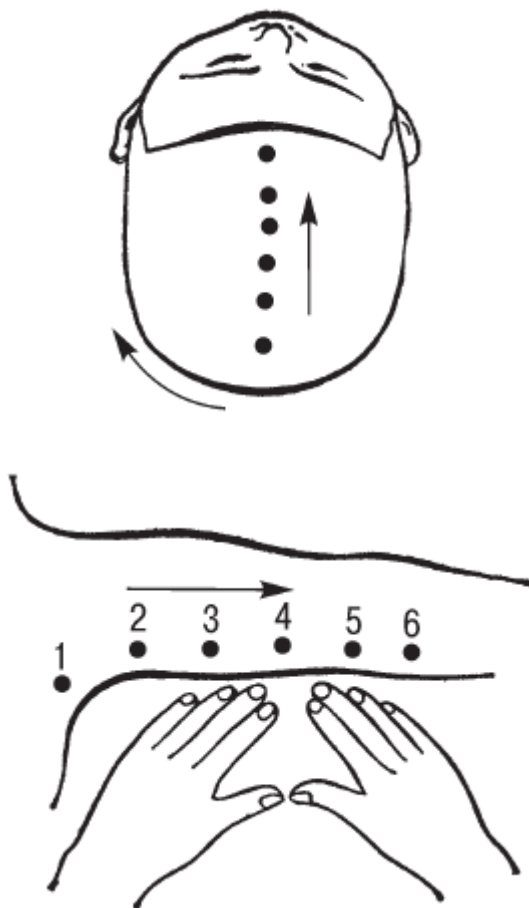
Напряженный современный образ жизни часто вызывает сердцебиение, одышку, неприятные ощущения в области сердца, иногда боль и другие симптомы, наблюдающиеся при органических заболеваниях, например при поражении клапанов сердца, постинфарктном состоянии. Эти невротические симптомы, обусловленные нарушением функции сосудодвигательного центра, расположенного ниже гипоталамуса в стволе мозга, нарушают кровообращение во всем организме, действуют непосредственно на сердце и, внося разлад в

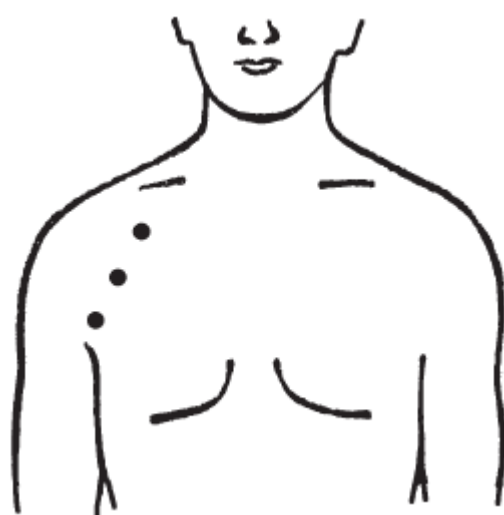
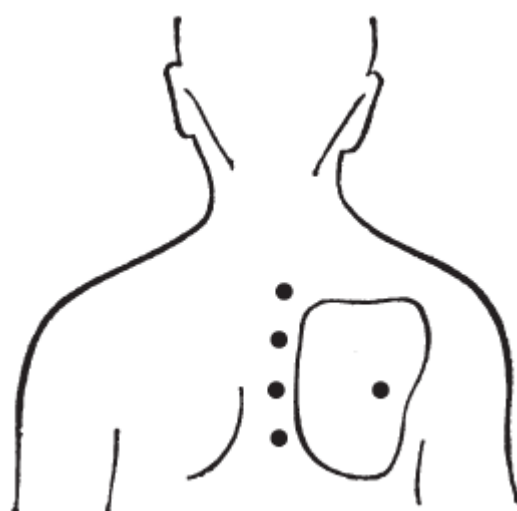
деятельность нервных центров в гипоталамусе, вызывают одышку, лихорадку, повышенную потливость. Поскольку ствол мозга является передатчиком всех видов ощущений, эмоциональные стрессы влияют на сердце. И наоборот, любые нарушения в сердце, даже невротического характера, вызывают тревогу, которая усугубляет разлад в стволе мозга.

Наилучшим выходом из этого порочного круга является избегание умственного и физического переутомления, недосыпания, возбуждающей еды и питья, курения, ведение размеренного образа жизни. Появившиеся симптомы можно устранить воздействием метода шиацу на голову, верхнюю конечность, зону продолговатого мозга, лопатки (особенно левую), область прикрепления большой грудной мышцы, надчревную область (рис. 19). Ладонями рук надавливайте глубоко, но вместе с тем осторожно.

Выразительность глаз

Привлекательность человека во многом обусловлена выразительностью глаз. Чтобы сохранить глаза чистыми, ясными и привлекательными, а также достичь быстрого устранения головной боли, боли в глазах, тяжести или распирающего в голове, которые возникают при напряженной длительной работе за компьютером, чтении или чрезмерном сидении у телевизора, выполняйте следующие упражнения.





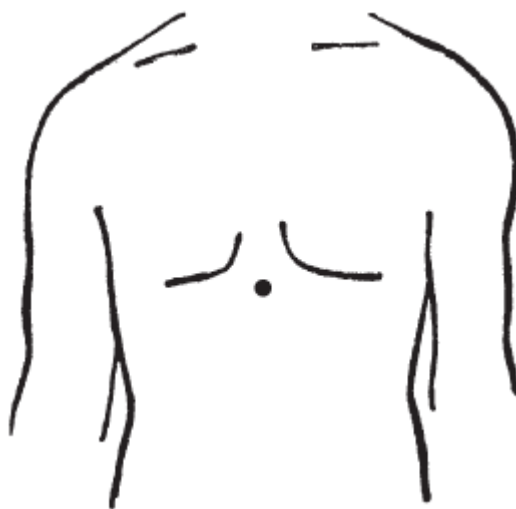


Рис. 19

1. Надавите тремя пальцами, расположив их вдоль верхнего края глазницы, по направлению к брови 3 раза. Следите, чтобы ногти не касались кожи (рис. 20).
2. Три раза надавите на нижний край глазницы сверху вниз.
3. Подушечками больших пальцев надавите на веки и не отпускайте примерно 10 секунд.

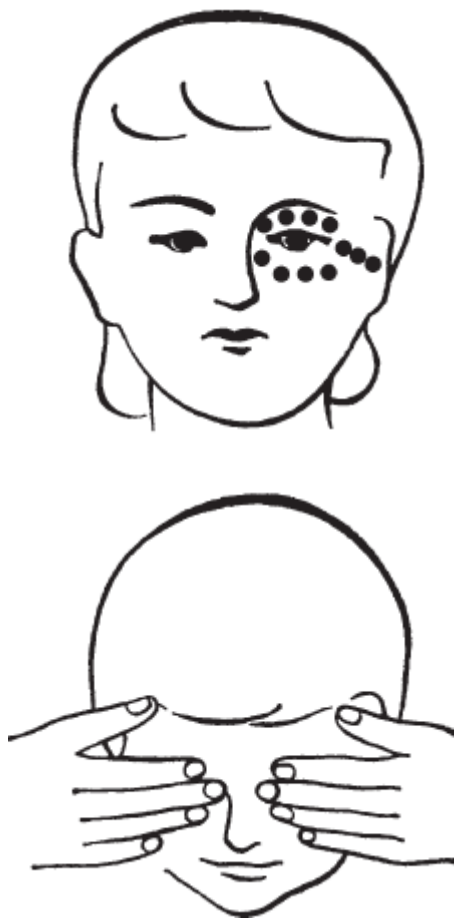


Рис. 20

Дополнительно, если позволяет время, можете тремя пальцами надавливать на

скуловую кость (тройничный нерв) или на виски.

Простуда

Практически никто не может избежать простуды, возникающей при переохлаждении тела, например во время сна, когда организм снижает свою внутреннюю температуру, а капилляры кожи остаются расширенными. Поскольку из-за возникающего дисбаланса организм уязвим к холоду, укрываться ночью важно даже в теплое время года. Индивидуальная степень подверженности простуде в значительной степени определяется конституцией и защитными силами организма. Простудные симптомы (насморк, ларингит, боль в горле) скорее не болезнь, а сигнал тревоги, означающий, что организм бессилён приспособиться к условиям окружающей среды или противостоять возможной вирусной инфекции. Применение метода шиацу направлено на повышение сопротивляемости всего организма, а не на лечение отдельных органов. Воздействие методом шиацу на поверхность шеи спереди, плечевой пояс, область между лопатками, поясницу, бедра, голени и живот уменьшит симптомы, обусловленные простудой.

Заложенность носа

Заложенность носа можно устранить следующим образом.

1. Жестко надавите на переднюю поверхность шеи.
2. Средним пальцем руки, помещенным на кончик указательного пальца, приложите повторяющееся давление с обеих сторон носа от основания до ноздрей.

При выполнении надавливания самостоятельно можно использовать только средний палец, но давление двумя пальцами увеличивает эффективность лечения.

Охриплость

Охриплость можно устранить следующим образом.

1. Надавите попеременно на третью и четвертую точки на передней поверхности шеи (см. рис. 14).
2. Осторожно надавливайте по методу шиацу на затылочную область (см. рис. 7), плечевой пояс (см. рис. 4) и чревое (солнечное) сплетение (надчревная область) (см. рис. 13).

Сахарный диабет

Сахарный диабет, распространенный одинаково среди людей молодого и пожилого возраста, отражается на повседневной деятельности человека, вызывает половую слабость, быструю утомляемость. Развивается он в результате неспособности поджелудочной железы выделять достаточное количество инсулина и последующего повышения уровня глюкозы в крови. Обычно при сахарном диабете вводят инсулин, получаемый из поджелудочной железы крупного рогатого скота. Хотя такая терапия временно устраняет симптомы болезни, она не решает проблемы. Воздействуя методом шиацу на ключевые точки, можно помочь поджелудочной железе восстановить ее важную функцию.

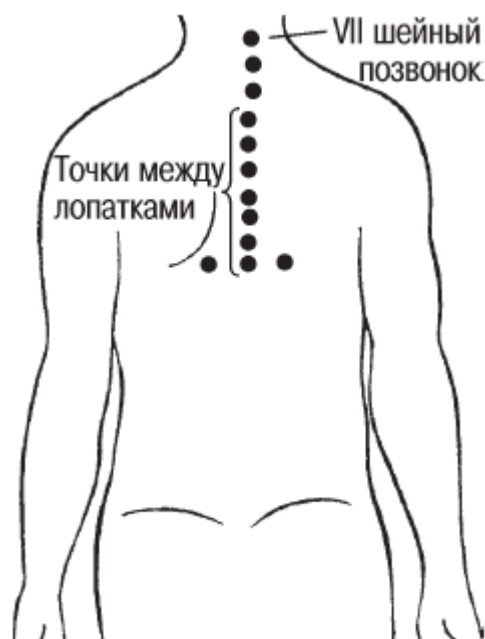


Рис. 21

Уложите больного на живот, найдите VII шейный позвонок (наиболее выступающий) (рис. 21). Отсчитав от него вниз 10 позвонков, вы обнаружите тугоподвижную напряженную мышцу с двух сторон позвоночника. Эту мышцу необходимо расслабить методом шиацу, чтобы улучшить функцию поджелудочной железы. Надавите также на точку в надчревной области (см. рис. 13).

Зубная боль

Иногда нервное перенапряжение может вызвать зубную боль, подобную боли при органических нарушениях. В этих случаях воздействие методом шиацу может облегчить, а иногда и совсем устранить боль.

1. Надавите на сонную артерию под нижней челюстью на стороне больного зуба.
2. Надавите на точку височно-нижнечелюстного сустава (рис. 22).
3. Сильно надавите тремя пальцами на виски. Повторите надавливание 2–3 раза.
4. Длительно надавливайте тремя пальцами на щеку над больным зубом. Боль постепенно начнет стихать.

Конечно, зубная боль, обусловленная кариесом, альвеолярной пиореей, гингивитом, пародонтозом и пульпитом, требует немедленного обращения к стоматологу.



Рис. 22

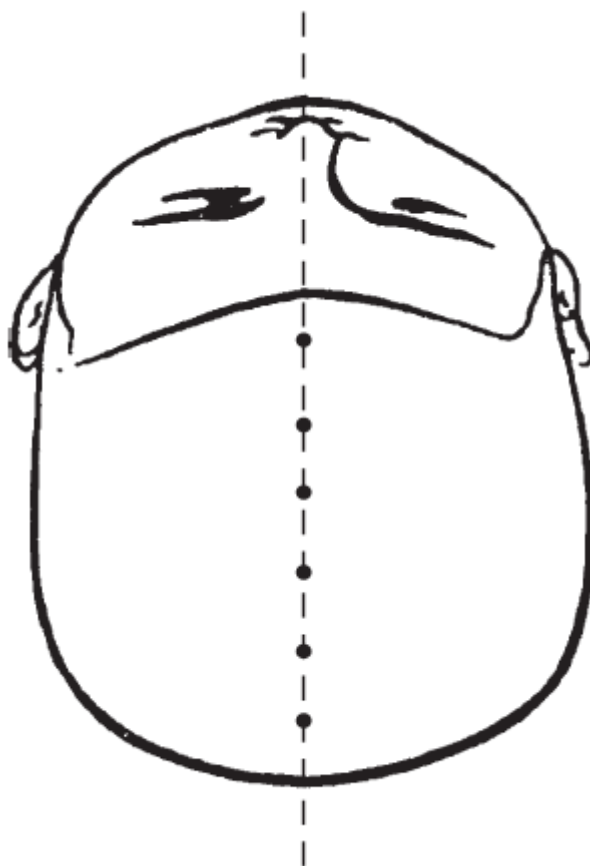


Рис. 23

Головная боль

Головная боль часто сопровождает зубную боль. Какова бы ни была причина возникновения головной боли, шиацу является эффективным средством ее устранения.

1. Уложите больного на спину, сядьте у изголовья лицом к его макушке.
2. Надавите на ключевые точки по срединной линии от передней границы роста волос к макушке (рис. 23) на все 6 точек по 3 раза.
3. Надавите на 3 ключевые точки слева и справа от макушки по 4 раза.
4. Повторите положение 2. Надавливайте одновременно на точки на макушке 4 раза.
5. Повторите положение 2.

Носовое кровотечение

Носовое кровотечение может возникать у женщин на шестом или седьмом месяце беременности, во время климакса, при волнении или резком изменении питания. При этом случаются приступы внезапного прилива крови к голове (в том числе и на поздних стадиях беременности), сопровождающиеся тяжестью в голове, покраснением глаз и лица.

По поводу частых кровотечений из носа следует обращаться к врачу, однако кровотечения, обусловленные повышенным артериальным давлением, компенсаторной менструацией или эмоциональным напряжением, можно отрегулировать в домашних условиях. Чтобы остановить кровотечение, закройте ноздри ватой или марлей, а если оно продолжается, положите на переносицу холодное полотенце. Для применения метода шиацу пациент должен запрокинуть голову назад. Придерживая лоб левой рукой, большим пальцем правой руки массируйте точки в зоне продолговатого мозга до тех пор, пока кровотечение не прекратится.

(При кровотечении из носа следует быть осторожным. Например, запрокидывать голову назад при кровотечении, вызванном повышенным артериальным давлением, не рекомендуется. В этом случае при кровотечении голову следует держать ровно.)

Прострел

Прострел в шее, вызванный сном в неестественной позе, или в других частях тела при резком движении или попытке поднять тяжесть сопровождается острой болью и напряжением окружающих мышц. Эти симптомы, однако, являются только поверхностным проявлением более глубоких расстройств, ведущих к несогласованной работе мышц. Насильственное воздействие на пораженную область только увеличит боль и вызовет воспалительные явления.

1. При лечении необходимо воздействовать не только на напряженные поверхностные мышцы, но и на пораженные глубокие мышцы. Для определения локализации очага поражения слегка надавите на болезненную область. Если боль сильная, расслабьте это место, согревая его рукой или горячим полотенцем.

2. Применяйте воздействие методом шиацу очень осторожно, так как приложение силы может принести большой вред.

3. Осторожно надавливайте до тех пор, пока поверхностный дискомфорт и более глубокие нарушения не исчезнут. Полностью эти явления проходят только через несколько дней, однако шиацу с первых дней снижает боль при движении в пораженной части тела. Всегда лечите тугоподвижность в плечах (источник более серьезного прострела) при первых же признаках его проявления.

Ушибы и растяжения

Есть много замечательных видов спорта, которые обеспечивают хорошие условия для упражнений, полезных для здоровья, но они также пополняют ежегодное число случаев

гематом, переломов, ушибов и растяжений. Внешние симптомы ушиба могут быть столь незначительными, что пациент не обращает на них внимания, однако в результате развиваются нарушения в соединительно-тканых мембранах и кровеносных капиллярах, способствующих возникновению припухлости, подкожного кровоизлияния и воспаления. Поэтому при ушибах следует немедленно оказать помощь, чтобы предотвратить эти явления.

Растяжения, вызванные сильным воздействием на сустав или неправильным движением, превышающим нормальную подвижность в суставе, ведут к повреждению капсулы и связок сустава и сопровождаются сильной болью.

Хотя после растяжения боль на какой-то срок прекращается, тем не менее она иногда причиняет большое беспокойство больному и требует длительного времени для лечения.

1. Надавите ладонью одной руки на поврежденное место, так как при ушибах и растяжениях отмечаются припухлость, острая боль.

2. Слегка надавливайте на поврежденную часть тела до тех пор, пока раздражение и пульсация не исчезнут.

3. Начиная с верхней точки, проведите соответствующее лечение пораженной конечности методом шиацу

4. Осуществляйте тщательное воздействие методом шиацу на мышцы, связанные с поврежденной частью. Это лечение должно ускорить выздоровление.

Печеночная колика

Холестерин и другие вещества, превратившись в камни в желчном пузыре, вызывают боль, ощущаемую в разных частях тела (правое плечо, правая лопатка, III, IV, V и VI межлопаточные точки). При печеночной колике эффективно следующее лечение.

1. Уложите больного на левый бок.

2. Надавите по методу шиацу на весь участок, начиная от верхней части правого плеча, включая правую лопатку и межлопаточную область, вниз до поясничной области.

3. Положите больного на спину и несколько раз надавите на правую подреберную область.

Ночное недержание мочи

Недержание мочи происходит при нарушении реакции сфинктера (сжимателя) мочевого пузыря. Избыточное потребление жидкости или охлаждение во время сна также приводит к ночному недержанию мочи.

При этом проводите следующее лечение.

1. Надавите на 5 точек с обеих сторон поясничной области, затем на 3 точки крестца (см. рис. 9).

2. Ладонью надавите на нижнюю часть живота, особенно на область над мочевым пузырем (рис. 24).

3. Надавите в зоне продолговатого мозга (см. рис. 7).

Укачивание

Если укачивание возникает в результате самовнушения при неврозе, а также вследствие плохого пищеварения, надавите вначале на сосцевидный отросток, который прощупывается за ухом, затем на зону продолговатого мозга, затылок, плечи и область между лопатками. С исчезновением напряжения в этих *Рис. 24* областях тошнота проходит.

Укачивание иногда возникает из-за повышенной чувствительности к запаху бензина. В таких случаях необходимо обеспечить достаточный приток свежего воздуха. Если внезапные остановки, повороты, езда с большой скоростью или по плохой дороге приводят к укачиванию, необходимо на короткое время выйти из машины, сильно надавить на

сосцевидные отростки и надчревную область.

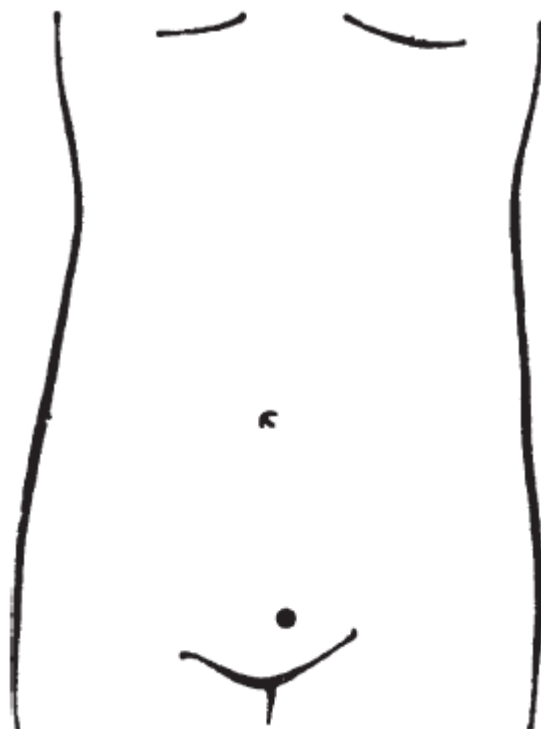


Рис. 24

Укачивание в поезде вызывается голодом или недостаточным сном, а также слишком долгим сидением в одном положении, в результате чего кровь в достаточном количестве не поступает к головному мозгу, а застаивается в конечностях. Для получения быстрого облегчения надавите на точки на голених, свод стопы, зону продолговатого мозга и затылок.

Укачивание в самолете носит больше психологический характер, поэтому лучше всего оно устраняется общением с кем-нибудь либо чтением. Чувство дискомфорта в ушах из-за изменений давления воздуха исчезнет, если жевать жевательную резинку, сосать леденцы, разговаривать или есть. При глотании разность давлений в салоне и среднем ухе выравнивается.

Эффективно надавливание по методу шиацу на сосцевидные отростки, на виски, зону продолговатого мозга и затылок.

При возникновении приступа морской болезни надавливайте на сосцевидные отростки, живот (особенно на область желудка), плечевой пояс и позвоночник.

Бронхиальная астма

Для облегчения кашля и уменьшения удушья при астматических приступах надавливайте с правой и левой сторон туловища, между лопатками, на заднюю поверхность шеи (три точки с каждой стороны) и грудные позвонки.

1. Во время приступа уложите больного на спину без подушки. Одновременно надавливайте большим пальцем руки на одну точку передней поверхности, а другими четырьмя надавливайте на три точки на задней поверхности шеи.

2. Подложите под голову больного подушку и круговыми движениями ладоней обеих рук надавливайте на грудную клетку. Повторите надавливание 10 раз, затем дважды надавите вертикально вниз на грудную клетку для облегчения выдоха. В заключение проведите надавливание на живот.

Писчий спазм

Писчий спазм возможен при хроническом переутомлении мышц предплечья. Наиболее часто отмечается у писателей и художников, у операторов компьютерного набора.



Рис. 25



Рис. 26

1. Надавите на точки на передней, боковой и задней поверхностях шеи, на плечевом поясе и в подкостной ямке лопатки.
2. Тщательно массируйте руки, кисти и пальцы, предплечья.
3. Надавите на тыльную поверхность кисти (между пястными костями) в 3 точках в каждом межпальцевом промежутке, начиная от большого пальца, на все точки каждого пальца. Затем надавите на точки на ладонной поверхности кисти (рис. 25, 26).

Судороги икроножной мышцы

Судороги икроножной мышцы являются следствием ее переутомления, нарушения деятельности внутренних органов, охлаждения нижних конечностей или поясничной области, поражения седалищного нерва.

1. Сильно надавите на большой вертел бедренной кости.
2. Надавите на 3 точки на задней поверхности бедра и в области подколенной ямки.
3. Надавите на 8 точек в области голени по направлению к наружной лодыжке (рис. 27).
4. Надавите на точки голени, лодыжки и подошвенной поверхности.

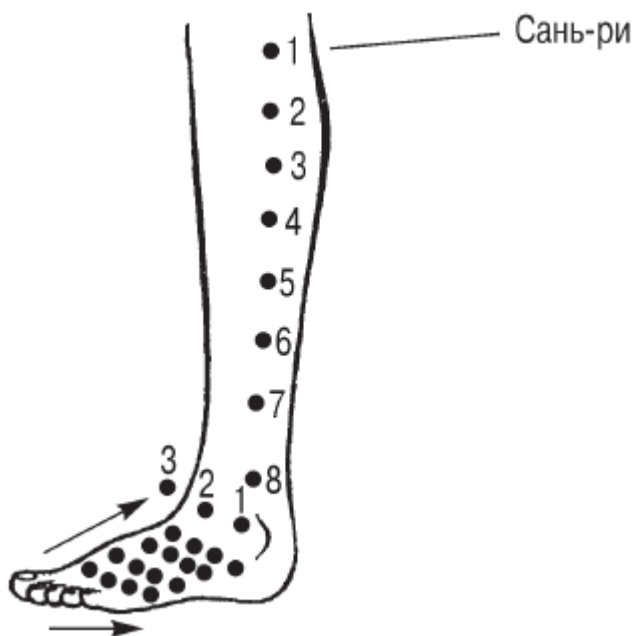


Рис. 27

Частое применение шиацу для воздействия на все тело, и особенно его нижнюю половину, помогает предотвратить судороги икроножных мышц.

Онемение ног

При онемении ног из-за длительного стояния на коленях или сидения на корточках вытяните их, сильно надавите по методу шиацу на восемь точек голени, обеими руками массируйте шесть точек вокруг икроножной мышцы (рис. 28).



Рис. 28

Здоровая половая жизнь

Усилить половое влечение и тем самым способствовать гармоничным интимным отношениям помогут следующие приемы шиацу

Усиление половой потенции у мужчин

Печень. Заболевания печени, наблюдающиеся часто у лиц умственного труда, обуславливают снижение половой потенции. Частое надавливание ниже правой реберной дуги повысит половую активность.

Гнев, как гласит китайская мудрость, плохо влияет на функцию печени, поэтому он ухудшает половую функцию.

Сигмовидная кишка. Запор ослабляет все функции организма, включая и сексуальную функцию. Для устранения запора осторожно разминайте область живота слева и книзу от пупка – зону сигмовидной кишки.

Мочевой пузырь. Надавливание на зону между пупком и лобковой областью стимулирует функцию мочевого пузыря и как следствие – усиливает половую реакцию.

Область заднего прохода и промежности. Упругое надавливание сначала вокруг заднего прохода, а затем на промежность между задним проходом и мошонкой стимулирует половую реакцию.

Яички. Растирание верхней лобковой связки, расположенной у края лобковой кости, увеличивает чувствительность яичек. Упругое сжатие яичек оказывает возбуждающее действие, особенно с возрастом. Согласно японской рекомендации, количество сжатий соответствует количеству лет жизни.

Преждевременное семяизвержение. Преждевременное семяизвержение может наблюдаться у молодых мужчин с недостаточным опытом половой жизни. Однако даже опытные мужчины при сильном половом возбуждении не способны совершить половой акт нормальной продолжительности. Частое воздействие методом шиацу на надчревную область и крестец может устранить это явление. Эти же приемы помогут мужчинам старше пятидесяти лет совершать несколько половых актов с одним семяизвержением, так как потеря большого количества спермы истощает организм.

Воздействие на половую сферу женщины

Дополнительно к точкам, описанным во многих книгах по сексологии, обнаружен ряд

точек, воздействие на которые методом шиацу оказывает рефлекторное воздействие на эндокринные железы и чувствительные зоны, стимулирующие половую реакцию.

Точки щитовидной железы расположены на передней поверхности шеи над ключицами (см. рис. 5).

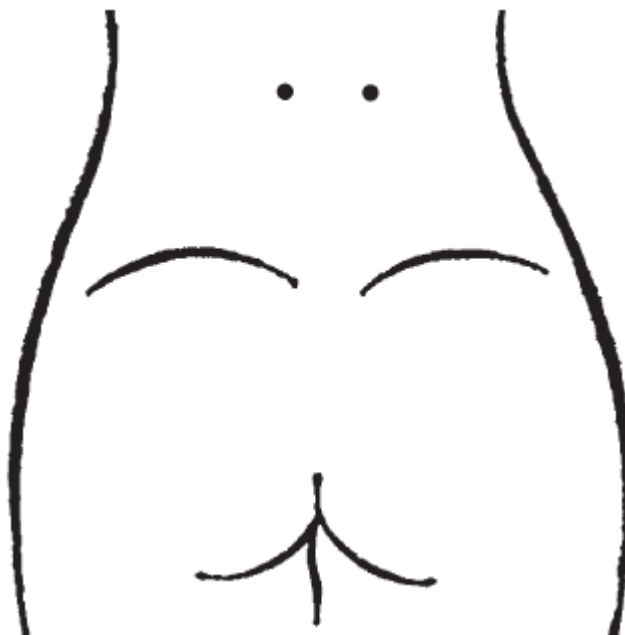


Рис. 29

Точка надпочечников – на уровне XI–XII ребер (рис. 29) (надавливание на эти точки осуществляют кулаком). Точка эндокринной железы – на груди.

Точки паховой области – на внутренней поверхности бедер. Надавливание на крестец у женщин дает такой же эффект, как и у мужчин.

Фригидность

При фригидности необходимо воздействовать следующим образом.

1. Женщина должна лечь на живот.
2. По направлению вниз всей массой своего тела надавливайте по методу шиацу на точки с обеих сторон III, IV и V поясничных позвонков (II поясничный позвонок находится на уровне талии).
3. Осторожно надавите на точки в области ягодиц (рис. 30).
4. Завершите лечение полным воздействием по методу шиацу на переднюю поверхность шеи (зона щитовидной железы), чувствительные места в зоне продолговатого мозга, молочных желез и внутренней поверхности бедер.

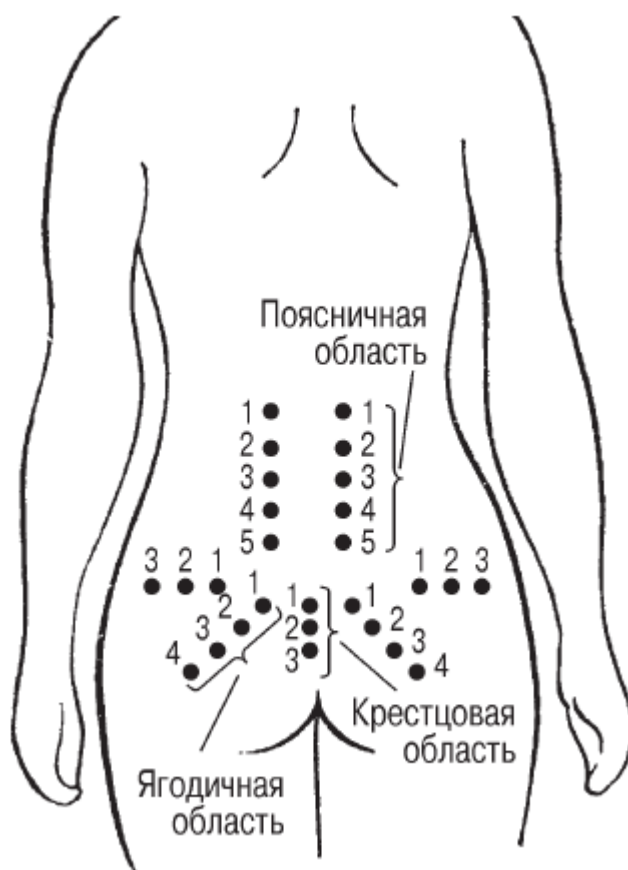


Рис. 30

Воздействие на эти точки можно осуществлять в любое время суток и в любом удобном месте, что играет большую роль в сохранении супружеского полового влечения. Следует помнить, что усилению полового влечения способствует упорядоченный спокойный образ жизни.

В заключение нужно отметить, что не следует применять метод шиацу к больным по поводу инфекционных и гнойных заболеваний, в том числе по поводу остеомиелита, гриппа, бешенства, желтухи, поноса при инфекционном заболевании, непроходимости кишок, перелома костей, коклюша, кори, желтой лихорадки, малярии, тропической лихорадки, к больным с нарушением деятельности сердца, тяжелыми заболеваниями печени, почек, легких, больных тромбоцитопенической пурпурой, гемофилией, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, а также к онкологическим больным (рак, саркома).

Помните, что хотя серьезные заболевания и поддаются лечению японской терапией надавливанием пальцами, для успеха нужен большой опыт применения шиацу.

Некоторые особенно эффективные и простые методики оздоровления

Оздоровление с помощью точек на кистях рук

Восточные мудрецы считают, что все проблемы со здоровьем у человека связаны с «блокировкой» потоков энергии, и предлагают различные способы, методики для оздоровления без таблеток. Во многих случаях, таких как расстройство пищеварения, нервное напряжение, стресс, головная боль, бессонница, похмельный синдром и другие

недомогания, восточный опыт предлагает способы самостоятельной помощи своему организму.

Прежде всего, восточная медицина учит, что для укрепления организма, предотвращения его старения надо укрепить селезенку и желудок, не допускать ослабления почек. Многие методы и методики восточной медицины рекомендуют массаж точек, расположенных на соответствующих меридианах, а также упражнения, обеспечивающие общее благоприятное воздействие на организм.

Например, основной принцип метода Су Джок – помощи себе сам, надавливая на болезненные точки на кистях рук. В соответствии с этим методом, на кистях рук располагаются системы высокоактивных точек соответствия всем органам и участкам тела. Их стимуляция и оказывает лечебное и профилактическое действие. Точки на кистях рук располагаются в строгом порядке, отражая в уменьшенном виде анатомическое строение человека. Из всех частей тела человека именно кисть наиболее похожа на него по форме, ведь тело имеет 5 выступающих частей (голова, две руки и две ноги), а 5 пальцев руки объединены кистью. При заболевании «сигнальная» волна направляется из пораженного органа или части тела в точку соответствия и приводит ее в возбужденное состояние, при этом соответствующая точка становится болезненной. Чтобы найти необходимую точку для стимулирования по методике Су Джок, надо спичкой, не остро заточенным карандашом или собственным ногтем проверить зону соответствия больной части тела или органа. В этой зоне необходимо выделить одну или несколько резко болезненных точек, так как лечебная точка всегда болезненна. Лечебная точка проявляет себя тем, что в момент надавливания на нее у больного появляется двигательная реакция из-за резкой боли. Далее найденную точку необходимо стимулировать наиболее удобным и подходящим способом, например палочкой, зернышком. Если через некоторое время болезненность точки не проявляется, это означает, что вы на правильном пути в лечебном воздействии на соответствующий орган, согласно методике Су Джок, то есть целенаправленная стимуляция точек дает хорошие результаты, стимулируемая вами «лечебная» волна оказывает нормализующее влияние на заболевший орган.

Вот несколько эффективных процедур стимулирования точек на руках, которые помогут оздоровиться и предотвратить многие неприятные процессы в организме. Стимулирование точек на руке (рис. 31) выполняется надавливанием, пощипыванием большим и указательным пальцами.

Избавление от бессонницы

От бессонницы поможет стимулирование точек, отвечающих за надпочечники, солнечное сплетение, гипофиз, шею, щитовидку, лимфатическую систему, органы репродукции, мозг. По 25–50 раз нажмите на каждую точку и по 10 раз ущипните. Такое воздействие на точку солнечного сплетения успокаивает все тело; «мозговые» точки регулируют сон, точки желез помогают успокоиться.

Снятие беспокойства

Чтобы помочь себе унять беспокойство, надо стимулировать точки, отвечающие за надпочечники, солнечное сплетение, гипофиз, шею, щитовидку. Нажимайте на каждую точку по 25–50 раз. При выполнении этой процедуры высвобождаются успокаивающие эндорфины, тело расслабляется, восстанавливается гормональный баланс и обменные функции организма.

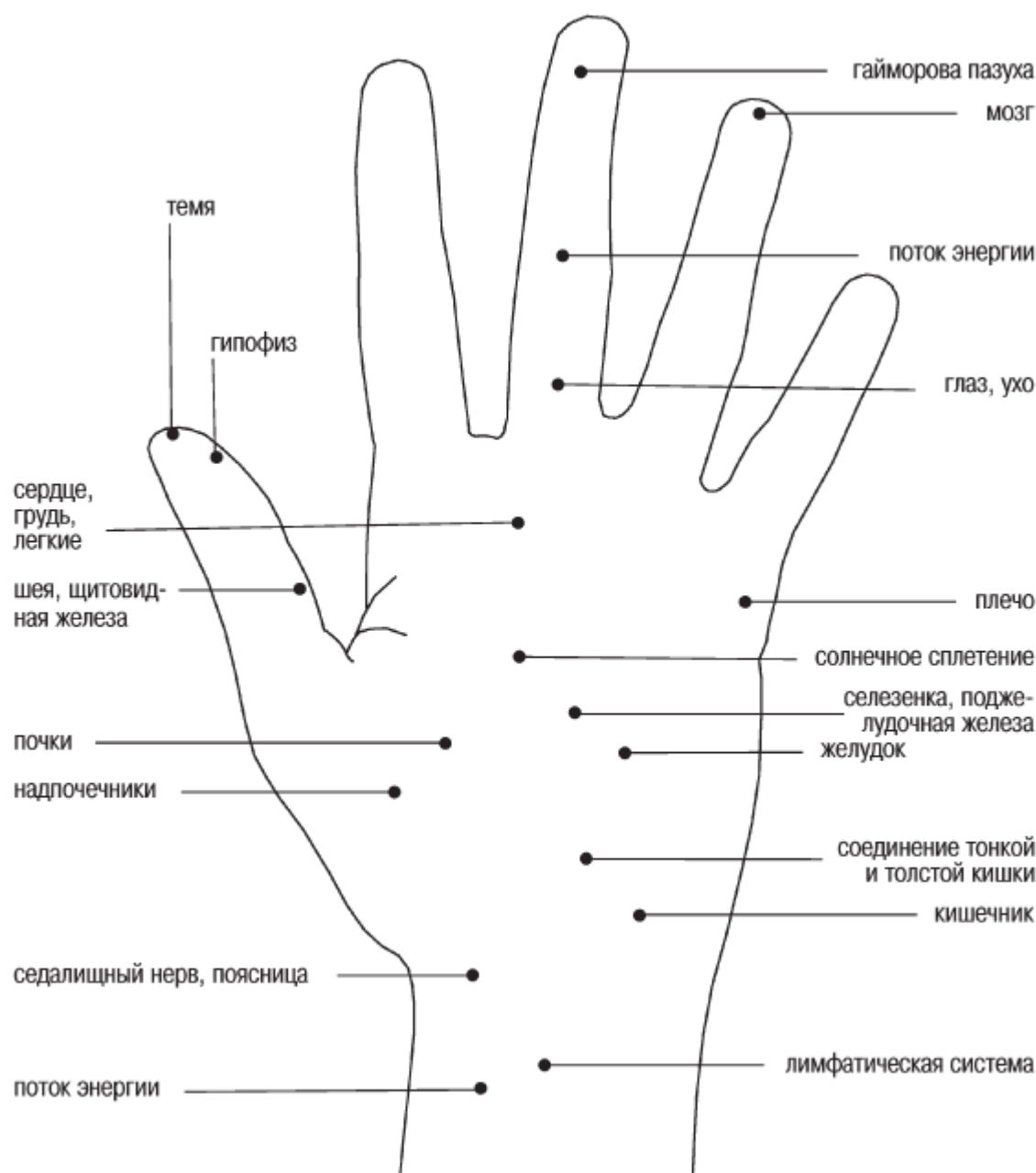


Рис. 31

Повышение работоспособности

Для того чтобы помочь своему мозгу работать в полную силу, нужно выполнять процедуру надавливания, пощипывания с точками, отвечающими за мозг, глаза, уши, гайморову пазуху, лимфатическую систему, органы репродукции. На ладони левой руки ущипнуть или нажать каждую из указанных точек 25–50 раз. Выполнить ту же процедуру для ладони правой руки. Начинать следует с кончиков пальцев руки и спускаться вниз к запястью. При этом увеличивается приток кислорода к головному мозгу, кровь очищается от токсинов.

Прибавление энергии

Прибавить себе энергии поможет процедура с точками, отвечающими за солнечное сплетение, надпочечники, гипофиз, шею, щитовидную железу, лимфатическую систему,

органы репродукции, мозг. На ладони левой руки ущипнуть или нажать каждую из указанных точек 25–50 раз. Выполнить ту же процедуру для ладони правой руки. Начинать следует с кончиков пальцев руки и спускаться вниз к запястью. При этом высвобождаются эндорфины, ускоряется обмен веществ, улучшаются функции мозга. Повторять можно несколько раз в течение дня.

Очищение кожи

Сделать кожу чище поможет процедура с точками, отвечающими за надпочечники, почки, лимфатическую систему, органы репродукции, кишечник. На обеих ладонях выполнить по 25–50 стимулирующих нажатий. Для почек и кишечника (органы, выводящие шлаки) надо взять мячик для гольфа (другой шарик или камень размером в полтора-два раза меньше бильярдного), зажать его между ладонями и повернуть 50 раз. Затем зажать его основаниями ладоней (чуть выше запястья) и повторить еще 50 раз. Эта процедура стимулирует вывод шлаков, увеличивает выработку организмом стероидов, способствующих уменьшению воспалительных процессов.

Избавление от головной боли, боли в гайморовых пазухах, от похмельного синдрома

Для того чтобы избавиться от головной боли, боли в гайморовых пазухах и от похмельного синдрома, нужно стимулировать точки, отвечающие за гипофиз, мозг, темя, гайморову пазуху, надпочечники, почки.

Мячик для гольфа или другой шарик, круглый камень такого же размера зажать между большим и указательным пальцами. Сжимать его 25–50 раз каждой рукой, потом по 10 раз нажать на точки на кончиках пальцев (точки мозга).

Затем стимулировать точки гайморовых пазух 5—10 нажатиями, потом точки надпочечников по 25–50 раз.

От похмельного синдрома также 50 раз надавливать «почечные» точки на обеих руках.

Давление на точки, отвечающие за мозг и темя, увеличивает приток к ним крови; точка надпочечников стимулирует выделение гидрокортизона, который помогает «осушить» гайморовы пазухи; надавливание на точки почек способствует выводу почками токсинов, образовавшихся после принятия алкоголя.

Улучшение деятельности желудочно-кишечного тракта

Чтобы улучшить деятельность желудочно-кишечного тракта (например, убрать расстройство желудка), надо стимулировать точки, отвечающие за селезенку, поджелудочную железу, солнечное сплетение, кишечник, надпочечники.

Стимулируйте нажатием по 25–50 раз каждую точку. Чтобы прибавить энергии солнечному сплетению и улучшить работу кишечника, покатайте между основаниями ладоней мячик для гольфа или другой шарик такого же размера 30–40 раз. И еще столько же вращений сделать между ладонями. При выполнении этой процедуры увеличивается образование энзимов, улучшающих пищеварение, расслабляются мускулы желудка, улучшается деятельность всех органов пищеварения.

Снятие менструальных болей, уменьшение отеков

Снять менструальные боли, уменьшить отеки можно стимулированием точек, отвечающих за лимфатическую систему, органы репродукции, гипофиз, кишечник. Выполняется процедура следующим образом. Захватить руку чуть выше запястья между

указательным и большим пальцами другой руки и вращать зажатой рукой – пол-оборота в одну сторону, пол-оборота в другую до 50 раз. Затем 25–50 раз ущипнуть точку, отвечающую за гипофиз. Далее взять мячик для гольфа (камешек, шарик соответствующего размера) и вращать его, зажав основаниями ладоней, до 50 раз. Регулируется выделение гормонов, увеличивается образование эндорфинов, блокирующих боль, расслабляются мышцы низа живота.

Снятие стресса

Для снятия стресса надо стимулировать точки, отвечающие за гипофиз, солнечное сплетение, сердце, грудь, легкие. Для этого выполните следующую процедуру. Мячик для гольфа (другой шарик, круглый камешек соответствующего размера) проворачивать между большим и указательным пальцами 25–50 раз. Затем ущипнуть или нажать точку, отвечающую за солнечное сплетение, 25–50 раз. После этого покрутить шарик чуть выше основания ладоней. Благодаря этой процедуре гормоны приходят в состояние равновесия, расслабляются мускулы желудка, контролируется дыхание.

Следует еще раз подчеркнуть, что при работе руками, при ходьбе, беге происходит естественная стимуляция точек соответствия внутренним органам, а значит, и защита от болезней. Кроме перечисленных упражнений с ладонями рук, особого внимания заслуживают очень простые упражнения, позволяющие стимулировать мышечную деятельность внутренних органов, например такие, как массаж большого и второго пальцев ноги, а также коленной чашечки с внутренней стороны в течение 2 минут.

Точку, находящуюся в центре подошвы, между подушечками мышц, напротив промежутка между вторым и третьим пальцами, следует массировать подушечкой среднего пальца противоположной руки. Обязательно делать выдох, надавливая на точку.

Как только есть возможность, сделайте небольшой массаж предплечья. Охватить кистью правой руки предплечье левой руки и делать последней вращательные движения, выполнять 25–40 раз. Можно согнуть в локтях руки перед грудью, пальцы рук соприкасаются. Поднимая правую ногу, согнутую в колене, и поворачивая туловище вправо, прикоснуться коленом к правому локтю. Выполнить то же другой ногой. Поднимая ногу, делать выдох, опуская – вдох. Выполнить для каждой ноги не менее 10 раз.

Эффективное и простое упражнение: заложить руки за голову на спину и ходить на носках в течение 3 минут.

Выполнять медленные наклоны туловища, стараясь дотронуться до пола ладонями, затем до коленей головой. При наклоне делать выдох, распрямляясь – вдох. Выполнить не менее 25 наклонов.

Таким образом, лучшим лекарством от болезней является движение. Работаете долго за компьютером – сделайте перерыв, потянитесь, походите. При сидячей работе смените на несколько минут положение тела. Старайтесь помнить, что пусть не все, но многое зависит от вас.

Целительная сила вибраций (упражнение для капилляров)

С давних времен восточные лекари считают, что многие болезни человека связаны с его конечностями. На Востоке принято, кроме всех прочих, применять диагностику по осанке и походке. Очень простые, но разумные советы дают восточные целители. Если у вас есть заболевания сердца – лечите ноги. У вас есть нарушения в правой стороне сердца, ложитесь на спину, поднимайте правую ногу на 30 градусов и тяните ее вперед, вытягивайте ее так, чтобы при этом выворачивались носки ног наружу еще на 30 градусов. Упражнение просто в исполнении, оно не принесет вреда, а вот пользу – несомненно.

Особое внимание обращали на нижние конечности, прежде всего на ступни. Так, например, опухшие лодыжки и ступни свидетельствуют о болезнях сердца, почек или об

анемии. Больные ноги отражаются на походке человека. По осанке и походке возможна диагностика. Так, если человек снашивает обувь сзади и внутри, он страдает болезнью почек; спереди и снаружи – болезнью сердца; спереди и внутри – заболеванием печени. Правая нога отражает правую сторону каждого внутреннего органа, левая нога – левую. Если ваша обувь снашивается сзади, носите обувь без каблуков, это хорошо тренирует сокращение нервов и мышц, а значит, способствует излечению.

Посмотрите внимательно в зеркало на физиономические линии от носа ко рту. Нога обычно болит на той стороне, на которой одна из этих линий прорезана глубже, чем другая.

Давно известно целебное действие бега трусцой, благотворно влияющего на все внутренние органы. Сердце, желудок, кишечник, печень, почки и другие органы нашего тела в течение миллионов лет формировались в условиях очень высокой подвижности человека, в условиях ежедневных сотрясений во время бега, быстрой ходьбы, прыжков, единоборств и так далее. Поэтому сейчас, при преимущественно сидячем образе жизни, все эти органы нуждаются в помощи для очистки их от шлаков. Им нужно как следует встряхиваться. Ни печень, ни почки, ни тем более сердце иными путями «промыть» нельзя. Восточные целители говорят, что двигательная сила циркуляции крови заложена в капиллярах, а не в сердце, как считает традиционная медицина. Известно, что верхние и нижние конечности обладают огромным количеством капилляров. При встряхивании руками и ногами в капиллярах возникает дополнительная вибрация, которая заставляет их чаще сокращаться и более активно проталкивать кровь. А так как кровеносные сосуды в теле образуют единую систему циркуляции крови, локальное улучшение ведет к улучшению кровообращения во всем организме.

Упражнение для капилляров выполняется в лежащем положении с поднятыми руками и ногами. В таком положении кровь в венах конечностей будет стремиться вниз, и постепенно образующийся вакуум повлечет за собой ускоренную циркуляцию крови. Благодаря этому замечательному упражнению можно «бегать» два раза в день абсолютно всем, в том числе и прикованным к постели больным, ослабленным пожилым людям, а также страдающим каким-либо заболеванием сердца. Упражнение для капилляров вполне заменяет бег трусцой, но при этом исключает нагрузку на сердце и суставы.

Выполнение упражнения для капилляров. Исходное положение: лечь на спину на твердую и ровную поверхность, под шейные позвонки положить твердую подушку или валик. Затем поднять вверх обе руки и ноги так, чтобы ступни ног располагались параллельно полу или потолку (горизонтально туловищу). В таком положении трести обеими руками и ногами одновременно. Упражнение выполнять утром и вечером в течение 1–3 минут.

Выполнение этого упражнения в обнаженном виде принесет двойную пользу, так как усилит дыхание кожи, а значит, и очищение организма от шлаков через кожу. Упражнение способствует лечению сердца, лечению ног и внутренних органов, очищению кожи.

Восточные целители считают, что вибрации способствуют оздоровлению, оживляют все органы и ткани, куда они проникают. Больными остаются органы и ткани, лишенные целительных вибраций жизненной силы. Если начинается застой в клетке, то клетка не получает питания, не освобождается от отходов, от продуктов своей жизнедеятельности. Без движения клетка отмирает. Когда процесс отмирания охватывает большие количества клеток, стареют и умирают ткани и органы организма. Человек приближается к старости и физической смерти раньше, чем это запланировано природой. Чтобы ликвидировать эти застои, надо заставить клетки вибрировать. Можно растрести застоявшиеся ткани при помощи физических нагрузок. Но зачастую нагрузки затрагивают лишь отдельные области организма, а в других продолжает сохраняться застой. Упражнение для капилляров помогает при помощи вибраций оживить капилляры, эти мельчайшие кровеносные сосуды, пронизывающие каждую клетку тела. Это упражнение оживляет капилляры и клетки потому, что налаживает обмен веществ между ними.

Целительная энергия смыкания стоп и ладоней

Кроме капилляров, у сердца есть еще один незаменимый помощник – диафрагма. Диафрагма – это не что иное, как второе сердце нашего организма. Она совершает колебания, и ее сокращения сильнее, чем сокращения сердца. Она проталкивает кровь по венам к грудной клетке. В здоровом организме диафрагма совершает 18 колебаний в минуту. При каждом колебании она перемещается на 4 см вверх и на 4 см вниз и опускается как совершенный нагнетательный насос, сжимая печень, селезенку, кишки, оживляя брюшное кровоснабжение. Сжимая все кровеносные и лимфатические сосуды живота, диафрагма опорожняет его венозную систему и проталкивает кровь вперед к грудной клетке. Эта самая мощная мышца в человеческом теле совершает огромную работу. Улучшая работу диафрагмы, мы можем заставить застоявшуюся кровь двигаться активно и тем самым излечиться от многих болезней.

Чтобы стимулировать движение диафрагмы, нужно выполнять физические упражнения и, прежде всего, «смыкание стоп и ладоней».

Количество движений диафрагмы в одну минуту составляет примерно одну четвертую от количества движений сердца. Но ее динамический напор гораздо сильнее, чем сокращение сердца, и кровь она проталкивает сильнее, чем сердце.

Выполняя первую часть упражнения «смыкание стоп и ладоней», мы помогаем работе диафрагмы, что улучшает кровообращение в организме, а значит, улучшает его питание и очищение. Упражнение полезно и тем, что оно координирует функции мышц и нервов правой и левой половин тела, особенно внутренних органов.

Первая, подготовительная часть упражнения «смыкание стоп и ладоней». Исходное положение: лечь на спину лицом вверх (на твердую ровную поверхность, под шею положить валик), сомкнуть ступни и ладони и развести колени. Затем выполнять следующее.

1. Нажимать подушечками пальцев обеих рук друг на друга (10 раз).
2. Нажимать сначала подушечками пальцев, а затем ладонями обеих рук друг на друга (10 раз).
3. Нажимать на обе сомкнутые ладони (10 раз).
4. Вытянуть крепко сомкнутые руки на полную длину, закинуть их за голову и медленно провести ими над лицом до пояса, словно разрезая тело пополам, при этом пальцы ладоней направлены к голове (10 раз).
5. Развернув пальцы обеих рук по направлению к стопам, двигать ими, будто разрезая тело пополам, но уже снизу вверх, от паха до пупка (10 раз).
6. Максимально вытянуть руки с сомкнутыми ладонями и пронести их над телом, как бы рассекая воздух топором (10 раз).
7. Вытягивать руки с сомкнутыми ладонями вверх и вниз до отказа (10 раз).
8. Установить руки с крепко сомкнутыми ладонями над солнечным сплетением и двигать сомкнутыми ступнями ног (примерно на 1–1,5 длины ступни) вперед и назад, стараясь не размыкать их (10 раз).
9. Одновременно двигать сомкнутыми ладонями и стопами вперед и назад, как бы стараясь растянуть позвонки (10–60 раз).

После выполнения этих подготовительных движений выполняется вторая, основная часть упражнения, которая заключается в следующем. Сомкнув стопы и ладони, закрыть глаза и оставаться в таком положении в течение 10–15 минут. Руки с сомкнутыми ладонями должны быть установлены перпендикулярно телу.

Это упражнение желательно выполнять, если это возможно, в обнаженном виде, оно в этом случае принесет двойную пользу. Ведь все эти упражнения направлены на усиление глубинного клеточного дыхания, они заставляют дышать каждую клеточку, а одежда, которую мы носим практически постоянно, препятствует этому.

Восточные мудрецы объясняют целебное действие этого упражнения следующими соображениями. Существуют три фактора, которые составляют Вселенную: вещество, эфир

и жизнь. Единицей измерения любого вещества является элемент, эфира в воздухе – электрон, а единица жизни – это энзим. Энзимы, или ферменты, присутствуют во всех живых клетках животных, растений, микроорганизмов. Они направляют, регулируют и стимулируют, многократно ускоряют жизненные процессы в организме.

Всякий раз, когда энзимы становятся активными, они начинают излучать. Эти излучения называют «жизнеспособными лучами», или «энзимными лучами», йоги называют их, как уже отмечалось ранее, праной. Когда мать кормит свое дитя с нежностью и любовью, можно заметить свечение около ее груди, если же кормление выполняется небрежно, такое явление не наблюдается. Когда жрец распекает сутры одухотворенно, можно заметить над его головой свечение. Свечение может изменяться в зависимости от душевного состояния человека. Все живое способно излучать эти невидимые лучи.

Энзимы присутствуют во всех живых клетках. Любое нарушение баланса энзимов приводит к болезни.

Во время выполнения смыкания ступней и ладоней все, что связано с противоположными энзимами (конструктивными и деструктивными, созидательными и разрушительными), – то есть животные и растительные органы, артерии и вены, кислоты и щелочи, – все это начинает соперничать между собой, бороться друг с другом. Это будет происходить до тех пор, пока в конце концов между ними не установится необходимое равновесие.

То есть главное назначение упражнения «смыкание стоп и ладоней» – это помочь силам духа и тела достигнуть равновесия.

Это упражнение координирует функции мышц, нервов и кровеносных сосудов в области паха, живота и бедер, что особенно полезно при беременности, поскольку помогает нормальному росту ребенка в утробе матери и даже исправляет его неправильное положение.

Восточные лекари любят приводить такой пример. Некий аптекарь из Осаки имел двух сыновей. Их жены почти одновременно забеременели. К несчастью, жене младшего сына доктор сказал, что ей необходимо сделать кесарево сечение, так как она страдает от тазового стаза. Целители предложили ей другой, лучший выход из этого трудного положения. Она стала соединять ладони обеих рук, а также ступни обеих ног в течение 40 минут, а также выполнять упражнение «золотая рыбка» (*подробнее см. ниже*). Несколько дней женщина выполняла эти упражнения. К великому удивлению ее мужа, а также доктора, она родила ребенка без всяких страданий. У жены старшего сына было поперечное предлежание плода. Она также стала выполнять указанные упражнения и не имела трудностей при родах. Причина здесь в том, что сужение таза или поперечное предлежание плода порождает расстройство нервов и нарушение равновесия других жизненных факторов, что приводит плод к ненормальному положению, но как только тело матери будет приведено в порядок, таз и плод займут нормальное положение.

Выполнение упражнения «смыкание стоп и ладоней» в течение 40 минут способствует установлению необходимого равновесия между парасимпатической и симпатической нервными системами, считают целители, а также позволяет добиться гармонии общих вод в организме.

Кроме координации функций правой и левой половин тела (нервы, сосуды, мышцы), упражнение имеет значение для улучшения функции надпочечников, половых органов, толстого кишечника, почек.

Практически во всех религиях существует один общий жест для поклонения или молитвы: ладони складывают перед грудью.

Очевидно, это не случайное совпадение, и жест этот может иметь скрытое физиологическое обоснование. Оказывается, при складывании ладоней перед грудью молящихся для выражения покорности или при поклоне общая жидкость в организме (кровь, лимфа и т. д.) нейтрализуется и уравнивается.

Это можно проверить. Измерьте ваше давление, запишите разницу между цифрами верхнего и нижнего давлений. Затем сложите ладони вместе на 3–4 минуты и после этого

снова измерьте давление. Вы будете удивлены, обнаружив значительно более сбалансированное давление, чем это было ранее.

Кроме того, складывание ладоней вместе восстанавливает кислотно-основное равновесие в организме, поэтому очень полезно перед каждым приемом пищи держать ладони сложенными вместе перед грудью в течение 1,5 минут или больше. Но если вы ежедневно выполняете упражнения «смыкание стоп и ладоней», то можете не выполнять это действие перед едой, кроме утренней еды.

Если же вам удастся удержать на уровне груди ладони и локти в сомкнутом состоянии в течение 40 минут, постоянно концентрируя и направляя на них умственную энергию, вы сможете пробудить в себе способность лечить руками. Ведь ладони также имеют способность испускать таинственные энзимные лучи. Нужно попытаться сделать это хотя бы один раз, как бы это ни было утомительно, и тогда энергия в ладонях обязательно активизируется.

Техника лечения ладонями проста: достаточно прикоснуться на некоторое время ладонью к больному месту, чтобы снять боль. Для усиления результатов нужно предварительно выполнить упражнение для капилляров и упражнение «золотая рыбка».

Древние мудрецы Востока утверждали, что с помощью специальных упражнений йоги могут накапливать чудесную энергию праны и передавать ее другим людям. На этом основана известная техника целительства йогами: сконцентрировав прану (жизненную силу), йог протягивал руку к больному и мысленно посылал энергию в ослабленный орган. И страдалец выздоравливал.

Вы сможете сами помогать себе во многих случаях, если выучите и будете систематически выполнять упражнение «смыкание стоп и ладоней», пробудив свою целительную энергию, открыв в себе энзимные лучи.

Целительная сила упражнения «золотая рыбка» для позвоночника и всего организма

Ранее уже говорилось об особом отношении к позвоночнику во многих методах и методиках исцеления, принятых в восточных учениях. От неправильного образа жизни наш позвоночник становится жестким и деформируется. Хрящи и диски между позвонками разрушаются из-за отсутствия физических упражнений и плохой циркуляции крови в соседних тканях. Позвоночный столб как бы «усыхает». Многие люди в 60–70 лет становятся на 8—13 см ниже, некоторые к старости сгибаются. И все это происходит исключительно потому, что мы не заботимся о своем позвоночнике.

Человек давно расплачивается болезнями позвоночника за прямохождение, однако в наше время проблема остеохондроза стоит очень остро, так как остеохондроз становится одним из самых распространенных заболеваний в мире. Сегодня количество больных остеохондрозом уступает лишь количеству больных ОРЗ. Главная причина этого кроется в образе жизни человека и его отношении к своему позвоночнику. В большинстве своем люди даже не подозревают, что состояние организма определяется именно здоровьем позвоночника.

А ведь восточные целители с давних времен говорят, что наше здоровье напрямую зависит от состояния позвоночника. Они постоянно напоминают, что мы настолько молоды, насколько гибок наш позвоночник.

Можно годами лечить фарингиты, ларингиты, туберкулез, воспаление почек и мочевого пузыря, различные неприятности в половой сфере и удивляться, почему же лечение не приносит положительных результатов. Следует задуматься над тем, что тот малоподвижный образ жизни, который ведет большинство современных людей, при этом переедая или употребляя зачастую безжизненную искусственную пищу, без физических нагрузок, с дряблыми из-за отсутствия упражнений мускулами, ведет к заболеваниям позвоночника, которые и получают сегодня такое широкое распространение.

Из всех многочисленных болезней, которыми мы награждаем свой позвоночник, наиболее распространенным является сколиоз. Во время дневной работы наше тело постоянно наклоняется, сгибается, поворачивается в разные стороны и направления. Плохая осанка возможна при плоскостопии, деформации коленного сустава и др. Позвонки подвержены изменениям. Если тело постоянно имеет ненормальное положение, искривления позвонков закрепляются, ненормальный изгиб тела превращается в сколиоз. Часто сколиоз возникает у детей из-за неправильного положения за партой, и если позвоночник не исправить своевременно, сколиоз закрепляется надолго. Длительное неправильное положение позвоночника может вызвать сколиоз и у взрослых. У восточных целителей есть упражнение, простое в исполнении, но очень эффективное для устранения нарушений в позвоночнике. Упражнение это называется «золотая рыбка». Если систематически выполнять это упражнение, оно дает наибольший эффект в исправлении осанки, а значит, в установлении баланса истинного равновесия в жизнедеятельности организма.

Выполняется упражнение «золотая рыбка» следующим образом. Исходное положение: лечь на спину, лицом вверх, на ровную постель или на пол; руки закинуть за голову, вытянув их во всю длину, ноги также вытянуть на полную длину; ступни ног поставить на пятки перпендикулярно телу, носки тянуть к лицу. Пятки и бедра усиленно прижать к полу.

Теперь нужно несколько раз поочередно потянуться, как бы растягивая позвоночник в разные стороны: пяткой правой ноги ползти вперед по полу, а обеими вытянутыми руками одновременно тянуться в противоположную сторону. Затем то же самое проделать пяткой левой ноги (пяткой тянуться вперед, обеими руками тянуться в противоположную сторону). Повторить не менее 5 раз поочередно каждой пяткой и обеими руками. Затем положить ладони под шейные позвонки, ноги соединить, пальцы обеих ног тянуть к лицу, все выпуклости – затылок, плечи, таз, икры, пятки – вдавить в пол.

А теперь главный компонент упражнения. В этом положении надо начать быстрые вибрации телом справа налево наподобие плавающей рыбки.

При этом вытянутый и прижатый к полу позвоночник должен лежать неподвижно, колеблются справа налево лишь ступни ног, стоящие перпендикулярно к телу, и затылок. Так «плавать» надо в течение одной-двух минут ежедневно, утром и вечером.

Исправляя искривление позвонков, это упражнение тем самым устраняет перенапряжение позвоночных нервов, нормализует кровообращение, координирует симпатическую и парасимпатическую нервные системы. Кровеносные сосуды и нервные окончания избавляются от ненужного давления, атрофирования, затекания, обеспечивается лучшая циркуляция крови для клеток организма и периферийных центров. Упражнение «золотая рыбка» приводит в порядок нервы, выходящие с каждой стороны позвоночника, что освобождает их от давления. Баланс между этими нервами определяется образом жизни человека, тем, как он привык ходить, стоять, сидеть, его профессией или видом спорта, которым он занимается. Например, те, кто занимается физическим трудом, обычно страдают от подвывиха 10-го грудного позвонка, который приводит к заболеванию почек, сердца, легких. Те, кто много работает за письменным столом, страдают от ревматизма или «писчего спазма». Жертвами «писчего спазма» зачастую становятся музыканты, операторы компьютерного набора, портные, швеи, парикмахеры, часовщики.

Чрезмерные увлечения спортом также ведут к заболеваниям позвоночника. Любой профессиональный спортсмен знает о тяжелых спортивных травмах позвоночника, случающихся практически с каждым. Поэтому врачи традиционно предупреждают о возможном вреде от чрезмерно активных занятий спортом.

Так же, как род занятий человека связан с его заболеваниями, определенный вид спорта ведет к определенным проблемам в позвоночнике. Верховая езда вызывает, как правило, смещение грудных и поясничных позвонков, приводит к проблемам в половой сфере, к импотенции, заболеванию почек, геморрою; стрельба из лука вредит слуховым органам, поскольку ослабляет 4-й грудной позвонок. Теннис нарушает функции мышц, вызывая плеврит, а дзюдо делает человека сгорбленным, то есть, в конечном счете, больным самыми

непредсказуемыми болезнями.

Конечно, все вышесказанное относится только к крайним проявлениям любви к спорту. Умеренные занятия спортом неизменно приносят пользу. Здесь, как и во всем, что касается здоровья, нужно соблюдать меру.

Упражнение «золотая рыбка» не только исправляет нарушения позвоночника, оно способствует также пульсации вен, которые возвращают кровь к сердцу от тех или иных органов, по дороге через кожу отдавая продукты распада (шлаки и мочевины). Таким образом, это упражнение улучшает работу сердца и очищает кожу.

Кроме того, это упражнение способствует улучшению перистальтики кишечника, а значит, служит прекрасным средством в борьбе с запорами, являющимися, по мнению восточных лекарей, одной из основных причин возникновения многих заболеваний. Образующиеся при запоре яды всасываются в кровь и, участвуя в общем кровообращении, достигают мозга, отравляя его клетки. Это вызывает расширение или воспаление капилляров и с течением времени ведет к нарушению умственных функций. Таким образом, основной причиной психических нарушений может быть закупорка и скручивание кишечника вследствие запора.

Упражнение «золотая рыбка», воздействуя на перистальтику кишечника, помогает справиться и с этой проблемой.

Итак, это замечательное упражнение направлено на исправление осанки, улучшение кровообращения, координацию работы внутренней и внешней нервных систем, налаживание функций кишечника, печени, почек, кожи, мозга и сердца.

Между прочим, если внимательно приглядеться к животным, можно заметить, что они спят на твердом полу, голову укладывают на лапы, просыпаясь утром, прежде всего «тянутся», вертятся, мотают головой, встряхиваются всем телом. Мы знаем, что на Востоке принято спать на твердой ровной постели, на твердой подушке, зачастую на подушке-валике. При этом шея помещается так, чтобы 3-й и 4-й шейные позвонки буквально покоились на подушке. Для нас это непривычно. И если вы захотите попробовать так спать, то первые дни и даже недели будете испытывать дискомфорт. И все же стоит попробовать, выполняя также такие замечательные упражнения, как «золотая рыбка», «смыкание стоп и ладоней», упражнение для капилляров.

Питание позвоночника

Йоги в большинстве своем вегетарианцы. Те, кто использует систему йогов полностью или ее элементы, не обязательно придерживаются строгих правил йогов в своей диете, однако о «питании» позвоночника следует сказать особо.

Как мы уже отмечали выше, человек настолько молод, насколько молод его позвоночник. Каждый мужчина и каждая женщина могут сбросить 30 лет, усиливая и растягивая позвоночник с помощью упражнений, предложенных восточными целителями.

Однако гибкость и сила любого позвоночника зависит не только от физических нагрузок, которым он подвергался в течение всей жизни, но и от того материала, из которого он сделан.

Прежде всего, позвоночник нуждается в естественных минералах: кальции, фосфоре, магнии и марганце. В скелете человека почти 90 % кальция (находящегося в организме), он является основным компонентом костей. Повышенная нервная возбудимость является наиболее характерным признаком недостатка кальция в крови. Особенно это заметно у детей, которые обычно более эмоциональны, чем взрослые. В организме и у взрослых, и у детей недостаток кальция проявляется в привычке нервно грызть ногти, часто двигать руками и ногами, в разного рода подергиваниях, в излишней беспричинной раздражительности.

Природные источники кальция очень разнообразны, он содержится практически в любой пище. Кальцием богаты печень, почки, сердце, яйца, орехи и семечки. Его содержат

цельные продукты из овса и ячменя, кукурузная мука крупного помола, листья люцерны, артишоков, свеклы, одуванчика, горчицы. Его много в капусте кочанной, капусте цветной, салате, моркови и огурцах. Кальцием богаты такие фрукты, как апельсины, фиги, изюм и финики, высушенные на солнце.

Для образования здоровой костной системы и сбалансирования обмена веществ необходим также фосфор. Натуральные источники фосфора – это язык, внутренние органы животных, рыба и рыбий жир; натуральный сыр; стручки сои, сырой шпинат, огурцы, капуста, горох, салат; зерно ржи, пшеницы, отруби.

Для «питания» позвоночника также очень важен магний, который помогает кальцию и витамину D в строительстве костей, предотвращает размягчение костей. Натуральные источники магния: стручки бобов, горох, фасоль, огурцы, побеги люцерны, сырой шпинат, авокадо; отруби, цельное зерно, орехи, семечки подсолнуха; мед, изюм, чернослив.

Марганец переносит кислород из крови к клеткам. Это особенно важно в питании межпозвонковых дисков и хрящей, которые не имеют прямого кровообращения. Натуральные источники марганца: печень, яичный желток, птица, внутренние органы животных, натуральный сыр. Полезны морские водоросли, картофель, особенно кожура (чтобы не терять полезные вещества, нужно картофель варить или печь в мундире и есть целиком), салат, сельдерей, лук, горох, бобы всех видов; отруби и натуральная кукурузная мука, миндаль, каштан, грецкий орех, из фруктов – бананы.

Кроме минеральных веществ, позвоночнику необходимы витамины. Особенно важны для него витамины A, C, D. Витамины группы B нужны спинному мозгу и нервной системе.

Витамины A и D нужны организму для полного использования им кальция и фосфора, а также для нормального функционирования нервной системы. У людей с пониженным содержанием в рационе витаминов A и D снижается плотность костей, а стенки их становятся тонкими и ломкими. Натуральные источники витамина A – это свежие фрукты и овощи, такие как морковь, артишоки, дыни, желтая тыква, персики; свежие яйца, печень животных и рыбы. Натуральные источники витамина D: печень рыбы, ненасыщенные жиры, свежие яйца, цельное молоко, масло.

Но основным природным источником этого крайне важного для костей витамина является солнце. Ежедневные солнечные ванны помогают пополнению запаса витамина D в организме. Необходимо заметить, что после принятия солнечных ванн пот нужно смывать не сразу, а через некоторое время, чтобы витамин D успел поглотиться организмом.

Витамин C необходим для питания коллагена, который служит для объединения, скрепления клеток в костях. Ну а витамин C, как всем известно, жизненно важный для всего организма элемент. Без него организм существовать не может. Учитывая то, что витамин C не накапливается в организме, запасы его необходимо пополнять ежедневно.

Натуральные источники витамина C: ягоды, цитрусовые, зелень, капуста, сладкий перец. Употреблять эти продукты нужно в сыром виде, так как при нагревании витамин C разрушается.

Раздражительность, слабость мускулов иногда кажется беспричинной. Следует обратить внимание на наличие в питании витаминов группы B. Витамин B1 (тиамин) необходим для нормального функционирования нервных тканей, мускулов и сердца. Признаками недостатка витамина B являются не только раздражительность, но и бессонница, потеря веса и аппетита, слабость и апатия, депрессия. Витамин B2 (рибофлавин) улучшает общее состояние организма, особенно глаз, рта, кожи. Налитые кровью глаза, воспаление рта, багровость языка, трещины в уголках губ говорят о его недостатке в организме. Витамин B6 (пиридоксин) предотвращает нервные и кожные заболевания, необходим для усвоения пищи и для белкового и жирового обмена веществ. Признаками его недостатка является плохая реакция мускулов, раздражительность, кожная сыпь. Витамин B12 (кобаламин) необходим для формирования и регенерации красных кровяных шариков, которые образуются в костном мозге. Он предотвращает анемию, улучшает аппетит у детей, является тонизирующим средством для взрослых. Недостаток этого витамина в организме

приводит к алиментарной и злокачественной анемии. Главным признаком недостатка витамина является хроническая усталость, а у детей – отсутствие аппетита.

Поэтому следует знать, что в рационе питания должен быть полный комплекс витаминов группы В.

Природные источники витаминов этой группы: пивные дрожжи, зерна ячменя, гречихи, кукурузы, овса, риса и мука из этих злаков, необработанные пшеничные зерна; говяжья печень, сердце, мозги, бараньи почки, постная говядина и свинина, рыба, свежие яйца (особенно желток); натуральные сыры, несоленое арахисовое масло; из овощей полезны сырые и сушеные стручки сои, гороха, зеленые стебли овощей (горчицы, шпината), репа, капуста; из фруктов – апельсины, грейпфруты, бананы, авокадо. В этот список можно добавить такие продукты, как цыплята, омары, устрицы, крабы, а также молоко и грибы.

Таким образом, если вы хотите иметь здоровый позвоночник, при недостатке перечисленных выше основных витаминов следует пополнять ими свой рацион, и желательно из природных источников, так как синтетические витамины не слишком хорошо усваиваются организмом человека.

Совершенно особое место восточные целители уделяют также проблеме сочетаемости продуктов. Ими разработана целая система сочетаемости различных продуктов питания с точки зрения наилучшего усвоения. Впоследствии такая теория была разработана и американскими учеными, чьи работы получили широкую известность теперь и в нашей стране.

Рекомендации по сочетаемости продуктов достаточно просты. Прежде всего, нельзя есть в один прием пищи концентрированный белок и концентрированный углевод, а именно: не сочетаются мясо, яйца, сыр, орехи и другая белковая пища с хлебом, злаками, картофелем и сладкими фруктами. Следующее правило теории сочетаемости продуктов питания утверждает, что нельзя сочетать углеводную и кислую пищу. Не следует употреблять углеводные продукты (хлеб, картофель, бобы, горох, бананы, финики и т. д.) с лимонами, апельсинами, грейпфрутами, ананасами, клюквой, помидорами и другими кислыми фруктами и овощами.

Не рекомендуется принимать вместе два концентрированных белка потому, что белки разного состава и вида требуют разных пищеварительных соков. Следует соблюдать такое правило – один белок в один прием.

Не рекомендуется сочетать жиры с белками, так как жир подавляет действие желудочных желез, поэтому не следует употреблять сливочное и растительное масло, сметану или сливки с мясом, яйцами, сыром, орехами.

Не рекомендуется сочетать кислые фрукты с белками, то есть лимоны, апельсины, грейпфруты и т. д. не стоит есть в один прием с мясом, яйцами, орехами. Нельзя есть крахмал и сахар в один прием, не сочетаются сахар и варенье с хлебом, кашей, картофелем. Такое сочетание вызывает брожение и отравляет организм. Рекомендуется за один прием употреблять только один концентрированный крахмал. При употреблении сразу двух видов крахмала (картофель с хлебом или каша с хлебом и т. п.) один из них не усвоится, вызовет брожение и повышение кислотности желудочного сока.

И наконец, существуют продукты, которые не сочетаются ни с чем, и их следует употреблять отдельно. К ним относятся дыни, бананы и молоко. Молоко вообще лучше превращать в кисломолочный продукт.

Йоги придерживаются также следующих правил. Необходимо, считают они, воздерживаться от употребления спиртных напитков; не курить; не запивать пищу жидкостью; чай и кофе пить некрепкими и в небольшом количестве; не есть свинину; не есть очень долго варившуюся пищу; не есть повторно разогретую пищу, не злоупотреблять острым и кислым; не есть селедку, горчицу и перец, пудинги, жареную и жирную пищу; ограничить употребление хлеба, а свежий хлеб исключить; не есть при сильном утомлении.

Конечно, для того чтобы позвоночник, а с ним и весь организм был крепким и здоровым, недостаточно минеральных веществ и витаминов, рационального питания,

физических упражнений. Человеческий организм получает «питание» из среды существования, из воздуха, воды, солнца. Под этим понятием подразумевается четыре составляющих, которые строят и поддерживают человеческое существование, а именно: пища, вода, свет, воздух. Древние философы Востока эти четыре элемента и считали источником жизни во Вселенной, а ее первоэлементами – Землю, Воду, Огонь, Воздух. Чтобы быть здоровым, надо жить в мире и согласии во Вселенной, считают на Востоке.

Исцеление голосом

Когда человек взволнован, сердится, печалится или скорбит, его дыхание беспокойно, прерывисто, несвободно, негармонично, при этом дыхательные мышцы напряжены и несвободны. Напряженное, несвободное дыхание воздействует на голосовые связки так, что говорящий, кричащий человек издает резкие, неприятные звуки, и такие звуки несут в себе разрушительные вибрации, разрушительную энергию для всего организма.

Дело в том, что дыхание несет энергию, которая передается звуку. Звук является тоже энергией со своими вибрациями: гармоничные звуки несут созидательную энергию, негармоничные – разрушительную. От разрушительной, пагубной энергии рождается срывающийся, визгливый, скрипучий, неприятный голос, пронизанный вибрациями пагубной энергии, которая искажает весь организм человека. Разрушительная энергия, которую несет этот человек, становится очевидной (слышимой) для всех окружающих, так как разрушительная энергия получает явственное воплощение в визгливом, резком звуке, от которого невольно морщатся все, кто его слышит. Мы морщимся от резкого неприятного звука не только потому, что он «ранит» наши уши, мы инстинктивно ощущаем, что неприятный звук несет разрушительную энергию нашему организму.

Человек, голос которого приятен, гармоничен, ощущает покой и гармонию внутри себя. Он находится в хорошем расположении духа, что невольно начинает передаваться окружающим. Мы начинаем улыбаться, слыша приятные, ласкающие слух звуки, это и мелодичная речь, и пение птицы, и детский смех. Мы улыбаемся приятному звуку потому, что звук этот нас радует, мы инстинктивно ощущаем, что он несет созидательную, целительную энергию нашему организму.

Психологи рекомендуют по возможности не общаться с теми, кто заунывно жалуется, несдержанно кричит, со всеми теми, кто вам неприятен. Вы не раз замечали, что некоторых людей вам слушать неприятно, трудно на физическом уровне, от общения с ними появляется усталость и раздражение. Но не всегда возможно исключить такое общение, особенно для тех, кто ведет активный образ жизни, по долгу службы общается с большим количеством людей. Современные руководители крупнейших успешных корпораций Японии давно используют знания о мудрой природе, о целительной силе выброса негативной энергии, предоставляя работнику возможность сразу же, не накапливая, выбросить негативную энергию. Предположим, начальник некоторого работника обидел его несправедливым (по мнению работника) замечанием. Независимо от служебного положения работника он идет к чучелу с лицом начальника, установленным на территории фирмы, корпорации, предприятия. Работник наносит ему несколько крепких ударов, выражает все негативное и, успокоившись, с улыбкой возвращается на рабочее место. Казалось бы, мелочи, но продолжительность жизни в Японии самая высокая в мире. Япония, в недрах которой почти нет полезных ископаемых, не имеющая плодородных земель, является одной из наиболее высокоразвитых стран мира.

Природа создала наш организм мудрым, он самостоятельно пытается очиститься от скопившейся негативной энергии. Если мы кричим, когда злимся, значит, наш организм очень хочет избавиться от овладевших им пагубных энергий. При крике, считают восточные целители, пагубная энергия может выйти наружу, и тогда организм избавится от нее. Другое дело, что не всякий крик целителен. Крик от злости или страха – это то же самое, что

высокая температура при болезни. Она говорит о том, что организм борется с болезнью, включает свои защитные силы. Ведь гораздо хуже, если организм даже не пытается бороться, не включает свои защитные силы, а тихо угасает, тает изнутри без внешних признаков болезни, таких как температура. О крике можно сказать то же самое. Крик не всегда является безопасным для организма. Хочется кричать, и даже внутри все кричит от гнева или страха, но вы подавляете этот крик, не даете ему вырваться наружу потому, что вас так воспитали, вам внушили, что громко кричать нельзя, или потому, что вас останавливают правила приличия, или просто потому, что обстановка никак не подобает крику. И вы поступаете так же, как человек, который даже при небольшом повышении температуры принимает таблетку и сбивает температуру. На самом деле он не дает организму справиться с болезнью, не дает целительной силе поработать. В итоге температура уходит, а болезнь затаивается до поры до времени или переходит на другие органы. Так происходит и с криком, а он не всегда безопасен. Крик дан нам от природы как средство исцеления, как защитная сила организма, при этом многое зависит от того, умеем ли мы пользоваться этим даром правильно, можем ли мы сделать крик средством исцеления, или он станет средством разрушения.

Большинство людей, инстинктивно желающих освободиться от гнева и не привыкших сдерживать себя, людей, которые привыкли кричать, совершают большую ошибку в отношении своего здоровья. Ошибка заключается, прежде всего, в том, что они не просто кричат, а кричат на других людей. Это подобно тому, что человек, больной заразной болезнью, вместо того чтобы лечиться самому, начнет распространять заразу вокруг себя, заражать других людей. Но таким образом он не добьется исцеления. Наоборот, болезнь распространится еще шире, а сам человек при этом не излечится.

То же самое и с человеком, который, не сдерживая гнев, кричит на других. Он на самом деле передает это пагубное действие окружающим, которые начнут передавать разрушительную энергию другим людям. В конечном итоге вокруг станет так много разрушительной энергии, что она обязательно вернется к тому, кто ее породил, крича на других. Кричать на других не значит избавиться от злости и гнева, это значит увеличивать количество злости и гнева в мире.

Но даже если вы кричите в одиночестве, не думайте, что ваш крик во благо. И в этом случае ваш крик может стать разрушительным, а не очистительным. Очень многие люди не умеют освобождаться от гнева или страха, если рядом нет слушателей и зрителей.

И если они кричат наедине с собой, то крик зачастую вместо того, чтобы нести освобождение, выплескивая пагубную энергию наружу, направляет эту пагубную энергию внутрь самого человека, на его организм, на внутренние органы, которые будут в результате разрушаться и болеть.

Примерно то же самое происходит, когда кричать хочется, но нельзя. Сдерживая свой крик, вы не даете вообще никакого выхода разрушительной энергии и направляете ее внутрь себя, на внутренние органы, которые начинают разрушаться вследствие воздействия разрушительной энергии.

Следует отказаться от обычного крика и предпочесть ему крик целительный. Обычный крик наносит вред, не приводит к облегчению, а разрушает и других людей, и самого кричащего, лишь усиливая действие разрушительных сил в организме. Целительный крик избавляет вас от гнева и разрушения, он способствует оздоровлению организма. Чтобы научиться кричать правильно, чтобы крик стал не разрушителем, а целителем, прежде всего надо научиться сочетать его с правильным дыханием. Целители предлагают комплекс несложных упражнений, выполняя который можно не только помочь себе в различных критических или просто неприятных ситуациях овладеть собой, но и своевременно выбрасывать, не накапливать негативную энергию, что способствует общему оздоровлению организма.

Комплекс упражнений

Крик

Займите удобную, комфортную для вас позу. Начинайте дышать полным дыханием. Стремитесь, чтобы дыхание становилось все медленнее и спокойнее. Начинайте размеренно считать во время вдоха и выдоха: один, два, три – так, чтобы один счет был примерно равен секунде (удобнее всего после каждой цифры добавлять звук «и», то есть считать так: «один и, два и» – это равно 2 секундам. Считайте мысленно: «один и, два и, три и» – прошло 3 секунды).

Переходите на следующий ритм дыхания: вдох – 3 счета, выдох – 6 счетов. Сделав несколько таких вдохов и выдохов, начинайте делать выдохи открытым ртом, по-прежнему вдыхая через нос. Сохраняйте при этом тот же ритм дыхания, когда выдох в 2 раза продолжительнее, чем вдох.

Через несколько таких вдохов и выдохов переходите к следующей фазе.

Теперь на выдохе, который вы по-прежнему делаете ртом, начинайте издавать звук «а-а-а-а». Сначала делайте это едва слышно, шепотом. Потом чуть громче, так, чтобы раздавался ощутимый шипящий звук. Когда это станет вам даваться легко, начинайте на выдохе произносить звук «а-а-а-а» все громче, сначала громким шепотом, с явным шипящим звуком, затем голосом, постепенно все громче и громче.

Сначала голос звучит достаточно низко, но постепенно становится все выше и выше. Теперь этот крик становится все громче, пока не достигнет такой громкости, на которую вы только способны.

Для выполнения упражнения следует найти уединенное место, где вас никто не услышит. Конечно, хорошо уйти куда-нибудь в лес или на берег моря, особенно если там шторм, который поможет раскрепоститься вашему крику, а заодно сделать его неслышимым для ушей других людей. Если такой возможности нет, можно уединиться в любом помещении или в ванной комнате, открыв кран с водой.

При выполнении упражнения надо представлять, как вместе с криком вы освобождаетесь от пагубной энергии, выбрасываете ее из своего тела прочь. Вместе с криком все разрушительное выбрасывается из вашего тела, и появляются легкость и свобода. Когда звук станет приятным, ярким, мелодичным, звучным, когда вы начнете получать удовольствие от звучания своего раскрепощенного голоса, вы почувствуете, что исцеление произошло, вибрации приобрели созидательный характер. С тренировками ваше состояние будет улучшаться. Поначалу звук будет неприятным, неблагозвучным, слишком резким. Тренируйтесь до тех пор, пока не добьетесь громкого, раскрепощенного, свободного, звучного, в полный голос крика. Это упражнение очень хорошо поможет в тех случаях, когда вас одолевает гнев или страх. Даже если в тот момент вам не удалось уединиться, чтобы поупражняться в целительном крике, и сразу же освободиться от пагубных энергий, постарайтесь сделать это при первой же возможности, когда окажетесь наедине с собой. Вам надо будет только вспомнить обстоятельства, когда вы гневались или пугались, оживить в себе эти чувства, снова всколыхнуть их, чтобы они не смогли уйти глубоко внутрь и поранить внутренние органы, начав в них разрушительную работу. Вспомнив все, начинайте выполнять упражнение «крик» и закончите его тогда, когда почувствуете, что голос стал гармоничным и в вашем теле появились легкость, свобода и созидательная энергия.

На Востоке принято считать, что целительные звуки выравнивают энергетику каждого органа, с помощью звуков следует приводить в состояние гармонии все органы, что в итоге сказывается на состоянии всего организма как единого целого. Даже если вы ничем не больны, эти упражнения имеют огромную ценность для предупреждения болезней, они настраивают все органы человека на созидательный лад.

Целительный звук почек Займите удобную, комфортную для вас позу. Начинайте дышать нижним или полным дыханием. Сосредоточьте внимание на области почек, мысленно пошлите им пожелание хорошего здоровья. Попробуйте уловить ощущения в

области почек и заметить, приятные они или не очень. Сделайте несколько полных вдохов и выдохов. Теперь, сделав полный вдох, задержите дыхание, откройте глаза. Соедините ноги вместе так, чтобы колени сомкнулись и лодыжки соприкоснулись друг с другом, наклонитесь вперед и охватите руками колени, соединив пальцы в замок, при этом голову старайтесь держать приподнятой, чтобы взгляд был устремлен вверх.

Ощутите, как спина натянулась. Округлите губы так, как будто хотите задуть свечу, и на медленном выдохе округленными губами произведите звук «чъ-ю-у-у-у-у-у». Это и есть целительный звук почек. Почувствуйте, как он заполняет область почек, как перемещает энергию в почки, как эта энергия заполняет почки изнутри и изгоняет из них все неприятные ощущения. Вернитесь в исходное положение. Повторите звук 3 раза. Если есть усталость, боли в области почек, в пояснице, повторите еще несколько раз.

Целительный звук печени Займите удобную, комфортную для вас позу. Начинайте дышать полным или нижним дыханием. Мысленно обратитесь к области печени, сосредоточьтесь на ней до ощущения установления контакта с печенью. Мысленно пошлите печени в мягкой, доброжелательной форме приказ хорошо работать. Сделайте полный вдох, задержите дыхание. Откройте глаза и разведите руки в стороны ладонями вверх.

Теперь поднимайте руки над головой, провожая их глазами, и когда руки окажутся над макушкой, сплетите пальцы в замок. Затем, не расплетая пальцев и не опуская руки, выверните кисти рук ладонями вверх. Энергично, толчком вытяните сомкнутые ладони вверх, по-прежнему следя за ними взглядом. Расцепите ладони и раскиньте руки в стороны, слегка качнитесь в левую сторону, чтобы вызвать мягкое растяжение печени, находящейся с правой стороны тела. Откройте глаза, приоткройте рот, загнутым вверх кончиком языка слегка прикоснитесь к нёбу и сделайте медленный выдох через рот, очень тихо произнося звук «ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш». Это и есть целительный звук печени. Почувствуйте, как звук заполняет печень, вместе со звуком туда свободно течет энергия, наполняя и очищая печень. Когда весь воздух из легких выдохнут, снова положите руки на колени ладонями вверх. Прodelайте упражнение 3 раза.

И на Востоке, и на Западе считают, что особенно пагубны для печени злость и гнев. Если вы много сердитесь, пагубные энергии оседают в печени, лишают ее эластичности и разрушают ее. Если у вас есть боли в печени, подумайте о необходимости избавляться от пагубной энергии гнева. В этом случае целительный звук печени надо произносить больше чем 3 раза. Для профилактики болезней печени, умирения гнева делайте упражнение 1–3 раза.

Целительный звук легких

Сядьте на край стула, спину держите прямо, руки положите на колени ладонями вверх, закройте глаза. Дышите нижним

дыханием. Сосредоточьтесь на области легких, прислушайтесь к ощущениям в той области, где они располагаются в вашем теле. Продолжая дышать нижним дыханием, сожмите зубы, но не очень крепко, а так, чтобы они мягко касались друг друга, губы слегка приоткройте. Держа язык за зубами, на выдохе медленно произведите звук «с-с-с-с-с-с-с-с». Это и есть целительный звук легких, напоминающий шипение змеи. Направьте ваш выдох вместе с этим звуком в область легких. Почувствуйте, как этот звук словно бы заполняет ваши легкие. Вместе со звуком они заполняются энергией. Эта энергия изгоняет из легких все пагубное, неприятное. Теперь в легких нет неприятных ощущений, а остались лишь приятные. Повторите звук легких 3 раза. Желательно ежедневно выполнять это упражнение. Если же ваши легкие больны или вы простужены, больны ваши дыхательные пути, носоглотка или уши – повторите упражнение 6, 9, 12, 18 или 24 раза, в зависимости от тяжести вашего состояния. Но никогда не выполняйте упражнение через силу, когда вам неприятно это действие. Остановитесь на том количестве, которое оказывает положительное действие на ваше самочувствие.

Выравнивание течения энергии во всем теле Выше мы привели упражнения для важнейших органов человеческого организма по отдельности – для почек, печени и легких, которые отвечают за поддержание равномерной нормальной температуры тела, нормальное планомерное движение энергии в организме. Известно, что легкие являются основным поставщиком кислорода, печень служит выработке энергии и образованию крови, почки также поддерживают уровень энергии организма. Целительный звук для этих трех важнейших органов одновременно позволяет уравновесить течение энергии, привести его к гармонии, что положительно сказывается на состоянии всего организма. Благодаря упражнению «выравнивание течения энергии во всем теле» можно снять нервное напряжение, привести организм в гармоничное состояние покоя.

Сядьте полностью на все сиденье стула, откиньтесь на спинку стула. Следует опереться спиной на нее. Дышите полным дыханием.

Сделайте полный вдох и задержите дыхание. Поднимите обе руки перед собой ладонями вниз, ребром к вам, а кончики пальцев левой руки навстречу кончикам пальцев правой руки. Установите ладони в такой позиции на уровне лба. Начинайте медленно опускать руки ладонями вниз к коленям, как бы выдавливая энергию от головы к низу живота, одновременно на полном выдохе очень тихо произносите звук «х-х-х-и-и-и-и-и-и» до тех пор, пока не станет плоской сначала грудная клетка, затем область солнечного сплетения, затем низ живота. При выполнении этого упражнения горячая энергия спускается сверху в теплый и холодный отделы, а холодная энергия поднимается вверх, в теплый и горячий отделы. Благодаря этому уравнивается температура тела и упорядочивается течение энергии в организме. Прodelайте упражнение 3 раза.

Повторите упражнение еще несколько раз, если вы напряжены или вас мучает бессонница. Выполняйте упражнение ежедневно.

Целительный звук сердца

Сядьте на краешек стула, спина прямая, глаза закрыты, руки на коленях ладонями вверх. Дышите полным дыханием. Настройтесь на ритм сердца, обратитесь к сердцу с внутренней улыбкой и пожеланием здоровья. Всегда помните, что с сердцем можно обращаться только очень ласково и нежно, малейшая грубость его ранит. Поэтому как можно более нежно и ласково попросите сердце работать хорошо и поблагодарите его, оно ведь верно вам служит. Сделайте полный вдох, задержите дыхание, откройте глаза и примите то же положение, что и для целительного звука печени: руки в стороны ладонями вверх. Поднимайте руки над головой, следя за ними глазами, сцепите пальцы в замок и выверните сцепленные кисти ладонями вверх. Энергичным движением, распрямляя руки к потолку, расцепите руки, раскиньте их в стороны и слегка наклонитесь вправо, чтобы мягко растянуть мышцы и грудную клетку с левой стороны, где находится сердце, и таким образом дать сердцу простор. Откройте рот и на выдохе произнесите звук «х-х-х-а-а-а-а-а-у-у-у». Почувствуйте, как звук наполняет область сердца, как поступающая со звуком энергия наполняет, очищает и исцеляет сердце. Верните руки на колени. Прodelайте упражнение 3 раза.

Если у вас есть проблемы с сердцем, если вы часто болеете ангиной и другими воспалительными заболеваниями носоглотки, повторите упражнение еще несколько раз.

Целительный звук селезенки

Займите удобную, комфортную для вас позу. Начинайте дышать полным дыханием. Мысленно обратитесь к области желудка и селезенки, на выдохе пошлите туда воображаемый энергетический поток и пожелание здоровья. Сделайте полный вдох, задержите дыхание, откройте глаза. Поднимите глаза вверх и средними пальцами обеих рук слегка надавите на область желудка (слева под грудной клеткой), одновременно делая выдох

через рот и произнося звук «х-х-х-у-у-у-у-у-у» так, чтобы он шел непосредственно из горла и напоминал одновременно громкий выдох и крик филина. Почувствуйте, как этот звук наполняет желудок и селезенку, перемещает туда энергию, которая наполняет и очищает эти органы. Этот звук целительно действует не только на селезенку и желудок, но и на поджелудочную железу. Верните руки на колени. Повторите упражнение 3 раза, а если вы страдаете от болей в желудке и расстройства пищеварения, то больше.

Итак, мы уже говорили выше, что правильное дыхание меняет вибрации всего организма, делая их созидательными. В свою очередь, созидательные вибрации передаются голосу, голосовые связки вибрируют гармонично и естественно, в соответствии с природными вибрациями жизненной силы. Такой голос сам становится целительным, являясь инструментом исцеления. Выполнением дыхательных упражнений мы уже придаем своему голосу целительные вибрации и превращаем голос в своего целителя. Но восточные целители предлагают специальные голосовые упражнениями, разучив и выполняя регулярно которые можно помочь своему голосу обрести и сохранять целительную силу.

Свирель

Займите удобную, комфортную для вас позу или сидя, или стоя. Можно смотреть на себя в зеркало. Дышите полным дыханием. Сделайте полный, длительный, спокойный вдох через нос. Задержите дыхание в течение нескольких секунд.

Сложите губы трубочкой, как для свиста, и выдохните сквозь сложенные губы так, как если бы вы хотели посвистеть. Не так важно, получится при этом звук свиста или нет, как важен сам способ дыхания. Повторите несколько раз. Если вы смотрите в зеркало, отметьте, как изменилось при выполнении этого упражнения выражение вашего лица. Оно непременно смягчится, а ваше внутреннее состояние при этом изменится к лучшему. Если вы не смотрите в зеркало, мысленно отметьте изменение внутреннего состояния. Вы почувствуете, что оно стало похоже на состояние доброжелательного, светлого, открытого, жизнерадостного человека. Не сомневайтесь, именно такое состояние сейчас написано на вашем лице, ведь вам стало легче, светлее на душе. Сделав несколько таких вдохов и выдохов, попробуйте на выдохе, не меняя формы рта, взять какую-нибудь ноту или просто пропеть любой звук. Если у вас нет музыкального слуха, если вы не знаете музыкальной грамоты, не беда, сделайте так, как получится, не слишком задумываясь о том, правильно вы берете ноту или нет.

Тут неправильных вариантов не может быть, как вы ни споете, все будет правильно. Тем более что не надо петь мелодию, достаточно одного звука, например «у-у-у», на любой ноте и в любой тональности. После непродолжительных тренировок вы заметите, что в вашем голосе появились чистые и сильные тона. Выполняйте упражнение ежедневно.

Дикая кошка

Сядьте в удобную, комфортную для вас позу. Дышите полным дыханием. Сделайте медленный и спокойный полный вдох через нос. Задержите дыхание в течение нескольких секунд. Теперь широко откройте рот и энергично выдохните открытым ртом. При этом должен возникнуть шипящий звук, похожий на тот, что издает дикая кошка, оскаливаясь при виде врага или какой-то другой опасности. Но в этом звуке не должно быть агрессии, а лишь скрытая сила и мощь. Повторите упражнение несколько раз.

Это упражнение позволяет открыть силу голосового дыхания и тренирует голосовой аппарат. Выполняйте упражнение ежедневно.

Лечение продуктами пчеловодства

Пчела – одно из немногих насекомых, удостоенных памятника. В мире есть три таких памятника. Один из них находится недалеко от Познани, а два других в Японии. Причем не просто в честь пчелы-труженицы, а в память о пчелах, погибших вместе с людьми при атомной бомбардировке Хиросимы и Нагасаки.

В Украине пасека издревле считалась священным местом, чистым от злых духов. В Сечи запорожские казаки считали мед чудесным продуктом, а пасечника человеком, который занимается богоугодным делом.

Люди давно научились пользоваться дарами пчел: медом, воском, прополисом, пергой. Даже яд пчел служит добром человеку. Когда мы хотим подчеркнуть чье-то особенное трудолюбие, мы сравниваем его с пчелой.

По дошедшим до нас сведениям, пчеловодству более шести тысяч лет. Им занимались в Древнем Египте, Ассирии, Греции, Риме, Китае. В период становления Киевской Руси пчеловодство называлось бортничеством (от «бортъ» – дупло дерева). И надо полагать, что пчеловодство и стихийное, интуитивное лечение продуктами жизнедеятельности пчел являются ровесниками.

Наши предки любили и ценили мед. Ели мед и в царских палатах, и в крестьянских избах. Ни одного праздника не проходило без медвяных напитков и сладостей на меду. При великом князе Владимире Киевском на пиршествах любимым лакомством были медовые коврижки. А еще мед всегда связывали с любовью: молодые люди к венчанию получали в подарок бочонок меда в пуд весом, который полагалось съесть в первый месяц после свадьбы. Считается, что с тех пор этот месяц и носит название «медовый».

В народе существует легенда, что мед обладает особой силой исполнения желаний в праздник Происхождения Честных Древ Креста Господня, или Медовый Спас, отмечаемый 19 августа. До этого дня верующие не употребляют мед. На Медовый Спас мед освящают в церкви и с 19 августа разговляются.

Все продукты пчеловодства испокон веков использовались в народной медицине для лечения людей любого возраста, и только последние сто лет мед не является основным снадобьем от всех болезней. В рукописных лечебниках так говорилось об этом замечательном продукте: «мед есть сок с росы небесной, который пчелы збирают во время доброе с цветов благоуханных, и от того имеет в себе силу многу и угоден бывает к лекарству от многих болезней». С помощью меда лечили разные недуги первые народные врачи-старцы.

Несмотря на обилие лекарств, и в наше время не утратили своей актуальности народные рецепты лечения продуктами пчеловодства. И само пребывание на пасеке благотворно, ведь пасека имеет свой уникальный микроклимат, что делает ее замечательным местом для отдыха и лечения. Воздух здесь наполнен таким целебным неповторимым ароматом, что даже короткое пребывание на пасеке благотворно влияет на весь организм человека. Жизнь пчел так очаровательна и интересна, что наблюдение за ней захватывает человека полностью и заставляет отвлечься от суеты, отдохнуть душой.

Пчелиный мед

В словаре дается такое определение меда: «сладкий продукт, сделанный медоносными пчелами из нектара, пади или медвяной росы посредством ферментов, которые содержатся в ее слюнных железах», а в свою очередь нектар характеризуется как «сахаристый, сладкий и ароматный сок, выделяемый нектарниками цветков». По составу мед представляет собой почти чистую глюкозу и левулезу, поэтому является полезнейшим продуктом питания. Кроме того, в состав меда входят ферменты, минеральные соли, витамины и другие вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности клеток.

С точки зрения питательных качеств мед – идеальный продукт, он содержит все

необходимые для жизнеобеспечения человеческого организма компоненты. При этом исключается передозировка одного или другого витамина или микроэлемента, которая была бы возможна в случае приема аптечных витаминов.

Классификация меда

Мед бывает цветочный, падевый и смешанный. Цветочный мед бывает монофлерный и полифлерный. Монофлерный мед производится пчелами из цветочного нектара одного сорта растений, например белой акации, гречихи, липы, подсолнечника. Абсолютно монофлерные сорта меда встречаются редко. Полифлерный мед производится пчелами из цветочного нектара, собранного пчелами с разных растений. К полифлерным сортам относятся луговой, степной, лесной, фруктовый и горный мед. Падевый мед пчелы обычно производят в сухое лето не из нектара цветочных растений, а из экскрементов насекомых (тли, листоблошки, червеца) или из нектара сахаристых веществ некоторых растений, так называемых медвяных рос. В первом случае получается мед падевый животного происхождения, а во втором – падевый растительного происхождения. О пади было известно уже в глубокой древности. Многие столетия считалось, что медвяные росы падают со звезд. Падь ценилась наравне с медом, хотя современный химический анализ показал, что падь при низких бактерицидных свойствах обладает большим количеством минеральных веществ, чем мед.

Разные сорта меда отличаются цветом, ароматом и вкусом. Самое главное, что разные сорта обладают разными лечебными свойствами. Принято считать, что светлый мед больше подходит для детского питания, так как легче усваивается, а темные сорта оказывают сильное воздействие и обладают высокими лечебными качествами из-за большого количества минеральных солей, главным образом железа, меди, марганца, и подходят для лечения хронических болезней.

Наиболее распространенные сорта меда

Акациевый мед – прозрачный, почти бесцветный, когда кристаллизуется, становится белым, как молоко, и по консистенции напоминает творог с мелкими крупинками. Этот мед оказывает общеукрепляющее действие, помогает при бессоннице, болезнях желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы.

Гречишный мед имеет цвет от коричнево-зеленого с красноватым оттенком до темно-коричневого. Отличается от других сортов характерным, легко запоминающимся ароматом и ярко выраженным вкусом. Когда кристаллизуется, то напоминает кашеобразную массу. Превосходит акациевый мед по количеству железа, аминокислот и витаминов, активности ферментов. Оказывает укрепляющее действие на сердечную мышцу, помогает при желчнокаменной болезни, почечной недостаточности, при анемии, заболеваниях печени.

Липовый мед имеет чаще всего белый цвет, иногда совершенно прозрачный, нередко светло-янтарный, реже желтоватый или зеленоватый. С сильным и нежным ароматом цветков липы и собственным специфическим вкусом. Кристаллизация происходит при комнатной температуре в течение 1–2 месяцев. При этом мед превращается в тестообразную массу с мелким или крупным зерном. Оказывает хороший заживляющий эффект при обработке гнойных ран и ожогов. Имеет сильные бактерицидные свойства. Помогает при лечении ларингита, бронхита, трахеита, бронхиальной астмы, ослаблении сердечной мышцы, желчевыводящих путей, почечной недостаточности, заболеваниях печени, болезни почек и гинекологических расстройствах. Это один из лучших сортов меда.

Луговой мед имеет светло-желтый цвет, иногда желтовато-коричневый. У него приятный вкус и аромат. Луговой, или «сборный», мед пчелы делают из нектара луговых цветов. Он оказывает успокаивающий эффект на нервную систему, помогает при головной боли, бессоннице, сердцебиении и несварении, вызванном нервным перевозбуждением.

Подсолнечный мед имеет насыщенный золотистый цвет, со сладким ароматом и чуть

резковатым вкусом. Кристаллизация наступает быстро. Во время этого процесса появляются крупные янтарные кристаллы, иногда с зеленоватым оттенком. Превосходит другие сорта меда по содержанию витамина А и обладает ярко выраженными бактерицидными свойствами.

Барбарисовый мед золотисто-желтого цвета, ароматный и нежный на вкус. Его пчелы перерабатывают из нектара цветков ягодного кустарника барбариса обыкновенного, культивируемого как ценное кровоостанавливающее средство.

Будяковый мед бывает бесцветным, зеленоватым, золотистым (светло-янтарным), обладает приятным ароматом и вкусом. При кристаллизации становится мелкозернистым. Пчелы собирают его с красивых малиновых цветков сорняка с колючими стеблями и листьями сероватого цвета – будяка, или чертополоха.

Бурачниковый мед пчелы вырабатывают из нектара крупных красивых голубых цветков бурачника – огуречной травы, которую разводят как ценный медонос и лекарственное растение. Этот мед прозрачен, светел и обладает приятным вкусом.

Васильковый мед – зеленовато-желтого цвета, обладает приятным, напоминающим запах миндаля ароматом и своеобразным, слегка горьковатым привкусом. Василек синий, или полевой, является прекрасным медоносным растением.

Вересковый мед пчелы делают из нектара мелких розовых цветков вечнозеленого ветвистого кустарника вереска обыкновенного. Вересковый мед, воспетый в стихах, очень романтичный продукт темного, темно-желтого и красно-бурого цвета со слабым ароматом, терпким горьковатым вкусом. Этот мед очень тягуч, медленно кристаллизуется.

Горчичный мед пчелы собирают с крупных желтых цветков белой горчицы. Мед обычно золотистого цвета, после кристаллизации приобретает желтовато-кремовый оттенок.

Донниковый мед имеет светло-янтарный или белый цвет. Он относится к числу первосортных медов, отличается высокими вкусовыми качествами, очень тонким приятным ароматом, напоминающим запах ванили. Пчелы собирают его с ярко-желтых цветков донника лекарственного или желтого.

Ежевичный мед пчелы делают из нектара красивых цветков кустарника ежевики. Он прозрачен, как вода, и обладает высокими вкусовыми качествами.

Змееголовниковый мед пчелы собирают с сине-фиолетовых цветков однолетнего эфиромасличного растения змееголовника, или маточника, в больших количествах дико растущего в Крыму. Этот мед светлый, прозрачный, с хорошим ароматом и приятным вкусом. Змееголовник – очень ценное медоносное растение, так как содержит большое количество высокосахаристого нектара с лимонным запахом.

Ивовый мед золотисто-желтого цвета, при кристаллизации становится мелкозернистым, приобретает кремовый оттенок, обладает высокими вкусовыми качествами. Пчелы собирают его с цветков различных древесных и кустарниковых пород ивы, которых насчитывается около 100 видов. Ива встречается в диком состоянии повсюду в нашей стране. Из нектара цветущих ив пчелы получают много меда, иногда до 3–4 кг в день.

Иссоповый мед по своим свойствам относится к первосортным образцам. Пчелы делают его из нектара темно-голубых цветков лекарственного и медоносного полукустарникового растения иссопа, встречающегося в диком состоянии по всему Крыму. Разводят иссоп для добывания эфирного масла и как ценный медонос на пасеках.

Каштановый мед темного цвета, обладает слабым ароматом, неприятный на вкус. Пчелы делают этот мед из цветков каштанового дерева, распространенного в нашей стране. Каштановый мед относится к разряду медов низкого сорта.

Кипрейный мед прозрачен, с зеленоватым оттенком, при кристаллизации становится белым, в виде снежных крупинок, а иногда напоминает сливки или сало. При нагревании мед становится желтым, обладает нежным ароматом, приятный на вкус. Пчелы делают его из нектара лилово-красных цветков кипрея, или иван-чая, встречающегося довольно часто в диком виде.

Клеверный мед бесцветен, прозрачен, имеет высокие вкусовые качества, считается

одним из лучших светлых сортов меда. При кристаллизации превращается в твердую белую массу.

Кленовый мед относится к светлым сортам, имеет прекрасные вкусовые качества. Пчелы собирают его с красивых желтовато-зеленых цветков декоративного кустарника или клена остролистного, встречающегося почти во всех лесах нашей страны.

Кориандровый мед пчелы собирают с белых или розоватых цветков ценного эфиромасличного растения кориандра, произрастающего в диком виде в Крыму и на других территориях Украины.

Лавандовый мед относится к разряду первосортных. Этот золотистого цвета мед, обладающий нежным ароматом, пчелы делают из нектара светло-синих или голубовато-фиолетовых цветков многолетнего эфиромасличного растения лаванды. Возделывается лаванда на южном берегу Крыма.

Ласточниковый мед пчелы делают из душистого нектара весьма ценного медоносного растения ласточника, или, как его называют еще, ваточника. Ласточниковый мед светлый с желтым оттенком, обладает нежным ароматом, отличный на вкус. В жаркую сухую погоду в сотах он настолько сгущается, что с трудом откачивается даже при нагревании.

Лопуховый мед обладает резким пряным запахом, он темнооливкового цвета, очень тягуч. Этот мед пчелы собирают с мелких темно-розовых цветков лопуха волосистого.

Луковый мед золотистого или желтого цвета с незначительным запахом и вкусом лука, который через некоторое время пропадает. Репчатый лук цветет в июле, в жаркие дни, когда цветы других медоносных растений почти не выделяют нектара. Пчелы охотно посещают цветки лука, получая нектар и много цветочной пыльцы. Медоносные пчелы считаются хорошими опылителями репчатого лука.

Люцерновый мед пчелы собирают с лиловых или фиолетовых цветков люцерны посевной. Свежий мед имеет различные оттенки – от бесцветного до янтарного. Мед быстро кристаллизуется, приобретает белый цвет и напоминает своей консистенцией густые сливки. Этот мед имеет приятный аромат и специфический привкус.

Малиновый мед светлый, имеет очень приятный аромат, замечательный вкус. Сотовый мед с малины очень нежен и словно тает во рту. Этот мед пчелы делают из нектара цветков лесной и садовой малины. Когда цветет малина, пчелы пролетают мимо других цветков медоносных растений, не обращая на них внимания. Благодаря тому что цветок малины опрокинут вниз, пчела, извлекая нектар, находится как бы под естественным навесом или зонтиком и может работать даже во время дождя.

Мелиссовый мед прекрасен на вкус. Пчелы делают его из нектара светло-фиолетовых или розовых цветков с сильным запахом мелиссы, или лимонной мяты, широко распространенной в диком виде в Крыму, а также по всей Украине.

Морковный мед темно-желтого цвета, ароматный. Пчелы делают его из нектара душистых белых зонтикообразных соцветий двулетнего культурного растения – моркови.

Мятный мед пчелы делают из нектара пахучих цветков многолетнего эфиромасличного и пряного растения – мяты перечной. Она широко культивируется у нас и дает обильные сборы высококачественного меда. Мед этот имеет янтарный цвет, обладает приятным ароматом мяты.

Огуречный мед пчелы делают из нектара золотисто-желтых цветков, которые они усердно посещают, собирая светло-желтый мед. Сбор огуречного нектара пчелы предпочитают даже гречихе. Мед этот прекрасного качества.

Одуванчиковый мед золотисто-желтого цвета, очень густой, вязкий, быстро кристаллизующийся, с сильным запахом и резким вкусом. Этот мед пчелы получают из нектара широко известного и распространенного сорняка – одуванчика.

Осотовый мед белого цвета, ароматный, вкусный. Этот первосортный мед пчелы делают из нектара, собираемого с многочисленных золотисто-желтых цветков сорного растения осот.

Очитковый мед пчелы делают из цветов очитка едкого (молодила). Цветы дают

пчелам богатейший взятки нектара и перги. Пчелы посещают улей с утра до вечера. Мед золотисто-желтый, очень сладкий.

Падевый мед имеет слабо выраженный аромат, который варьируется в зависимости от источника сбора пади. Консистенция меда сироповидная, вязкая, мед долго не тает во рту. Цвет может варьироваться, начиная от черного или темно-коричневого до зеленого.

Состав и пищевая ценность меда

Мед – прекрасный естественный продукт питания с большим количеством витаминов и микроэлементов, которые так нужны и детям, и взрослым для активной жизни и сохранения здоровья на долгие годы. Мед состоит почти на 2/5 из фруктозы, чуть меньше в нем глюкозы, также присутствуют следы мальтозы, сахарозы, минеральных солей и воды. Он легко усваивается, не раздражая при этом слизистую пищеварительного тракта. Глюкоза быстро переходит в кровь и становится источником энергии, что позволяет мгновенно восстановить силы. Лечебная ценность меда проявляется природой сахаров, наличием в нем пыльцы и маточного молочка. Мед полезен и взрослым, особенно после тяжелого физического труда или болезни, и детям, и пожилым.

Поддельный мед

Чем меньше посторонних примесей в меде, тем он качественнее, тем выше его лечебные свойства. Чтобы избежать покупки поддельного меда или меда с большим количеством посторонних примесей, надо обратить внимание на некоторые его особенности. Качественный мед должен иметь приятный аромат и вкус, а консистенция должна отвечать названному сорту меда. Если мед слишком светлый, почти белого цвета, то это может говорить о добавлении большого количества сахара. О добавлении пади в мед может говорить его темно-коричневый цвет. Слабый букет и очень темный цвет в сочетании со вкусом карамели говорит о том, что мед, скорее всего, перетоплен. Обычно густота меда зависит от времени года. Первый (майский) мед более жидкий, чем зимний. Но даже у жидкого весеннего меда должна быть высокая вязкость. Если вынуть ложку, погруженную в емкость с медом, то за ней должна тянуться нитка меда. Чем она длиннее, тем качественнее мед. Если же зимой вам предлагают жидкий мед, то, скорее всего, он перетоплен, а температурное воздействие сильно уменьшает полезные свойства меда. Если в меде много маленьких пузырьков воздуха, то можно предположить, что начался процесс брожения. К сожалению, такие добавки к меду, как картофельная или сахарная патока, тростниковый или свекловичный сахар, обнаружить наверняка можно лишь в лабораторных условиях. А вот такие примеси, как песок или крахмал, легко обнаружить самостоятельно. Для этого небольшое количество меда растворяют в воде. Если мед качественный, то раствор получается слегка мутным, но без осадка. Если есть примеси, то в воде образуется осадок. Примесь крахмала легко выявить, добавив в осадок каплю йода. Легко обнаружить и примесь мела, воздействуя на осадок какой-либо кислотой (например, уксусом). В этом случае произойдет вспенивание, вызванное выделением углекислого газа. Традиционную оценку наличия воды в меде посредством химического карандаша лучше заменить проверкой с помощью бумажной салфетки. Для этого необходимо каплю меда сжать между двумя салфетками. Если через некоторое время бумага останется с внешней стороны сухой, то мед без примеси воды.

Хранение меда

Мед желательно хранить при температуре от 10 до 25 °С. Чаще всего к началу зимы почти все сорта меда кристаллизуются, становятся более плотными и меняют цвет. Кристаллизация меда – это естественный процесс изменения консистенции меда, который не

влияет на качество продукта. Если мед хранить при температуре 0 °С, процесс кристаллизации замедляется, но не останавливается. В сотах мед может сохранять свои свойства в течение достаточно длительного времени. При желании загустевший мед можно растопить на водяной бане, но есть риск перегреть мед, а это ухудшит его полезные качества. Наиболее полезен только что выгнанный мед, а при правильном хранении мед сохраняет почти все свои лечебные свойства в течение года.

Мед и детское питание

Еще в древности греки для кормления детей широко использовали смесь молока и меда. У них было принято обильно смазывать соски кормилицы медом, прежде чем новорожденного прикладывали к груди. В питательных смесях грудных детей замена сахара медом предотвращает процессы брожения и способствует нормализации микрофлоры кишечника ребенка.

Мед полезен недоношенным детям, при желтухе новорожденных, анемии, ночном недержании мочи. Для расширения рациона маленьких детей подойдут светлые сорта меда, но в лечебных целях слабым и отстающим в развитии детям можно давать по одной ложке гречишного меда. При использовании меда в детском питании, если у ребенка нет аллергии, растворяют 1 чайную ложку меда в 250 мл детского питания. Если ребенка крепит, количество меда следует увеличить на 1/2 чайной ложки, если слабит, то, наоборот, уменьшить.

Мед способствует лучшему усвоению кальция и магния из молочных продуктов, что следует учитывать при составлении рациона для растущего детского организма. Убедившись, что мед не дает у ребенка аллергических реакций, можно рекомендовать его широкое применение в питании.

Медовые соты

Очень полезным считается сотовый мед. При употреблении такого меда в организм человека попадают биологически активные вещества из перги, которая в небольшом количестве присутствует в сотовом меде. А воск при пережевывании подвергает зубы механической очистке и дезинфицирует полость рта. Когда на пасеках качают мед, можно собрать забрус – воск, которым были запечатаны соты. Забрус – хорошее средство для профилактики и лечения всех заболеваний горла, носа, дыхательных путей и стоматологических проблем. Пережевывание забруса благоприятно влияет на слизистую дыхательных путей. Наблюдения показывают, что люди, употреблявшие сотовый мед с детства, более устойчивы к различным простудным заболеваниям, у них вырабатывается иммунитет к заболеваниям дыхательного тракта, который сохраняется в течение многих лет. Начать применять забрус с пользой можно в любом возрасте. Если крышечки будет слишком трудно жевать, можно развести их небольшим количеством меда.

Отравления пчелиным медом

Ядовитый, или «пьяный», мед известен с глубокой древности. Древнегреческий писатель и полководец Ксенофонт Афинский в историческом повествовании «Анабасис» (об отступлении 10 тысяч греков из Малой Азии) подробно описывает момент, когда воины, евшие в Колхиде мед, заболели: «Вообще здесь ничего не было, что могло бы возбудить удивление, но много было ульев, и все те солдаты, которые наелись сотов, лишились сознания; их рвало, и начался понос, так что никто не мог стоять прямо. Кто немного съел, тот был похож на сильно опьяневшего, кто съел больше, казался сумасшедшим; некоторые даже умирали. Было очень много больных, словно после поражения; так что это навевало большое уныние. Но на следующий день уже никто не умер, а около той поры (в которую

больные съели меду) они начали приходить в сознание; на третий день и четвертый встали, словно после лекарства».

Если мед собран пчелами с таких растений, как вереск, аконит, рододендрон, багульник, чемерица, волчегородник, то таким медом можно отравиться. Даже небольшое количество такого меда может вызвать симптомы, сходные с симптомами, описанными Ксенофонтом Афинским. В особо тяжелых случаях может повыситься температура, появиться обильное потоотделение, тошнота, головокружение, костно-суставные и мышечные боли, увеличиться зрачок. Наступает общая слабость, человек может потерять сознание. В таком случае необходимо оказать первую помощь, как при любом отравлении. В особо серьезных случаях следует обратиться к врачу.

Противопоказания и предосторожности

Больным сахарным диабетом мед не противопоказан. Таким больным просто надо употреблять только качественный мед, без примесей сахара и глюкозы. Абсолютным противопоказанием к применению меда в лечебных целях может служить повышенная чувствительность к нему. От меда у таких людей появляются крапивница, зуд, насморк, головные боли, желудочно-кишечные расстройства. У некоторых людей мед вызывает потливость, и скорее всего, это связано с недостатком калия и кальция в организме. Чтобы справиться с этой проблемой, мед надо принимать маленькими порциями, смешав с любыми кисломолочными продуктами или кислыми фруктами.

Общие рекомендации по применению меда в лечебных целях

В то время как некоторые лекарственные препараты оказывают вредное побочное действие на организм человека, лечение природными средствами тысячелетиями надежно служит людям. Количество рецептов лечения медом, особенно в сочетании с лекарственными растениями, огромно. Помимо лечения, взрослому человеку можно употреблять до 100 г меда в день. Для усиления полезных качеств рекомендуется растворить мед в воде. Если мед выпить с теплой водой, он окажет расслабляющее действие, снизится кислотность желудочного сока, улучшится сон. Мед с холодной водой увеличивает секрецию и моторику желудка. С горячим молоком мед пьют при простудных заболеваниях для усиления потоотделения.

Как общеукрепляющее средство нужно принимать по 2–3 столовые ложки меда, разведенного водой или молоком, натощак утром и перед сном. При лечении один курс длится в среднем 10 дней.

Народные целители советуют, если заболевание старое, повторить курс лечения медом через месяц и затем столько раз, сколько лет длится болезнь. Количество меда брать в соответствии с возрастом больного. Полезно разводить мед не только водой или молоком, но и различными соками. В период лечения болезней желудочно-кишечного тракта или печени необходимо соблюдать диету. При тяжелых и хронических заболеваниях принимают мед с лекарственными травами, рекомендуемыми для лечения конкретного заболевания.

Во всех случаях длительность приема зависит от тяжести болезни.

Рецепты с пчелиным медом для лечения различных болезней

Для лечения *простудных заболеваний* принимать липовый отвар с медом по 1/2 стакана 3 раза в день.

При лечении заболеваний *дыхательных путей* принимать отвар листьев мать-и-мачехи с медом по 1/2 стакана 3 раза в день.

Для лечения *гриппа* за час до еды выпить 1 ложку смеси из равных частей меда, шиповника, сока смородины, сока малины. Такой напиток делается заранее и хранится в

стеклянной банке с плотной крышкой в прохладном месте.

Еще один рецепт для лечения **гриппа** и **простуды** – весь день надо пить мед с добавлением отвара из цветков липы и плодов малины.

При **насморке** во время гриппа за час до сна выпить 1 столовую ложку смеси из равных частей меда и сока чеснока. Смесь хранится в стеклянной банке с плотной крышкой в прохладном месте.

Воспаление миндалин лечат полосканием горла водным раствором меда (1 столовая ложка меда на стакан теплой воды).

Для лечения **ангины** и **стоматита** можно использовать для полоскания отвар цветков ромашки с ложкой меда.

При **воспалительных** и **аллергических хронических заболеваниях, ангине, насморке, катаре верхних дыхательных путей, чихании, кашле, бронхите, астме** внутрь принимают по 2–3 столовые ложки меда в смеси с молоком либо с коровьим жиром натошак утром и вечером перед сном. Помогает также смазывание на ночь поверхности воспаленного участка ноздрей, горла тем же составом посредством тампона или же полоскание горла (при ангине). Всего необходимы 1–3 курса лечения в зависимости от формы заболевания. Курс лечения продолжать 25–30 дней с 10-дневным перерывом.

При болезнях **органов пищеварения** (желудка, печени, селезенки), колите, гастрите принимать мед, разведенный в воде, 1–2 раза в день, утром и вечером перед сном, в течение 25–28 дней. Повторить через 10 дней (при запущенной стадии заболевания). При заболеваниях желудочно-кишечного тракта мед желательно разводить в молоке, можно в воде, либо чередовать с разведением отварами петрушки, черники, тмина. В период лечения язвенных болезней, желудочно-кишечного тракта и органов пищеварения необходимо соблюдать диету и умеренность в пище. Алкоголь противопоказан.

Для лечения **изжоги, тошноты, рвоты, отрыжки** принимать внутрь по 2–3 столовые ложки меда с молоком или кипяченой водой – 2 раза в день, утром и вечером перед сном, в течение 24–26 дней. Излечение наступает на 10–15-й день.

Для лечения **язвенной болезни** желудка и двенадцатиперстной кишки за час до еды надо выпить 1 ложку смеси из равных частей меда и отвара сушеницы болотной. Такая смесь хранится в стеклянной банке с плотной крышкой в прохладном месте 1 сутки.

При **колите** за час до еды выпить 1 ложку смеси меда с добавлением цветочной пыльцы. Также для лечения колита за час до еды надо выпить 1 ложку смеси меда, растворенного в яблочном соке. Смеси делают заранее и хранятся в стеклянной банке с герметичной крышкой в прохладном месте 1 сутки.

При колите также помогают клизмы из настоя цветков ромашки аптечной с медом.

Еще один простой рецепт для лечения колита, но его надо применять с осторожностью из-за возможных осложнений. Каждый день перед сном принимать по 2–3 столовые ложки меда. Через 10 дней сделать 10-дневный перерыв. Повторить 3–4 курса.

Для лечения **запоров** принимать натошак по 2–3 столовые ложки меда со стаканом холодной воды.

При **поносе** принимать по 1–2 столовые ложки меда со стаканом теплого настоя цветков ромашки аптечной. Такое же лечение поможет при **спазмах кишечника** и **метеоризме**.

При **геморрое** принимать натошак утром и вечером перед сном по 2–3 столовые ложки меда в течение месяца. Можно добавлять мед, разбавленный отваром ромашки в воду для клизмы, при этом смазывать анус большим количеством меда.

Еще один рецепт, дающий хороший эффект при геморрое. Надо приготовить смесь меда с персиковым маслом или коровьим жиром в равных пропорциях и использовать для одновременного приема вовнутрь и смазывания.

Для профилактики **желчнокаменной болезни** за час до еды выпить 2–3 столовые ложки меда, растворенные в стакане теплой воды. Длительность приема произвольная.

При **заболеваниях печени** за час до еды выпить 1 столовую ложку смеси из равных

частей меда и черной смородины. Смесь делается заранее и хранится в стеклянной банке с плотной крышкой в холодильнике.

Для профилактики **заболеваний печени** утром выпить 3 чайные ложки меда с добавлением маточного молочка. Во второй половине дня надо выпить 3 чайные ложки меда с добавлением перги. Для детей и подростков маточное молочко и пергу можно заменить яблочным соком.

Радикулит и **ревматизм** лечат, используя мед в качестве основы для компресса. Для приготовления растирки вырезать в конце плода редьки полость, заполнить ее медом и подождать, пока редька пустит сок.

Еще один рецепт при заболеваниях периферических нервных стволов **опорно-двигательного аппарата** (радикулитах, нейродермитах, плекситах, невралгии) – компрессы из меда на болезненные участки в течение 20 дней. Повторить курс через 10 дней. Одновременно принимать внутрь мед с молоком.

При **рожистом воспалении** мед используют в качестве основы для компресса. Утром наложить мед на пораженный участок, сверху присыпать мелом и накрыть красной шерстяной тряпочкой. Мел используется как абсорбент воды из меда, так как любое рожистое воспаление мочить и вскрывать нельзя. Делать каждое утро новый компресс до выздоровления.

Для лечения **атеросклероза** принимать мед с добавлением лукового сока по 1 столовой ложке 3 раза в день между едой. Такая смесь делается заранее и хранится в стеклянной банке с плотной крышкой в прохладном месте.

При **гипертонической болезни** за час до еды выпить 1 столовую ложку смеси из равных частей меда, сока моркови, сока свеклы, сока хрена. Такой напиток делается заранее и хранится в стеклянной банке с герметичной крышкой в прохладном месте. Принимать напиток надо курсами от 1 до 3 недель, с перерывом в 2 недели. Количество курсов зависит от тяжести болезни.

Еще один рецепт для лечения гипертонии: перед сном выпить 1 столовую ложку меда, растворенного в 1/2 стакана горячей воды.

Для лечения **туберкулеза** принимать липовый мед с добавлением сока алоэ, свиного сала, масла какао по 1 столовой ложке 3 раза в день, растворив в стакане горячего молока. Смесь готовят на водяной бане и хранят в стеклянной банке с плотной крышкой в прохладном месте.

Еще один рецепт для лечения туберкулеза. Надо принимать липовый мед с добавлением сока алоэ, оливкового масла, березовых почек и липового цвета по 1 столовой ложке 3 раза в день, растворив в стакане горячего молока. Такая смесь делается на водяной бане, затем добавляется оливковое масло и хранится в стеклянной банке с плотной крышкой в прохладном месте 1 сутки.

При **сахарном диабете** принимать только высококачественный мед 2 раза в день в смеси с прополисом.

Тромбофлебит можно лечить, принимая внутрь по 2–3 столовые ложки меда в смеси с молоком 2 раза в сутки (утром и вечером перед сном) в течение месяца. Затем сделать перерыв, после чего опять повторить.

Для лечения **пародонтоза** принимать внутрь, сочетая с полосканием, раствор меда в смеси с прополисом. Смесь хранится в стеклянной банке с герметичной крышкой в холодном месте.

Мед полезен как дополнительное лечение при **женских заболеваниях**. Для лечения эрозии шейки матки между менструациями во влагалище на ночь вводится тампон, смоченный медом. Повторять до полного выздоровления. Хорошо одновременно принимать внутрь 2–3 столовые ложки меда 3 раза в день, что сокращает срок лечения. Во время лечения желательно воздерживаться от половых сношений.

Как дополнительное лечение **воспаления молочной железы** применяют смесь меда с молоком или с коровьим жиром, в соотношении 2:1. Смесь принимать внутрь утром натощак

и вечером перед сном. Курс лечения, в зависимости от тяжести заболевания, проводить 1 или 2 месяца. В первую неделю к меду можно добавлять 3–4 капли прополиса.

Для лечения **аллергии** сделать теплый слабый медовый раствор. Его надо принимать утром натощак по 1/2 стакана. Курсы лечения в зависимости от тяжести заболевания проводить несколько месяцев. В первую неделю к утреннему приему можно добавлять еще один прием днем.

Мед оказывает стимулирующее действие на состав периферической крови, увеличивает число эритроцитов, повышает гемоглобин, поэтому может стать основным компонентом лечения **анемии**, **сниженного иммунитета** и **жизненного тонуса**. Так как мед способствует регулированию обменных процессов, нормализации функционального состояния организма, то в разумных дозах почти не имеет противопоказаний. Для лечения анемии гранатовый и сливовый соки смешать с медом в равных пропорциях, затем добавить 1/2 стакана вина. Принимать напиток по 1/2 стакана 2 раза в день, начиная со второй половины дня, курсами от 1 до 3 недель. Количество курсов зависит от тяжести и длительности болезни.

Предпочтительными сортами меда для лечения **расстройств мочеполовой системы** являются те сорта, которые проявляют повышенную противомикробную активность. Это может быть каштановый мед, луговой и полевой с разнотравья, мед с плодовых культур (например, черешневый). Любой из перечисленных сортов мед необходимо смешать с равным количеством оливкового масла и лимонного сока. Смесь хранится в стеклянной банке с плотной крышкой в холодном месте. Подготовленную смесь принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

При **задержке мочи** мед рекомендуется для приема внутрь, желателен натощак, 1–2 раза в день, утром и вечером перед сном, в течение 25–28 дней на один курс лечения. Повторный курс можно делать через 10 дней (при запущенной стадии заболевания). Разводить мед желателен в молоке, можно в воде, либо чередовать с разбавлением соками (виноградным, огуречным), отварами петрушки, черники, тмина, желтками яиц.

Пить мед с водой очень полезно для **повышения потенции**, **для улучшения мочеиспускания**, **для заживления и очищения язв в мочевом пузыре**.

Мед в большом количестве (до 120 г в сутки), с добавлением сока кислых фруктов, а зимой с соком лимона или отваром шиповника, рекомендуется при **заболеваниях почек и мочевыводящих путей**, а также при недержании мочи у детей.

Для предотвращения **ночного недержания мочи** у детей подходит такой рецепт: в 1/2 стакана теплой кипяченой воды растворить 1 чайную ложку меда. Пить 2 раза в день – утром перед едой, вечером после еды. Лечение происходит за счет успокаивающего действия меда на нервную систему. Мед за счет своей гигроскопичности притягивает и удерживает влагу в период ночного отдыха. Наблюдая за ребенком, можно постепенно уменьшать дозу меда.

Для лечения **заболеваний мочевого пузыря и мочеточников** весь день пить по 2–3 столовые ложки меда с теплым молоком.

При **цистите** надо добавлять мед, разбавленный отваром ромашки, в воду для спринцевания.

При **почечнокаменной болезни** за час до еды выпить 1 ложку меда, растворенного в 1/2 стакана теплой воды. Пить курсами, делая перерыв на 10 дней.

Лечить **расстройства нервной системы** современная медицина рекомендует комплексом витаминов группы В, а народная медицина предлагает пополнять потребность организма в этом витамине с помощью меда и яблочного уксуса, взятых в равной пропорции. Мед перед каждым приемом надо развести теплой водой. Напиток необходимо хранить в стеклянной банке с плотной крышкой в прохладном месте. Принимать напиток надо курсами от 1 до 3 недель, с перерывом в 2 недели. Для усиления эффекта желателен также принимать ванны с добавлением 1–2 столовых ложек меда.

При **неврозах** и **неврастении** рекомендуется принимать цветочный мед,

разведенный в теплой воде. 3 чайные ложки со стаканом воды принимать несколько раз в день. Курс лечения в зависимости от тяжести заболевания длится 1 или 2 месяца. Уже через 1–2 недели такого лечения состояние улучшается, нормализуется сон и повышается работоспособность. После окончания курса можно принимать 1 ванну в неделю. Особенно эффективна эта методика для лечения детей. Противопоказания к приему медовых ванн – непереносимость меда, сердечно-сосудистая и легочная недостаточность, опухолевый процесс, активный воспалительный очаг, заболевания крови, сахарный диабет. Людям пожилого возраста при бессоннице, повышенной нервной возбудимости следует пить мед с травяными настоями мяты, шиповника или ромашки.

Для лечения **бессонницы** на ночь выпить теплый водный раствор со столовой ложкой меда. Такой напиток действует успокаивающе, способствует крепкому сну.

При **истерии** в течение дня и за час до сна принять максимальную суточную дозу меда.

Добавление меда в еду рекомендуется как тонизирующее и стимулирующее средство при **умственном** и **физическом переутомлении**, **сонливости, депрессиях**. Мед благотворно влияет на состояние **зрительного нерва**, чем способствует усилению остроты зрения.

Для лечения **ран, язв, ожогов, отморожения, абсцессов, фурункулов** мед используется в основном для внешнего лечения. На основе меда делают состав для промывания воспалительных процессов и ожогов на коже. Для этого 1 столовую ложку меда разводят в 1 стакане настоя лекарственной травы или воды. Чаще всего для приготовления настоя используют листья эвкалипта.

Мед приносит пользу как дополнительное лечение при **переломах костей**, **вывихах, ушибах** и **растяжениях мышц**. В любом из этих случаев надо принимать мед внутрь и одновременно накладывать повязки на поврежденные места. Курс лечения начинать на 2–3-й день после травмы. Для лечения переломов принимать 2–3 столовые ложки меда в день. Начиная с 10-го дня после перелома принимать 2–3 столовые ложки меда с добавкой крупницы мумие. Это ускоряет процесс срастания костей.

При **параличе конечностей** необходимо в бане пропарить конечности, предварительно сделав медовый массаж с облепиховым соком. Одновременно принимать внутрь по 2–3 столовые ложки меда 2 раза в день, утром и вечером перед сном, с соком облепихи или смородины. Пропаривание конечностей лучше всего также осуществлять перед сном (за 30–35 минут) в течение 25 дней. Продолжить после 10-дневного перерыва.

Мед приносит пользу как дополнительное лечение при **трофических язвах**, **свищах, опухлях, ожогах** и **порезах**. В любом из этих случаев принимать по 4–5 столовых ложек меда внутрь и одновременно накладывать медовые повязки на поврежденные места до полного выздоровления. При гнойных и инфицированных ранах обмывать их водным раствором меда.

Для лечения **воспаления миндалин** и полости рта, **заболевания десен** и **зубов** мед используется в основном для полоскания. На основе меда делают состав для промывания нарывов в горле и снятия воспаления миндалин, очищения ран и язв во рту, на нёбе, языке, укрепления десен и зубов. Для этого 1 столовую ложку меда разводят в 1 стакане настоя лекарственной травы или воды. Чаще всего для приготовления настоя используют листья шалфея. Полоскание полости рта водным раствором меда дает также хорошие результаты при лечении грибковой инфекции. В особенно запущенных случаях рекомендуется жевать мед в сотах.

Для **улучшения зрения** надо приготовить смесь сока лука с медом в равных пропорциях. Принимать по 1 столовой ложке 2–3 раза в день.

При частых **кровотечениях из носа** закапывать в каждую ноздрю смесь из капли меда с каплей камфарного масла. Сделать несколько курсов лечения.

При **головной боли, мигрени, ознобах, головокружении, эпилепсии, параличе лицевого нерва** рекомендуется прием вовнутрь по 2–3 столовые ложки меда в смеси с

молоком 2 раза в сутки, утром натощак и вечером перед сном, в течение 25 дней. При необходимости повторить курс лечения через 10 дней.

Хорошо помогает введение меда в рацион для повышения тонуса организма, восстановления сил **после операции и болезней**. В послеоперационный период организм быстрее набирает силы, если ежедневно принимать мед с соком клюквы в равной пропорции.

Снимает **легкое недомогание** и **общую слабость** организма смесь меда с соком тыквы или кабачка. Принимают по 2–3 столовые ложки меда со стаканом сока. Такое же действие оказывает мед в смеси с соком чеснока, но в данном случае напиток противопоказан при болезнях почек и поджелудочной железы. Применяют также сок из корней и листьев сельдерея (до еды). Чеснок и сельдерей принимают по 1/2 кофейной ложки 1–2 раза в день с равным количеством меда.

Мед с добавлением морковного сока употребляют при истощении организма. Принимают по 2–3 столовые ложки меда со стаканом сока 1 раз в день.

При **анемии** положительных результатов добиваются применением меда с морковным, томатным соком или соком дыни. Принимают по 2–3 столовые ложки меда со стаканом сока 1 раз в день. Хорошо улучшает состояние больного анемией сок редьки и сельдерея с медом по десертной ложке 1–2 раза в день с равным количеством меда. Принимать до еды. Детям можно рекомендовать ту же смесь, начинать следует с 1 кофейной ложки.

Мед можно применять для предотвращения быстрого **старения организма**. Для этого его можно принимать в смеси с огуречным соком, соком чеснока несколько раз в день.

При **бесплодии у мужчин и женщин**, **ослаблении половой функции** принимать внутрь по 2–3 столовые ложки меда в смеси с молоком 1–2 раза в день, натощак утром и вечером перед сном. Курс лечения продолжать в течение 25–28 дней. Желаемых результатов иногда достигают смешиванием меда с желтками яиц либо с соками некоторых лекарственных растений. Усиление половой функции наступает уже на 6–7-й день.

В рецептах народной косметики для **ухода за кожей лица, тела, волосами** часто упоминается мед и другие продукты пчеловодства. Мед оказывает смягчающее действие на кожу, улучшается ее упругость, восстанавливается эластичность мышц. Из-за способности меда легко проникать в поры при нанесении на кожу он хорошо питает, увлажняет и активизирует обменные процессы в тканях.

Для **омоложения лица** надо сделать смесь из 1 чайной ложки меда, взбитого яичного белка и 2 ложек муки. Маску нанести на очищенную кожу лица на 10 минут, затем тщательно смыть водой.

Мед легко справляется со многими проблемами кожи. Существует много способов борьбы с **угревой сыпью**. Например, рекомендуется протирать лицо смесью меда и огуречного настоя или смесью меда и шалфейного настоя. В обоих случаях смесь делается заранее и хранится в стеклянной банке с плотной крышкой в холодильнике. Умываться можно только через час после нанесения смеси на лицо.

Проблемы кожи чаще всего связаны с проблемами пищеварения. Для **улучшения деятельности пищеварительного тракта** в этом случае нужно употреблять в течение дня мед с добавлением нескольких чайных ложек фруктового или овощного сока, учитывая при этом, что разные соки оказывают на организм разное действие.

Например, виноградный, морковный, клубничный, арбузный, абрикосовый и грушевый соки являются мочегонными. Капустный, морковный и сок красной свеклы являются желчегонными. Противовоспалительными, противогнилостными и антисептическими свойствами обладают яблочный сок, сок чеснока, лука и хрена. Если необходимо усилить окислительные процессы в организме, рекомендуется к меду добавлять капустный сок и сок красного перца. Они также оказывают легкое дезинфицирующее действие. Для понижения кровяного давления к меду следует добавлять абрикосовый, апельсиновый, свекольный и калиновый соки. Персиковый, виноградный и клубничный соки оказывают тонизирующее действие. Добавляя черничный сок в мед, можно улучшить зрение.

Медом рекомендуется очищать кожу лица, делать медовые маски, втирать в кожу головы для усиления роста волос и укрепления их в любом возрасте.

Особенно рекомендуется использование меда для ухода за стареющей, тонкой, сухой и морщинистой кожей. С возрастом деятельность сальных желез слабеет, и использование меда (как основы для масок) предотвращает преждевременное старение кожи. Любые маски необходимо наносить на чистую кожу. Эффект от масок достигается только при регулярном применении. Однако если на коже проступает сосудистый рисунок, применение таких масок противопоказано.

Рецепты масок

Для масок берут чистый мед или в сочетании с другими веществами (глицерина, лимонного сока, яичного желтка и др.).

Маска из меда с добавлением лимонного сока. Рекомендуется для нормальной кожи. Регулярное применение маски улучшает упругость кожи и цвет лица, хорошо питает кожу и делает ее нежной. Для приготовления маски взять 1 столовую ложку меда, прибавить 10 капель лимонного сока и немного молотой овсянки. Все ингредиенты хорошо перемешать до кашеобразного состояния и нанести на кожу лица на 20 минут, после чего смыть холодной водой.

Маска из меда с добавлением яичного белка. Рекомендуется для нормальной кожи. Регулярное применение маски улучшает водный баланс кожи, хорошо питает и очищает кожу. Для маски надо взять 2 яичных белка, 1 столовую ложку меда и 1/2 чайной ложки персикового или миндального масла. Все ингредиенты хорошо перемешать до однородной массы, нанести на кожу лица на 20 минут. После окончания процедуры удалить маску тампоном, смоченным в теплой воде, и сделать прохладный компресс. Для стареющей кожи белок яйца не применяют.

Маска из меда с добавлением глицерина. Рекомендуется для сухой кожи. Регулярное применение маски улучшает водный баланс кожи и регенерацию, питает кожу. Маску готовят из равных пропорций пчелиного меда и глицерина. Ингредиенты хорошо перемешать до однородной массы и использовать для ухода за сухой и обветренной кожей.

Маска из меда с добавлением сырого желтка. Предупреждает появление морщин и рекомендуется для сухой кожи. К меду добавить сырой желток, 1 столовую ложку глицерина и перемешать. Полученную массу нанести на кожу лица и оставить на 15–20 минут. Смыть водой комнатной температуры. Такую маску можно применять 1 раз в неделю.

Маска из меда с добавлением сока лимона. Применяется для нормальной и комбинированной кожи. К меду добавить сок лимона и перемешать. Полученную массу нанести тонким слоем на кожу лица и оставить на 10 минут. Смыть холодной водой. Такую маску можно применять 1–2 раза в неделю.

Маска из меда с добавлением взбитого белка и муки. Используется для нормальной и комбинированной кожи. Для приготовления маски надо взять мед, добавить взбитый белок и столько муки, чтобы получилась тестообразная масса. Полученную массу нанести тонким слоем на кожу лица и оставить на 15 минут. Смыть холодной водой. Эту маску можно применять 1 раз в неделю.

Маска из меда с добавлением спиртовой настойки лекарственной травы (ромашка, календула, зверобой, мята). Оказывает дезинфицирующее действие, очищает и смягчает кожу лица. Маску готовят из меда, к которому надо добавить несколько капель настойки лекарственной травы. Хорошо перемешать полученную массу, нанести тонким слоем на кожу лица, оставить на 15 минут. Смыть холодной водой. Маску можно применять 1 раз в неделю.

Медовая вода для умывания на кожу лица оказывает очищающее и смягчающее действие. Для приготовления воды 1 столовую ложку меда размешать в стакане воды. Рекомендуется умываться в течение нескольких минут на ночь, а в теплое время года и

утром. Такое умывание не только очищает, но и хорошо питает кожу лица, делает ее бархатистой и способствует разглаживанию морщин.

Мед применяется не только в уходе за лицом и зоной декольте, но и для «визитной карточки женщины» – в уходе за руками. **Медовый компресс для рук** благоприятно действует на сухую и шелушащуюся кожу рук, делает ее нежной и бархатистой. Для приготовления компресса для рук 2 столовые ложки меда, 3 столовые ложки глицерина и немного нашатырного спирта размешать в небольшом количестве воды. Смесь хранится в холодильнике, перед употреблением взбалтывается.

Для ухода за сухой кожей рекомендуются **ванны с добавлением меда**. Для приготовления ванны надо в 1 л теплого молока размешать стакан меда, по желанию можно добавить несколько капель эфирного масла. Приготовленную смесь вылить в ванну для купания.

Медовые квасы

Медовые квасы (меды) не только имеют хорошие вкусовые качества, но и полезны для организма человека. Квасы быстро утоляют жажду, оказывают положительное влияние на течение процессов пищеварения, обмен веществ. Медовый квас полезен выздоравливающим и страдающим анемией (малокровием), хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта (гастритами с пониженной кислотностью, колитами с вялой перистальтикой и т. п.). Технология приготовления медовых квасов отличается от приготовления хлебных квасов тем, что в качестве исходного сырья для приготовления сусла берут натуральный пчелиный мед.

Для приготовления медовых квасов, кроме натурального пчелиного меда, используют различные приправы. В качестве приправы применяют хмель, корицу, гвоздику, кардамон, фиалковый корень, имбирь, ваниль, мяту, клюкву, можжевельные ягоды, малину, вишню, смородину и другие ягоды, фрукты, лепестки роз, лимон, апельсин, изюм, дрожжи – винные или квасные.

Изготовление кваса начинают с подготовки сусла. Если для приготовления сусла применяют сотовый мед, то соты (воск) всплывают на поверхность слабо кипящей воды, и их извлекают шумовкой. При кипячении не сотового меда образующуюся пену необходимо удалять. Наиболее ароматное и вкусное сусло изготавливают, не применяя кипячение воды. Однако медовые квасы из такого сусла быстрее закисают, чем квасы, приготовленные на кипяченом сусле. Для приготовления сусла мед разводят водой в соотношении 1:6 и сбраживают приправами. Мед можно не разводить водой, а использовать соки ягод и фруктов. Мед с водой, приправами, ягодными и фруктовыми соками сразу же после смешивания сбраживают. Сусло для вареного медового кваса кипятят в течение 2–4 часов, то есть до тех пор, пока оно не станет светлым. Затем его охлаждают и также сбраживают.

Когда сусло готовят с хмелем, его кладут за 15–20 минут до прекращения кипячения. Готовое сусло перед сбраживанием фильтруют через ткань. Натуральные соки добавляют после кипячения и охлаждения меда.

Сбраживать мед можно дрожжевым и бездрожжевым способами. При дрожжевом способе в сусло добавляют винные дрожжи (с изюмом) чистой культуры или разведенные. При бездрожжевом сбраживании сусло с соками ягод и фруктов заквашивают квасными дрожжами и оставляют открытым. Началом брожения считают появление на поверхности сусла белой пены, которая затем становится пузырчатой. Исчезновение пены служит признаком того, что закончено основное брожение.

Молодой медовый квас закрывают и выносят на ледник или в холодный погреб для процесса медленного дображивания и созревания в течение 1–2 месяцев. Продолжительность этого процесса приготовления медового кваса при низкой температуре делает его более вкусным, ароматным, прозрачным и стойким. Поднимать температуру бродящего сусла выше 12–15 °С не рекомендуется. Доводить квас до полной готовности (дображивание и

созревание) лучше при температуре 2–4 °С (в погребе), так как в этих условиях не образуются побочные продукты, снижающие высокие качества кваса. Осветление сусла производится после дображивания и созревания; затем квас фильтруют через ткань. Осветлить медовый квас можно яичным белком (белок одного яйца на 3–5 л кваса) или рыбьим клеем (1 г на 5 л кваса).

Разница между приготовлением дрожжевого и недрожжевого медового кваса заключается в том, что перед главным брожением в сусло задают разводку винных или квасных дрожжей чистых культур (100 г на 18–20 л сусла). Именно поэтому брожение сусла протекает 1–3 суток, дображивание – 2–4 недели, выдержка – 1–2 месяца. После розлива в бутылки медовый квас хранят более 2 недель. Дрожжевой квас, конечно, менее стоек, чем бездрожжевой. Разливать квас лучше в бутылки из-под шампанского, закупоренные бутылки обвязывать проволокой. Это делают через 3–8 недель после начала приготовления медового кваса. Бутылки с медовым квасом хранят в лежачем положении на льду, в холодном погребе. Если выдерживают медовый квас на холоде не менее 3–4 месяцев, за это время он осветляется и без применения яичного белка или рыбьего клея.

Белый медовый квас. На 4 кг меда берут: хмеля – 100 г, фиалкового корня – 6 г, зерна кардамона – 2–3, воды – 25 л. Выход медового кваса 25 л.

Красный медовый квас. На 4 кг меда берут: хмеля – 100 г, фиалкового корня – 6 г, зерна кардамона – 2–3, жженого сахара – 1 столовую ложку, воды – 25 л. Выход медового кваса 25 л.

Народный квас. В солод добавить ржаную муку и замешать в охлажденной воде. Тесто хорошо промешать, чтобы не было комков, перенести в эмалированную посуду и поставить на сутки в хорошо истопленную печь или духовку. Затем печь снова протопить и поставить в нее тесто на вторые сутки. По истечении двух суток тесто выложить в квашню (деревянную или эмалированную) и развести, медленно и понемногу доливая 12 л теплой воды, непрерывно помешивая. Разведенное сусло накрыть и поставить в теплое место на 15–20 часов. Из муки, дрожжей и стакана воды приготовить закваску. Отстоявшееся сусло осторожно слить в хорошо пропаренный и промытый бочонок или эмалированную посуду для сбраживания, куда одновременно налить подошедшую дрожжевую закваску и мед (или белую патоку). Тщательно перемешать, сусло оставить для брожения в теплом помещении на 12–16 часов. Когда сусло перебродит, квас должен отстояться.

Осветленный квас разлить в бутылки, которые хранить в лежачем положении на леднике или в погребе. Для приготовления 8 л кваса требуется: муки из ржаного солода – 3 кг; ржаной муки простого помола – 4 кг, меда – 1 кг, муки для закваски – 200 г, жидких дрожжей – 3 столовые ложки.

Хлебный квас с медом и хреном. Корень хрена настрогать мелкой стружкой. Мед прогреть и смешать с оставшейся порцией кваса. В квас, заправленный медом, положить стружку хрена и поставить на сутки в холодильник. Через сутки напиток процедить, он готов к употреблению. На 1 л кваса требуется меда – 25 г, хрена – 5 г.

Простой народный медовый квас. В кипящую воду положить мед и хорошо размешать. Когда жидкость остынет до 20 °С, внести дрожжи, лимонный сок или лимонную кислоту и оставить стоять на 10–12 часов. Остудить и разлить в бутылки, закупорить. На 5 л воды требуется: меда – 800 г, дрожжей – 25 г, лимона – 2 шт.

Медовый напиток. В белое сухое вино положить мед, лимонную кислоту и довести до кипения. Затем охладить, добавить кусочки пищевого льда и смешать с газированной водой. На одну порцию напитка требуется: вина – 70 г, меда – 30 г, лимонной кислоты – 1 г, воды газированной – 80 г, льда пищевого – 20 г.

Прополис

Главное назначение прополиса – это защита пчел от поражений микроорганизмами

бактериального, вирусного и грибкового происхождения. Он помог пчелам выжить на протяжении миллионов лет.

Само слово «прополис» происходит от двух греческих слов: «рго», что означает «до», и «polis», что означает «город». Многие источники приписывают эти слова Аристотелю, который рекомендовал прополис для лечения ран.

Прополис был известен жрецам Древнего Египта за несколько тысячелетий до нашей эры, применявших его для лечения и мумифицирования. Древние инки использовали прополис для бальзамирования. А в I веке до н. э. греческий врач Диоскорид, считающийся родоначальником применения продуктов пчеловодства в медицине, впервые описал лекарственные свойства меда, воска и прополиса.

Прополис получается в результате переработки пчелами выделений распустившихся почек деревьев, преимущественно березы, тополя, ольхи, ивы, каштана. Рабочие пчелы скисывают смолистую часть почек и приносят ее в обножке вместе с пыльцой в улей, где передают так называемым «прополисным пчелам». Эти пчелы разминают массу, добавляют воск, смешивают с пыльцой и секретом слюнных желез. Прополисом пчелы полируют сотовые ячейки, в которых выращивается расплод, с его помощью уменьшают отверстие летка, заливают щели в улье. Пчелы обычно удаляют отходы (мертвые личинки и т. д.) из улья, упаковав их предварительно в капсулу их прополиса. Если, например, мышь облюбует под свое гнездо на зиму улей и погибнет в нем, то пчелы будут не в состоянии перенести ее через вход в улей. Вместо этого они запечатывают ее в прополис, что мумифицирует мышь.

Прополис, только что вынутый из улья, является плотной эластичной воскоподобной массой темно-зеленого, сероватого или черновато-зеленого цвета. В летнее время прополис легко разминается пальцами. Прополис имеет приятный запах, напоминающий запах свежей смолистой лиственной зелени, меда, душистых трав, хвои, тополя. При сжигании появляется запах ладана. Через некоторое время прополис становится плотнее, теряет запах и приобретает более темную, иногда черную окраску. Вкус у него слегка жгучий, горьковатый, специфический, напоминающий вкус почек деревьев. В воде прополис плохо растворяется, легко тонет. Растворяется он в спирте и уксусной кислоте.

Химический состав прополиса является чрезвычайно сложным и зависит от его источника. Прополис состоит приблизительно на 55 % из смолистых соединений и бальзама, на 30 % из пчелиного воска, на 10 % из эфирных масел и ароматических веществ и на 5 % из пчелиной пыльцы. Прополис богат витаминами группы В, содержит некоторое количество витамина С, Е и провитамина А. В нем содержатся также многие минеральные вещества и микроэлементы, такие как кальций, магний, железо, цинк, кремний, калий, фосфор, марганец, кобальт и медь. Среди компонентов прополиса наиболее интересными являются аминокислоты, жирные кислоты, терпены, кислоты и ароматические эфиры, различные виды алкоголя. Пчелиный прополис также содержит множество химических веществ – антиоксидантов, служащих для борьбы с бактериальными, грибковыми, вирусными, воспалительными процессами. Высокая концентрация активных компонентов (флавоноиды) позиционирует прополис как лекарственный продукт.

Область применения прополиса чрезвычайно широка. Она включает рак, инфекции мочевыводящих путей, отек горла, подагру, открытые раны, грипп, бронхит, гастрит, болезни ушей, различные болезни внутренних органов, кишечные инфекции, язвы, экзему, пневмонию, артрит, болезни легких, головную боль, болезнь Паркинсона, склероз, различные проблемы кожи и слизистой, например бородавки и конъюнктивит. Лечение прополисом также показано при высоком кровяном давлении и бесплодии. Прополис помогает регулировать гормональный уровень и стимулирует естественную сопротивляемость организма к различным инфекциям, эффективен при лечении ожогов кожи. Прополис можно использовать как больным, так и здоровым для оздоровления организма.

Прополис используется наружно и в ингаляциях, а в качестве главного компонента входит в состав многих настоек, отваров, витаминных напитков.

Хранить прополис рекомендуется в темном, прохладном помещении. Правильное хранение прополиса до 10 лет не снижает содержание его активных соединений.

Изготовление лекарственных форм из прополиса в домашних условиях

Для приготовления спиртовой настойки измельченный, очищенный от воска прополис заливается небольшим количеством спирта. Полученную смесь настаивают в течение 7 дней в темном месте при комнатной температуре. При низких температурах прополис теряет лечебные свойства. Полученную настойку из прополиса переливают в плотно закрывающуюся посуду и хранят в темном, сухом месте. Принимают внутрь в каплях, при разбавлении настойки водой используют для примочек и компрессов. Если настойка из прополиса нужна срочно, можно измельченный прополис смешать со спиртом и нагреть до 40 °С на водяной бане.

Для изготовления мази прополиса в нужное количество размягченного прополиса добавляют вазелин. Смесь в горячем виде фильтруют через один слой марли, перемешивают и разливают по небольшим банкам, после чего мазь пригодна к употреблению. Она сохраняет свои лечебные свойства долгие годы. Хранят полученную мазь прополиса так же, как и настойку из прополиса.

Для изготовления экстракта измельченный прополис заливается небольшим количеством спирта. Полученную смесь настаивают в течение 3 суток в закрытой посуде при комнатной температуре, а затем фильтруют через один слой марли. Хранят полученный экстракт прополиса в плотно закрывающейся посуде в темном, сухом и прохладном месте.

Для детей можно приготовить водный раствор прополиса. Для этого измельченный прополис смешивают с кипяченой водой, нагревают до 40 °С на водяной бане в течение 10 минут. Водная настойка долго не хранится. Можно воду заменить молоком.

Противопоказания к применению прополиса

Предостережение относится в первую очередь к больным, у которых имеются опухоли, заболевания печени и желчных путей, панкреатит, почечнокаменная болезнь, а также к больным с повышенной чувствительностью к прополису. Аллергические реакции на прополис встречаются редко, зачастую у тех, кто страдает аллергией на пчелиный яд и другие продукты пчеловодства.

Применение прополиса для лечения различных болезней

Для лечения **бронхиальной астмы** за час до еды надо выпить 20 капель спиртового раствора прополиса с 1 стаканом теплой воды 3 раза в день. Длительность приема 2 месяца.

Прополис является эффективным средством при **ангине** любой стадии. Его рекомендуется положить на ночь за щеку. Днем

надо жевать кусочек прополиса величиной со спичечную головку в промежутках между едой или просто держать за щекой. Также для лечения ангины можно выпить 10 капель прополиса, растворенного в воде. Полезно полоскать горло спиртовым раствором прополиса. Полоскание водным раствором прополиса рекомендуется детям.

При ангине можно смазывать горло смесью спиртовой настойки прополиса с соком каланхоэ и медом. После нескольких процедур смазывания зева, рта, миндалин и задней стенки глотки ангина проходит без осложнений.

При **насморке** можно смазывать носовые проходы и область гайморовых пазух мазью прополиса 2 раза в день, но не перед выходом на улицу.

При сильном насморке можно в каждую ноздрю 4 раза в день вводить на несколько минут ватные тампоны, смазанные мазью прополиса и пропитанные 1–2 каплями спиртового раствора прополиса.

При хроническом **фарингите** слизистую носоглотки смазывают смесью нескольких капель спиртовой настойки прополиса и меда в течение недели или 10 дней, как минимум 1 раз в день. Такая процедура уменьшает сухость в горле, сухой кашель, скопление вязкой слизи и прочие неприятные симптомы хронического фарингита. Еще один рецепт состава для смазывания носоглотки: экстракт прополиса смешивают с розовым, персиковым или другим эфирным маслом.

Для лечения любых заболеваний **верхних дыхательных путей, гайморита** делать ингаляцию. Процедура состоит в следующем: кусочки прополиса и воска разогревают на водяной бане.

Как только прополис и воск растворятся, вдыхать водяной пар, наполненный фитонцидами. Ингаляции прополисом лучше не проводить непосредственно перед сном.

При любых **легочных заболеваниях** несколько раз в день, но не на ночь, употреблять по 1 столовой ложке масла прополиса. Длительность лечения зависит от тяжести заболевания. Например, туберкулез легких лечится маслом прополиса с теплым молоком, и лечение может длиться от полугода до года. При этом надо постоянно повышать концентрацию прополиса в масле.

Острые **воспаления среднего уха** лечат прополисом с помощью разных процедур. Можно вводить в слуховой проход смоченные в спиртовом растворе прополиса ватные тампоны. Также можно вводить в слуховой проход тампоны, смоченные в масляно-спиртовом растворе. Для этого берут спиртовую настойку прополиса в смеси с транспортным маслом (растительным или эфирным). Можно также закапывать несколько раз в день по 1 капле слабой спиртовой настойки прополиса. Продолжительность лечения 10–15 дней.

Для лечения **пневмонии** у взрослых и детей надо пить спиртовой экстракт прополиса по несколько капель с водой в первой половине дня до еды, а водный раствор прополиса принимать на ночь. Одновременно проводить растирание грудной клетки спиртовым раствором прополиса. Курс лечения 3–4 недели.

При **гриппе** надо несколько раз в день закапывать в нос мед с 1 каплей спиртового экстракта прополиса.

Для уменьшения **зубной боли** надо положить кусочек прополиса за щеку со стороны больного зуба. Чистый прополис можно заменить несколькими каплями спиртового раствора прополиса на ватном тампоне или полосканием полости рта раствором прополиса.

Для обработки ран используют повязки с мазью прополиса, которая способствует регенерации раневой поверхности, за счет чего сроки лечения сокращаются. Для обработки послеоперационных ран используют повязки с мазью из спиртового раствора прополиса и транспортного масла, например касторового. Мазь способствует рубцеванию. Водный раствор прополиса применяют для профилактики послеоперационных воспалительных и гнойных осложнений не менее недели после операции.

Ожоги лечат мазью прополиса, накладывая ее на рану. Мазь оказывает обезболивающее и дезинфицирующее действие.

Для лечения любых **кожных заболеваний** (угрей, сыпи, прыщей, кожного зуда), для быстрого **заживления ран, порезов**, в том числе и тех, что долго не заживают, гноятся, **при язвах слизистых оболочек носа, губ, при воспалении век, трещинах и воспалениях кожи** применяют мазь прополиса.

Пораженные участки розового или опоясывающего **лишая** лечат мазью прополиса. Дополнительно можно принимать раствор прополиса на спирту внутрь, 3 раза в день до еды.

При **грибковых поражениях ногтей и кожи** хороший результат дает применение мази прополиса с добавлением масла бергамота. Курс лечения 4–5 недель. Полное выздоровление зависит от длительности и тяжести заболевания.

При лечении **рожистого воспаления** любой локализации хороший результат дает применение мази прополиса с добавлением розового масла для втирания. Курс лечения 4–5 недель.

Непосредственно на очаг повреждения на несколько дней накладывают кусочек натурального прополиса и закрепляют лейкопластырем для лечения **фурункулов, карбункулов, бородавок, мозолей** и других воспалительных процессов кожи. Можно чередовать с нанесением на кожу спиртового раствора прополиса.

При остром и хроническом **колите** применяется спиртовой раствор прополиса. Количество капель на один прием соответствует возрасту больного. Прополис добавляют в стакан теплой воды или молока и принимают до еды 3 раза в день. Продолжительность курса 20–30 дней.

Радикулит лечат смесью из спиртового раствора прополиса, меда, транспортного масла. Из полученной массы готовят компрессы и накладывают на больное место. Эту же смесь можно использовать для втирания при ишиасе.

Для лечения **язвы желудка** и **двенадцатиперстной кишки** применяют спиртовой раствор прополиса. Раствор следует принимать внутрь по 15–20 капель со стаканом воды или кипяченым молоком 3 раза в день до еды, в течение 3 недель. При необходимости курс повторяют через 1–2 недели. При лечении необходимо соблюдать диету.

При некоторых **гинекологических заболеваниях**, таких как эрозия шейки матки или другие воспалительные процессы, во влагалище вводится на ночь тампон, пропитанный мазью прополиса. Процедуры выполняют в течение 1–2 недель. При воспалениях влагалища и шейки матки, вызванных трихомониазом, патогенными грибами или другими инфекциями, во влагалище вводится на ночь тампон, пропитанный спиртовым раствором прополиса, делают спринцевания кипяченой водой с добавлением спиртового раствора прополиса. Лечение продолжается 7–10 дней. С целью профилактики трихомониаза желательно сразу после полового акта ввести во влагалище тампоны, пропитанные водным или спиртовым раствором прополиса.

Прополис оказывает хороший терапевтический эффект при хроническом **простатите**. Используют аппликации или свечи из прополиса и масла какао. Применяют перед сном в течение 1–2 месяцев. При необходимости лечение можно повторить.

Маточное молочко

Маточное молочко, являющееся продуктом переработки перги и меда глоточными железами рабочих пчел, – особый корм, которым вскармливается личинка будущей матки. Во многих странах маточное молочко называют «королевским желе», а пчелиную матку – королевой.

Маточное молочко оказывает на организм общее тонизирующее действие, стимулирует обмен веществ, восстанавливает функции желез внутренней секреции, благотворно влияет на нервную систему, улучшает кроветворение, деятельность сердца, пищеварение, способствует выведению ядов, соединений свинца и других вредных веществ из организма, а также может использоваться как антивирусное средство, обладающее сильно выраженными антисептическими свойствами. Для лечения неврастении, анемии, ревматизма, бронхитов и других заболеваний маточное молочко рекомендуется из-за большого содержания протеинов, аминокислот, витаминов, эфирных масел, углеводов и ацетилхолина. Целители издавна считали его верным средством от всех болезней и использовали для лечения больных и продления жизни здоровым людям.

Маточное молочко не только способствует улучшению качества и продлению жизни, восстановлению здоровья, но и обладает омолаживающим эффектом. Конечно, его действие проявляется не сразу. Привыкание к этому продукту не наблюдается. Маточное молочко широко применяется в народной косметике в составе кремов, эликсиров, эмульсий и мазей, используется при выпадении волос.

Маточное молочко представляет собой густую желто-белую сметанообразную массу, имеющую специфический запах и острый кисловатый (жгучий) вкус. Хранят его в

герметически закрытой посуде из темного стекла, в холодильнике при температуре от 0 до 4 °С. В терапевтической практике оптимальная доза маточного молочка составляет 5—10 мг.

Далее предлагаются некоторые рецепты с маточным молочком для лечения различных болезней.

Приготовить шарики такого состава: мед (5 г) с пергой в соотношении 2:1, 10 г цветочной пыльцы и 0,07 г маточного молочка с глюкозой. Принимать (под язык) утром в течение 20 дней. Улучшает работоспособность и содействует снижению **простудных заболеваний** во время эпидемий гриппа. Средство полезно для молодого организма в период наступления половой зрелости и отрочества.

На 1 часть молочка берут 2 части 40 %-ного спирта, смесь перемешивают и дают больным по 5—10 капель с молоком в течение 12—18 дней при **бронхиальной астме**.

Маточное молочко рекомендуется больным с **артритом** нижних конечностей по 10—20 мг 2 раза в день.

Новорожденным детям (особенно недоношенным) давать сухое маточное молочко по 2,5 мг, детям старше 1 месяца по 0,5 мг в виде свечей 3 раза в день. Курс лечения – 7—15 дней.

Принимать по 20 мг маточного молочка 3 раза в день больным хронической **почечной недостаточностью**.

При **сахарном диабете** принимать по 10 мг 2 раза в день за 30 минут до еды в течение 20 дней.

При **неврастении, малокровии, заболеваниях почек, желудка, сердца** в качестве хорошего укрепляющего средства рекомендуется такое лечение.

Взять 4 г сырого маточного молочка, 200 г жидкого меда, смешать и принимать по 1 чайной ложке 2 раза в день, утром и днем за час до еды, держа под языком до полного растворения смеси. Вечером принимать не следует, так как ухудшается сон. После использования одной порции (200 г) сделать перерыв на 7 дней. На курс лечения требуется 10 г молочка для взрослых и 5 г для детей. Перед применением смесь тщательно перемешивать. Хранить в банке из темного стекла с плотно закрывающейся крышкой в холодильнике.

При **язве желудка, заболевании почек, бронхиальной астме** смешать 20 г сырого маточного молочка и 500 г порошка глюкозы, добавить жидкий подогретый мед и перемешать до получения плотной тестообразной массы. Массу разрезать на пластинки так, чтобы в каждой пластинке содержалось не менее 0,5 г молочка (всего должно получиться не более 40 пластинок). Принимать по 1 пластинке 3 раза в день за 30 минут до еды.

При лечении **атеросклероза мозга, ишемической болезни сердца и стенокардии** (грудной жабы) принимать маточное молочко по 10 мг 3 раза в день.

При **миокардите, постинфарктном** состоянии принимать маточное молочко по 20 мг 3 раза в день.

Для лечения **дистрофии сетчатки глаз и зрительного нерва** проводят курсы лечения маточным молочком по 10 мг 3 раза в день в течение 2 недель. Под влиянием такого курса улучшается центральное зрение, расширяется суммарное поле зрения.

Можно добавить к баночке любого крема 30—50 г маточного молочка (содержимое 2—3 маточников). Такие кремы нужно хранить в холодильнике. Перед использованием крема с маточным молочком рекомендуется делать горячий компресс (отвар из ромашки, укропа, липового цвета) на 2—3 минуты. Компресс раскрывает поры кожи, способствует лучшему всасыванию маточного молочка, что делает кожу эластичной, придает ей здоровый вид.

Противопоказаниями к применению маточного молочка являются острые инфекционные заболевания (кроме гриппа), поражение надпочечников, а также повышенная чувствительность к этому веществу.

Прием вечером нежелателен, поскольку может возбуждать нервную систему, ухудшать сон. Дозы колеблются: для детей – от

5 до 10 мг, для взрослых – от 20 до 100 мг в сутки. Использовать большие дозы

маточного молочка допустимо только по назначению врача и под его контролем.

Передозировка может вызвать возбудимость, бессонницу, гипертонию, тахикардию или же замедление работы сердца вплоть до его остановки.

Перга

Перга, или так называемый пчелиный хлеб, – это ферментированная цветочная пыльца, собранная пчелами с растений, смоченная их слюной, смешанная с медом, подвергшаяся специальной обработке, уложенная в ячейки сот и запечатанная восковыми чашечками. Благодаря обработке пыльца превращается в качественно новый продукт.

Употреблять пергу следует сразу же и не позднее 3 месяцев с момента сбора. Хранение перги при температуре ниже 0 °С приводит к утрате ценных биологических свойств. Смесь перги с медом в соотношении 1:1 сохраняется 2 года.

Богатая витаминами и питательными веществами перга применяется в комплексной терапии сердечно-сосудистых, нервных и психических заболеваний, в профилактике атеросклероза, при воспалении мозговых оболочек и расстройствах эндокринной системы. Наибольший эффект перга дает при лечении печени и сердечных заболеваний.

При **заболеваниях сердечно-сосудистой системы, гипертонии** пергу смешать с медом в соотношении 1:1 или 1:2. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Перга может также употребляться в качестве самостоятельного продукта питания либо в виде пищевой добавки. При **малокровии, истощении организма** целители успешно применяют такое лечение. Приготовить смесь из масла сливочного – 100 г, меда – 50 г, пыльцы или перги – 10 г. Полученную смесь намазывать на хлеб и есть 2 раза в день. Рекомендуется ослабленным людям, перенесшим тяжелые инфекционные заболевания, больным в послеоперационный период, а также для улучшения общего состояния в пожилом и старческом возрасте.

Цветочная пыльца

Пыльца – еще один продукт пчеловодства, обладающий прекрасными лечебными свойствами и используемый как концентрированный продукт питания. Цветочную пыльцу иногда называют «обножкой», потому что пчелы, собирая ее, складывают в корзиночки, имеющиеся у них на задних ножках. В тот момент, когда пчелы формируют пыльцу в комочки, они прибавляют к пыльце немного слюны, которая разрушает находящиеся в ней аллергены. Поэтому пыльца, собранная пчелами, реже вызывает аллергию, чем пыльца непосредственно цветущих растений.

Внешне качественная пыльца должна иметь вид рассыпчатой зернистой массы – комочков, похожих на просяное зерно, твердой консистенции, сплюснутых при надавливании. Запах у пыльцы специфический, медово-цветочный, вкус пряный, сладковатый. Цвет может варьироваться от желтого до фиолетового.

Содержание в пыльце минеральных веществ и витаминов, углеводов, основных жирных кислот, гормонов и ферментов очень высоко, поэтому питательные свойства пыльцы выше, чем у любого продукта питания. Цветочная пыльца может применяться как концентрированный продукт питания в рационе человека и особенно полезна вегетарианцам. При приеме происходит значительное улучшение общего состояния организма. Полезно употребление пыльцы в пищу во время соблюдения лечебной диеты. Особенно высока эффективность применения пыльцы в восстановительный период после физического истощения, при депрессии, а также в ситуациях, требующих высокого нервноэмоционального напряжения. Употребление пыльцы способствует длительному сохранению работоспособности, выведению ядов и вредных веществ из организма, помогает при заболеваниях кишечника, действует как естественный антибиотик.

Пыльца улучшает аппетит, поддерживает на должном уровне состояние организма при

похудении.

Пыльца – не очень устойчивый продукт, и при неправильном хранении качество ее ухудшается. Хранить пыльцу нужно в плотно закрывающейся, исключающей попадание воздуха и влаги посуде, желательно в холодильнике. Через год хранения она теряет 75 % своих свойств.

Дневную дозу лучше принимать за 10–15 минут до еды утром или перед вторым завтраком (особенно детям, больным или слабым лицам). Можно также принимать и во время еды, но ни в коем случае нельзя принимать на ночь или поздно вечером.

Противопоказанием к применению пыльцы для лечения является стойкая непереносимость или высокая чувствительность к пищевым продуктам, содержащим пыльцу, проявляющаяся в виде чиханья, сыпи, насморка, приступов удушья.

В народе часто употребляют пыльцу профилактически, особенно в межсезонье. Принимают пыльцу по 1 чайной ложке в день, лучше натошак, смешивая ее с медом и запивая теплой или прохладной водой, в течение месяца несколько раз в год. Желательно, чтобы пыльца была свежей.

Применяя пыльцу, следует учитывать, что пыльца, как и мед, оказывает на организм человека различное действие в зависимости от того, где «живут и работают» пчелы.

Например, пыльца акации действует успокаивающе, пыльца шиповника рекомендуется как мочегонное средство, оказывающее и легкий послабляющий эффект. Пыльца яблони улучшает общее состояние и укрепляет сердечную мышцу, пыльца ежевики повышает общий тонус организма и эффективна при дисфункции кишечника.

Очень популярна пыльца гречихи, так как укрепляет стенки капилляров, предупреждает кровоизлияние, нормализует сердечный ритм; ее рекомендуют при аритмии, сердечбиениях, кровотечениях. Пыльца шалфея используется как мочегонное и потогонное средство, нормализует менструации. Пыльца чабреца и тимьяна дает тонизирующий и антисептический эффект, положительно влияет на половую функцию, улучшает кровообращение, помогает при кашле.

Пыльца ивы и липы оказывает успокаивающее, тонизирующее действие, обладает потогонным свойством, сдерживает половое возбуждение. Пыльца одуванчика благотворно действует на почки, мочевой пузырь, печень. Пыльца боярышника употребляется как жаропонижающее средство. Пыльца базилика стимулирует работу пищеварительной системы, пыльца василька синего употребляется как мочегонное средство, помогает при ревматизме и подагре, пыльца вереска рекомендуется при циститах и простатитах.

Пыльца конского каштана оказывает регулирующее действие на венозное кровообращение, рекомендуется при тромбофлебитах и застойных явлениях в печени, пыльца вишни употребляется как мочегонное средство, пыльца рапса имеет ценные диетические и питательные свойства.

Зная эти особенности пыльцы от различных растений, можно подобрать нужную смесь пыльцы для более эффективного лечения того или иного заболевания.

Для лечения **гипертонической болезни** пыльцу смешивают с медом в равных пропорциях и употребляют по 1 чайной ложке 3 раза в день.

При **малокровии, истощении организма** надо употреблять пыльцу по 50 г в сутки или смесь пыльцы с медом.

Для лечения **болезней желудочно-кишечного тракта** рекомендуется дополнительно использовать пыльцу. Она нормализует кислотность при хронических гастритах и язвенной болезни, колитах и энтероколитах, работу кишечника после болезни Боткина и при хронических запорах. Для лечения заболевания органов пищеварения пыльцу добавляют в рацион взрослого человека по 1 столовой ложке, а для ребенка берут чайную ложку в день. Курс лечения 3 недели. При желании можно повторить. Кроме того, такой прием пыльцы восстанавливает работу **желчного пузыря** и **желчных путей**.

Пыльца помогает при лечении **воспалений предстательной железы** у мужчин. В этом случае принимать пыльцу надо по 1 чайной ложке 2 раза в день. Курс лечения 2 недели.

Рекомендуется пыльца и при *геморрое*. Для лечения на один прием надо 10–15 г сухой пыльцы положить в рот, через 2–3 минуты после того, как пыльца смочится слюной, проглотить ее. Курс лечения составляет от 1 до 6 месяцев.

Для лечения *заболеваний нервной системы* надо взять 10 г пыльцы, 50 г меда, 1/2 стакана свежего молока. Все поместить в сосуд и размешать до получения однородной массы. Если мед закристаллизовался, его следует растопить на водяной бане (но не кипятить). Принимать 2–3 раза в день по 1 столовой ложке за 30 минут до еды.

В народной косметике популярны маски из пыльцы с различными добавками. Они хорошо питают кожу и особенно рекомендуются для сухой стареющей кожи.

Маска из пыльцы с добавлением яичного желтка. Для приготовления маски надо взять 1/2 чайной ложки цветочной пыльцы и 1 желток, тщательно взбить, добавить чайную ложку жирной сметаны. Нанести маску на 15 минут, затем смыть теплой и ополоснуть прохладной водой.

Маска из пыльцы с добавлением пивных дрожжей. Для приготовления маски взять половину чайной ложки цветочной пыльцы и 2 ложки разведенных пивных дрожжей. Нанести маску на 15–20 минут, затем смыть теплой и ополоснуть прохладной водой.

Маска из пыльцы с добавлением меда. Для приготовления маски взять половину чайной ложки цветочной пыльцы и 1 чайную ложку меда, тщательно размешать с 1 чайной ложкой жирной сметаны. Нанести маску на 15–20 минут, затем смыть теплой и ополоснуть прохладной водой.

Пчелиный воск

Пчелиный воск вырабатывается особыми восковыми железами, расположенными на нижней стороне брюшка рабочей пчелы. Выделяют воск только молодые пчелы в возрасте от 5 до 16 дней. После меда воск является вторым по значению продуктом пчеловодства.

При контакте с воздухом воск переходит из жидкого состояния в твердое. Натуральный пчелиный воск белого или светло-желтого цвета, обладает приятным медовым запахом, безвкусен. Цвет воска зависит от примеси в нем смолы прополиса и цветочной пыльцы.

Воск представляет собой сложную смесь различных, в том числе биологически активных, веществ. Точный состав воска не установлен, он зависит от соотношения его компонентов. Своим действием воск напоминает витамин А. Температура плавления воска – 60–68 °С. Пчелиный воск не растворяется в воде и глицерине.

Разнообразные свойства воска привлекали человека с древних времен. В Греции и Древнем Риме он широко использовался при жертвоприношениях. Из него изготавливали свечи, которые зажигались в храмах в честь богов, восковые краски и даже бюсты. В египетском литературном памятнике «Папирус Эберса», датированном примерно 1700 годом до н. э., воск, как и мед, упоминается в качестве лечебного средства. Во многих странах мира мед и воск издавна входили в состав лекарственных препаратов. Знаменитый римский врач Гален (200–130 гг. до н. э.) предложил мазь, дошедшую до наших дней под названием кольдкрем, а в составе ее главным элементом был воск.

Воск обладает прекрасными консервирующими свойствами: скифы, персы и другие народы применяли воск для бальзамирования. Благодаря своему целебному действию воск играет важную роль и в традиционной медицине. Пластыри (липкий, ртутный, донниковый, мыльный), как и мази (восковая, спермацетовая, свинцовая, цинковая), изготавливаются только на натуральном пчелином воске. Мази, содержащие воск, мед, эфирные и жирные масла и экстракты растений, применяются для лечения ран и ожогов. Обнаружено, что воск обладает противомикробными свойствами по отношению к некоторым микроорганизмам, таким как стафилококки, стрептококки.

Народная медицина достаточно широко использует этот замечательный продукт пчеловодства.

Воск с медом применяют при *гайморите, сенной лихорадке, заболеваниях верхних*

дыхательных путей (ангине, воспалении носоглотки и др.).

Некоторые лекари применяют мазь из пчелиного воска и сметаны для лечения **туберкулеза кожи**.

Воск **укрепляет десны**, помогает отвыкнуть от **курения**.

Для лечения **заболеваний ротовой полости**, **фарингитов, воспаления миндалин и верхних дыхательных путей** можно жевать крышечки сот. Сотовые крышечки содержат большое количество антибиотических и консервирующих веществ. Следует также проводить ингаляции парами воска и прополиса, растопленными на водяной бане.

Мозоли лечат смесью прополиса, воска и соком одного лимона. Аппликации из мази указанного состава следует ежедневно прикладывать к мозолям на весь день. Через несколько дней такого лечения мозоли нужно размочить в горячей содовой ванне и удалить.

Пчелиный воск применяют в составе питательных, вяжущих, очищающих, отбеливающих кремов и масок для лица. Он образует на коже тончайшую защитную пленку и предохраняет ее от потери влаги, делает гладкой и нежной. Использование пчелиного воска для приготовления косметических мазей и масок основано, кроме всего прочего, на содержании в воске значительного количества витамина А, необходимого для нормального развития клеток эпителия кожи.

Маска из воска с добавлением лимонного сока рекомендуется для смягчения и разглаживания, легкого отбеливания кожи лица, при жирной коже. Для приготовления маски сок лимона и пчелиный воск развести небольшим количеством спирта, тщательно перемешать и растопить на водяной бане. Смесью в теплом виде нанести тонким слоем на лицо на 15–20 минут. Затем тщательно смыть теплой водой, ополоснуть лицо прохладной водой. Эту маску применяют в возрасте до сорока лет.

Маска из воска с добавлением розового масла рекомендуется для очищения, питания, разглаживания кожи лица. Для приготовления маски надо взять белый воск, мед, розовое масло, касторовое масло, глицерин. Развести приготовленную смесь небольшим количеством спирта, тщательно перемешать и растопить на водяной бане. Маску быстро нанести тонким слоем на лицо на 15–20 минут, затем тщательно смыть теплой водой, ополоснуть лицо прохладной водой.

Маска из воска с добавлением персикового масла рекомендуется для очищения и питания кожи лица, придания ей упругости. Белый воск, мед, персиковое или абрикосовое масло, касторовое масло, глицерин развести небольшим количеством спирта, тщательно перемешать и растопить на водяной бане. Маску быстро нанести тонким слоем на лицо на 15–20 минут, затем тщательно смыть теплой водой, ополоснуть лицо прохладной водой.

Полезно заканчивать процедуру применения масок с добавлением пчелиного воска несколькими холодными компрессами.

Крем с воском для улучшения эластичности кожи лица способствует уменьшению морщин. Для приготовления крема надо взять воск, мед, сок луковицы белой лилии в равных пропорциях. Все ингредиенты нагревают до тех пор, пока воск не растопится, быстро охлаждают и укупоривают в баночку. Крем наносить на кожу утром и вечером и, как при использовании любого крема, избыток снимать мягкой тканью, салфеткой.

Пчелиный яд

Пчелиный яд представляет собой секрет ядовитых желез пчел. Использование пчелиного яда с лечебными целями берет свое начало в глубокой древности, он был популярен еще в Древнем

Египте, Индии, Китае, Греции. Этот способ лечения настолько эффективен, что его изучением и внедрением занимается целая наука, которая называется апитерапия. Действие пчелиного яда на организм человека очень сложно и в значительной степени зависит от количества ужалений, места и индивидуальной чувствительности организма. Реакция на ужаление в легких случаях может проявляться недомоганием, повышением температуры,

головной болью, в виде сыпи типа крапивницы. В более тяжелых случаях к этим симптомам присоединяются рвота, понос, одышка, падение кровяного давления, потеря слуха, судороги. Наиболее чувствительны к пчелиному яду женщины (особенно беременные), дети и лица пожилого возраста. При частом введении пчелиного яда в организм чувствительность к нему понижается.

Первая помощь при отравлении пчелиным ядом

Для оказания первой помощи при отравлении ядом рекомендуется пинцетом удалить жало, место укуса смазать нашатырным спиртом, млечным соком одуванчика, соком чеснока, лука, петрушки, полыни, медом, слабым раствором марганцовки, настойкой йода, спиртом или водкой. Детям можно дать молоко, кефир или ложку меда в стакане воды, а к месту ужаления приложить лед или холодный компресс, которые уменьшат всасывание яда, быстро снимут опухоль и боль.

Общие рекомендации по проведению процедур ужаления

Пчелиный яд оказывает как местное, так и общее лечебное действие. Яд расширяет мелкие артерии и капилляры, увеличивает приток крови к местам ужаления, уменьшает болевой синдром, устраняет повышенную чувствительность организма (то есть снижает его аллергическую реакцию), повышает количество гемоглобина, уменьшает вязкость и свертываемость крови, снижает артериальное давление, влияет на обмен веществ, в некоторых случаях повышает диурез (отделение мочи).

Пчелиный яд может способствовать улучшению общего состояния больного, сна и аппетита, повышать тонус, работоспособность.

При проведении процедуры берут пчелу специальным пинцетом или пальцами за спинку и прикладывают брюшком к необходимому участку кожи, предварительно вымытой теплой водой с мылом. После ужаления жало вынимают через 10–15 минут, то есть после того, как весь яд попал в кожу. Больной после ужаления должен лежать 20–25 минут. Реакция больного на ужаление индивидуальна, и даже отдельные части тела по-разному реагируют на яд.

При длительном и интенсивном лечении пчелиным ядом нужно ограничить до минимума употребление поваренной соли, хлеба и сладостей, снизить употребление мясных продуктов.

При этом необходимо увеличить употребление молока, кисломолочных продуктов, овощей, фруктов и витамина С. Грубое нарушение диеты, в частности употребление соленой пищи, может привести к очаговому микронекрозу в мышце сердца.

Женщинам и лицам пожилого возраста при проведении процедур количество ужалений нужно сократить. Детям до 15 лет процедуры назначаются в соответствии с возрастом.

Заболевания периферической нервной системы

Для ужаления используют наружные поверхности плеч и бедер, а ужаления производят по ходу поражения нервов. Курс длится 10 дней, в первый день производят ужаление одной пчелой, затем каждый последующий день прибавляют по одной пчеле. После этого делается перерыв на несколько дней, затем можно выполнить и второй курс.

При заболеваниях периферической нервной системы ужаление можно проводить по другой схеме, а именно: 2 раза в неделю в течение 45 дней, затем делают перерыв на 1,5–2 месяца и повторяют лечение.

При пояснично-крестцовом радикулите, грудном и шейном, а также при отложении солей на позвоночнике ужаление можно проводить по обеим сторонам позвоночника. Количество пчел не должно превышать 8–12 за один раз. Курс состоит из 80–120

ужалений.

В редких случаях разовое применение пчел может достигать 20–25 штук, при этом следует очень внимательно следить за реакцией организма.

Сердечно-сосудистые заболевания

При гипертонической болезни пчелы подсаживаются в шейноворотниковую зону в количестве не более 4 за процедуру, 1 раз в неделю.

При головных болях – в шейно-воротниковую и затылочную зону 4–8 пчел во время приступа.

При стенокардии пчелы подсаживаются на плечо левой руки и в зону проекции органа до 2–5 штук. Курс может состоять до 60—120 ужалений.

При атеросклерозе сосудов конечностей пчел сажают по ходу сосудов больной конечности и на пояснично-крестцовую область. Число ужалений от 8 до 12 за процедуру.

При тромбозах ужаления производятся над тромбированными венами, число их не должно превышать 8—12 за процедуру

Полиартрит

Курс лечения полиартрита включает в себя от 40 до 200 ужалений. Пчелы подсаживаются на область больных суставов сразу от 4 до 10 штук, но не более четырех на 1 сустав. Каждый сустав в отдельности нужно подготовить к лечению, постепенно увеличивая количество пчел и время нахождения жала в коже.

Хорошие результаты дает лечение больных с обменным полиартритом подагрического происхождения. В период лечения подагрические суставы размягчаются, их объем уже через 1–2 недели после окончания введения пчелиного яда заметно уменьшается.

Бронхиальная астма

Пчелы подсаживаются на воротниковую зону с нарастающим прибавлением по одной пчеле. В зависимости от местной реакции их количество доводится до 4–8 пчел сразу, в среднем на курс лечения требуется 50—120 пчел.

Энурез (ночное недержание мочи)

Больным в возрасте от 8 до 20 лет назначается комплексное лечение. Ужаление производят в поясничные точки и по меридианам почек и мочевого пузыря. На курс лечения нужно 30–40 пчел. Одновременно применяют клизмы с 30 %-ным раствором меда и принимается пыльца по 1 чайной ложке ежедневно. Курс лечения 1 месяц.

Ревматизм

Знахари с незапамятных времен лечили ревматизм укусами пчел. Техника лечения очень проста. Сажают пчелу на больное место, пчела жалит. Следующее подсаживание пчелы производят через сутки после первого на расстоянии 4–8 см от места предыдущего укуса. Количество пчел увеличивают каждый день на одну, доводя до 5 на одну процедуру. После 2-дневного отдыха производят ужаление в обратном порядке от 5 пчел до 1. Если больной все еще чувствует боль, курс после небольшого перерыва повторяют.

Применение пчелиного яда втиранием мазей также неплохо себя зарекомендовало при ревматизме. Для более полного проникновения яда при втирании мазей в их состав включают салициловую кислоту и силикат. Салициловая кислота растворяет роговой слой

кожи, а силикат нарушает ее целостность, что и способствует лучшему всасыванию пчелиного яда. Перед втиранием мази больное место обмывают теплой водой с мылом и делают горячий компресс. Берут 2–3 г мази и втирают ее чистой рукой в течение 2–3 минут. Втирания производят утром и вечером или только вечером, в зависимости от состояния больного. Курс лечения 2–3 недели.

Все перечисленные выше процедуры при всех заболеваниях для поддержания терапевтического эффекта через год рекомендуется повторить.

Противопоказания к применению пчелиного яда

Пчелиный яд противопоказан в следующих случаях:

- чрезмерная чувствительность к пчелиному яду. Она встречается у 2 % больных;
- инфекционные заболевания (в частности, сепсис, воспалительные процессы в легких, в тканях);
- туберкулез легких, бронхов, суставов и других органов;
- психические болезни;
- органические заболевания центральной нервной системы;
- болезни печени и желчевыводящих путей;
- панкреатит;
- нефриты, нефрозы, пиелит, почечнокаменная болезнь;
- заболевание коры надпочечников;
- болезни крови и кроветворных органов;
- злокачественные новообразования;
- не рекомендуется проводить лечение пчелиным ядом при беременности и во время менструаций.

Таким образом, хотя пчелиный яд и является весьма эффективным средством лечения многих заболеваний, при неумелом использовании он может нанести вред.

Водолечение

Водолечение, то есть применение воды с лечебной и профилактической целью, известно давно. Принцип водолечения основан на том, что вода, обладая высокой теплоемкостью, большой теплопроводностью и конвекцией, хорошо растворяя различные соли и газы, при воздействии на организм через нервные рецепторы кожи вызывает благотворные химические и биохимические изменения в организме. Холодная вода тонизирует нервную систему, а теплая успокаивает. Считается, что для процедур максимально эффективна та вода, температура которой резко отличается от температуры кожи.

Первые сведения о водолечении дошли до нас в индийском эпосе Ригведа (1500 лет до н. э.). Вода не только применялась как средство омовения тела с гигиеническими целями, но и служила лечебным средством у индусов и египтян, ассирийцев, вавилонян и иудеев. Из Египта метод лечения был перенесен в Грецию, откуда учение о водолечении было перенесено в Рим. В Риме лечение водой получило широкое распространение, о чем свидетельствуют многочисленные остатки древнеримских общественных купален. В этих купальнях активно использовали эфирные масла, минеральную воду, и они носили название «бальнеум». От этого слова и произошла в дальнейшем «бальнеотерапия».

За все времена своего существования человечество накопило богатый практический опыт лечения водой с применением разнообразных методов водолечения. Вода воздействует на кожу, а через нее и на весь организм тремя способами: механическим, термическим и химическим. Воду для лечения можно применять в виде компрессов, обертываний,

обливаний, обмываний, различных видов душей, ванн и банных процедур. Каждый из этих методов, в зависимости от способа и времени его применения, индивидуальных особенностей организма человека, по-своему эффективен. Вода играет также незаменимую роль в закаливании и укреплении защитных свойств организма.

Общие принципы водолечения

Прежде всего, успех водолечения зависит от того, насколько рационально используются методы лечения в соответствии с индивидуальными особенностями организма. Кто умеет правильно обращаться с водой, тот сумеет добиться полезных и благотворных результатов. В народе на практике выработаны некоторые общие правила проведения водолечения. Независимо от того, какой способ водолечения вы будете применять, следует помнить, что при выборе температуры ответную реакцию организма можно ожидать только в том случае, если терморецепторы кожи или слизистых оболочек испытывают воздействие процедур, температура которых резко отличается от температуры кожи, то есть при холодных или теплых, даже горячих раздражителях. Слабые («индифферентные») температуры не вызывают какого-либо значительного эффекта. Например, такое важное замечание: слегка теплый компресс может привести к неприятному ознобу и потере тепла, так как в этом случае отсутствует реакция на раздражение и к тому же происходит сильная потеря тепла через влажную кожу. Обычно используют следующие обозначения при градации температуры воды для проведения водных процедур:

- очень холодная – ниже 15 °С;
- холодная – в пределах 17–24 °С;
- прохладная – в пределах 25–30 °С;
- индифферентная зона – в пределах 31–37 °С;
- теплая – в пределах 38–42 °С;
- горячая – выше 43 °С.

Такие интервалы температуры – обычная практика в водолечении. Большой интервал между нижней и верхней границами температур говорит о том, что по ряду причин, в частности из-за индивидуальных различий температуры кожи, могут меняться и субъективные ощущения. При лечении холодной водой существует правило: как можно холоднее, но кратковременно. В домашних условиях города температура обычно определяется особенностями водопроводной воды. Продолжительность воздействия процедуры колеблется между считанными секундами (обмывания и растирания холодной водой, а также водой с переменной температурой), несколькими минутами (обливания, вертикальные ванны, холодные ванны с погружением, ванны с растиранием) и даже часами.

При водолечении не следует быть категоричным. Если вы испытываете чувство боязни или имеете ослабленную реакцию вследствие какой-либо болезни, то желательно уменьшить раздражение холодом. Для этого нужно сократить продолжительность процедуры при неизменной температуре или снизить воздействие холода при наложении компресса, сильно выжав влажное полотенце. В некоторых случаях применения холода можно ускорить наступление реакции с помощью одновременного механического воздействия: растирание руками или щетками. Ни в коем случае недопустимо применение холода при ознобе или частичном переохлаждении, то есть при охлаждении рук и ног. Поэтому водные процедуры оказывают наиболее благоприятное воздействие, если они принимаются сразу после теплой постели, солнечной ванны или бани. Для хорошей переносимости холодных раздражителей крайне важно своевременное наступление разогрева. Спустя несколько минут после холодного обливания должно наступить чувство прилива тепла. Легкий озноб в начале процедуры – явление вполне нормальное, оно указывает на процесс усиленного теплообразования. Если разогрев происходит с трудом, то этот процесс можно ускорить путем стимуляции теплообразования и кровообращения (ходьба, несколько гимнастических упражнений) или простого способа сохранения тепла (теплое покрывало, шерстяная одежда,

предварительно разогретая постель). При необходимости можно согреть ноги теплой грелкой. Горячие ванны могут создавать нагрузки синусоидального характера на систему кровообращения, действуя как очень резкий раздражитель и вызывая внезапную защитную реакцию сосудистой системы, что можно заметить по одновременному образованию «гусиной кожи». Ванну можно сделать более щадящей путем медленного повышения теплового воздействия. По такому принципу действуют местные ванны с постепенно повышающейся температурой. Ванны с индифферентной температурой (31–37 °С) обычно принимаются для оказания расслабляющего действия на тело, что обеспечивается, прежде всего, за счет выталкивающей силы воды. Так как тело, лежащее в воде, почти невесомо, то в этом случае мышцы (держатели туловища и плеч), часто испытывающие перенапряжение, могут полностью расслабиться. Пожалуй, самой сильной мгновенной нагрузкой на систему кровообращения при водолечении является быстрое погружение в холодную ванну, что можно сравнить с прыжком в воду в открытом бассейне или с погружением в бассейн после сауны. При этом одновременно действуют на тело давление воды и сильный холодный раздражитель. Большое количество крови толчками вытесняется из сосудов, расположенных на поверхности тела, и подводится к правому предсердию. При вертикальном положении тела в воде может сразу прийти в движение волна крови объемом до 1,5 л. Подобные скачкообразные нагрузки предполагают хорошую способность сердца к адаптации. При ослабленной или плохо развитой реакционной способности необходимо следить за тем, чтобы водолечение осуществлялось в соответствии с индивидуальными возможностями организма.

Будьте внимательны, и если вы сомневаетесь в том, что хорошо сможете переносить выбранный метод лечения, то лучше начните с более умеренного раздражителя. В процессе применения целой серии лечебных процедур вы со временем почувствуете, что благодаря оздоровлению организма можно прибегать и к более сильным методам воздействия.

Водолечение можно рассматривать по способам применения раздражителей как лечение с раздражителями умеренного характера, с раздражителями средней силы и сильными раздражителями.

Водолечение с раздражителями умеренного характера включает в себя обмывания и растирания руками и щетками; ванны ног и предплечий с постепенным повышением температуры; контрастные ванны ног и предплечий; холодные обливания коленей, рук, лица и затылка; компрессы на грудь, влажные теплые компрессы-накладки небольших размеров.

Водолечение с раздражителями средней силы включает в себя ванны для ног; поясные лежачие и сидячие ванны с постепенно повышающейся температурой; сидячие ванны с растиранием; минеральные ванны; теплые ванны с различными добавками; холодные ванны с растиранием (сидячая или до бедер); сидячие ванны с переменной температурой; компрессы на туловище или влажное обертывание на три четверти тела; сидячие паровые ванны; сауну.

Водолечение с сильнодействующими раздражителями включает в себя разогревающие ванны, баню, быстрое обливание всего тела холодной или горячей водой, длительное обертывание на три четверти тела или полностью.

Ванны

Общие ванны

Лечение ваннами – один из самых популярных, простых и действенных методов водолечения. Ванны не только приятны, но и полезны. Их надо принимать так, чтобы процедура приносила максимальную пользу, а если надо, то и корректировала самочувствие. В старинных лечебниках можно найти больше сотни видов лечебных ванн. Такое количество объясняется разнообразием добавок и температурных режимов проведения ваннных процедур.

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

Теплая ванна

Теплые ванны показаны при проблемах опорно-двигательного аппарата, периферической нервной системы, некоторых видах интоксикации.

Теплые ванны показаны и здоровым, и больным людям. Холодный душ после ванны (но только если это рекомендовано в рецепте!) следует принимать в течение одной минуты. Затем слегка обсушить кожу (если это рекомендовано в рецепте, есть и иные советы) и сделать несколько энергичных упражнений в помещении или на свежем воздухе. Можно в ванны добавлять лекарственные растения, ароматические масла, соли, минералы, другие добавки.

В домашних условиях не составит большого труда приготовить различные лекарственные ванны, которые можно принимать как для лечения, так и для профилактики. Лечебные свойства таких ванн состоят в добавках, а температуру ванн надо поддерживать на уровне 36–38 °С. Длительность приема: 15–20 минут для взрослых и 5–10 минут для детей. Способ организации лечебных ванн зависит от конкретного заболевания и проводится обычно курсами.

Очень важно во время приема лекарственных ванн следить за тем, чтобы голова, шея и грудная клетка в области сердца оставались над поверхностью воды.

Косметические ванны рекомендуется принимать 1–2 раза в неделю, используя различные добавки. Длительность принятия такой ванны для здорового человека может быть и до полчаса.

Прохладная ванна, холодная ванна

Холодные или прохладные ванны применяют как тонизирующие общего характера, для стимуляции деятельности нервной и сердечно-сосудистой систем, а также для повышения обмена веществ и при ожирении.

Ванна с холодной водой укрепляет здоровье, улучшает цвет кожи, бодрит весь организм. Ванны полезны круглый год, но лучше начинать курс в весенне-летний период. Для проведения процедуры нужно налить ванну и приготовить мочалку. Быстро окунуться в воду и растереть верхнюю часть тела. Продолжительность процедуры от одной до трех минут максимум.

Ванны индифферентных температур

Ванны индифферентных температур хорошо воздействуют на организм при повышенной возбудимости нервной и сердечно-сосудистой систем, снимают спазм гладкой мускулатуры. Такая температура рекомендуется для ванн непосредственно перед сном.

Горячие ванны

Горячие ванны применяют при нарушении обмена веществ (усиливается распад белков). Следует помнить, что горячие ванны противопоказаны людям с больным сердцем, страдающим обмороками и припадками. Во время принятия горячей ванны тело обязательно должно быть погружено в воду только ниже уровня груди.

К общим замечаниям следует отнести также продолжительность принятия ванны. По длительности ванны бывают короткими (5 минут), средними (10 минут) и длительными (15–20–30 минут). Кратковременные ванны возбуждают, средние успокаивают. Длительные

ванны тоже успокаивают, однако если температура воды будет очень высокая, то могут подействовать угнетающе, поэтому не рекомендуется излишне длительный прием. В зависимости от времени суток одна и та же ванна может оказать различное действие. Вечерняя ванна успокаивает, снимает дневную усталость и хорошо подготавливает ко сну.

Лечебные ванны с монодобавками

Используя различные добавки к воде, можно изменить характер воздействия ванны. При этом надо следить за тем, чтобы сохранялся тепловой режим, продолжительность ванны и локализация воздействия, то есть те факторы, которые являются решающими для общего воздействия ванны. Эффективность ваннных добавок может проявляться по-разному. Минеральные растительные вещества могут впитываться как через кожу, так и через слизистые оболочки во время дыхания, если это летучие, душистые вещества. Если очаг болезни расположен на поверхности тела, то добавки действуют сразу и часто более надежно, чем при приеме внутрь. Наконец, эфирные растительные масла могут сделать ванну более приятной. Растительные добавки к ванне применяют в виде настоя или отвара из свежих или сушеных лекарственных растений. Если имеется склонность к аллергическим реакциям кожи, то к употреблению ваннных добавок следует относиться с осторожностью.

Ванны с монодобавками при различных заболеваниях

Горячие ванны с травяными отварами принимают 1–3 раза в неделю. Продолжительность таких ванн около 20 минут. Чтобы приготовить травяную ванну, 1 кг лекарственных растений в свежем виде (если иное количество не указано в рецепте) заливают 3–4 л холодной воды и оставляют на 1/4 часа для набухания. Затем в течение 5 минут смесь проваривают на медленном огне и дают ей настояться 10–15 минут. Процеженный отвар добавляют в уже подготовленную воду для ванны.

Ниже приведен перечень некоторых растительных добавок к ваннам при различных заболеваниях.

Лечебные ванны с монодобавками

Растительные добавки	Приготовление и дозировка растворов для общей ванны	Фармакологические свойства	Формы применения	Наиболее частые показания
Аир	250 г корневищ аира смешать с 3 л холодной воды и довести до кипения	Содержит эфирные масла, горечи, дубильные вещества, терпены; усиливает кровообращение	Общая ванна, ванна для детей	Рахит, физическое недоразвитие, гноящиеся раны
Арника	2—4 столовые ложки сухого сырья смешать с 3 л холодной воды и довести до кипения	Способствует всасыванию, уменьшает боль	Общая ванна, местная ванна компрессы, втирания	Травмы, кровоизлияния, ревматизм, боли в ногах или руках после перенапряжения
Валериана	Для общей ванны: 2—4 столовые ложки сухого сырья смешать с 3 л холодной воды и довести до кипения	Успокаивающее действие	Преимущественно общая ванна	Бессонница, нервное возбуждение, приступы головной боли, боли в сердце, снижение артериального

Грецкий орех (листья)	4—8 столовых ложек сухого сырья смешать с 3 л холодной воды и довести до кипения	Содержит эфирные масла, дубильные вещества, слегка пигментирует кожу	Общая ванна, местная ванна компрессы, втирания	Хронические кожные заболевания
Дубовая кора	3 кг дубовой коры смешать с 5 л воды, варить полчаса, процедить и вылить в ванну; для местных ванн берется соответственно меньшее количество	Содержит дубильную кислоту, оказывает вяжущее действие	Общая ванна, местная ванна, промывание ран и поврежденных участков тела	Влажные высыпания на коже, экзема, средство для снятия отеков и усталости ног, при повышенной потливости, жирной коже, себорее и для сужения пор
Каштан	1—1,5 кг молотого конского каштана смешать с 5 л холодной воды и варить 30 минут	Богатое содержание сапонинов, дубильных веществ, горечей; повышает устойчивость капилляров, препятствует образованию тромбов	Общие и местные ванны, обертывания	Ревматизм мягких тканей и суставов, невралгия, зуд, нарушения периферического кровообращения

Лаванда	2—4 столовые ложки сухого сырья смешать с 3 л холодной воды и довести до кипения, процедить и добавить в ванну	Успокаивающее средство, вызывает легкое раздражение кожи, дезодорирует	Общие ванны, обмывания	Затруднения, связанные с переходным возрастом, вегетативная дистония
Лимон	1 лимон измельчить, настоять в холодной воде, при желании можно отцедить и добавить в ванну	Успокаивающее средство, вызывает легкое раздражение кожи, дезодорирует	Общие ванны	Спазматические нарушения кровообращения, отбеливание кожи
Липовый цвет	2—4 столовые ложки сухого сырья смешать с 3 л холодной воды и довести до кипения	Успокаивающее средство, вызывает легкое потоотделение кожи	Общие ванны, обмывания	Хроническая бессонница, нервное перевозбуждение, ожирение
Молоко	3—4 л добавить в ванну	Содержит протеины	Общие ванны	Делает кожу бархатистой, разглаживает морщины, улучшает цвет лица, омолаживает кожу

Морские водоросли	300—500 г сухого сырья смешать с 3 л холодной воды и довести до кипения	Содержит минералы, ионы	Общие ванны	Очищает кожу и весь организм
Розмарин	15 мл эфирного масла розмарина добавить в ванну, предварительно смешав с транспортным маслом	Богатое содержание эфирных масел, повышает кровоснабжение кожи и тазовых органов	Общие ванны, поясная ванна, обмывания	Спазматические нарушения кровообращения, климактерические недуги, ревматизм мягких тканей, ушибы
Ромашка	Настой из 0,5—1 кг цветов ромашки залить 5 л кипящей воды, дать настояться в течение 30 минут, процедить и добавить в ванну; для местных ванн соответственно меньшее количество ромашки	Содержит эфирные масла, глюкозиды; противовоспалительное и противогнилостное средство, дезодорирует	Уход за слизистыми оболочками; смачивание простыней для обертывания	Острые, мокнущие экземы, гнойные язвы, особенно язвы голени, фистулы, панариций, жирная пористая кожа

Полевой хвощ	Для местной ванны: 100—200 г сушеного хвоща смешать с 2 л холодной воды, варить 1 час	Содержит кремневую и щавелевую кислоты, горечи; способствует росту тканей	Местные ванны, реже общие ванны, обертывания, компрессы	Мокнувшая экзема, варикозная язва и другие раны, плохо поддающиеся лечению, хронические нагноения (остеомиелит)
Хвоя	50 мл эфирного масла добавить в ванну, предварительно смешав с транспортным маслом	Содержит эфирные масла, в частности терпентин, действует успокаивающе; способствует секреции, дезодорирует	Общая ванна, реже местные ванны	Вегетативная дистония, затруднения, связанные с переходным возрастом
Черёда	2—4 столовые ложки сухого сырья смешать с 3 л холодной воды и довести до кипения	Успокаивающее средство, снимает раздражение кожи	Общие ванны, обмывания	Высыпания на коже, потница, любые кожные раздражения
Шалфей	250 г листьев шалфея залить 5 л кипятка, настоять 20 минут	Содержит эфирные масла, смолы, горечи, дубильные вещества	Общие ванны, местные ванны, промывания, для ухода за слизистыми оболочками, компрессы	Зудящая экзема, полоскания при катарах слизистых оболочек, промывании ран, при болезнях и последствиях травм периферической нервной системы, опорно-двигательного аппарата и гинекологических заболеваниях

Смешивая различные лекарственные травы, можно самим создавать травяные сборы

для ванн и добиваться необходимого эффекта. Хороший результат при различных заболеваниях дают также следующие ванны.

При кожном зуде, покраснениях, раздражениях и других проблемах аллергического характера на коже очень хорошо помогают **дрожжевые ванны**. Для приготовления раствора необходимо 100 г дрожжей развести в пол-литра теплой воды и после полного растворения вылить в ванну. Температура воды должна быть 36–37 °С.

При кожных заболеваниях у взрослых и экссудативном диатезе у детей очень хорошо помогают **содовые ванны**. Температура 36–37 °С.

При гнойных сыпях, угрях делают ванны из отвара сухих листьев **грецкого ореха**. Для приготовления отвара надо 300 г сухого измельченного сырья залить 1 л теплой воды, кипятить 20 минут, настаивать 3–4 часа, процедить и добавить концентрированный отвар в воду для ванны.

При экземе помогает ванна из отвара **душицы**. Для приготовления отвара надо 100 г измельченных сухих веточек и цветков душицы залить 3 л воды, кипятить 10 минут, процедить и добавить в приготовленную ванну.

При повышенной потливости эффективна ванна с добавлением **винного уксуса**.

Кожные болезни лечат ваннами с добавлением отвара из корневища **пырея ползучего**. Для приготовления отвара надо 80 г измельченного сырья залить 10 л воды, кипятить 30 минут, настаивать 4 часа, процедить и добавить концентрированный отвар в воду для ванны. Ванны принимают ежедневно, температура воды 40 °С.

Зеленый чай, добавленный в ванну, оказывает превосходное лечебно-косметическое действие, снимает раздражение, успокаивает нервную систему. Для приготовления отвара надо 100 г сырья залить 10 л воды, вскипятить и дать настояться 10 минут, процедить и добавить концентрированный отвар в воду для ванны. Ванны принимают ежедневно, температура воды 36–37 °С.

Стакан **сухого молока**, добавленный в воду для ванны, оказывает прекрасное смягчающее действие на кожу, разглаживает мелкие морщины.

Лепестки роз обладают омолаживающим эффектом. В ванну можно добавлять эфирное масло розы. Оно увлажняет сухую кожу и отлично подходит для увядающей кожи.

Полстакана **оливкового масла**, добавленные в воду для ванны, смягчают и питают кожу, возвращая ей гладкость и упругость.

Хвойная ванна снимает усталость, успокаивающе действует на нервную систему. Такая ванна не должна быть горячей. Ванны с эфирными маслами **хвойных деревьев** назначают с целью стимуляции обменных процессов в коже и снижения возбудимости нервной системы. На ванну добавляют максимум 50 мл эфирного масла.

Душистые ванны из отвара **сосновых игол** или того же эфирного масла снимают и головную боль. Также сосновые иглы подходят для проведения успокаивающих ванн и снятия болей в сердце. Для приготовления отвара надо взять иголки, веточки, шишки сосны, залить холодной водой, чтобы покрыла их, кипятить полчаса, дать настояться 12 часов. Отвар должен быть коричневого цвета.

Ванны из **полыни** на ночь применяют как успокаивающее, почти снотворное средство. Их можно делать перед сном 2–3 раза в неделю. Для ванн готовят настой: 200 г сухого растения заливают 1 л кипятка и настаивают около часа в теплом месте. Настой вливают в приготовленную ванну с температурой воды не ниже 37 °С. Такая ванна снимает напряжение и расслабляет. В ней можно находиться до 20 минут. Для закрепления оздоровительного эффекта хорошо принять 10 ванн.

При параличе рекомендуются ванны из отвара корней **шиповника**.

Ванны и горячие припарки из свежих молодых верхушек **виноградной лозы** и листьев народная медицина использует для лечения радикулита, люмбаго, других невралгических заболеваний.

При лишнем весе каждый третий день (помимо обычных гигиенических процедур) в течение 15–20 минут надо принимать лечебную ванну. Начальная температура воды

37–38 °С, затем доливанием горячей воды довести температуру до 41–42 °С. Горячая вода ускоряет обмен веществ, что способствует похудению. Ванны с добавлением *соды* помогают избавиться от отложений жира на животе. Тучным людям также полезны ванны с добавлением эфирного масла *сосны альпийской*.

Эффективным средством против ожирения являются ванны с отваром из сухих листьев и измельченных корней *лопуха*. Для приготовления отвара надо взять 30 г сухой растительной смеси и залить 1 л кипятка, укутать, настаивать 2 часа, процедить и влить в ванну. Температура ванны 36–37 °С. Курс лечения 10–12 ванн. Такие ванны рекомендуется принимать перед сном.

С хорошим эффектом применяются ванны с нерастительными добавками. Самая простая добавка, превращающая обычную ванну в лечебную, – это соль.

Солевые ванны обладают широким спектром воздействия. Они показаны при заболеваниях сердечно-сосудистой, нервной, опорно-двигательной систем, при кожных болезнях. Солевая ванна помогает при повышенной возбудимости, нервном истощении, аллергии, улучшает самочувствие, оказывает омолаживающее действие на организм. Солевая ванна может также применяться для борьбы с лишним весом, так как прием таких ванн способствует выведению из организма продуктов распада, токсинов, накапливающихся в нем от переутомления, а также продуктов, вырабатывающихся в коже при ее увядании. Солевые ванны также показаны при артритах, вывихах суставов и травм мышц, заболеваниях органов половой системы у женщин, холециститах. Такие ванны подходят для заживления ранок, язвочек или размягчения корочек, возникших в результате некоторых кожных заболеваний. Особенность таких ванн – образование так называемого «соляного плаща» (осадка частиц соли). Он дополнительно раздражает рецепторы и нервные окончания, расширяя сосуды и стимулируя кровообращение. Прилив тепла во время солевых ванн идет в полтора раза интенсивнее, чем во время пресных. К тому же они оказывают болеутоляющее действие. Вода для ванны должна быть 36–37 °С. Количество соли может варьироваться от одного до нескольких килограммов на ванну. Такие ванны обычно принимают через день, а курс лечения состоит из 12–15 ванн. Длительность курса лечения этими ваннами будет зависеть от ожидаемого эффекта. Лечение начинают с ванн приятной температуры с малым количеством соли, постепенно переходя к более горячим и концентрированным. Солевые ванны не подходят для очень чувствительной и тонкой кожи. Ее с успехом может заменить ванна с добавлением *минеральной воды* (о *минеральных ваннах см. ниже*).

Еще одна традиционная добавка для создания лечебной ванны – это *крахмал*. Он обладает обволакивающим, смягчающим, противозудным действием, защищает чувствительную кожу от раздражающих веществ. Поэтому *крахмальные ванны* назначают при кожных заболеваниях – нейродермите, ихтиозе, чешуйчатом лишае, экссудативном детском диатезе. Готовят эти ванны следующим образом: от 0,5 до 1 кг крахмала предварительно разводят в холодной воде, затем добавляют, продолжая размешивать, теплую воду и вливают в ванну, с температурой воды 36–37 °С. Продолжительность ежедневных ванн – 20–30 минут. Курс лечения составляет 15–20 процедур. Лечение детей крахмальными ваннами рекомендуется начинать не ранее трехлетнего возраста.

Ванны с марганцовкой обладают дезинфицирующим действием. Их рекомендуют при гнойничковых заболеваниях кожи, опрелостях. Это эффективная ванна с бактерицидным и подсушивающим действием. Для приготовления ванны несколько крупинок марганцовки разводят в 1 л воды, тщательно размешивают, следя, чтобы все крупинки растворились, и выливают в ванну с водой. Вода после этого должна стать бледно-розового цвета.

В последнее время стали очень популярны *скипидарные ванны*. Их применяют для лечения артритов, любых проблем с сосудами. Для ванн готовят специальную эмульсию. Растворяют 30 г тертого детского мыла в 550 мл воды, добавляют 0,75 г салициловой кислоты и кипятят на малом огне, помешивая деревянной палочкой. Горячую смесь соединяют с 0,5 кг аптечного скипидара, хорошо перемешивают. Эмульсию хранят в плотно

закрытых банках.

Такой эмульсии хватает на 12–15 ванн, ванны применяют 2 дня, на третий делают перерыв. Продолжительность ванн 15 минут, температура 37–38 °С, объем ванны 150–170 л. Для первых 8 ванн используют эмульсию в возрастающем порядке: 20, 30, 40... мл, для остальных ванн берут по 90 мл эмульсии.

Общие рекомендации приема **минеральных ванн**. О минеральной воде как о лечебном продукте известно давно. Два столетия назад среди зажиточных слоев общества очень модно было ездить на воды – пить и принимать минеральные ванны для восстановления сил и профилактики заболеваний. Известны случаи излечения некоторых болезней с помощью минеральных ванн.

Минеральные ванны можно делать и в домашних условиях, не выезжая на курорт. Лечение следует проводить курсами. Один такой курс должен длиться от семи до десяти дней. Количество курсов народные целители определяют по состоянию здоровья больного. Если болезнь длится менее года, то достаточно одного курса. Если же болезнь «старая», то количество курсов равно количеству лет заболевания. Минеральная вода при длительном применении оказывает мощное всестороннее воздействие на организм, поэтому ее надо принимать с осторожностью и не злоупотреблять. Ванна с добавлением пяти-шести литров минеральной воды с газом стимулирует тканевое дыхание, обогащает кожу кислородом, помогает снять мышечный спазм и расслабиться. Минеральная вода как при приеме внутрь, так и в виде ванны ведет к улучшению самочувствия.

Эфирные масла для ванн

В последнее время большой популярностью стали пользоваться эфирные масла. Ванны с добавлением такого масла могут стать альтернативой травяным сборам. Чтобы приготовить ванну с эфирным маслом, надо добавить в воду всего несколько капель масла. Температура воды для достижения расслабляющего эффекта должна быть приятно теплая, для достижения тонизирующего эффекта – от слегка прохладной до холодной. После принятия ванны с маслами душ можно не принимать. Для лечебных целей надо следовать рекомендациям рецепта по температуре воды и подбору масел.

Кокосовое масло предназначено в основном для сухой кожи. Необходимо при частом принятии ванн, так как хлорированная

вода очень высушивает кожу. Кроме добавления масла в воду для ванны, его можно наносить на кожу лица и волосы перед принятием ванны.

Масло **авокадо** нежно очищает поры и поэтому подходит для чувствительной кожи. Масло богато витаминами, поэтому применять его надо не часто и в небольших дозах, иначе может наступить обратный эффект, так как передозировка витамина А может закончиться сильными отеками.

Масло **жожоба** восстанавливает натуральный уровень кислотно-основного баланса кожи, способствует быстрому заживлению ранок, порезов.

Масло **апельсина** помогает сохранять активность и жизнерадостность при перенапряжениях, усталости, во время менопаузы, эффективно для ухода за стареющей кожей.

Масло **жасмина** – природный антидепрессант. Обладает антисептическим, обезболивающим, успокоительным эффектом.

Масло **лаванды** регулирует менструальный цикл и кровяное давление. Помогает при затруднениях в дыхательных путях. В качестве добавки к воде в ванну хорошо подсушивает кожу и лечит от прыщей.

Масло **лимона** помогает снять усталость, слегка отбеливает кожу.

Масло **мяты** – хороший антисептик, используется при порезах, раздражениях, зуде, красноте. Снимает головную боль.

Масло **герани** поможет при плохом настроении или депрессии, его применяют для

лечения насморка. Особенно рекомендуется ванна с добавлением масла герани людям с ослабленными мышцами и склонным к переломам.

Масло *можжевельника*, добавленное в ванну, поможет при мелких ранках и гнойничковых заболеваниях кожи.

Масло *иссопа* желательно добавлять в ванну людям с метеозависимостью, оно снижает негативные последствия воздействия изменения погодных условий на организм.

Ванны с добавлением масла *розы* придают свежесть и упругость коже. Могут применяться в любом количестве, противопоказаний нет.

Ванны с добавлением масла всех *хвойных деревьев* улучшают кровоснабжение внутренних органов и скелетных мышц, устраняют болевой синдром. Такие ванны показаны также при бронхитах, ринитах, неврастении, гастритах, климактерических расстройствах.

Благотворно влияет на нервную систему (особенно при неврастении, неврозе, бессоннице) горячая ванна с добавлением *пихтового* масла. Длительность приема зависит от самочувствия и частоты пульса, но в целом не должна превышать 20 минут.

Курс принятия ванн с добавлением эфирных масел обычно составляет 7—14 процедур. Их принимают через день, продолжительность каждой ванны 10—15 минут. Для приготовления ванны добавляют от 5 до 20 капель эфирного масла. Через несколько месяцев курс приема ванн можно повторить.

Ванны с полидобавками при различных заболеваниях

Очень хорошо принимать ванны с добавлением различных отваров. Для приготовления отвара берут обычно равное количество трав из расчета 2 столовые ложки на стакан воды. Приведем некоторые рекомендации народных лекарей по лечению общих заболеваний.

Ванна с отваром из *березовых листьев, крапивы, череды, ромашки*, корня *лопуха*, взятых в равных пропорциях, оказывает общеукрепляющее действие.

При болях в суставах и ломоте в костях можно принять ванну с настоем из *березовых* почек и листьев.

Ванны с добавлением сухих листьев *мяты* и *крапивы* полезны для уставших, отекающих ног.

При артритах принимают 20-минутные ванны из отвара травы *череды* и *мелиссы* (50—100 г на ведро воды). Кипятят в закрытой посуде полчаса. Температура ванны 38 °С. При этом очень полезно принимать внутрь чай череды. Дополнительно свежей травой череды или настоем (4 столовые ложки на 5 стаканов воды) натирают воспалившиеся суставы при артритах.

10-минутная ванна с настоем из листьев *смородины, малины* и цветков *душицы* освежает кожу. При воспалительных процессах на коже помогут и березовые почки.

Ванны с добавлением *желатина* и *отрубей* хорошо увлажняют сухую кожу. Чаще всего используют овсяные отруби, хотя миндальные или рисовые отруби оказывают более благотворное влияние на верхний слой кожи, снимают раздражение, зуд, быстрее устраняют сухость кожи. Назначают желатиновые ванны с добавлением отрубей ежедневно или через день. Заваривают 2—3 столовые ложки смеси отрубей и желатина горячей водой, после растворения желатина раствор выливают в ванну. Температура воды 36 °С, продолжительность ванны 10—15 минут. После процедуры можно принять прохладный душ. Обычный курс 10 ванн.

Ванны с *пшеничными отрубями* используются для лечения экземы. В холщовый мешочек насыпают 250 г пшеничных отрубей или хлопьев, заливают 3—4 л крутого кипятка, укутывают и выдерживают в течение 1 часа. Затем получившийся отвар выливают в ванну, туда же опускают и сам мешочек с отрубями или хлопьями. Такая ванна хорошо смягчает раздраженную или шелушащуюся кожу и оказывает благотворное воздействие на организм.

Также для сухой, обветренной, раздраженной и чувствительной кожи подойдет ванна с добавлением *меда*. Мед нужно развести в большом количестве молока и добавить в ванну.

Молоко действует успокаивающе на нервную систему. Температура воды не должна превышать 35 °С.

При сухой коже можно делать теплые ванны с **яблочным уксусом**, добавив в него несколько капель **глицерина**. Наполнить полную ванну водой и влить туда стакан яблочного уксуса. Принимать ванну 15–30 минут. Курс лечения 10 ванн.

При любом кожном зуде надо принимать ванны с крепким отваром из корней **лопуха**, листьев **березы**, корней **девяссила** или

2—3 горстей травы и корней **герани**. Принимать ванны не менее 15 минут. Больные места обмывать насыщенным травяным отваром.

Отвар из **чистотела**, **ромашки** и **подорожника** добавляют в ванну при кожных заболеваниях, бородавках, миозите. Ванну делают с температурой воды 37–39 °С. Длительность процедуры 15–20 минут. Принимают ванну через день. Курс лечения 10 ванн.

На жирную и раздраженную кожу отлично действуют ванны из настоев **шалфея** и **ромашки**, взятых в равных пропорциях. Также для жирной кожи подходят ванны с настоями из цветов **арники** и **ромашки**.

При «гусиной» и ороговевшей коже надо добавлять в ванну смесь 1 стакана заваренного **картофельного крахмала** с несколькими капельками любого **эфирного масла хвойных деревьев**.

При жирной угреватой коже показана ванна с отваром из равных частей зерен **можжевельника**, цветов **лаванды**, **ромашки**, травы **зверобоя**, **липового цвета**, **чабреца**, **мяты перечной**.

При слишком сухой коже эластичность ей вернет ванна с добавлением густого отвара **льняного семени** и **ромашки**, взятых в равных пропорциях.

Упругость кожи повышают ванны с отварами почек **сосны**, **хвоща**, листьев **розмарина**, а при сухой коже можно добавлять в воду **липовый цвет**.

Бактерицидное действие на кожу оказывают ванны с отварами плодов **можжевельника**, **сосновыми почками** или **репейным корнем**.

Купание в воде с добавлением настоя **мелиссы**, **крапивы**, **череды**, цветков **липы**, листьев и почек **березы** улучшит кровообращение, снимет кожные воспаления и очистит поры.

Чтобы смягчить и увлажнить сухую, склонную к шелушению кожу, попробуйте 1–2 раза в неделю принимать ванны с несколькими каплями **глицерина**, смешанными со столовой ложкой **меда**.

Для того чтобы после ванны кожа стала нежной и гладкой, нужно смешать стакан **сухого молока**, отвар из 5 столовых ложек **мяты**, а также 4 столовые ложки **меда** и 2 ложки **оливкового, розового** или **миндального масла** и влить полученную смесь в ванну.

Можно приготовить отвар из 200 г смеси из равных частей **багульника**, **шалфея**, **можжевельника** и **эфедры**. Такая ванна омолаживает и улучшает самочувствие. Температура ванны 36–37 °С.

При раздражении кожи четыре горсти смеси соцветий **ромашки** и **липового цвета** (по 2 горсти каждого вида) залить 1 л кипятка; кипятить на медленном огне 15–20 минут. Настаивать 3–4 часа; процедить, вылить отвар в ванну. Температура ванны 36–37 °С.

Для успокаивающей ванны нужны листья **мяты**, **шалфея** и **березы**. Взять по 2 столовые ложки каждого компонента, смешать и залить 2 л кипятка. Настоять и процедить. Влить раствор в ванну с теплой водой. Принимать такую ванну 2 раза в неделю перед сном.

Ванны с добавлением отваров **ромашки**, **ореха**, **череды**, **чистотела**, **мяты** очень полезны при чрезмерном возбуждении.

От изнуряющей длительной бессонницы также очень полезна перед сном теплая ванна с добавлением отвара из **ромашки**, **липового цвета**, **мяты**, корня **валерианы**. Кроме того, она омолаживает кожу, успокаивает нервную систему.

Отвар из равных частей сухих цветков **календулы**, **мяты** и **душицы**, добавленный в теплую воду, способствует хорошему легкому сну.

Ванны из отвара **ромашки** и **листьев ореха** снимают головную боль. Также такой отвар можно применять для проведения успокаивающих ванн и снятия болей в сердце. Сухое сырье залить холодной водой, чтобы покрыла их, кипятить полчаса и дать настояться 12 часов. Отвар добавлять в умеренно горячую воду в количестве 1–2 л.

Ванна с отваром из 200 г смеси из равных частей **душицы, чабреца**, **мяты, полыни, подорожника, тысячелистника**, листьев **рябины** бодрит, освежает, тонизирует.

Противовоспалительным и отчасти дезинфицирующим эффектом обладают ванны из **ромашки аптечной, мяты перечной, тысячелистника**, почек и листьев **березы, лаванды**, цветов календулы. Для их приготовления берут 8 столовых ложек измельченного растения одного вида или их смеси, заливают 3 л кипятка, настаивают 30 минут, процеживают и вливают в ванну.

При болезнях селезенки принимают ванны перед сном с добавлением отвара смеси из равного количества **мальвы, полыни**, зерен **овса** и **ромашки аптечной**. Для приготовления одной ванны берут 1 кг этой смеси, заливают кипятком, укутывают и настаивают 12 часов. Температура воды в ванной – 38 °С, продолжительность процедуры 15–20 минут.

Смесь из **соды** и **соли** в равных пропорциях с несколькими каплями любого **цитрусового эфирного масла** успокаивает нервную систему, а кожу делает упругой. Кроме того, после такой ванны уменьшаются проявления целлюлита.

Ванна с отваром из 200 г смеси трав **ромашки, шалфея**, **лаванды, розмарина, тысячелистника, липового цвета, мяты, арники, итальянского укропа**, цветков **терновника**, взятых в равных пропорциях, рекомендуется во время диеты для похудения.

Общие рекомендации приема ванн при простуде

При простуде хорошо помогает **горячая ванна**, если температура тела больного не выше 37 °С. В теплую воду добавляют или лекарственные растения, или эфирные масла лаванды, лимона, мяты перечной. Ванна вызывает повышенное потоотделение, интенсивно прогревает организм, стимулирует обмен веществ, расслабляет мышцы. Для лучшей переносимости горячей ванны при погружении больного в ванну температура воды вначале должна быть порядка 36 °С, а потом она постепенно доводится до 40 °С за счет медленного добавления горячей воды в тот конец ванны, где находятся ноги больного. Продолжительность горячей ванны не должна превышать 10 минут. Во время приема ванны на голову рекомендуется положить полотенце, смоченное в холодной воде. После ванны надо быстро насухо обтереться и лечь в постель.

Горчичные ванны назначают при остром катаре верхних дыхательных путей. Рекомендуется температура 38–40 °С (более горячая вода препятствует выделению эфирного масла, содержащегося в горчице). Сухую горчицу (250–400 г на ванну для взрослого человека) размешивают в небольшом количестве воды. Настаивают в течение 10–15 минут. Затем жидкую горчицу выливают в ванну.

Общие рекомендации приема ванн при слабом иммунитете

При слабом иммунитете важно делать ванны в течение длительного времени по следующей схеме. Ежедневно нужно принимать ванну. В первые 3 дня надо принять ванну с температурой 34–36 °С в течение 3 минут. В последующие 4 дня в течение 2–2,5 минут принять ванну с температурой воды 30–33 °С, а затем еще 4 дня принимать ванну с температурой 28–30 °С, продолжительность 1,5–2 минуты. И так каждые 4 дня снижать температуру на 1–2 °С и сокращать время приема процедуры на 1–2 минуты. Ежедневно снижая температуру воды, к концу второго месяца ее необходимо довести до 12 °С, а продолжительность нахождения в ванне сократить до 15–20 секунд. Вероятно, не многие последуют этой рекомендации, но тот, кто дойдет до конца, надолго забудет о том, что такое

простуда. Очень эффективный и проверенный рецепт. Для ленивых или экономящих воду можно предложить вместо ванны по этой же схеме принимать душ.

Общие рекомендации приема ванн при болезнях почек

Водолечение ваннами при болезнях почек иногда бывает единственным средством для облегчения приступа боли. Ведь для почечной колики характерно внезапное появление сильнейших болей в поясничной области, отдающих в паховую область, половые органы и бедро. Боли носят чрезвычайно резкий характер, сила их не меняется от перемены положения тела больного. Боли часто сопровождаются режками при мочеиспускании, учащением мочеиспускания, изменением цвета мочи. Так что в качестве первой помощи для снятия болей отлично помогают общие теплые ванны. Однако необходимо помнить, что подобные приступы болей могут наблюдаться и при остром воспалении органов брюшной полости, при которых принятие ванн абсолютно противопоказано. При возникновении действительно почечной колики больному полезна теплая ванна в течение 20 минут (в нее следует добавить несколько стаканов отвара *хвоща полевого*). Этот же горячий отвар можно выпить перед ванной, один стакан или немного больше. После ванны надо лечь в постель и положить на живот припарки из хвоща, а внутрь принимать каждые 2 часа 1 столовую ложку сока редьки с медом.

Местные ванны

Полуванны с холодной водой принимаются для закаливания организма. Существует три основных способа проведения полу-ванн. Первый способ: просто стоя в воде так, чтобы она была не выше коленей. Второй способ: стоя в воде на коленях так, чтобы бедра были в воде. Третий способ: сидя в ванной так, чтобы вода доходила до нижней части живота. Продолжительность процедуры не более 3 минут.

Сидячая ванна с холодной водой улучшает пищеварение, регулирует кровообращение, помогает при бессоннице и неврозе. Для проведения процедуры нужно налить воды в ванну столько, чтобы она доходила до середины груди. Длительность процедуры от 1 до 5 минут. Помогают сидячие ванны также при некоторых гинекологических заболеваниях.

Сидячая ванна с теплой водой помогает при наружных опухолях, запоре, геморрое, коликах и т. д. Для проведения процедур необходимо приготовить отвары полевого хвоща, овсяной соломы или сенной трухи и добавлять их в ванну. Продолжительность процедуры не более 1/4 часа. Для достижения положительного эффекта ванны надо принимать через день в течение нескольких недель, также их можно чередовать с приемом холодных ванн.

Местные ванны с постепенно повышающейся температурой

Принцип действия этих ванн основан на точном подборе температурных раздражителей, способных оказывать всевозможные, очень умеренные физиологические влияния на организм. Ванны можно применять в любых домашних условиях. С этой точки зрения они могут занять центральное место среди активных мер по сохранению здоровья, при лечении домашних больных и во время длительного ухода за людьми с пошатнувшимся здоровьем. Ванны следует начинать принимать с приятных температур, не вызывающих каких-либо значительных изменений в кровообращении.

В зависимости от разогрева рук или ног такая индифферентная температура ванны может колебаться от 32 до 36 °С. Установив температуру воды в этом интервале в качестве исходной, постепенно повышают ее, наливая в ванну горячую воду медленной струей так, чтобы каждые 2 минуты температура повышалась на 1 °С. Конечная температура выбирается индивидуально и может достигать 39–43 °С. Таким образом, в течение приблизительно 15 минут достигается необходимая максимальная температура. За счет этого поглощение тепла

телом осуществляется очень медленно, что помогает людям с неустойчивым кровообращением хорошо переносить ванны. Кроме того, эта процедура позволяет избегать таких резких нагрузок на кровообращение, как при неожиданном воздействии очень высоких температур. При условии правильного применения местная ванна с постепенно повышающейся температурой может в случае предрасположенности к гипертонии вызвать понижение давления. Для того чтобы объяснить, почему диапазон применения такого вида ванны настолько широк, необходимо перечислить наиболее важные особенности ее воздействия. На участках тела, подвергающихся непосредственному воздействию ванны, стимулируется кровоснабжение, на что указывает легкое покраснение кожи, четко обозначенное уровнем воды. В результате взаимодействия кровеносных сосудов по всей поверхности тела этот процесс постепенно охватывает и те участки тела, которые находятся вне ванны. Таким образом, происходит перемещение крови от больших сосудов внутри туловища к поверхности тела в пользу подкожных тканей и мышц. Части тела, покрытые водой, перегреваются, в то время как температура всего остального тела изменяется лишь в незначительной степени. Из этих двух воздействий можно сделать вывод о том, что увеличение кровотока и повышение температуры в тканях указывают на широкие возможности применения местных ванн с постепенно повышающейся температурой, например при воспалениях ногтевого ложа. Эти ванны могут оказать здесь большую помощь как до, так и после образования гнойного очага. Очищаются медленно заживающие раны, и в них начинается процесс восстановления тканей. В противоположность обычным ваннам продолжительность этих процедур рекомендуется увеличивать до 1–2 часов и проводить их ежедневно, а в особо тяжелых случаях даже 2 раза в день.

При хронических воспалениях суставов ревматического характера указанные местные воздействия также являются хорошими помощниками. Если ощущается неподвижность в суставах пальцев рук и ног, а также боль во время их движения, то в этом случае можно сделать в ванне несколько упражнений для развития суставов и укрепления мышц пальцев путем разминания их руками.

При болезнях сердца и высоком давлении местные ванны с постепенно повышающейся температурой сразу облегчают деятельность системы кровообращения за счет снижения артериального давления. Перемещение больших объемов крови от крупных центральных сосудов к периферии системы кровообращения может быть разгрузочным фактором при наличии там застоев крови. С помощью рефлекторных связей в результате воздействия на соответствующие участки поверхности тела под влиянием оказываются определенные внутренние органы.

Так, например, восходящие ванны верхних конечностей особенно влияют на функции органов, расположенных в грудной клетке: бронхи, легкие, коронарные сосуды, сердечная мышца, а восходящие ванны ног воздействуют в первую очередь на органы таза и области живота.

Наряду с эффективностью отдельной ванны наблюдается и эффект тренированности, наступающий в результате комплексного применения таких ванн. При регулярном применении местных ванн можно с успехом бороться с нарушениями деятельности кровеносных сосудов и терморегуляции. Вопрос о применимости местных ванн зависит, прежде всего, от объема участка тела, который подвергается температурному воздействию. Очень ослабленный больной может с большой пользой для организма прекрасно переносить проведенную в постели одностороннюю ванну предплечья, тогда как сидячая ванна была бы для него слишком большой нагрузкой.

Несмотря на то что местные ванны с постепенно повышающейся температурой характеризуются умеренными раздражителями, их нельзя применять при острых воспалениях сердца и на ранних стадиях инфаркта. Они также исключены при острых плевритах, сопровождаемых высокой температурой, при острых гнойных воспалениях органов живота и таза. Во всех случаях сильных нарушений местного кровоснабжения необходима соответствующая врачебная консультация. Хотя стимуляция кровоснабжения

тканей, находящихся под угрозой недостатка кислорода, особенно необходима, здесь существуют все же границы применения восходящих ванн. Разогревание соответствующих конечностей стимулирует обмен веществ в тканях и тем самым повышает их потребность в кислороде. Этим воздействиям, основанным на общих физико-химических законах, должен соответствовать определенный приток крови. Если это оказывается невозможным из-за органического сужения артерий, то разогревающие ванны будут только увеличивать несоответствие между количеством поступающего кислорода и потребностью в нем.

Восходящая ванна для предплечья

Обычный умывальник с горячей водой успешно применяют для односторонних или двусторонних ванн предплечий. Можно также воспользоваться пластмассовой или металлической ванночкой, достаточно большой, чтобы в нее погрузить согнутые в локтях предплечья. Следует избегать давления края ванны на руки, так как это может препятствовать циркуляции крови. Очень важно иметь под рукой водный термометр, в первую очередь для тех, кто только начинает комплексное применение ванн. С его помощью проверяют достоверность собственной оценки выбранной температуры, а также выясняют, правильно ли отрегулирован приток воды. Если отсутствует водопровод с горячей водой, то горячую воду надо подливать с минутными интервалами так, чтобы температура все время росла. Для этого необходимо иметь кувшин на 2–3 л с водой, нагретой до 80 °С. Вся процедура намного облегчается, если у вас есть помощник, который мог бы доливать воду. Принимающий ванну должен иметь свободное, но достаточно теплое покрывало, так чтобы было обеспечено хорошее сохранение тепла во всем теле. Для этого можно использовать банный или домашний халат, банное полотенце или шерстяное одеяло. Последовательность проведения процедуры должна соблюдаться строго. Процедура начинается при температуре 32–36 °С (в зависимости от индивидуальной степени разогрева). Повышение температуры воды должно произойти в течение 15 минут до необходимой конечной температуры 39–43 °С. При этой температуре продолжать принятие ванны до тех пор, пока общая продолжительность процедуры не составит в среднем 20 минут – это, как правило, до первого выделения пота на лице. После окончания принятия ванны рекомендуется кратковременное охлаждение рук холодным обливанием или обмыванием сильно смоченным полотенцем с последующим вытиранием рук насухо.

Если во время принятия ванны возникает недомогание, чувство подавленности, усиленное сердцебиение и другие тревожные симптомы, то процедуру следует прервать.

После процедуры желательно лечь и отдохнуть, свободно укрывшись, в течение 45 минут. Во многих случаях действие ванны дополняется наложением во время отдыха грудного или крестообразного компресса. Самой важной областью применения ванн предплечья являются сердечно-сосудистые заболевания. Это такие заболевания, как порок клапана сердца, ослабление сердечной мышцы, заболевания сосудов, различные формы нарушения сердечного ритма, инфаркт миокарда после прекращения приступа, повышение кровяного давления. Кроме того, это хронический бронхит, восстановительный период после воспаления легких, хронический ревматизм суставов рук и кистей (при необходимости во время ванны следует совершать движения руками и разминающие движения пальцами), воспаления клетчатки с гнойными образованиями.

Ванны для ног

Такие ванны принимают в удобных сосудах, имеющих достаточную емкость. Удобны для этого специальные ванночки для ног высотой до колен. Дома удобнее всего проводить процедуру сидя возле ванны. Процедура проводится так же, как во время ванн предплечий. Восходящие ванны ног являются самым быстрым и интенсивным методом для мгновенного разогрева сильно переохлажденных ног. Длительное серийное применение таких ванн

помогает устранить врожденную или приобретенную предрасположенность к охлаждению ног. Они применяются также при спастических и воспалительных заболеваниях мочевого пузыря, прямой кишки и женских половых органов, при хронических ревматических воспалениях суставов ног и хронической язве голени. В последнем случае желательно после ванны наложить на икры влажный компресс.

Для принятия ванн ног до бедер подходит любая обычная ванна. Следует накрыть плечи и спину полотенцем и лечь в ванну, вытянув ноги. Уровень воды должен быть таким, чтобы она покрывала ноги. Горячую воду лучше всего доливать через шланг (душ). Легкими движениями ног и рук достигается равномерное распределение горячей воды в ванне. Дальнейшее проведение процедуры такое же, как и во время ванн предплечий. Эти ванны показаны, в частности, при ишиасе. В этом случае ванна принимается в качестве подготовки к воздействию длительного компресса на ноги или бедра. Такие ванны применяются также при хронических воспалительных и дегенеративных заболеваниях суставов ног и тазобедренных суставов. При воспалительном раздражении геморроидальных узлов ванна принимается в качестве подготовки к Т-образному компрессу на бедра, с пропусканием его между ног. Кроме того, ее используют как щадящее тепловое воздействие перед влажным обертыванием на три четверти тела или полным обертыванием.

Восходящая ванна для спины

Для проведения процедуры восходящей ванны спины можно использовать обычную ванну, которая имеется в каждом доме. Воды в ванну наливают очень немного. Поскольку выталкивающая сила воды в этом случае сравнительно невелика, особенно для худых людей, желательно положить на дно ванны коврик из пенопласта или сложенное махровое полотенце. Больной лежит в ванне на спине, ноги согнуты в коленях, голова лежит на грелке, наполненной водой. Долив горячей воды осуществляется шлангом, из которого по окончании процедуры следует облить спину прохладной водой. Поскольку заболевания спины весьма распространены, восходящая ванна является одной из важных форм домашнего водолечения. Преимущество ее заключается в том, что она не слишком утомительна и своим благотворным воздействием, прежде всего, снимает боли, возникающие из-за напряжения мышц в результате болезней позвоночника, неправильной осанки или односторонних статических нагрузок при работе на компьютере. Во время процедуры восходящей сидячей ванны, проводимой в обычной домашней ванне, вода должна доходить до пупка.

Теплые ванны с механическими раздражителями

Такую ванну можно проводить в обычной ванне в домашних условиях. Как правило, это «сидячие ванны», при которых уровень воды доходит почти до пупка, а температурный раздражитель дополняется механическим воздействием на кожу. В домашних условиях применяются ванны с растиранием тела щетками и ладонями рук, однако самостоятельно проводить такие ванны можно лишь при наличии помощника, поскольку хорошо обработать спину одному довольно трудно. Эти ванны можно принимать людям любого возраста, включая детей. В случае очень сильного упадка сил применяется ванна ног до бедер, при которой вода покрывает только вытянутые ноги. Температура воды теплых ванн устанавливается в зависимости от индивидуальных потребностей. Для проведения процедуры используется два типа банных щеток, жесткость щетины которых выбирается с учетом чувствительности кожи. Длительность ванны колеблется от 8 до 20 минут, что зависит от способности больного выдерживать ту или иную нагрузку.

Процедуру приема ванны с растиранием тела начинают с обработки одной из ног двумя массажными щетками, совершая равномерные и ритмичные движения в сторону стопы и обратно и сохраняя по возможности одинаковое давление рук. Затем растирают тыльную

часть стопы и подошвы. Таким же образом обрабатывают другую ногу. После ног приступают к растиранию выпрямленных рук и кистей. Для растирания спины больной наклоняется немного вперед. После нескольких поглаживаний от затылка к плечам плавно проводят щетками от плеч до таза. Для растирания передней части туловища и боков больной вновь отклоняется в ванне назад. Овальными движениями от ребер обрабатывают оба бока. Грудную клетку растирают круговыми движениями вокруг правой и левой груди, минуя соски. Растирание передней части туловища производят несколькими круговыми движениями по часовой стрелке. По окончании процедуры еще некоторое время надо полежать в ванне.

Благодаря тому что ванна с растиранием тела тренирует систему кровообращения и оказывает непосредственное возбуждающее действие на организм, она имеет широкую область применения. Как одна из форм водолечения со средней степенью нагрузки, она может, в частности, применяться при незначительном ослаблении сердечно-сосудистой деятельности, при высоком давлении, нарушениях местного кровообращения и в период выздоровления после тяжелой болезни. Так как щеточный массаж оказывает довольно сильное возбуждающее действие на нервную систему, то при повышенной возбудимости его применение можно ограничить, прибегнув к помощи более умеренной ванны с растиранием тела руками. Из этих же соображений следует отказаться также от проведения процедур в вечерние часы, чтобы дать организму возможность подготовиться ко сну.

Сидячая ванна с растиранием тела руками отличается от ванны с растиранием тела щетками более умеренными механическими раздражителями. Температурный режим остается таким же, однако вместо щеточного массажа проводится растирание ладонями рук подобно массажу.

Начинают процедуру с обработки конечностей, совершая поглаживающие ритмические движения в обе стороны. В конце процедуры больному обрабатывают спину, плавно проводя руками от таза к плечам и черпая каждый раз ладонями воду. При этом руки следует плотно прижимать к спине. Необходимо сделать около 50 таких движений. После того как больной, вновь откинувшись назад, удобнее уляжется в ванне, начинают обработку передней части туловища, так же черпая воду и поливая ее на грудь (около 50 раз). В этом случае можно воспользоваться литровой кружкой. Во время этой процедуры больному желательно повернуть голову в сторону, чтобы брызги воды не попадали в лицо. В заключительной фазе купания соответствующим образом обливают спину около 50 раз, для чего больной садится ближе к переднему краю ванны и немного наклоняется вперед. Обработка спины проводится с постепенным понижением температуры воды. При последнем обливании спины холодной водой из-под крана происходит интенсивное возбуждение дыхания.

Этот особый вид обливания называют «сидячей ванной против астмы» и применяют при хроническом бронхите и эмфиземе легких.

Контрастные ванны

Местные ванны, во время которых по определенным правилам происходит смена тепла и холода, называются контрастными. Для их проведения необходимо иметь два сосуда с водой различной температуры. По сравнению с ваннами с постепенно повышающейся температурой контрастные ванны предполагают увеличение степени раздражения. В противоположность холодным ваннам их применение возможно также при нарушенном теплообмене, будь то недостаточная способность восстановления тепла или переохлаждение ног и рук. И в том, и в другом случаях контрастные ванны являются хорошим средством для укрепления ослабленной реакции.

Для тренировки теплообмена лучше всего начать с нескольких ванн с постепенно повышающейся температурой, чтобы затем перейти к контрастным ваннам. Целители особенно рекомендуют прием контрастных ванн в тех случаях, когда мы хотим свести на нет нервное возбуждение, явившееся результатом нервных перегрузок в повседневной жизни,

особенно при склонности к повышенному давлению и застоям крови в области головы. Благотворное действие контрастных ванн в этих случаях сказывается сразу. Контрастные ванны можно успешно проводить с учетом особых потребностей в каждом отдельном случае. При этом можно изменять температуру теплой и холодной воды, а также длительность отдельных фаз и частоту смены температуры в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Поэтому приводимые рекомендации следует рассматривать как средние величины, которые в большинстве случаев дают хорошие результаты.

Если вы хотите, чтобы степень раздражения была умеренной, то можно постепенно повышать температуру теплой воды. Следует начать с температуры 35 °С и во время первой фазы ванны, длительность которой в этом случае несколько увеличивается, постепенно повышать температуру на 2–4 °С. В домашних условиях можно применять в первую очередь контрастные ванны стоп и голеней.

Следующим часто используемым видом контрастной ванны являются ванны предплечий, в то время как контрастные поясные и сидячие ванны менее приемлемы в домашних условиях, поскольку требуют наличия двух соответствующих ванн, стоящих друг возле друга.

Общие правила принятия контрастных ванн очень просты. Достаточно около 10 раз чередовать воздействие теплой и холодной воды. Длительность воздействия теплой воды 2 минуты, а холодной – приблизительно 12 секунд. Начинать процедуру надо всегда с теплой воды, а заканчивать – холодной водой. Верхняя граница температуры теплой воды – 38–39 °С. Для холодных процедур используется вода температурой около 18 °С. После ванны надо сразу насухо вытереться.

Холодные местные ванны

Народная практика водолечения показывает, что холодные ванны являются наиболее распространенным средством улучшения общего физического состояния. Местные ванны, применяемые в качестве домашнего водолечения, могут, кроме того, оказать большую помощь при многих особых функциональных расстройствах и болезнях. Физиологическая реакция сосудистой системы на температурный раздражитель происходит в этом случае двумя этапами. После первоначального сужения сосудов, сопровождающегося бледностью, образованием «гусиной кожи» и оттоком большого количества крови от конечностей и тканей, расположенных у поверхности тела, поведение сосудистой системы меняется на противоположное. Сосуды расширяются, появляется покраснение кожи и происходит обильное выделение тепла. Этим последним явлениям следует уделять особое внимание, так как они составляют значительную часть всего процесса реакции и к тому же свидетельствуют о правильной реакции организма. Именно таким образом можно с помощью стимулирующих средств улучшить в случае необходимости весь процесс протекания реакции.

Потери тепла во время холодной ванны компенсируются процессом теплообразования. В этих по-разному управляемых процессах принимают участие также железы внутренней секреции. Таким образом, регулярно применяемые холодные ванны оказываются хорошим тренирующим средством с широким диапазоном воздействия.

Наиболее успешно применяют холодные ванны, когда имеются нарушения теплорегуляции, особенно с пониженной адаптационной способностью к различным внешним температурам;

предрасположенность к недостаточному сосудистому тону, выражающаяся в понижении или в резких изменениях кровяного давления; недостаточное функционирование тончайших сосудов и участков «микроциркуляции», имеющих решающее значение для обмена веществ.

Холодные ванны являются хорошим стимулирующим средством для циркуляции крови

также при расширениях крупных вен, связанных с затрудненным током крови. Это относится к варикозному расширению вен ног, к геморроидальным узлам и венозным застоям в области малого таза. Повышение мышечного тонуса с помощью дозированного холодного раздражителя дает хорошие результаты при функциональной атонии мочевого пузыря, а также нередко при ослаблении мышц-держателей поясничной области. Люди, страдающие летом от избытка тепла (это относится, прежде всего, к тем, кто имеет лишний вес), находят в холодных ваннах то средство, с помощью которого вновь приобретают хорошее самочувствие и работоспособность. Напротив, больным с высокой температурой, имеющим потребность в охлаждении, холодные ванны противопоказаны. Если в этих случаях холодные обмывания и часто накладываемые компрессы не приносят достаточного облегчения, то можно добиться теплоотдачи применением теплых ванн с постепенно понижающейся температурой. При этом энергетический обмен не дает возбуждающего действия, способного вызвать повторное обильное теплообразование.

При решении вопроса о том, какую ванну (теплую, контрастную или холодную) лучше принимать для поддержания общего состояния здоровья, определенную роль, наряду с другими условиями, играет также время года. Однако вполне оправдано общее правило применения ванн, а именно: в теплое время года принимают холодные, при более низкой температуре воздуха – теплые ванны.

Общие правила водолечения холодными ваннами просты. Не следует применять холодную ванну при переохлаждении конечностей, надо заботиться о своевременном разогреве. В холодных помещениях можно принимать холодную ванну только в том случае, если вы сразу выходите из тепла, например из постели, а по окончании процедуры вновь возвращаетесь в тепло или сразу же одеваетесь и делаете интенсивные движения. Температура воды должна быть по возможности низкой.

Только в исключительных случаях (боязливость, вегетативная лабильность или пугливость у детей) можно доводить температуру до 20–22 °С. Длительность ванны может быть различной. При этом необходимо определить, по крайней мере, признаки второй фазы реакции: переход от первоначальной бледности кожи к легкому покраснению – ощущение тепла в частях тела, испытывающих действие ванны, – острая боль. Поэтому продолжительность приема ванны колеблется от 6 секунд до нескольких минут. В особых случаях, например при хронических застоях лимфы в ногах, длительность ванны можно увеличить.

Самой простой формой ванны является погружение в воду, при котором не требуются какие-либо особые вспомогательные средства, способствующие наступлению реакции. Целесообразнее сочетать холодную ванну с мерами воздействия на сосудистую систему. Это могут быть следующие движения: сильное растирание тела ладонью руки, растирание щетками участков или частей тела, которые подвергаются действию ванны, обливание с растиранием.

Во время летнего отпуска холодные ванны могут в значительной степени способствовать повышению эффективности отдыха. Такую процедуру, как «хождение по воде», можно проводить в ручье или у берега моря. При этом массируются точки на подошвах ног, что способствует общему оздоровлению и закаливанию организма.

Для проведения глазной ванны можно использовать глазную ванночку из фарфора или стекла, ликерную или винную рюмку. Не следует применять хлорированную воду для проведения глазных ванн. Часто рекомендуются настойки из лекарственных растений (фенхеля, очанки, хвоща) или слабый солевой раствор. Больной наклоняется над наполненным до краев стаканчиком, погружает в жидкость глазное яблоко с закрытыми веками, а затем несколько раз моргает.

Ванны предплечья проводятся в специальных ванночках, в умывальниках или соответствующих сосудах, в проточной воде реки или в каком-либо другом водоеме. Во время летней жары, когда органы кровообращения испытывают большие нагрузки, холодные ванны предплечий действуют очень освежающе благодаря особым рефлекторным связям с

деятельностью сердца. Они хороши при многих жалобах на сердце, сопровождающихся учащением пульса, в особенности при гиперфункции щитовидной железы. Но именно из-за особых рефлекторных связей предплечий с деятельностью сердца не следует излишне переохлаждать эти места.

Ножные ванны можно проводить в любых сосудах, имеющих достаточно места для ног и вмещающих необходимое количество воды. Очень полезно для развития реакционной способности применять такую форму ванны, как хождение по воде. В домашних условиях для этой процедуры подходит любая ванна, в природных условиях ручей, река, морской берег. По характеру воздействия хождению по воде близки такие процедуры (большого закаляющего действия к тому же), как хождение в утренние часы по траве, смоченной росой, и бег босиком по снегу.

Все перечисленные формы холодных ножных ванн предназначены, главным образом, для снятия усталости ног у здоровых людей, возникшей в результате длительного стояния или ходьбы, а также в случае острых или хронических заболеваний ног. При варикозном расширении вен с симптомами воспаления и без них холодная ножная ванна, проводимая в послеобеденное время или вечером, благодаря своему благотворному воздействию становится просто необходимой.

При повышенном кровяном давлении холодные ванны ног, принимаемые после рабочего дня, снимают нагрузку и действуют успокаивающе на вегетативную нервную систему. Особенно эффективны они в летний период и могут заменить контрастные ножные ванны, которые в большей степени оправдывают себя в холодное время года. Ножная ванна до бедер проводится в обычной домашней ванне, в которую наливается вода на 15–20 см. Здесь также рекомендуется усиленное растирание рукой или щеткой, для того чтобы повысить готовность организма к реакции. При ежедневной гигиене тела ванна ног до бедер, проводимая по утрам в более широкой форме, способствует подготовке организма к предстоящему дню. Принимающий ванну садится в ванну с водой, сильно растирает выпрямленные в воде ноги, затем, черпая каждый раз руками воду, растирает руки, грудь и тело. В конце процедуры, согнув ноги в коленях и придвинувшись немного вперед, он ложится на некоторое время в ванну так, чтобы спина находилась в воде.

Опыт применения холодных поясных ванн народной медициной сводится преимущественно к следующим случаям: при функциональной атонии мочевого пузыря, переутомлении мышц дна таза, воспалении геморроидальных узлов, в случае слабости связок малого таза с частыми застоями крови и лимфы, при ослаблении опорного аппарата позвоночника с болями в крестцовой области, связанными со статическими нагрузками.

Рецепты ванн для ног

Для быстрого снятия **высокой температуры** у взрослых многие целители применяют экстремальную процедуру. Опустить ноги в ванну (ведро) с холодной водой до щиколоток. Постоять или походить в этой воде ровно 1 минуту. После этого ноги тщательно вытереть, надеть шерстяные носки и четверть часа энергично подвигаться. Холодная ножная ванна также снижает кровяное давление, оказывает освежающее и укрепляющее действие.

Для людей умственного труда полезно принять перед сном 10-минутную ножную (до щиколоток) горячую (42 °С) ванну для оттока крови от головы.

При **головной боли** полезно принимать горячие ножные ванны, а также контрастные ванны, попеременно опуская ноги то в горячую, то в холодную воду. К ножной ванне можно добавить такую процедуру: опускать обе руки по локоть в очень горячую воду и держать их там до тех пор, пока боль не прекратится, все время подливая горячую воду.

Во время **простуды** помогает теплая ножная ванна. Она может делаться разными способами.

Например, в ведро с теплой водой положить 3 столовые ложки крупной кухонной соли. Продолжительность ванны 15 минут.

В старину популярными были теплые ножные ванны из таких средств, как сенная труха и овсяная солома. Взять 5 горстей сенной трухи, залить кипятком, укутать и дать настояться. Или овсяную солому варить полчаса в большом количестве воды, затем охладить. Ножную ванну принимать до тех пор, пока отвар не остынет. Эта ножная ванна помогает при **болях, опухлях, ушибах** и других заболеваниях ног.

Ножные ванны также рекомендуются при **подагре**. Для проведения процедуры заварить кипятком 1 кг гречишной шелухи. Ванны принимать от 1 до 4 часов, стараясь поддерживать температуру на уровне 30–35 °С. На следующий день после ванны сделать компресс из соленой воды. Процедуры проводить в течение 2 месяцев.

Еще один рецепт проведения ножных ванн при подагре. Для проведения процедуры заварить кипятком 1 кг сухих корней крапивы. Теплые ванны принимать около 30 минут, затем, не обтирая, обернуть ноги теплым, лечь в постель, хорошо укутаться и выпить неразведенный настой крапивы. На следующий день сделать на больные места теплый компресс из использованного непроцеженного настоя крапивы. Процедуры надо проводить в течение 3 месяцев.

Старинный рецепт проведения ножных ванн при **болях в ногах** и **подагре**. Заварить кипятком 100 г шалфея и кипятить 10 минут в большом количестве воды. В приготовленном отваре делать ванны около 30–40 минут, стараясь поддерживать постоянную температуру. После процедуры надеть теплые шерстяные носки и лечь в постель. Оптимальная длительность процедуры 1–2 месяца.

Отдохнуть мышцам ног поможет контрастная ножная ванна. Делать ее надо каждый вечер. Налейте в один таз воду, нагретую до температуры 40–50 °С, а в другой – воду как можно холоднее. В первом тазу держите ноги 5 минут, а во втором 1 минуту. Повторите эту процедуру 5 раз. Закончить процедуру надо прохладной водой, стопы растереть полотенцем, затем массирующими движениями втереть камфарный спирт.

Контрастные ножные ванны также рекомендуется делать при **варикозном расширении вен** нижних конечностей. Для этого надо приготовить 2 ведра. В одно налить горячую воду, а в другое – прохладную; главное, чтобы разница температур вначале составляла 7–10 °С. Надо погрузить ноги на 2–3 минуты сначала в первое, а затем во второе ведро. Перемену повторить 5–6 раз за 1 процедуру. На следующий день разницу температур в ведрах увеличить на 1–2 °С. Эта процедура противопоказана, если в расширенных венах имеются тромбы.

При **расширении вен на ногах** рекомендуют также делать теплые ванны с отваром 2–3 горстей коры и листьев ивы белой. Процедура должна длиться 15–20 минут.

Чтобы размягчить сухие **мозоли**, необходимо распарить ноги с помощью мелкой горячей ножной ванны с мыльно-содовым раствором и несколькими каплями нашатырного спирта или с помощью мелкой ножной солевой ванны. При болях, вызванных мозолями, помогает мелкая ножная солевая ванна со слабым раствором марганцовокислого калия. Если после этой ванны ноги не вытирать, то боль быстро проходит.

Старинный рецепт для уничтожения мозолей на ногах. Ежедневно вечером ставить ноги в неглубокую ванночку с керосином на 10 минут.

При появлении трещин и мозолей рекомендуется регулярно, не реже 1 раза в неделю, делать горячие мыльно-содовые ванны с добавлением настоя ромашки. Для удаления мозолей и трещин обычно достаточно 6–10 процедур.

Для ухода за ногами рекомендуются солевые ванны. Перед сном можно сделать ножную теплую (38–39 °С) на 10 минут (1 столовая ложка поваренной соли на 2 л воды). Затем ополоснуть ноги прохладной водой, слегка подкисленной борной кислотой (1 чайная ложка на стакан воды).

На ночь при **потливости ног** желательно делать ножные ванны с отваром 1–2 горстей травы буквицы лекарственной.

От **натоптышей** и **ороговения** применяют соленые холодные ножные ванны. Берут 1 столовую ложку каменной соли на 1 л холодной воды. Опускают в ванну обе ноги,

если даже поражена только одна нога. Ванна снимает боль, жжение, делает кожу мягкой. Продолжительность ванны 5—25 минут. Количество ванн зависит от рассасывания, то есть надо сделать столько ванн, сколько требуется для полного выздоровления. Натоптыши и ороговения рассасываются и долго не возникают. Эти же ванны полезно сделать для снятия усталости и укрепления внутренних органов, особенно бронхов и сердца, но после ванны ноги не вытирать, а 10–15 минут походить по земле или полу.

Если стопы поражены *грибком*, имеются на коже *трещинки, зуд, шелушение*, то рекомендуются ножные ванны из травы вероники. Для проведения процедуры взять 2 стебля, прокипятить их 5 минут и в полученном отваре парить ноги 10–15 минут. Курс лечения зависит от тяжести заболевания.

Еще один рецепт ножных ванн при грибке. На ведро крутого кипятка кладут пучок молочая (100–150 г), настаивают до тех пор, пока температура воды становится терпимой для ног. Напаривают ноги перед сном. На ночь хорошо обертывают стопы шерстяными повязками (платок, кашне и т. д.).

Кроме ежедневного мытья необходимо устраивать своим ногам еженедельную специальную ванну с применением щетки и уксуса. Для этого необходимо налить воду в емкость, чтобы вода доходила до середины икры. Добавить в воду 2 столовые ложки фруктового уксуса, который поддерживает кислотную защиту кожи ног.

Полезно сочетание массажа и ножной ванны. Поставьте ноги в теплую воду, подвигайте ими, распрямите, напрягите. Через несколько минут мягкой щеткой начинайте круговые движения от пальцев – к колену; так же массируйте подошву и икры. Ороговевшие участки кожи можно потереть пемзой. После этого поставить ноги в таз с холодной водой на 15–30 секунд или облить холодной водой. Затем как следует вытереть. После теплой ванны выделяется пот, поэтому стопы рекомендуется мазать кремом не ранее чем через 30 минут. После мытья ноги следует тщательно обсушить, не забывая вытереть между пальцами. Если же кожа очень сухая, стопы и голени следует ежедневно смазывать жирным кремом или хорошим растительным маслом.

При усталости и утомлении достаточно опустить в горячую воду ноги по щиколотки минут на 10.

Хорошим стимулирующим средством для сосудов являются горчичные ножные ванны, действие которых имеет интенсивный и продолжительный характер. Они особенно рекомендуются при начинающихся приступах *мигрени* и других видах *головной боли*. 1 или 2 полные горсти горчичной муки разводят водой температуры около 50 °С до образования жидкой массы и спустя несколько минут, когда уже чувствуется едкий запах, добавляют в ванну, температура воды в которой должна быть 38–39 °С. Следует избегать температур, выше указанных. Во время данной процедуры происходит сильное покраснение кожи. По окончании ванны необходимо тщательно смыть с ног остатки горчичной муки. Для детей и людей с нежной кожей следует налить смесь молока и воды в закрывающуюся пол-литровую бутылку до половины, добавить 10 капель горчичного масла и, настояв, использовать эту смесь для принятия ванн.

Для борьбы с *бессонницей* перед сном сделать ножную ванну с теплой водой в течение получаса. Такие процедуры вызывают сонливость за счет того, что часть крови от головы перемещается в нижнюю часть туловища.

Рецепты ванн для рук

Если болит *палец* на руке или вся *кисть*, нужно делать ванну или компресс для всей руки. Ручная ванна с теплой водой помогает при болезненности пальцев рук или всей кисти. Продолжительность процедуры не более четверти часа.

При *воспалении суставов* помогают лечебные ванны для рук. Для проведения процедуры надо взять по 50 г крапивы, зверобоя, подорожника и календулы. 2 столовые ложки смеси заливают 1 л кипятка, настаивают 20 минут и добавляют в тазик с теплой

водой. Держать в этом тазике руки или ноги надо в течение 15–20 минут. Процедуры проводят через день. Лечебный курс состоит из 7—10 процедур.

Контрастные ванночки для кистей и стоп способны снять *головную боль*. Надо 5–6 раз холодную воду сменить очень горячей. В перерывах пить теплый ромашковый чай с медом или сахаром.

Людам, страдающим *повышенным артериальным давлением*, можно делать ванны для рук с постепенным повышением температуры. Для проведения процедуры надо заполнить тазик водой с температурой 35–37 °С, поместить в тазик обе руки. Постепенно, в течение 10 минут, доливать горячую воду, доведя ее температуру до 42–46 °С, и еще минут 5—10 подержать руки в тазике. Процедуры проводить через день. Курс лечения составляет 7—10 процедур. Горячая вода расширяет сосуды рук, куда устремляется кровь из других участков организма, что приводит к снижению артериального давления. Тот же механизм срабатывает при расширении сосудов нижних конечностей. Для большего эффекта в воду можно добавить горчичный порошок.

Укрепляющее действие на *ногти* оказывают ванночки из подогретого оливкового масла, в которое добавляется несколько капель лимонного сока.

Также для укрепления ногтей очень полезны солевые ванночки. Для них нужна морская соль, желательно без ароматических добавок. Для проведения процедуры надо растворить в теплой воде чайную ложку соли (без горки) и подержать руки 20 минут. Процедуру выполнять 10 дней подряд. Через месяц ее можно снова повторить. Для профилактики достаточно делать солевую ванночку раз в неделю.

Компрессы и укутывания

Компрессы и укутывания довольно широко применяются в народной медицине для лечения как легких недомоганий, так и тяжелых болезней. В домашнем хозяйстве под рукой всегда должны быть материалы для наиболее важных компрессов, чтобы быстро ими воспользоваться в случае острой необходимости. Компрессы состоят из двух простыней: внутренней, влажной, накладываемой на тело, и внешней, сухой. Внутренняя простыня должна быть из натурального материала, хорошо впитывающего влагу, – льна или хлопка. Задачей внешней простыни является сохранение тепла, поэтому она должна быть сделана из соответствующего материала: шерсти, фланели и т. п. Роль внешней простыни может выполнять ватное одеяло. Внешняя простыня должна выступать на 1–2 пальца за края. Размеры отдельных компрессов зависят, естественно, от телосложения больного (роста и полноты). В качестве средних величин можно перечислить следующие размеры:

- компресс на шею – 7х60 см;
- компресс на грудь и поясницу – 35х125—180 см;
- компресс на живот – 25х125—180 см;
- компресс на туловище – 40х 125–180 см;
- компресс на плечи – 28х130—160 см;
- компресс крестообразный – 20х220 см;
- укутывание на 3/4 туловища – 120х200 см.

Обычный компресс смачивается в холодной воде из-под крана, в результате чего сначала происходит охлаждение соответствующего участка тела, которое вскоре компенсируется реакцией организма на раздражитель. Поэтому под компрессом ощущается уже не холод, а приятная теплота. Измерение температуры позволяет также следить за правильностью протекания процесса. Примечательным во время изменения температуры под компрессом является то, что ощущение тепла возникает не в момент действительного наступления тепла, а когда после падения вниз в результате первоначального охлаждения она меняет направление и начинает подниматься вверх. Таким образом, переход от

ощущения холода к ощущению тепла показывает, что началась реакция сосудов на раздражитель. Малые артерии кожи расширились, и теперь ощущается тепло от притока увеличенного количества крови. Если такая реакция сосудов не наступает, то возникает длительный озноб и восстановление тепла не происходит. Реакцией организма на применение компресса является настройка вегетативной нервной системы на расслабление, отдых и регенерация, что проявляется во многих функциях организма.

Например, во время компресса на живот кровяное давление понижается больше, чем при простом постельном режиме. Самым явным признаком наступления фазы отдыха является тот факт, что во время укутывания на 3/4 туловища обмен энергии снижается. В зависимости от места наложения компрессы действуют на те или иные органы. Так, от воздействия компресса на живот уменьшается возможность спазма желудка и кишечника, исчезает склонность к излишней торопливости во время движений. Под действием компресса снижается общее ощущение боли. Например, компресс на грудь уменьшает боль при воспалении реберной плевры или при заболеваниях сердца.

От длительного наложения компрессов на ребра и ноги обычно стихают сильные боли при ишиасе. Расслабляющее действие компресса переходит на болезненные от перенапряжения мышцы плечевого пояса и поясничной области, оказывая на них благотворное влияние.

Общие правила наложения компрессов

Большинство наиболее часто применяемых компрессов можно сделать без посторонней помощи. Обычный компресс смачивается в холодной воде из-под крана, так как начальный температурный раздражитель создает условия для наступления реакции со стороны организма, что является, собственно, целью лечения. Если вы хотите, чтобы воздействие раздражителя было более умеренным, то следует сильнее выжать влажный компресс. Само собой разумеется, легче разогреть простыню, впитавшую 50 мл воды, нежели насквозь мокрую, содержащую 150 мл воды. Для детей температуру воды можно доводить до 22 °С. Лишь в редких случаях следует отказываться от наложения холодного компресса, когда, например, ослабленный или истощенный больной не имеет достаточно энергии, чтобы разогреть компресс. В этих случаях накладывают горячий компресс с температурой около 45 °С (но не тепловатый). Ведь тело должно «реагировать», что возможно только при наличии четкой разницы между собственной температурой и температурой раздражителя. Предварительным условием для наложения холодного компресса является достаточное прогревание больного. В случае необходимости заранее принимают меры, обеспечивающие приток тепла. С этой целью прикладывают к ногам теплые грелки, принимают местные ванны с постепенно повышающейся температурой.

Компрессы и укутывания для больных в положении лежа подготавливают следующим образом. Сначала кладут внешнюю, сохраняющую тепло простыню и хорошо ее разравнивают. Поверх нее кладут хорошо выжатую влажную простыню. Больного кладут на простыни, быстро и плотно заворачивают соответствующую часть тела во внутреннюю простыню, не допуская, по возможности, образования складок, сверху накладывают внешнюю простыню и закалывают ее булавками поперек натяжения материала. Компресс не должен иметь «воздушных карманов», так как в противном случае затрудняется разогрев тела. После этого больного хорошенько укутывают. Спустя 5–8 минут должно наступить ощущение тепла. Если этого не происходит, то можно помочь процессу теплообразования путем наложения 1–2 грелок. Если и это не помогает, то компресс необходимо снять и сильно растереть кожу насухо. В этом случае нужно выяснить, чем объясняется отсутствие реакции: недостаточным предварительным разогревом тела, слишком плотным наложением компресса, недостаточным сохранением тепла внешней простыней, неполным укутыванием, неправильным поведением больного во время компресса (например, чтение с открытыми руками), слишком сильным ослаблением больного. После снятия компресса следует

холодное обливание и растирание кожи насухо. Длительность наложения компресса зависит от состояния больного и поставленной цели лечения. Средняя продолжительность процедуры составляет 1 час.

Однако существуют и отклонения от этого правила. При высокой температуре лучше провести серию из 3–4 быстро чередующихся компрессов. В целях более сильного отвода тепла следует лишь немного выжимать простыню и через 10–15 минут накладывать новый компресс. Только после снятия последнего компресса проводят холодное обмывание и насухо вытирают кожу.

Напротив, если необходимо добиться расслабления на длительное время, то компресс накладывают на несколько часов. При наложении компресса перед сном его можно также оставить на ночь, если больному комфортно.

При соблюдении приведенных общих правил наложения компрессов можно с успехом применять такое лечение для любой части тела.

Компресс на туловище

Компресс на туловище имеет большие размеры и охватывает участок тела от плеч до пахового сгиба. Если он достигает середины бедер, то его называют «коротким обертыванием». Если необходимо воздействовать только на область воспаления, то его можно комбинировать с другими компрессами, например с компрессом на шею при ангине, компрессом на ноги при остром воспалении вен.

Компресс на туловище и спину оказывает эффективное действие при большом жаре, приливах крови, нервных расстройствах и других заболеваниях. На компрессе необходимо лежать 1 час. Компресс на спину оказывает эффективное действие при остеохондрозе, болях в спине. Время действия компресса также 1 час.

Компресс на грудную клетку

Этот компресс является одним из наиболее часто применяемых. При его наложении необходимо следить за правильностью натяжения материала. Лучше всего это делать на полувдыхе, туго оборачивая компресс вокруг тела. В этом случае он не будет ни стеснять грудь во время вдоха, ни становиться слишком слабым после выдоха. Верхний край компресса должен проходить на таком уровне, чтобы при опущенных вниз руках он не врезался в подмышечную впадину. При наложении горячего компресса внешнюю сухую простыню расстилают как обычно, внутреннюю простыню сворачивают и смачивают в горячей воде, затем быстро оборачивают ею грудную клетку больного. Такой способ наложения лучше всего предохраняет от преждевременного охлаждения.

Компрессы на грудь применяют при следующих заболеваниях: острый и хронический бронхит, воспаление легких и реберной плевры, воспаления в области сердца, а также боли в грудной клетке и спине, часто возникающие из-за первичных заболеваний позвоночника. Разновидностью компресса на грудь является крестообразный компресс, при наложении которого охватываются также и плечи. Можно накладывать его поверх грудного компресса, а лучше прикалывать, проводя через плечи, две ленты шириной 15 см. Крестообразный компресс рекомендуется при заболеваниях в области верхушек легких и при болезненном напряжении мышц плечевого пояса, что очень часто встречается, например, у людей, много времени проводящих за компьютером или рулем автомобиля.

Компресс на живот

Компресс на живот легко накладывается без посторонней помощи. Компресс доходит только до верхней части грудины. При наложении необходимо следить за тем, чтобы дыхание было свободным.

Компресс на живот накладывают обычно на 1 час или более длительное время, иногда его оставляют на ночь. Он оказывает эффективное действие при тяжести в желудке, коликах и других заболеваниях желудка. Ставить такой компресс рекомендуется также при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гепатите, воспалениях желчных протоков и поджелудочной железы, наконец, воспалениях слизистых оболочек желудка и кишечника. Благодаря своему общему расслабляющему действию длительный компресс на живот хорошо помогает при повышенном давлении, способствует расслаблению и подготовке организма ко сну.

Компресс на бедра

Компресс на бедра имеет ширину 30 см и слегка захватывает гребень подвздошной кости. Хорошо помогает при болях в крестцовой области, имеющих различные причины возникновения. Здесь также возможна комбинация нескольких компрессов. Так, например, сочетание компресса на бедра с компрессом на ноги является неотъемлемой частью ухода за больными ишиасом. При воспалительных заболеваниях органов малого таза компресс на бедра часто дополняется узкой полоской ткани, проходящей перпендикулярно ходу наложения самого компресса. Этот компресс применяют при воспалении геморроидальных узлов и прямой кишки, функциональных и воспалительных раздражениях мочевого пузыря, возрастных воспалительных процессах в женских половых органах.

Влажное укутывание

При процедуре влажного укутывания тело на три четверти заворачивают во влажную простыню от плеч до стоп. Поскольку в этом случае воздействию подвергаются большие по площади участки кожи, то действие укутывания при аллергических заболеваниях может иметь иногда непредсказуемый характер. Влажное укутывание на три четверти без ограничения может применяться в качестве потогонного средства после сильного разогревания тела, например сразу после сауны или сидячей ванны с постепенно повышающейся температурой. В этих случаях простыни для укутывания расстилают заблаговременно, до начала общего лечения, чтобы можно было сразу же после ванны укутать в них больного. Длительность данного укутывания, направленного на обильное потоотделение, от 45 минут до 1 часа. Продолжительное влажное укутывание на три четверти можно рассматривать как средство, сочетающее малую степень нагрузки с длительным воздействием на важные функциональные области тела. Это касается в первую очередь защитных способностей мягких соединительных тканей. От функций этих тканей, содержащихся в большом количестве в коже и подкожных слоях, в значительной степени зависит защитная способность всего человеческого организма. Очень хороший результат дает комплексное применение длительных укутываний у ревматиков. Влажное укутывание на три четверти не имеет своей целью такую же сильную теплоизоляцию, как потогонное укутывание. При этом используют такое покрывало, которое обеспечивает лишь приятное «прогревание» и не вызывает обильного потоотделения. Показателем правильного теплового режима может служить легкая влажность кожи и чувство приятного, неустойчивого прогревания всего тела. Длительность таких укутываний – 2–5 часов, при необходимости их можно оставлять и на ночь. Если кратковременное укутывание должно быть довольно тугим, то при длительном укутывании нужно сохранять определенную свободу движений. Для проведения процедур следует иметь простыню, кусок натуральной ткани приблизительно 25–30 x 220 см или 2 полотенца, полотенце или кусок натуральной ткани для головы, 2 шерстяных одеяла, длина одного из них должна быть не менее 220 см. Сначала расстилают большое шерстяное одеяло так, чтобы верхний край был на уровне шеи больного. Поверх него накладывают второе одеяло, верхний край которого должен быть на уровне подмышечных впадин. Затем следует положить между верхними краями одеял длинный

кусок ткани, предназначенный для защиты плеч.

Влажная простыня расстилается поверх второго одеяла, причем верхний край также доходит до уровня подмышечных впадин. Больной ложится на расстеленные простыни и поднимает руки над головой. Влажную простыню быстро оборачивают с одного бока вокруг туловища и захватывают ногу, заворачивая ее целиком. Затем так же быстро оборачивают простыню вокруг туловища с другого бока, захватывая при этом сразу обе ноги. Оставшийся в ногах конец влажной простыни загибают вверх. Затем больного укутывают в лежащее сверху одеяло, подоткнув края одеяла под туловище и ноги, после чего он опускает руки вдоль туловища. Плечи и руки заворачивают в длинный кусок сухой ткани, а голову – в полотенце. Для того чтобы укутывание плеч и рук не было тугим, следует использовать для этого сухую простыню, положенную перпендикулярно. После того как влажное укутывание закончено, больной опускает руки к бедрам, чтобы обеспечить необходимое свободное пространство при последующем укутывании в простыню и шерстяное одеяло. Если укутывание на три четверти проводится в постели, то по его окончании на больного лучше всего накинуть сверху махровый купальный халат. После этого следует покрыть его одеялом, подоткнув его со всех сторон и оставив достаточно места для движения. Самостоятельное влажное укутывание на три четверти можно сделать, когда больной не имеет каких-либо повреждений и хорошо знаком с проведением процедуры укутывания. После влажного укутывания и махрового халата в качестве верхнего покрывала можно использовать и спальный мешок. Если влажное укутывание на три четверти оставляют на ночь, то следует особенно тщательно следить за теплообменом, так как в случае образования во время сна избытка тепла с сильным потоотделением укутывания становятся нередко излишней нагрузкой, что требует принятия соответствующих мер.

Компрессы на икры применяют в двух случаях.

Хорошую помощь они оказывают при варикозном расширении вен, воспалительных процессах в самих сосудах, на коже или в более глубоко лежащих тканях. Значительное облегчение приносят оставленные на ночь икроножные компрессы при затяжных и вызывающих раздражение воспалительных процессах. Если кожа голеней слишком чувствительна и склонна к аллергическим и язвенным воспалениям, рекомендуется смачивать внутреннюю простыню не в воде, а в травяных настоях или отварах. Под действием компрессов на икры быстро снимается перенапряжение ног в результате длительного стояния или ходьбы.

Вторая область применения – уход за больными с высокой температурой. При высокой температуре часто возникает пульсирующий прилив крови к голове, вызывающий боли и чувство беспокойства. В этих случаях часто меняющиеся икроножные компрессы оказывают успокаивающее действие. Если температура очень высокая, то компресс можно менять несколько раз в течение первого получаса, лишь слегка выжимая его, а потом положить на длительное время.

Успокаивающее действие икроножных компрессов наблюдается не только при высокой температуре. Они способствуют спокойному протеканию сна у людей, имеющих неустойчивую нервную систему.

Для проведения процедуры необходимо иметь куски хлопчатобумажной ткани размером 25х60 см или более. При наложении икроножного компресса ткань накладывают спиралью вверх по ноге, начиная от щиколотки. В качестве вспомогательного средства может служить также длинное полотенце, одну половину которого смачивают в воде, а второй (сухой) обматывают сверху. Такое полотенце вместе с влажными носками используется в первую очередь тогда, когда в лечении нуждаются также и стопы.

Компрессы для суставов чаще всего накладываются на плечи, локти и колени. Для правильного наложения компресса на плечи необходимы простыни 130х28 (внутренняя) и 150х30 (внешняя). При самостоятельном наложении этого компресса можно воспользоваться вспомогательным средством в виде рубашки с короткими рукавами. Сверху можно надеть теплый пуловер.

Компресс на плечи применяется не только для лечения плечевых суставов. Поскольку его действие охватывает весь плечевой пояс и часть затылка, то его применяют также для снятия болезненного напряжения мышц на этих участках тела, причем в этом случае его можно оставлять на ночь.

Для внешнего укутывания при компрессах на локтевые и коленные суставы лучше всего использовать эластичный трикотажный материал, которым обматывают конечность в один или два слоя. Таким образом сохраняется возможность подвижности в суставах. В качестве внутреннего материала могут служить куски хлопчатобумажной ткани шириной около 10 см. Компрессы на стопы удобно накладывать, если они сделаны из вырезанных или сложенных треугольником кусков ткани.

Компресс на горло, часто применяемый при ангине, потере голоса и других заболеваниях, можно накладывать двумя способами.

Для компрессов, оборачиваемых вокруг шеи, сверху лучше всего использовать шерстяной платок редкой вязки, которая хорошо прилегает к шее и не затрудняет движения. Внутренним материалом служит полоска хлопчатобумажной ткани размером около 8х60 см. Если платок большой, то его концы можно вывести на грудь крест-накрест. Компрессы на шею оказывают воздействие на местные лимфатические узлы. Так как здесь во время воспалительных процессов происходят важные изменения, связанные с защитой организма от инфекций, становится понятным благотворное влияние этих компрессов как при острых, так и при хронических воспалениях носоглотки и придаточных пазух носа.

При затяжных катарах верхних дыхательных путей можно оставлять компресс на шею на ночь в течение нескольких дней.

Существует особая разновидность компресса на шею, когда кроме шеи оборачивают еще и голову. Такая форма компресса оправдывает себя при заболеваниях среднего уха и носоглотки.

Влажные компрессы-накладки

Влажные компрессы-накладки предназначены, как правило, для небольших участков тела, поэтому их не оборачивают вокруг тела. Наиболее употребительными являются накладки на шею, область сердца и живот. Они представляют собой умеренный раздражитель, который можно дозировать в зависимости от индивидуального состояния организма. При этом учитывается особенность используемого материала, а также продолжительность и частота смены компресса. Самым умеренным действием обладает однослойный компресс, поверх которого кладут кусок шерстяной или махровой ткани, выступающей со всех сторон далеко за края самого компресса. Более сильное воздействие достигается путем сложения компресса в несколько слоев.

Для лежачих больных ставят рядом миску с холодной водой, чтобы больной мог по необходимости сам заменить себе компресс. Накладки на шею эффективны при гиперфункции щитовидной железы, а компрессы в области сердца помогают при сердечных заболеваниях воспалительного характера и функциональных расстройствах со стороны сердца.

Влажные компрессы-накладки предназначены для купирования болей во время различных колик. При проведении процедуры больной лежит под одеялом, оставив открытым только обрабатываемый участок. При желчной колике – это область правой реберной дуги. При почечной колике больной лежит на боку так, чтобы область заболевания была сверху, колени слегка согнуты. Компрессы накладывают в этом случае вдоль нижних ребер. Они должны полностью покрывать ребра одним куском ткани, который начинается от позвоночника и проходит наискось вперед ниже пупка. Одно полотенце складывают пополам и сворачивают в полосу шириной около 6 см. Таким же образом подготавливают второе полотенце на смену. Компресс кладут в середину развернутого третьего полотенца и не туго заворачивают в него.

Затем берут полотенце за оба конца и погружают находящийся в середине компресс в горячую воду. После этого, вращая концы полотенца в разные стороны, выжимают компресс до тех пор, пока из него не перестанет капать вода. Полотенце разворачивают и охлаждают компресс до такой температуры, чтобы к нему можно было прикоснуться рукой. Держа компресс в обеих руках, слегка прикасаются им несколько раз к обрабатываемому участку и только потом накладывают. Шерстяным платком накрывают компресс на 1–2 минуты. В это время помощник подготавливает соответствующим образом второй компресс. Так проводят серию компрессов, чередуя их от 8 до 15 раз. За счет новых импульсов свежих компрессов достигается особенно интенсивное спазмолитическое воздействие на соответствующие органы. Из-за частого смачивания компрессов температура воды в сосуде понижается, поэтому следует постоянно доливать в него кипяток. В результате такой многократной смены компрессов у больного обычно начинается потоотделение, поэтому в конце процедуры рекомендуется сделать холодное обмывание.

Компрессы-подстилки

Иной принцип действия и применение компресса-подстилки. Он часто применяется в качестве сильного холодного, реже теплого раздражителя для стимуляции дыхания и циркуляции крови у лежачих больных с воспалением легких или нарушением кровообращения в малом круге. Простыню складывают 8—12 раз до размера соответствующего участка спины, смачивают в холодной воде и слегка выжимают. Прежде чем уложить больного на компресс, под ним расстилают соответствующим образом сложенное одеяло и, если это необходимо, водонепроницаемую подстилку. Сверху покрывают одеялом, подоткнув его под тело больного со всех сторон. Компресс-подстилку следует держать до тех пор, пока не наступит разогрев тела, после чего больного сильно растирают полотенцем.

Практически все процедуры, составляющие влажное теплолечение, рассчитаны на небольшие участки тела. Влажная кожа проводит тепло в несколько раз лучше, чем сухая, поэтому в этом случае мы имеем возможность за счет влажности кожи увеличить действие тепла. По характеру воздействия и областям применения различают умеренные и интенсивные формы теплолечения. Температура первых не выходит за рамки приятных ощущений тепла. Они предназначены для компенсации местного дефицита тепла (например, при переохлаждении ног) или улучшения местного кровообращения и снижения напряжения мышц соответствующего участка тела. При этом используются различные грелки, завернутые во влажный кусок шерсти и накладываемые поверх обычного компресса. Для того чтобы грелка хорошо прилегала к телу, ее необходимо наполнять небольшим количеством воды. Особенно часто применяются грелки в сочетании с компрессами на живот и бедра. Для местного применения тепла рекомендуется использовать мягкий материал, способный легко принимать нужную форму тела. Такое теплолечение в первую очередь показано при желчной колике, спазмах мочевого пузыря, спазмах кишечника, а также часто оказывается хорошим средством при болях в спине в виде прострела. Наиболее приемлемыми являются припарки и горячие рулоны. В противоположность умеренным теплоносителям здесь используются более высокие, почти болезненно воспринимаемые температуры. Необходимые принадлежности: 3 полотенца, миска с 3 л воды температурой приблизительно 80 °С, чайник с кипятком для доливки, 1 шерстяной платок для накрывания. Горячий рулон из 4–6 полотенец или 1 простыню складывают в полосу шириной около 25 см и как можно туго сворачивают винтообразно так, чтобы получилась воронка. В образовавшуюся воронку наливают горячую воду, которая постепенно просачивается к внешним виткам рулона. Горячий рулон кладут на обрабатываемый участок тела. Разворачивая рулон, приближаются к его горячей сердцевине. Таким образом можно регулировать интенсивность теплового воздействия и увеличивать его длительность.

Обертывания

Обертывание тела

Обертывание всего тела способствует выведению шлаков из организма. Для проведения процедуры необходимо простыню смочить водой, намотать на тело больного от подмышек и до стоп. Затем уложить в постель, тщательно укрыть шерстяным одеялом и дать пропотеть в течение 1,5 часов. Для лечения пожилых людей следует сократить время процедуры. Особенно успокаивающе такая процедура действует на детей.

Обертывание головы

Намочить чистые волосы водой, слегка просушить и укутать голову шерстяным платком. Как только волосы высохнут, повторить процедуру несколько раз. Такой цикл обертывания помогает при головных болях различного характера.

Обертывание шеи

Большой кусок ваты смочить холодной водой, обернуть им шею и укутать так, чтобы предотвратить быстрое испарение воды. Процедуру продолжать 1–2 часа.

Обертывание верхней части тела

Большой кусок ткани обильно смочить водой и накинуть на спину, запахнув на груди, сверху накинуть большой кусок сухой ткани. Как только нижний слой подсохнет, его следует смочить. Процедуру продолжать 1–2 часа. Она эффективна при воспалительных процессах верхних дыхательных путей.

Ножное обертывание

Поверх мокрых носков надеть сухие, лечь в постель, укрывшись шерстяным одеялом. Продолжительность процедуры 1–2 часа. Лучше проводить перед сном. Снижает жар, помогает при воспалении легких.

Обертывание до колен

Поверх мокрых чулок надеть сухие, лечь в постель, укрывшись шерстяным одеялом. Процедура длится 1–2 часа. Лучше проводить на ночь. Помогает при воспалении легких, снижает жар.

Нижнее обертывание

Обертывание надо проводить так, чтобы голова, шея, плечи, руки были свободными. Та часть тела, которая свободна от обертывания, должна быть укрыта чем-нибудь теплым. Для проведения процедуры большой кусок ткани смочить обильно водой и, сложив в несколько раз, обернуть два раза вокруг тела. Затем больной плотно укрывается шерстяным одеялом. Продолжительность процедуры от 1 до 2 часов. Помогает при болезни ног и живота – опухолях на ногах, ревматизме, вздутии живота.

Серединное обертывание

Обертывание надо проводить так, чтобы голова, шея, плечи, руки были свободными. Та часть тела, которая свободна от обертывания, должна быть укрыта чем-нибудь теплым. Для проведения процедуры большой кусок ткани смочить обильно водой и, сложив в несколько раз, обернуть 2 раза вокруг тела от подмышек до колен. Затем плотно укрыться шерстяным одеялом. Продолжительность процедуры 1–2 часа. Это обертывание способствует очистке печени и почек. Помогает при болезни сердца и желудка.

Для обертываний может применяться также чистая глина, но поскольку она нередко приводит к обезжириванию кожи, то между сеансами лечения кожу следует смазывать маслом или кремом. Лечебные грязи можно применять в домашних условиях: после предварительного разогрева в ванне их накладывают непосредственно на кожу или завернутыми в марлю кусками грязи обкладывают больного, стараясь придать им форму тела. Чтобы избежать намокания подстилки, можно подложить еще клеенку. Покрывая тело грязью ровным слоем, достигают равномерного распространения тепла и более длительного его воздействия после процедуры. Как правило, одну и ту же грязь используют несколько раз, разогревая ее в дуршлаге над паром.

Обливания и обмывания

Обливания

Обливания отдельных частей и всего тела являются простой формой водолечения и занимают прочное место среди мер по уходу за телом и профилактике различных заболеваний, а также с успехом используются при лечении больных.

Обливания, как и все общие водные процедуры, можно разнообразить за счет изменения температуры и времени воздействия воды. Они хорошо поддаются дозировке по силе раздражителей и тем самым могут в каждом отдельном случае применяться с учетом индивидуальных особенностей организма. Благоприятное действие обливаний ощущается сразу, а серия регулярно проводимых процедур оказывает хорошее воздействие на общий тонус кровообращения и его адаптационную способность. Результаты такой тренировки наблюдаются также в улучшении процесса теплообмена и в системе дыхания.

Под местными обливаниями подразумеваются обливания определенных частей тела со слабым напором воды, при которых главным образом действует температурный раздражитель.

Струевые обливания, напротив, действуют за счет сильного механического раздражения в виде мощной струи воды, направляемой на тело. Тем самым по интенсивности своего раздражителя они относятся к более сильным средствам водолечения. Самыми распространенными формами обливаний являются обливания рук, коленей, ног, голеней и бедер, а также спины. Кроме того, существуют еще обливания лица и затылка. Названные обливания, кроме обливаний спины и верхних участков тела, можно проводить без посторонней помощи. Для обливаний лучше всего подходит шланг длиной 2–3 м и диаметром 20–25 мм, а если такового нет, то можно воспользоваться двумя лейками. Во избежание переохлаждения ног следует стоять в ванне или душевой на деревянной решетке, которую рекомендуется также использовать при проведении процедуры в саду. Обливаются, как правило, холодной водой. Обязательным предварительным условием здесь также является хорошее прогревание всего тела вплоть до стоп и кистей рук, которое предшествует началу процедуры. Если же не удастся этого достичь другими средствами, например содержанием тела в тепле, теплой ножной ванной или интенсивными движениями, то тогда можно применить контрастное обливание. Оно проводится также в том случае, если при пробном обливании не происходит своевременного восстановления тепла.

Холодное обливание, по сравнению с другими формами холодного водолечения,

довольно щадяще. Так как процедуру начинают каждый раз с осторожного обливания конечностей и постепенно переносят струю на туловище, то тем самым исключаются резкие воздействия раздражителя, которые обычно имеют место при неожиданном охлаждении больших участков тела. В этих случаях происходит быстрый приток большого количества крови к сердцу, что может оказаться довольно значительной нагрузкой. Обливания проводятся быстро, продолжительность зависит от времени наступления реакции сосудистой системы.

Из трех наблюдаемых симптомов наступления реакции по крайней мере один должен быть особенно четким. Первый симптом – это переход от первоначальной бледности кожи к бледно-розовому оттенку. Этот явный признак реактивного расширения сосудов кожи обычно отчетливо виден только при хорошем освещении и с трудом – на сильно загорелой коже. Второй симптом носит субъективный характер. Первоначальное чувство холода на обливаемом участке переходит в ощущение тепла, хотя при прикосновении разогрев тела еще не чувствуется. Такое ощущение возникает за счет наступившего расширения сосудов, по которым тепло стало поступать к коже. Третий симптом реакции организма также субъективного характера: возникновение резкой боли обычно на границе обрабатываемого участка кожи. В среднем обливание длится 1–2 минуты, однако продолжительность не в последнюю очередь зависит от температуры воды. После обливания смахивают ладонью оставшиеся на коже капли воды и насухо растирают руки, а также, если это необходимо, ноги и лицо. После этого следует быстро одеться и позаботиться о том, чтобы как можно скорее наступил разогрев тела. Для этого необходимо сделать несколько интенсивных движений или хорошенько укутаться, если вы легли после процедуры отдохнуть.

Если вы применяете контрастные обливания, то начинать следует с теплого обливания (39–43 °С), увеличивая продолжительность соприкосновения воды с поверхностью тела до тех пор, пока обрабатываемый участок хорошенько не прогреется. Следующее вслед за этим холодное обливание должно быть коротким. Оно длится, как правило, несколько меньше, чем первично проводимые холодные обливания. Траектория движения шланга во время местных обливаний была установлена практическим путем в результате многочисленных опытов. Успех лечения обеспечивается в том случае, если строго соблюдаются определенные правила движения шланга. Надо следить за тем, чтобы обрабатываемые участки тела каждый раз обмывались как можно более широким водным потоком.

При проведении процедуры **обливания ног до колен**, в том случае, если процедура проводится вместе с помощником, он должен стоять позади больного. Водопроводный кран необходимо открыть настолько, чтобы высота струи воды из вертикально поставленного шланга достигала 12 см. Шланг следует держать в руке как карандаш, немного наклонив, и, начиная от пальцев правой стопы, медленно проводить струей воды по внешней стороне голени до коленного сгиба. Здесь необходимо задержаться в течение нескольких секунд, совершая кругообразные движения шлангом и обливая как можно большую поверхность голени. Затем довольно быстро провести струей по внутренней стороне голени через щиколотку к большому пальцу. Далее следует аналогичное обливание левой голени. Достигнув коленного сгиба, струю воды переносят на подколенную впадину правой ноги и после небольшой задержки возвращаются к левой ноге, опуская шланг к стопе по внутренней щиколотке. После этого больной поворачивается лицом к помощнику, который сразу же начинает проводить струей от пальцев по внешней стороне большой берцовой кости до коленной чашечки. Обработав ее несколькими круговыми движениями, шланг опускают по внутренней щиколотке к пятке. Затем струю переносят на правую ногу и соответствующим движением шланга проводят ею до колена, оттуда переходят обратно на левое колено и вниз до стопы. При самостоятельном проведении процедуры следует придерживаться указанной последовательности. Для лежачих больных обливание ног до колен можно проводить в упрощенной форме, поставив у края кровати мелкую ванночку таким образом, чтобы можно было обрабатывать больного в положении сидя.

Обливание ног до колен рекомендуется главным образом при усталости ног,

нарушении связочного аппарата стопы. Обливания до колен приносят облегчение во многих случаях функциональной атонии мочевого пузыря и заболеваний геморроидальных узлов. В рамках систематически проводимого водолечения обливание ног до колен может быть первой ступенью в вашей программе тренировок.

Обливание бедер проводится до пахового сгиба. Движение шланга происходит так же, как при обливании до колен. Обливание нижней части тела затрагивает нижнюю половину туловища, начиная от линии пояса и ниже. По сравнению с обливанием конечностей оно означает явное увеличение степени раздражения, поскольку в этом случае под действием раздражителя оказывается часть туловища. Для проведения процедуры необходимо быстро облить ноги, а затем приступить к бедрам. Такое обливание делается стоя.

Для проведения процедуры **обливания нижней части** тела струю воды направляют то снизу вверх, то сверху вниз, начиная от ступней до бедер и выше, а затем переходя к области поясницы и спускаясь вниз.

Важными областями применения обливаний тела ниже пояса являются ослабление связочного аппарата в области малого таза и живота, хронические воспалительные процессы в этих областях и частые венозные застои и лимфостазы.

Обливание спины оказывает сильное возбуждающее действие на систему дыхания и малый круг кровообращения. Также такие обливания благотворно влияют на состояние ослабленного позвоночника, улучшают кровообращение. Техника выполнения процедуры довольно проста. Если больной стоит, то обливать можно из ведра широкой струей, начиная от таза и заканчивая плечами. При обливании сидя можно воспользоваться поставленной в ванну табуреткой или доской, положенной поперек ванны. Если больной обладает хорошей подвижностью, то во время процедуры он может одновременно растирать тазовую и поясничную области, стимулируя тем самым реакцию сосудистой системы. Если процедура проводится с помощником, то он может обливать спину больного из шланга. Заканчивается эта процедура однократным обливанием груди и живота.

Процедура **обливания рук** начинается от кончиков пальцев и заканчивается плечевым суставом. Сначала обрабатывают кисти с обеих сторон. Затем, начиная от пальцев, медленно проводят струей по тыльной стороне руки до плеча. На плечевом суставе следует немного задержаться, сделать несколько кругообразных движений, стараясь покрыть водой по возможности всю руку. Эту задачу можно облегчить, немного вращая рукой во время обливания. Подобным же образом проводится обливание другой руки. Если в начале водолечения ограничиваются обычно однократным обливанием, то во время последующей серии цикл можно повторять 2–3 раза. Обливание рук длится до 2 минут. Процедура улучшает циркуляцию крови в руках. Поскольку между руками и сердцем существуют тесные рефлекторные связи, обливание рук оказывается особенно хорошим средством при функциональных расстройствах деятельности сердца, таких как учащение пульса и нарушение сердечного ритма. Обливание рук часто приносит облегчение и при некоторых недугах на участке плечо – рука, например «писчем спазме», при судороге мышц, которыми страдают люди, подолгу работающие на компьютере (особенно операторы ПК). Такое обливание рекомендуется как первая стадия закаливания.

Обливание верхней части тела охватывает, кроме рук, плечи и верхнюю половину грудной клетки. Больной должен при этом наклониться вперед так, чтобы затылок оказался ниже спины. Поэтому для людей с плохой подвижностью проведение данной процедуры может иметь определенные трудности или вообще оказаться невозможным. Начинают, как и при обливании рук, с обработки правой руки. При обливании проводят струей от плеча к передней грудной стенке, обливая из направленного вверх шланга большими круговыми движениями. После этого помощник берет шланг в левую руку и проводит им по правой грудной стенке в сторону спины, обливая ее широкой струей, справа налево и обратно до тех пор, пока не появятся вышеназванные признаки наступления реакции. Ладонью правой руки, поставленной вертикально на затылке, препятствуют попаданию воды на волосы головы.

Обливание всего тела рекомендуется как первая стадия закаливания, так как процедура улучшает циркуляцию крови. Необходимо облить сзади и спереди все тело от макушки до пят несколько раз. Слабым и больным рекомендуется обливание теплой водой. При этом обливание верхней части тела похоже на умывание утром возле колодца. Вода должна стекать по плечам вниз и не попадать на нижние части тела.

Обливание головы похоже на обычное умывание и мытье головы сразу. После проведения процедуры волосы вытереть насухо.

Обливание затылка имеет центрально-возбуждающее действие и проводится над ванной или раковиной с помощью шланга или сосуда. Оно может применяться как быстродействующее средство при признаках утомления после интенсивной умственной работы или длительного напряжения зрения.

Обмывания

Народные целители часто применяют обмывания у больных с высокой температурой для благотворного воздействия на систему кровообращения. Они отмечают, что наилучшие результаты обмывания приносят при повседневном уходе за телом здорового человека, особенно в детском возрасте, при уходе за больным с лихорадочным заболеванием и тяжело больными, при сердечно-сосудистой недостаточности. Рекомендуются также обмывания при повышенной нервной возбудимости, гиперфункции щитовидной железы, выздоровлении после болезней, повлекших общее ослабление организма.

Для проведения процедуры в домашних условиях необходимо приготовить вспомогательные средства: большое полотенце размером 80х100 см или рукавички из куса махровой ткани, коврик для ног из пенопласта или похожего материала, емкость с водой, доведенной до необходимой температуры. Во время всех обмываний необходимо учитывать, что нельзя применять данные процедуры при лихорадочных состояниях, сопровождаемых переохлаждением ног или рук. В этих случаях следует провести предварительное разогревание и обеспечить скорейшее восстановление тепла после лечения.

Для проведения процедуры **холодного обмывания всего тела** полотенце смачивается в сосуде или под струей водопроводной воды. Вначале обмывается лицо и шея, а затем конечности, каждый раз начиная с пальцев. Широко наложенный кусок ткани во время проведения процедуры необходимо двигать по направлению к туловищу и обратно. Ткань смачивать каждый раз перед обработкой очередной конечности. В последнюю очередь обмыть туловище. Общая длительность обмывания до 2 минут. После процедуры, в зависимости от обстоятельств, следует вытереть или только лицо и шею и сразу же лечь в предварительно разогретую постель, чтобы согреться в течение приблизительно 20 минут, или же насухо вытереть все тело махровым полотенцем, сразу одеться и с помощью движений хорошенько разогреться. Возможное появление перед разогревом легкого лихорадочного озноба считается нормальной реакцией организма.

Предпосылкой для обмывания постельных больных является достаточное прогревание всего тела, равно как и индивидуально уравновешенный теплообмен без признаков какого-либо озноба.

Технология проведения процедуры проста. Больной накрыт до шеи одеялом. Непокрытым на момент проведения процедуры остается только обрабатываемый участок тела. Кусок ткани смачивается водой и выжимается так, чтобы во время обмывания не капала вода. Вначале несколькими легкими поглаживаниями обмывают лицо и шею. Затем кусок ткани кладут в ведро и вытирают насухо лицо полотенцем. Вслед за этим, откинув одеяло, открывают одну ногу до пахового сгиба. Вторым куском ткани, смоченным в миске и слегка выжатым, обмывают подошву, начиная с тыльной стороны стопы, затем проводят тканью одним большим движением до пахового сгиба, стремясь охватить как можно большую поверхность ноги. Таким же образом 1–2 движениями обмывают ногу в сторону стопы и затем еще раз до пахового сгиба. Таким образом, нога оказывается обработанной со

всех сторон. Ногу, не вытирая, тщательно накрывают одеялом, а кусок ткани возвращают в воду. Затем высвобождают из-под одеяла руку и начинают обмывание с ладони. После чего руку обмывают с внешней стороны широкими движениями от кончиков пальцев до плеча и обратно. В случае необходимости такое обмывание повторяют еще раз, пока рука не оказывается смоченной со всех сторон. Тщательно укутав обмытую руку, приступают к аналогичной обработке конечностей с другой стороны. После того как обмывание конечностей закончено, больной принимает в постели сидячее положение для обмывания спины. Плавными движениями начинают обмывать от шеи, где заканчиваются волосы, в сторону правого, затем левого плеча. Далее приблизительно четырьмя большими движениями обмывают всю спину от плеч до таза. Если больной не в состоянии сидеть, то спину можно обмывать, повернув его на бок. После того как больной лег на спину, подобным же образом обмывают свежим полотенцем грудь и живот сверху и по бокам. Уложив больного в постель, необходимо плотно укрыть его одеялом. В таком положении больной должен лежать не менее 20 минут.

Хорошо зарекомендовали себя в качестве потогонных мер обмывания, проводимые 3–6 раз подряд в течение 1 часа прямо в постели. Такими средствами можно воспользоваться в случае угрозы инфекционного заболевания. Эти обмывания дают соответствующий толчок для энергетического обмена веществ. В конечном итоге это приводит к выделению пота, в результате чего наступает чувство облегчения.

При контрастных обмываниях обрабатывают отдельный участок тела сначала теплой, затем холодной водой, после чего насухо вытирают его махровым полотенцем. Подобным образом обмывают последовательно все тело, разделенное на 7 участков. Необходимые вспомогательные средства: одна емкость с 2–3 л горячей воды (около 50 °С), чайник с 1,5 л горячей воды с температурой 70–90 °С для поддержания в первом сосуде постоянной температуры, еще одна емкость с 2–3 л воды из-под крана, 2 больших полотенца размером 80x100 см или рукавички из куса махровой ткани и 1 сухое полотенце. Воздух в помещении должен быть достаточно теплым. Путем более или менее сильного выжимания полотенца можно регулировать степень температурного воздействия в соответствии с индивидуальными потребностями.

Обмывание лица, шеи, конечностей, передней части туловища осуществляется так же, как было описано выше.

Для **обмывания спины** лучше всего использовать развернутое влажное полотенце. Держа полотенце за концы, следует проводить им по плечам, затем горизонтальными движениями по всей спине до таза. Если после процедуры нужно лечь в постель, то следует вытереть насухо только лицо и шею. В иных случаях можно сильно растереть все тело махровым полотенцем и, быстро одевшись, сделать несколько разогревающих упражнений.

При растирании к температурному раздражителю за счет интенсивного трения рукой добавляется еще и механическое возбуждение. К такому совместному и более сильному воздействию прибегают, прежде всего, в тех случаях, когда наблюдается пониженная чувствительность сосудистой системы.

Закаливание

Закаливание – это процедура, способствующая повышению сопротивляемости организма различным болезням. Эффективность закаливания организма с помощью процедур водолечения объясняется тем, что теплопроводность воды намного больше теплопроводности воздуха. При погружении в воду вся поверхность тела человека контактирует с холодной водой. В результате начинается резкий отток тепла из тела за счет контактной теплопроводности.

Надо начинать закаливание с раннего возраста и проводить постепенно и систематично, с учетом индивидуальных особенностей организма. Начинать лучше всего в

весенне-летний период, когда закаливание организма происходит естественно, в связи с переходом на летнюю одежду, хождением босиком и купанием в открытых водоемах.

Больным, а также страдающим хроническими заболеваниями почек, анемией и астмой, нельзя закаляться водолечением до полного выздоровления. Быстрая смена температур является большой нагрузкой для сосудов, поэтому еще одним противопоказанием для проведения контрастного душа являются нарушения кровоснабжения мозга, тромбофлебит, гипертоническая болезнь и спазмы сосудов.

Следует начинать закаливание организма с воздушных и солнечных ванн, обтираний и купаний в открытых водоемах. Процедура обтирания придает организму свежесть и бодрость, ощущение теплоты во всем теле, прилив сил. Для достижения такого эффекта надо быстро растереть тело влажной мочалкой из натурального материала. Если при обтирании использовать воду с низкой температурой, то повысится тонус организма и устойчивость к простудным заболеваниям. В дальнейшем, приучив организм к обтираниям, можно переходить к освоению такой процедуры, как контрастный душ, занимающий особое место в системе закаливания.

Душ доступен в домашних условиях и наиболее благоприятен для закаливания, так как дает динамический, или пульсирующий, микроклимат, при котором температура колеблется в определенных пределах. Контрастный душ проводится следующим образом. Вначале устанавливают теплую струю воды с температурой 37 °С и полностью прогреваются под ней. Прогревшись, устанавливают прохладную струю воды с температурой 30 °С и охлаждаются под ней в течение 1 минуты. Следующий цикл «прогрев – охлаждение» начинается установлением струи воды с температурой 40 °С. Под такой струей достаточно прогреться в течение 1 минуты. Охлаждающая часть этого цикла начинается с установления струи воды с температурой 22 °С. Под такой струей охлаждаются в течение 1 минуты. Основное отличие этого цикла от первого – более высокая температура прогрева и более низкая температура охлаждения тела. Происходит своеобразная «раскачка» высоких и низких температур, а вместе с ними диаметра кровеносных сосудов и, как следствие, циркулирующего по телу кровотока.

Следующий цикл «прогрев – охлаждение» начинается с установления очень теплой струи с температурой 43 °С. Под такой струей прогреваются в течение 1 минуты. Охлаждающая часть цикла начинается с установления очень холодной струи с температурой 16 °С. Под такой струей охлаждаются в течение 45 секунд. Происходит дальнейшее увеличение разрыва между высокими и низкими температурами душа, а вместе с этим – диаметра кровеносных сосудов и, следовательно, циркулирующего по телу кровотока. Заключительный цикл начинается с установления струи с температурой 46 °С. Под такой струей распариваются в течение 30 секунд. Охлаждающая часть этого цикла начинается с установления ледяной струи с температурой 4 °С. Под такой струей охлаждаются в течение 30 секунд.

Нельзя сказать, что контрастный душ является простой процедурой. Чтобы она вошла в привычку, надо приложить много усилий.

При использовании душа для закаливания нужно придерживаться следующих правил:

- втягиваться в процедуру контрастного душа надо постепенно, как в первый раз, так и после длительного перерыва;
- все этапы надо делать по схеме, не форсировать фазы;
- надо быть аккуратными в обращении с горячей водой, избегать ожогов;
- придерживаться определенного графика занятий на протяжении значительного промежутка времени (не менее месяца). Практика народной медицины рекомендует проводить контрастные души, обливаясь попеременно теплой и холодной водой, весь первый год начала закаливания и только на втором году систематических закаливающих процедур переходить к более серьезным процедурам.

При несистематичном закаливании не происходит закрепления нужного эффекта. Так, при проведении процедур в течение лета, с последующим их прекращением в осенний

период, закаленность организма исчезает уже к Новому году. И придется после длительного перерыва закаливающие процедуры начинать вновь с нуля, возвратившись к исходным температурам воздуха и воды.

Для закаливания организма иногда применяют так называемый *струйный душ*. Эта процедура известна и как лечебная, но при ее использовании следует быть внимательным. При применении струйного душа наряду с температурным раздражителем вступает в действие сильный механический раздражитель струи воды. Процедура проводится с расстояния в 2,5–4 м. На свежем воздухе струйный душ с успехом можно проводить с помощью садового шланга. В противоположность обливаниям для такого душа необходима насадка. Напор струи устанавливается таким образом, чтобы при горизонтальном положении шланга вода падала на землю на расстоянии 3–4 м.

Людам с нежной кожей и повышенной чувствительностью нервной системы струйный душ применять не рекомендуется. Кроме того, следует избегать попадания сильной струи на те участки тела, где расположены чувствительные органы, плохо защищенные от механического воздействия, такие как, например, области лимфатических узлов, живота, шеи и головы.

Струйный душ противопоказан также при всех острых воспалениях, варикозном расширении вен и тромбозах, по крайней мере, при проведении процедуры из зон воздействия должны быть исключены соответствующие участки тела. Интенсивность лечения определяется, прежде всего, давлением воды, а именно рассеиванием струи воды на насадке с помощью пальца или специально смонтированного распылителя. Также важен объем обрабатываемой поверхности тела и длительность процедуры.

Струйный душ до колен проводится так же, как соответствующее обливание. После краткого предварительного обливания веерной струей помощник начинает обработку правой ноги, медленно проводя струей до колена. Затем следует обработка левой голени. Нужно повернуться лицом к помощнику для обливания разгибательной стороны голени, повернуться сначала левым, потом правым боком, оставаясь в положении шага и предоставляя помощнику возможность обрабатывать соответствующие внутренние стороны голени. В конце процедуры надо поочередно поднимать стопы, подставляя для обработки подошвы. Во время молниеносного душа рекомендуется опереться о рядом стоящее дерево или столб.

Душ до бедер проводят соответствующим образом, обрабатывая ногу до тазобедренного сустава.

Струйный душ для всего тела начинают с конечностей, проводя струей в сторону туловища. При этом рекомендуется проводить более интенсивную обработку тех участков, которые в этом нуждаются, например поясничной области и определенных участков спины, и лишь немного задерживаться на других местах.

Бани

Целебные свойства банного пара известны издавна. Баня поднимает настроение, дает чувство умиротворенности. Действие парной бани на организм положительно как с физиологической, так и с гигиенической точки зрения. Баня повышает жизненный тонус, благотворно воздействует на сердечно-сосудистую и костно-мышечную системы, улучшает общее самочувствие. Кроме того, в парильне, во время мытья и массажа, очищаются поры кожи, лучше функционируют сальные и потовые железы, усиливаются кровоснабжение и белковый обмен.

Для современного человека посещение бани – нечто большее, чем просто гигиеническая процедура. Баня дает отдых натруженному телу, облегчает умственную и эмоциональную усталость. Вместе с тем пар обладает прекрасным целебным и закаливающим свойством. Под воздействием банных процедур в крови увеличивается содержание гемоглобина, число лейкоцитов, эритроцитов, снабжающих органы кислородом.

Количество же вредных веществ уменьшается, и организму становится легче справляться с микробами. За счет притока крови к периферии кожа краснеет, вес тела из-за потери воды уменьшается, температура тела временно повышается. Во время пребывания в бане активизируется дыхание – оно становится чаще и глубже. Через потовые железы из организма удаляются шлаки – продукты распада, а с поверхности тела – омертвевший эпидермис.

Пар положительно воздействует на костно-мышечную систему. Исключительно полезны банные процедуры при растяжении мышц, болях в суставах, радикулите, миозите, ишиасе и других подобных заболеваниях. В условиях парной ускоряются процессы обмена и восстановления после физических перенапряжений. Стимулирующее действие баня оказывает на эндокринные железы, способствует отдыху ряда органов (в частности, почек).

Целебный жар благоприятно влияет на центральную и периферическую нервную систему, а значит, и на психику человека.

Нельзя, наконец, не подчеркнуть еще одного достоинства бани. Она отлично тренирует терморегуляторный механизм, а следовательно, повышает сопротивляемость организма к простудам и неблагоприятным факторам внешней среды.

Как уже отмечалось, эффективной закаливающей процедурой является контрастный душ. Но еще более сильное воздействие на организм человека оказывает чередование ледяных обливаний (их можно заменить купанием в полынье или обтиранием снегом) с посещением парной бани. Резкий перепад температур, достигающий до 60–70 °С и более, значительно расширяет диапазон устойчивости к воздействию как холода, так и жары.

Противопоказания

Польза бани несомненна. Однако следует заметить, что при очень высоких температурах может случиться затруднение дыхания, появиться сухость во рту и горле, а кожа будет испытывать жжение. Кроме того, при долгом пребывании в парном помещении и слишком резком перепаде температур в деятельности жизненно важных систем организма (например, сердца) могут произойти отрицательные сдвиги.

Следует помнить, что баня дает положительный эффект лишь в том случае, если при проведении процедур строго придерживаться определенных гигиенических требований и правил, рекомендованных соответствующему случаю. Всем (даже тем, кто причисляет себя к абсолютно здоровым людям), и особенно пожилым, обязательно надо посоветоваться с врачом относительно допустимых нагрузок.

Банные процедуры могут быть противопоказаны после большой физической нагрузки или при сильном утомлении. Необходим отдых, поскольку физические реакции на высокую температуру у человека утомленного несколько изменены. Вредно париться поздно вечером, непосредственно перед сном, натощак или, наоборот, сразу после обильной еды – в этом случае необходим перерыв в 2–3 часа. Крайне опасен банный жар после употребления любых крепких напитков, в том числе и пива. Парная баня сама по себе в достаточной мере способствует нагрузке организма. А всякого рода перегрузки неизменно ведут к серьезным осложнениям. Алкоголь подрывает здоровье, так как повышает теплообразование в организме и затрудняет теплоотдачу, а следовательно, можно легко перегреться. Это, в свою очередь, может вызвать различные нарушения в деятельности сердца, центральной нервной системы, привести к обмороку, тепловому удару. Категорически запрещается посещать баню при острых стадиях любых заболеваний, при сильно повышенной температуре и ряде хронических болезней. В частности, баня противопоказана людям, страдающим туберкулезом легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями (особенно атеросклерозом), нервными расстройствами, заболеваниями с выраженными органическими и функциональными изменениями различных внутренних органов.

Процедура посещения бани

При посещении парной люди чувствуют, что приобщаются к многовековому таинству. Лечебное воздействие бани основано на устранении функциональных сдвигов в организме. К этому стоит прибавить и практику использования в парилке различных лекарственных растений, массирующее действие веника. Полезна баня и детям, так как помогает избавиться от юношеских угрей, обладает антиаллергическим эффектом, ее применяют при нарушении роста.

В мире популярна русская баня, она имеет влажность выше 15 %. В финской бане (сауне) относительная влажность до 15 %. Температура воздуха у потолка бани достигает +100 °С, а у пола она падает до 40 °С. При увеличении температуры бани и стабильной влажности возрастает количество отрицательных ионов, благотворно влияющих на работу организма. При высокой температуре минимальный объем кровотока возрастает в 4 раза, а кровоток в верхних конечностях увеличивается значительно. Это приводит к расширению сосудов кожи, подкожной клетчатки, органов дыхания и, как следствие, к увеличению потоотделения.

Эффект банных процедур тем выше, чем благоприятнее санитарно-гигиенические условия, то есть если в наличии чистота, хороший микроклимат, контроль над химическим составом воздуха, поддержание строго определенной его температуры, вентиляция. Причем температура и влажность воздуха – взаимосвязанные факторы: увеличение одного из них требует снижения другого. Слишком высокие температура и влажность воздуха резко усиливают процессы теплообмена, функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушают нормальный ход терморегуляции и соответствующих физиологических процессов. Важно также учитывать, что повышение влажности воздуха оказывает на теплоотдачу более выраженное действие, чем повышение температуры.

Перед тем как войти в парилку, рекомендуется принять теплый душ либо ванну для ног. Такая процедура смягчит переход к более высоким температурам. Однако при этом не следует мочить голову и пользоваться мылом, иначе с поверхности кожи удалится жир, предохраняющий ее от жжения. Мыться с мылом рекомендуется лишь по окончании банной процедуры.

Приняв душ, наденьте на голову фетровую или шерстяную шапочку, это предохранит от теплового удара. После входа в парильное помещение следует сначала немного посидеть на нижней полке, где температура воздуха ниже, и только привыкнув, можно подняться повыше. Если температура в парной не очень высокая, допускается сразу лечь на 10–15 минут на верхнюю полку. Это позволит лучше прогреться всем участкам тела и постепенно подготовит организм к основной процедуре. Обычно достаточно 2–3 заходов продолжительностью по 8–10 минут. Первый заход делается для основательного прогревания тела, до покраснения кожи и появления пота; второй и третий желательно проводить с применением веников. В перерывах между заходами нужно принять прохладный или холодный душ, окунуться в бассейн.

В русской парной бане топится печь с камнями, на раскаленные камни выплескивается вода, благодаря чему достигается высокая влажность. Чем меньше порция воды, тем горячее и суше будет воздух. Дышать в этот момент лучше носом, поскольку тогда горячий воздух несколько охлаждается, а сухой увлажняется. Испокон веков у разных народов существовали свои традиции приготовления пара и парной бани. Поддавать пар можно просто водой, травяным отваром, квасом, пивом. Используют также эфирные масла: ромашку, эвкалипт, чабрец, душицу, липу. В зависимости от химического состава эфирные масла могут оказывать различное действие на организм: противомикробное, спазмолитическое, отхаркивающее, болеутоляющее, противовоспалительное и даже улучшать деятельность пищеварительных желез.

Аромат цветущего лета создается с использованием мяты, душицы, ромашки, липового цвета, шалфея, чабреца, зверобоя, мать-и-мачехи, чая, эвкалипта, лавра и др.

Аромат хлеба создается с использованием кваса или пива.

Хорошо подходит для бани горчичный аромат: чайная ложка сухой горчицы на 3 л кипятка. Очень хорошее профилактическое средство от простуды.

Создает настроение вкусный аромат: ложка мелко смолотого кофе.

Аромат жасмина возбуждает деятельность головного мозга не хуже, чем кофеин. С учетом этого его лучше применять в утренние часы.

Хвойный аромат используется как успокаивающее средство при расстройствах нервной системы, при физическом и умственном переутомлении.

Аромат чабреца поможет, если ночью плохо спится. Снотворное действие окажет также посещение парной из мятного или апельсинового масла.

Можно добавить в воду 1/2 чайной ложки меда, 5 капель эвкалиптового масла или 7—10 капель ментола. Эти ароматы повышают настроение, благоприятно влияют на нервную и сердечно-сосудистую системы.

Помимо добавления воды на камни, можно разбросать немного сухих растений прямо по полкам. Для этого применяют листья черной смородины, шалфея, эвкалипта, лапник ели. Надо учитывать, что совместное действие добавок непредсказуемо.

Важная особенность русской бани – это сочетание контрастных процедур, обливание холодной водой или снежная ванна после горячей парилки.

Не забывайте о времени пребывания в парильном отделении. В парных находятся до 4–5 минут при однократном пребывании и до 8—12 минут с учетом 2–3 заходов. Новичкам достаточно на первых порах сделать один заход в парильню не более чем на 4–6 минут. В дальнейшем необходимо соблюдать принципы постепенности и последовательности. В случае ухудшения самочувствия при ощущении чрезмерного жара, затруднении дыхания, появлении слабости, головокружения следует немедленно покинуть парильню во избежание теплового удара. В конце банной процедуры хорошо принять душ из настоев трав и воды, в которой запаривались веники.

Количество заходов в парилку зависит от физиологических данных, от веса и комплекции человека, а также от того, с какой целью посещается баня: для мытья, для удовольствия, для расслабления или для уменьшения веса. Взрослым надо придерживаться девиза: «на грани удовольствия», а детям: «с удовольствием». Первые 5–7 минут происходит согревание тела и незначительное выделение пота. Для лучшего потоотделения в первый заход предварительно можно сделать легкий пилинг таким составом. 1 чайную ложку соли развести в 5 столовых ложках жирной сметаны. К концу процедуры, особенно при парении тела горячим мокрым веником, потоотделение увеличивается. Нельзя сразу же после того, как попарились, вскакивать с лежака. Необходимо немного посидеть. Продолжительность пребывания в парной зависит от температуры воздуха бани, его влажности, индивидуальной переносимости. Начинаящим достаточно одного захода в парное отделение продолжительностью 4 минуты. В последующие посещения бани длительность пребывания в парном отделении можно увеличить, добавляя по минуте и доведя общее время пребывания в парной за 2–3 захода до 15–20 минут. Частота посещения парной 1 раз в 7—10 дней. Попарившись, можно вымыться с мылом и мочалкой. При этом надо стараться, чтобы растирания мочалкой нижних и верхних конечностей были направлены от периферии к центру. Под конец следует обмыться холодной водой под душем.

Можно ополоснуть голову настоем почек молодых листьев березы. Эта процедура полезна для кожи и укрепляет волосы.

Завершающей является фаза чая. Чаи надо пить только травяные и в большом количестве. Ограничение жидкости может вызвать задержку шлаков в организме и способствовать образованию камней в почках, привести к усилению процесса образования тромбов. Поэтому, в отличие от обычного чая, банный чай надо делать из лекарственных растений, плодов и трав. Среди них облепиха, смородина, малина, мята, мелисса, чабрец, валериана, лимон. Заваривается смесь как обычный чай.

Целебные веники для бани

Заготовка душистого веника для бани – дело не простое. Вязут веники из березы, дуба, липы, с добавлением крапивы, можжевельника, пихты. Каждый веник ценен по-своему.

Хранить веник лучше всего в прохладном темном месте: при ярком свете листья обесцвечиваются, желтеют, теряют аромат.

Вязать веники из уже собранных веток нужно в определенной последовательности. Более толстые ветки укладывают внутрь, они будут как бы основанием веника, его каркасом. Вокруг этого каркаса размещают более тонкие ветки, причем изгибом внутрь. Таким образом получается плотный, густой веник.

Самый распространенный – **березовый веник**, он прочен и удобен. Лучшими вениками для бани считаются веники из веток берез, растущих возле водоемов. Такие ветки гибкие и очень прочные. Рекомендуют для заготовки веников срезать боковые побеги с молодых березок, еще ни разу не цветших и не плодоносивших, выбирать для этого время не дождливое, в первой половине лета, когда лист на березе уже достаточно окреп. Потом срезанные побеги сушат в прохладном затемненном месте при постоянной вентиляции свежим воздухом.

В целебных березовых листьях содержатся эфирные масла, дубильные вещества, витамин С, провитамин А. Березовый лист по своей структуре порист, и когда парятся березовым веником, то он способен как бы «прилипнуть» к телу, впитывать выступивший пот и отдавать коже свои полезные свойства.

После такого веника легко дышится, он незаменим для астматиков и курильщиков. Березовый веник помогает при болях в мышцах и суставах после интенсивных упражнений и физических нагрузок. Его применение способствует очищению кожи, склонной к сыпи и гнойничкам, ускорению заживления ран и ссадин. К особым достоинствам березового веника надо отнести стимулирование расширения мелких бронхов. Это способствует отхождению мокроты и улучшению вентиляции легких.

В **дубовом венике** листья широкие и плотные, что облегчает нагнетание пара. Листья дуба обладают сильным противовоспалительным действием, содержат большое количество дубильных веществ, поэтому дубовый настой после запаривания веника используется при кожных заболеваниях и сильной потливости ног. Дубовый веник больше подходит для людей с жирной кожей, так как делает ее матовой и упругой.

Листья дуба при нагревании выделяют такие целительные вещества, что способны снижать давление у гипертоников. Поэтому аромат дуба препятствует чрезмерному повышению артериального давления в парной. К тому же он успокаивает нервную систему и снимает стресс. Для заготовки веников рекомендуется в июне – августе искать в сыроватом затемненном лесу места, где растут большие лопухи, и там, на дубах, срезать ветки. Дубовые ветви, заготовленные из таких мест, особенно прочны, листья с них не опадают. Сушат их в прохладном, затемненном, хорошо вентилируемом месте.

Веник из веток смородины хотя и уступает в прочности березовому венику и дубовому, но более ароматен и полезен для кожи, так как содержит много витаминов.

Липовый веник устраняет головную боль, проводит мягкую гимнастику для почек, стимулирует мочегонный эффект, имеет успокаивающее и ранозаживляющее действие. При простудных заболеваниях липовому венику нет равных.

Веники из крапивы очень полезны в проведении банных процедур, так как в крапиве содержится много железа, витаминов и других полезных веществ. Запаренные в теплой воде молодые ветки вызывают легкое покалывание, тело розовеет, но волдырей не бывает. Весной можно пользоваться молодой крапивой (такие веники впрок не заготавливают). Крапивный веник запаривают не в горячей, а в тепловатой воде. Крапивный веник хорошо использовать тем, кто страдает от радикулита, ревматизма, подагры. Его применяют после физических нагрузок, если чувствуется боль в суставах и мышцах. Стоит похлестать по больным местам жгучей зеленью, и все неприятные ощущения исчезнут. Это связано с мощным местным раздражающим, отвлекающим, противовоспалительным действием. При регулярном

применении крапивного веника снижается артериальное давление, снимается нервное напряжение. Однако при сильном хлестании он быстро треплется и становится непригодным для дальнейшего использования. Начинать заготовку крапивных веников следует в пору цветения растения. Срезать крапиву нужно в сухую погоду, так как смоченные дождем или росой листья быстро испортятся при сушке, потемнеют, будут облетать и скручиваться.

Веники из пижмы и рябины усиливают процессы возбуждения в нервной системе, устраняют расслабляющее влияние банной процедуры, хорошо готовят организм к работе и поэтому успешно применяются в первой половине дня. Однако их применение может способствовать повышению артериального давления, поэтому следует быть внимательными гипертоникам.

Хвойный веник (пихтовый, можжевельниковый) стимулирует потоотделение, увеличивает кровообращение глубоко в мышцах и (рефлекторно) даже во внутренних органах. Такой веник хорош для своеобразного массажа – например, при болях в позвоночнике, невралгии, радикулите. Он прекрасно дезинфицирует воздух и препятствует возникновению респираторных заболеваний. Хвойный веник надо запаривать в течение 10 минут в крутом кипятке. Как только он станет мягким, можно начинать париться. Одну-две хвойные ветки полезно добавить в березовый или дубовый веник. Настой от такого веника можно использовать и для полива камней, и для мытья.

Можжевельниковый веник помогает бороться с бактериями, эффективен при ревматизме, при головной боли.

В народе говорят, что **пихтовый веник** выгоняет любую хворь. Благодаря бальзамическим веществам, которые выделяют хвойные ветви, массаж действительно получается особенно полезный, лечебный. К пихтовому венику прибегают больные ревматизмом. Иногда используются комбинированные веники из пихты, ели, кедра. Они успокаивают нервную систему, восстанавливают силы.

К веникам из ели, пихты, кедра, можжевельника нужна привычка, не каждый может их хорошо переносить, особенно больные сердечными заболеваниями. Однако люди закаленные и привычные к ним получают удовольствие и пользу.

Эвкалиптовый веник очень полезен, хотя и редкий в наших банях. Листья эвкалипта содержат много эфирного масла, с чем связаны его лечебные свойства. Особенно он эффективен при насморке, болях в горле. В парной его просто прижимают к лицу и дышат 4–5 минут носом.

Очень популярны и полезны смешанные веники: к березовым ветвям добавляют дубовые, эвкалиптовые, смородиновые ветки, а также полынь и душицу.

Лечебные процедуры в бане

Использование веника является своеобразной формой массажа, он быстрее разогревает тело и позволяет локально воздействовать на тот или иной его участок. Пользуются веником в определенном, проверенном на практике порядке. Свежий березовый или дубовый веник можно пускать в ход сразу. Сухой – на 10–15 минут опустите в теплую воду, можно просто в парилке распарить 2–3 минуты. Для этого пересохший веник надо положить на полочку, расправить веером и 2–3 раза обдать крутым кипятком, а затем накрыть его тазом и выдержать в таком виде 10–15 минут.

Приемов пользования веником несколько: опаживание, поглаживание, постегивание, похлестывание, компресс, растяжка, растирание. Во время проведения любой процедуры может понадобиться время от времени поднять температуру в парной и прогреть веники сильнее. Для этого необходимо веники поднять вверх, где температура воздуха выше, и описать ими интенсивные круговые движения.

Опахивание: слегка взмахивая веником, не прикасаясь к телу, несколько раз пройти вдоль тела, от ног до головы и обратно с обоих боков. При этом ощущается приятный горячий ветерок.

Потряхивание: нагретый веник прижимают на 2–3 секунды то к пояснице, то к лопаткам, то к стопам и коленным суставам. Если на полке очень горячо, веник периодически погружают в воду.

Поглаживание: слегка касаясь тела, неторопливо провести веником вдоль туловища от пяток до шеи и обратно несколько раз, повторить с обоих боков.

Постегивание: поглаживание тела веником хорошо чередовать с легкими скользящими ударами веником по спине, а потом по животу.

Компресс: веник поднимают вверх и, прогрев его таким образом, совершают 2–3 удара по телу, затем снова поднимают и прижимают к телу на 2–4 секунды, делая компресс. Компресс особенно полезен при болях в мышцах и суставах.

Растирание: проделывают обычно при втором или последнем заходе в парильню после кратковременного постегивания. Для этого одной рукой берут веник за ручку, а ладонью другой руки надавливают веником на тело и растирают его штрихами и кругообразными движениями. После растирания может быть головокружение, поэтому вставать надо не сразу после окончания процедуры.

Растяжка: на поясницу кладут два веника и, прижимая их к телу, разводят в разные стороны (к голове и стопам). Хорошо применять при болях в пояснице.

Все перечисленные приемы работы веником применяют в комплексе или даже за один заход. Допускается положение как сидя, так и лежа. Можно работать с вениками по очереди. То есть сначала один лежит, а второй проводит весь сеанс, начиная с опаживания и заканчивая постегиванием как для спины, так и для груди, а затем роли меняются.

Мастерство парильщика состоит в том, чтобы постоянно ощущать температуру в парной и самому сильно не перегреться. Если слишком горячо, нужно действовать медленно, а если холодно, то поднять веник вверх и сделать несколько круговых движений.

Лечение глиной

Грязелечение

Метод лечения основан на применении грязей минерально-органического происхождения и грязеподобных веществ (глин и др.), лечебное действие которых обусловлено влиянием температурного и механического факторов, природными физическими свойствами и химическим составом. Лечение проводят на курортах, расположенных вблизи месторождений лечебных грязей, распространено лечение и с использованием привозного сырья в домашних условиях. Наиболее часто применяют сероводородные иловые грязи (донные отложения солевых водоемов), сапропели (донные отложения пресных водоемов), хорошо разложившиеся минерализованные и пресноводные торфы, глинистые илы, гидротермальные грязи (глинистые образования, возникающие в районах активной вулканической деятельности), сопочные грязи (полужидкую, глинистую массу, образовавшуюся в результате разрушения горных пород, выступающую на поверхность по трещинам земной коры в газонефтеносных областях). Лечебные грязи состоят из грязевого раствора, остова и так называемого коллоидного комплекса. Лечебная грязь не похожа ни по виду, ни по составу на обычную грязь. Она блестящая, маслянистая, особого жемчужно-серого или черного цвета и больше похожа на крем или косметическую маску. Грязевой водный раствор минеральных и органических веществ у разных грязей различен. Древние египтяне лечились нильским илом, а позже илом начали лечиться греки и римляне. Иловые грязи являются комплексом веществ. В их образовании участвует вода соляных озер (рапа, которая и сама по себе целебна) и микроорганизмы. Основу грязей образуют мельчайшие частицы глины и песка, а коллоидная структура определяет их вязкость и пластичность. Грязь довольно трудно смывается с кожи; если смочить ее водой,

то она как бы скользит. В состав лечебных грязей входят различные газы (сероводород, метан, аммиак) и органические вещества, многие из которых обладают важными противомикробными свойствами. У грязей высокая влаго- и теплоемкость. На организм человека грязи оказывают сложное, комплексное воздействие. В старину, заметив, что грязи оказывают лечебное воздействие на организм человека, больных, случалось, просто закапывали в грязь и оставляли так на некоторое время. Выживали после «процедур» не все, не каждое сердце способно выдержать такую нагрузку. Во время приема процедур грязелечения учащается пульс и дыхание, повышается артериальное давление, которое затем снижается, усиливается потоотделение, повышается мочевыделительная функция. Влияние грязевых процедур в первую очередь воспринимается кожей. Раздражения нервных окончаний, вызванные процедурой, передаются в кору головного мозга. Сложные процессы, происходящие в нервной системе, эндокринных железах и крови, ведут к перестройке организма, к повышению его сопротивляемости и устранению болезненных явлений.

Грязевые аппликации оказывают комплексное влияние на основные функции организма, такие как кровообращение, дыхание, обмен веществ.

Грязелечение стимулирует обмен веществ, способствует рассасыванию очагов воспаления. Улучшая питание тканей, оно вызывает размягчение рубцов, ускоряет процесс сращения кости после перелома, уменьшает тугоподвижность и увеличивает объем движений в суставах, улучшает работу надпочечников. Лечебная грязь обладает противомикробным действием. Если приложить лечебную грязь к коже или слизистым оболочкам, она поглощает содержащиеся на их поверхности бактерии. В грязи присутствуют также вещества типа антибиотиков. В качестве процедур используют грязевые ванны и аппликации. Наибольшее распространение получили местные (частичные) грязевые аппликации, при которых грязь сравнительно густой консистенции наносят на какую-либо часть тела. Проявление реакции организма в этом случае обусловлено не только температурой и физико-химическими свойствами грязи, но и площадью грязевой аппликации, а также местом ее наложения, например на рефлексогенные зоны («воротниковую» и «трусиковую», некоторые участки верхних и нижних конечностей). Большие по площади аппликации оказывают более интенсивное действие на организм. В гинекологической практике аппликации грязи на область живота и таза (так называемые полутрусы или трусы) нередко сочетают с влажными грязевыми тампонами, которые назначают и отдельно, и как самостоятельную процедуру. При хронических воспалительных заболеваниях прямой кишки (проктит, парапроктит) и воспалительных процессах мужских половых органов (простатит, эпидидимит, фуникулит), а также заболеваниях половых органов у женщин, реже при некоторых заболеваниях кишечника (например, при спастическом колите) используют грязевые тампоны в прямую кишку.

Не рекомендуется сочетать грязелечение с общими водными, солнечными ваннами и другими процедурами, способными привести к перегреву или охлаждению организма. Грязелечение входит в комплексную терапию хронических заболеваний опорнодвигательного аппарата. Грязи используют при лечении осложнений после травм конечностей и позвоночника, особенно сопровождающихся ограничением подвижности; а также последствий заболеваний и травм периферической и центральной нервной систем, болезней женских и мужских половых органов, некоторых заболеваний органов пищеварения, периферических сосудов (флебит, последствия тромбофлебита и др.); остаточных явлений после ожогов и отморожений, ряда кожных болезней, хронических бронхитов и пневмоний. При интенсивном грязелечении грязевые аппликации назначают 2–3 дня подряд, затем 1 день отдыха, курс лечения 14–16 процедур. Или это может быть курс из 10 процедур, по одной аппликации через день, продолжительность каждой 10 минут. Следует учитывать, что грязелечение относится к числу сильнодействующих процедур.

Процедуру следует принимать не натощак и не сразу после еды, а через 30–40 минут после легкого завтрака. При появлении неприятных ощущений (сердцебиение, боли в области сердца, прилив крови к лицу и голове) немедленно прекратить процедуру.

Обязательно отдыхать 30–40 минут после грязевой процедуры. Во время отдыха не читать и не курить. Избегать охлаждения. После окончания курса лечения его воздействие может продолжаться еще в течение месяца. Здоровье улучшается постепенно, часто спустя 5–6 недель после лечения.

Многие любят купаться в лимане. Соленые озера, как правило, очень мелкие, вода (рапа) в них нагревается гораздо быстрее, чем в море, там с удовольствием купаются дети. Нужно помнить, что купание в лимане также оказывает нагрузки на сердце. Лучшим временем для купания является 14–16 часов, температура воды – не ниже 25 °С. Для начала лучше искупаться 1 раз в день, не более 5 минут. Потом можно ежедневно добавлять по 2–4 минуты, постепенно доведя продолжительность купания до 20 минут. После купания кожа высыхает и на ней заметен налет соли. Чтобы соль не раздражала кожу, ее лучше смыть пресной водой. Интересно, что грязь, как некая «живая субстанция», действительно может со временем восстанавливать свои целебные свойства, которые она когда-то отдала больным. Намазываться грязью (может быть, и отработанной) возле берега и потом «загорать» в таком виде на открытом солнце не следует. Терапевтический эффект от этого будет, в лучшем случае, слабым, а можно скорее навредить своему организму, чем вылечиться.

Противопоказаниями к грязелечению являются острые и хронические воспалительные процессы в стадии обострения, злокачественные и некоторые доброкачественные новообразования, нарушение функции яичников с повышенным образованием женских половых гормонов (при необходимости аппликаций в зоне малого таза или вблизи нее), туберкулез, некоторые заболевания сердечно-сосудистой системы (выраженные явления атеросклероза, гипертоническая болезнь II и III стадий, аневризма аорты или сердца, нарушение кровообращения II–III стадий, варикозное расширение вен), заболевания крови и кроветворных органов, склонность к повторяющимся кровотечениям, болезни почек, инфекционные болезни, в том числе венерические в острой и заразной стадиях, резко выраженное истощение. Грязелечение абсолютно противопоказано при беременности сроком более 5 месяцев.

Особое место в грязелечении занимает лечение глиной. Любопытно, что с древних времен люди знали о полном отсутствии в глине бактерий. Она поглощает вокруг себя жидкие и газообразные токсины, запахи, газы, убивает болезнетворные микробы, уничтожает тухлый запах масла и других продуктов питания. В деревнях давно используют глину для хранения урожая. Морковь, свекла, редька, картофель не гнивают всю зиму, если погрузить их на несколько секунд в глиняную болтушку, а потом подсушить. Если в земле залегает слой глины, то поблизости даже крысиный яд не действует на грызунов. Многие люди знают, что если порошок глины на блюде поставить в холодильник на 2–4 часа, то в нем исчезнут неприятные запахи.

С давних времен лечение глиной славится как один из высокоэффективных естественных природных методов, описанный еще в «Каноне врачебной науки» Авиценны. Он подробно описал свойства глины, ее воздействие на все живое и способы лечения глиной различных заболеваний.

Целебные свойства гдины

Глина содержит большое число минеральных солей и микроэлементов, необходимых для жизнедеятельности организма, таких как кремнезем, фосфат, железо, азот, кальций, магний, калий и другие. Характерно, что содержатся они в сбалансированной для человеческого организма форме, наилучшим образом усваиваемых организмом пропорциях и сочетаниях. Глина очищает организм, так как вбирает в себя токсины, гнилостные газы, лишние кислоты и выводит их из него. Глина обладает ярко выраженными антибактериальными свойствами, противоопухолевым действием.

Установлено, что глина обладает адсорбирующим и обволакивающим свойствами, и

даже способностью нормализовать биополе. В традиционной медицине глинолечение применяется при болезнях суставов, позвоночника, болезнях мышц, периферических нервов, остаточных явлениях после полиомиелита, травмах (ушибах, растяжениях связок, переломах костей), хронических заболеваниях женской половой сферы, хроническом воспалении желчного пузыря, хронических запорах и др.

Глина встречается всевозможных цветов: белого, серого, зеленого, голубого, желтого, красного, коричневого. В традиционной медицине применяют только порошок белой глины.

В народной медицине применяют ту, что имеется в местности, где больной человек проживает. Для глинолечения выбирают глину, находящуюся вдали от промышленных объектов, желательнее подальше от населенных пунктов и вблизи водных источников, без песка, рассыпчатую, согретую солнцем. Наиболее пригодной считается та, из которой можно сделать «бублик», не растрескивающийся при высыхании. Размешивать глину надо деревянной ложкой или палочкой.

Хранят глину, предназначенную для лечебных целей, в открытой стеклянной или деревянной, фарфоровой посуде, в сухом месте, под навесом, на чердаке, изолированно от засоренных или загазованных мест. Нельзя хранить глину в посуде из металла. Перед зимой и в конце холодов глину просушивают на солнце. Перед лечением ее желательнее тоже подержать некоторое время на солнце, а затем разбавить чистой родниковой водой.

В народной медицине она используется достаточно широко. Глинолечение применяется для лечения таких заболеваний, как головная боль, атеросклероз, параличи, нервные расстройства, эпилепсия, болезни мозга, воспаление уха, глазные болезни, рак самой различной локализации, лейкемия, доброкачественные опухоли, аденоиды, полипы, зуб, воспаление и уплотнение лимфоузлов, малокровие, женские болезни (мастит, мастопатия, выпадение матки, фибромиома, полипы, киста, нерегулярные менструации, вагинит, различные воспаления и выделения), вялость полового органа и затвердение яичек у мужчин, сахарный диабет, болезни органов пищеварения (гастрит, запоры, кишечная колика, энтероколит, выпадение прямой кишки, геморрой), воспаление печени, желтуха, болезни почек и мочевого пузыря, болезни сердца, бронхиты, пневмонии, плевриты, туберкулез, кашель, кровохарканье, насморк, гайморит, полипы носа, носовые кровотечения, ангина, кожные болезни (экзема, псориаз, рожа, бородавки), облысение, рахит, артрит, артроз, ревматизм, шпоры, травмы (ушибы, вывихи), варикозное расширение вен, болезни костей и суставов (переломы, растяжение связок), раны, язвы и другие болезни. Существует даже мнение, что глина выравнивает биополе человека.

Приготовление глины для лечения

Уже отмечалось, что глину следует высушить на солнце. Если глина недостаточно высушена, она будет плохо растворяться в воде. Можно сушить глину у печки или любого источника тепла. Слишком большие куски нужно разбить молотком. Когда глина высохнет, ее нужно истолочь в порошок, очистить от камешков, корней и других посторонних включений, засыпать в эмалированный таз (сосуд с отбитой эмалью употреблять нельзя) или обожженный глиняный сосуд и залить свежей чистой водой так, чтобы вода покрывала ее полностью. Дать постоять несколько часов, чтобы глина набрала влаги, размешать, твердые комочки раздавить руками или деревянной лопаточкой. Напомним, что при приготовлении, хранении глины нельзя пользоваться металлической утварью. Масса должна быть по составу однородной, без комков, она должна не течь, а напоминать мастику. Сосуд с глиной желательнее чаще и дольше держать на солнце, свежем воздухе, на свету. По мере необходимости раствор слегка разбавляют водой до нужной консистенции. Такой готовый к употреблению раствор может сохраняться неограниченное время. Желательнее его чаще выставлять на солнце.

Наружное применение глины

Глину используют наружно для лечения при самых различных заболеваниях. При радикулите, ревматизме, подагре, артрите, зобе, простатите, болезненных менструациях, простудных заболеваниях, кожных заболеваниях (прыщи, ссадины, экзема, псориаз, раны).

Примочки

Наружно глину применяют главным образом в примочках. Глина оказывает исцеляющее действие на больное место, очищает

ослабленные или больные клетки, обновляет органы здоровыми и сильными клетками, вбирая в себя отмершие вместе с грязью и шлаками. Глину можно использовать при лечении острых и хронических болезней, язв, ожогов, ран, переломов и т. д. в любом возрасте, не опасаясь, что она причинит вред. На опухоли, язвы с нарывами, места, пораженные экземой и другими кожными заболеваниями, глину лучше прикладывать без салфетки, не боясь инфекции, так как глина обладает антибактериальными свойствами. Глину нужно снять до того, как она окончательно высохнет, после чего промыть больное место. Примочки продолжать делать до полного выздоровления. Закрытие язвы происходит не сразу, глина должна впитать в себя токсины, вредные жидкости и грязь из всего организма. Лишь после полного очищения организма рана зарубцется.

Приготовление и наложение примочки выполняется следующим образом. Взять льняную, хлопчатобумажную или шерстяную ткань, удобно сложить, положить на стол, рукой или деревянной лопаткой достать готовую массу и разложить на ткани. Слой глины должен быть шире, чем больное место, а толщина 2–3 см. Густоту глины поддерживать такой, чтобы она не текла. Поверхность глины нужно сделать достаточно гладкой, чтобы она плотно прилегала к телу. Если примочку ставят на волосистую часть тела, то этот участок тела нужно предварительно покрыть более широкой салфеткой, так примочку будет легче снять. Перед наложением примочки больное место необходимо протереть мокрой салфеткой. Если это язва, ее нужно промыть свежей теплой водой. Приготовленную примочку наложить на больное место и проследить за тем, чтобы она плотно прилегала. Во избежание смещения закрепить примочку бинтом, сверху накрыть шерстяной материей. Бинт туго не затягивать, чтобы не нарушать кровообращение. Обычно примочку из глины оставляют на больном месте на 2–3 часа. Если примочка служит для того, чтобы оттянуть токсины и вредные жидкости, ее нужно держать плотно прилегающей к больному месту 1,5 часа. Как только больной почувствует, что примочка стала сухой и горячей, надо заменить ее на новую. Если же примочка делается с целью укрепления сил больного, глину готовят не очень густой и оставляют на теле до 3 часов. Снимается примочка в обратной последовательности: сначала убирают верхнюю шерстяную ткань, затем разбинтовывают повязку и одним движением снимают примочку. Промывают больное место теплой водой, оставшиеся на теле кусочки глины снимают ватным тампоном. Использованную глину следует закопать и ни в коем случае повторно не применять. Материю, которой покрывали больное место, нужно вымыть в воде и высушить.

Количество примочек зависит от конкретного случая и от состояния больного. Как правило, достаточно 2–3 примочек в день. Примочка может вызвать боль или припухлость. Примочки нужно продолжать до полного излечения. Для этого иногда бывает достаточно нескольких дней, в трудных случаях лечение может затянуться до нескольких месяцев. После полного выздоровления примочки нужно прикладывать еще некоторое время, чтобы придать силы больному органу. Примочки на область желудка и на грудь следует ставить через 1–1,5 часа после еды, а на другие части тела – в любое время. Можно ставить 2–3 примочки одновременно на разные части тела. Наиболее эффективное действие оказывает примочка на больное место и низ живота.

Глину всегда нужно использовать только в холодном виде, не подогревая, поскольку ее прикладывают к воспаленному месту.

Следует всегда помнить, что горячая глина теряет свои целебные свойства. Если больной ослаблен и зябнет, ему следует помочь согреться грелками. Если тело не имеет достаточного количества естественного тепла, как это бывает у стариков и у малокровных больных, или если больной подвержен простудам, примочки можно заменить ваннами. Глиняные примочки можно использовать без опасения для лечения как внешних, так и внутренних болезней. При варикозном расширении вен, язвенной болезни желудка или кишечника, болезнях печени, почек, легких на больную часть тела нужно ставить 4–5 примочек в день подряд.

Примочки советуют прикладывать на затылок, корни волос при головной боли, болезнях глаз, ушей, во всех случаях нервных заболеваний. При болях в нижней части позвоночника ставить примочки на копчик. Целители рекомендуют также каждый час пить несколько ложек глиняной воды в течение дня, во время курса лечения примочками.

Ванны на глиняной воде

Очень полезны частичные (неполные) ванны. Следует в течение 20–30 минут подержать кисти рук или подошвы ног в сосуде, наполненном очень жидким раствором глины. Такой раствор можно использовать 2 или 3 раза. Желательно, как и при всех использованиях глины, предварительно подержать глиняный раствор на солнце.

Растирания глиной

Растирания делают с помощью глиняной воды. Нужно хорошо вымыть руки, напитать раствором большой ватный тампон и растереть им больное место. При лечении ревматизма, артрита, паралича для усиления действия растираний к глиняной воде следует добавить 2–3 растертые дольки чеснока. При туберкулезе растирать этой смесью грудь и горло 2–3 раза в день.

Обертывания или перевязки

Если трудно наложить повязку (глаза, уши и др.), можно делать обертывания. Для этого взять полужидкую глиняную массу, намочить в ней полотно, чтобы оно хорошо пропиталось, наложить ткань на больную часть тела и прикрыть шерстяной тканью. Пропитанное глиняной массой полотно менять как можно чаще. Такие процедуры можно использовать и на больших поверхностях кожи.

Внутреннее применение глины

Для внутреннего применения используется чистая жирная глина без примесей песка и посторонних включений. Лучше использовать глину, взятую одним цельным куском. Брикет разбить на маленькие кусочки, которые с помощью ступки или бутылки растолочь в порошок как можно мельче. Затем просеять через сито, чтобы избавиться от примесей. Чистый готовый порошок выставить на солнце. В таком виде глина готова к употреблению. Количество принимаемой глины нужно регулировать в зависимости от потребностей организма. Вреда глина не приносит, но в отдельных случаях может вызвать неприятные реакции. При слабом желудке сначала пьют воду с добавлением небольшого количества глины. После привыкания организма можно принимать половину чайной ложки, а затем и полную, доведя до 2 ложек сразу, или небольшими порциями в течение дня. Детям достаточно 1 чайной ложки. Нормальная доза для взрослого приблизительно 2 чайные ложки порошка глины в день. Глину разводят холодной водой и принимают 2 раза в день, утром и

вечером, обязательно за 1 час до еды (если не указан другой метод приема глины). Не следует начинать с больших доз, помните, что организм должен привыкнуть к глине. Если прием глины сопровождается болями, ее неплохо подержать на солнце, тогда она переносится гораздо легче. Разведенный порошок глины нужно пить глотками, а не залпом. Если на дне стакана осталась глина, можно добавить еще воды (помните, что нельзя использовать для размешивания глины металлическую ложку). Если больной предпочитает принимать порошок вместе с другим напитком, желательно делать это с настоем мяты или другой лечебной травы, но без сахара. Можно добавить небольшое количество меда. Нельзя пить глину с молоком или кофе. Тем, кто предпочитает принимать порошок глины в сухом виде, нужно положить в рот небольшой кусочек глины, дать ему растаять во рту, а затем проглотить и запить небольшим количеством воды. Принимая глину таким способом, вы укрепляете свои зубы и улучшаете пищеварение. Употребление глины внутрь способствует выведению шлаков. Если в начале лечения прием глины внутрь вызывает запоры, это верный показатель серьезного заболевания желудочно-кишечного тракта. В этом случае в течение дня нужно пить понемногу, глотками большое количество довольно светлой глиняной воды.

В народной медицине приемом глины внутрь лечат многие болезни: язву желудка, понос, вздутие живота, желтуху, цирроз печени, астму, туберкулез легких, анемию, нарушение обмена веществ, атеросклероз, паралич, эпилепсию, алкоголизм, желчно- и мочекаменную болезни.

В этих случаях берут 20 г глины, разводят в 150 мл теплой воды, принимают за 15–20 минут до еды. Курс лечения длится 1–2 недели, потом перерыв 10 дней, при необходимости повторяют курс лечения еще неделю. Древние целители применяли глину от различных пищевых отравлений, во время эпидемий холеры, при дизентерии и многих других заразных болезнях.

Лечение глиной некоторых заболеваний

Аденоиды, полипы

Капать в нос из пипетки воду утром и вечером.

Полоскать горло 2 раза в день холодной глиняной водой.

Ангина

В стакане воды развести 1 чайную ложку глины, полоскать этим раствором горло и пить каждый час по несколько глотков или в течение дня сосать кусочек глины попеременно с долькой лимона.

Примочки на горло.

Асцит (водянка брюшины)

Делать примочки на живот. В тяжелых случаях ограничиваются смазыванием живота водой.

Атеросклероз

Пить глиняную воду.

Бессонница

Ставить на лоб холодный компресс из глины, размешанной в простокваше.

Одновременно на ноги ставить компресс из уксуса, разведенного теплой простой водой.

Болезни костей и суставов (остеопороз, остеомиелит, артрит, артроз, ревматизм, шпоры)

Пить глиняную воду.

Растирать глиняной водой больные места.

Делать примочки.

Болезни крови (лейкозы, малокровие)

Пить глиняную воду.

Болезни мозга (опухоли, абсцессы, кровоизлияния, тромбозы)

Пить глиняную воду.

Делать примочки на затылок и лоб.

Болезни органов дыхания (бронхиты, пневмонии, плевриты, туберкулез, кашель, кровохарканье)

Пить глиняную воду.

Два раза в день растирать грудь жидкой глиной, смешанной с натертым чесноком.

Два раза в день делать на грудь примочки.

Кашель можно легко успокоить, посасывая кусочек глины и накладывая примочки на горло и грудь.

Болезни органов пищеварения (гастрит, изжога, язвенная болезнь желудка, кишечная колика, энтероколит, понос)

Пить глиняную воду 2 раза в день утром и вечером до еды. Постепенно увеличивать дозу до 4 ложек в день.

Делать примочки на желудок.

Болезни почек и мочевого пузыря (цистит, недержание мочи, почечнокаменная болезнь)

Пить глиняную воду.

Делать примочки на область почек и низ живота.

Болезни сердца

Пить глиняную воду.

Делать растирания области сердца глиняной водой.

Бородавки

По вечерам делать примочки из глины с тертым чесноком.

Варикозное расширение вен, артрит конечностей

Пить глиняную воду.
Растирать больные места глиняной водой. Для усиления действия добавить к ней 2–3 дольки растертого чеснока.
Делать примочки.

Воспаление и уплотнение лимфоузлов

Пить глиняную воду.
Делать примочки.

Воспаление печени, желтуха

Делать примочки на область печени.

Воспаление уха

Разогреть кирпич из красной глины, лечь в постель, положить его напротив уха на подставке (испарения от горячего кирпича должны проникать в ухо). Этот горячий сухой глиняный пар обезболивает, высушивает и уничтожает все микробы, и воспаление быстро проходит.

Прикладывать ткань, намоченную в глиняной воде, за уши, сверху прикрывая шерстяной тканью. Часто менять.

Геморрой, выпадение прямой кишки

Делать примочки.

Глазные болезни (слабое зрение, бельмо, катаракта, воспаление)

Делать примочки на глаза (закрытые), лоб, виски, затылок.
Растирать веки водой.

Головная боль

Делать примочки на лоб и затылок. Взять комоч глины, размочить в воде, размешать до консистенции мази, добавить немного уксуса. Эту мазь наложить на подошвы ног, обернуть материей и надеть теплые носки. Держать 1 час.

Доброкачественные опухоли

Пить глиняную воду.
Делать примочки.

Женские болезни (выпадение матки, фибромиома, полипы, киста, нерегулярные менструации, вагинит, различные воспаления и выделения)

Пить глиняную воду.
Делать примочки на живот.

Запор

Пить глиняную воду по 50 мл 3 раза в день.

Зоб

Пить глиняную воду.
Делать примочки.

Зубы, язык, рот, десны

Чистить зубы 1–2 раза в день глиной для их укрепления. Полоскать рот глиняной водой.

Инфекционные болезни

Пить глиняную воду по 1 чайной ложке каждые полчаса.

Кожные болезни (экзема, псориаз, красная волчанка)

Пить глиняную воду.
Делать примочки на больные места.
Мыться глиняной водой.
Делать местные и полные ванны с добавлением глины.

Мастит, мастопатия молочных желез

Пить глиняную воду.
Делать примочки на грудь и на низ живота.

Морщины

Делать глиняные маски. Глина удаляет морщины, омолаживает кожу, придает ей свежий вид.

Мужские болезни (воспаление половых органов, аденома простаты, затвердения в яичках, импотенция)

Пить глиняную воду.
Делать примочки на живот.

Нервные расстройства (депрессия, истерия, неврастения)

Пить глиняную воду.
Делать примочки на затылок.
Растирать позвоночник глиняной водой.

Нос (насморк, гайморит, синусит, полипы носа, сенная лихорадка)

Делать примочки на нос и область его пазух (лоб, щеки). Промывать ноздри глиняной водой.

Облысение

Растирать голову 3 раза в день смесью из натертого чеснока, лукового сока и глиняной

воды.

Параличи

Пить глиняную воду.

Делать примочки на затылок и вдоль позвоночника.

Растирать суставы и парализованные части тела глиняной водой с чесноком.

При зубной боли

Делать примочки на больной зуб и на щеку возле этого зуба.

При кровотечениях из носа

Положить в ноздри ватные тампоны, смоченные в глиняной воде.

Рак различной локализации

Пить по несколько ложек глиняной воды через каждый час. Делать на больной орган глиняные примочки 4–5 раз в день. Некоторые целители рекомендуют добавлять в глиняную мазь немного уксуса, соки или отвары различных лекарственных трав.

Раны, язвы, ожоги

Делать примочки.

Рожа

Прикладывать к месту рожистого воспаления смесь из порошка сухой глины и порошка из толченого кирпича (взять их поровну) 4 раза в день. Смесь должна всегда быть теплой.

Сахарный диабет

Пить глиняную воду небольшими глотками 5–6 раз в день.

Травмы (ушибы, вывихи, переломы, растяжение связок)

Пить глиняную воду.

Растирать глиняной водой больные места.

Делать примочки.

Эпидемия гриппа

Во время эпидемий гриппа или других заболеваний в качестве профилактики пить раствор глины в слабом вине.

Эпилепсия

Пить глиняную воду.

Растирать позвоночник и затылок глиняной водой 1 раз в день.

Косметическое действие

Хорошему росту волос способствует мытье головы глинистой водой (в воду добавлять немного глины). При мытье глинистой водой исчезает перхоть.

Если глину развести водой, положить на тряпочку и натереть зубы, то десны перестанут кровоточить, а с зубов снимется желтый налет.

Если глаза промывать отстоявшейся над слоем глины водой, то быстро излечиваются воспалительные процессы век и глазного яблока.

Большой популярностью пользуются маски для лица и зоны декольте из глины. Развести глину до густоты сметаны и нанести тонким слоем на лицо, через 20 минут смыть теплой, затем холодной водой. Кожа приобретает приятный цвет, сглаживаются морщины, исчезают прыщи и угри. Маска из глины является легким природным отбеливателем. Маска из глины с добавлением сока огурцов, томатов, лимонов, различных ягод прекрасно питает кожу, усиливает кровообращение.

Металлы и здоровье

В последнее время повысился интерес к такому лечению, как терапия металлами. Это глубокая и в то же время относительно простая система естественного лечения. В этой достаточно древней системе лечения называют семь металлов, к которым время от времени возвращается и традиционная медицина.

Древние лекари из практических наблюдений за людьми, контактирующими с золотом, серебром и другими металлами, научились успешно применять их для лечения и оздоровления.

Эти семь металлов: золото, серебро, ртуть, медь, железо, олово, свинец.

Перечисленные металлы соответствуют семи небесным телам: Солнцу, Луне, Меркурию, Венере, Марсу, Юпитеру и Сатурну. Небесные тела, как описано в астрологии, алхимической науке, в свою очередь, соответствуют определенным ключевым качествам или типам личности. Коротко можно отметить, что Марс – мужественный и активный, Венера – женственная, артистичная и пассивная, Юпитер – теоретик, Сатурн – властелин смерти, Меркурий – общительный, Солнце является королем дня, а Луна – богиней ночи. Также считается, что планеты и металлы соответствуют определенным частям тела.

Кроме того, планеты и металлы соответствуют определенным цветам.

Оказывается, и пищу тоже можно классифицировать в этой системе семи металлов, и тогда, меняя свой рацион, можно уменьшать количество вредной пищи и есть больше полезной. Основания такой классификации общие, не только по принципу, в какой пище какой металл содержится. Некоторые соответствия приведены в таблице.

Металл	Планета	Часть тела	Цвет	Соответствующие пищевые продукты
Золото (Aurum)	Солнце	сердце и позвоночник	золотистый и желтый цвета	семечки подсолнечные, апельсины, яйца и виноград
Серебро (Argentum)	Луна	мозг и жидкости	белый, кремовый, зеленый	огурец, дыня, йогурт, сыр, молоко
Ртуть (Hydrargyrum)	Меркурий	нервная система, легкие	серебристый, серый, желтый	злаки
Медь (Cuprum)	Венера	почки	синий, розовый, пастельные оттенки	фрукты, картофель, шоколад, конфеты, ягоды
Железо (Ferrum)	Марс	кровь, мышцы и циркуляция	красный и коричневый	перцы, помидоры, лук, чеснок, карри (приправа), мясо, кровяная колбаса
Олово (Stannum)	Юпитер	печень и желчный пузырь	оранжевые	орехи, семена, лимон, яблоки
Свинец (Plumbum)	Сатурн	скелет, кожа, волосы, ногти	черный, темные цвета, пурпурный, фиолетовый, индиго	кофе, кароб (плоды хлебного дерева), баклажаны, оливки

Наблюдения древних лекарей отмечают соответствие конституции человека и его поведенческих наклонностей этим семи металлам.

Человек с избытком железа является твердым, сильным, активным, он настойчивый, в общем, «железный» человек. Этот человек, как «мужественный металл», будет бороться и спорить по поводу и без повода. Вы можете увидеть такого человека в своем окружении. Такие люди быстро принимают решения, говорят отрывисто и прямо, двигаются быстро и всегда заняты, стремясь все время к новому. Их естественным образом притягивают военная служба, полиция, металлургия, различное производство – там они находят похожих на себя людей и работу, которая доставляет им удовольствие. «Железные» люди живо мыслят, редко рефлексировать. Они сфокусированы на действии и большую часть своего времени полностью заняты. Им нравится спорт в любых видах. К этой категории относятся многие бизнесмены. Их обвиняют в жесткости, эгоизме и агрессивности. Некоторые склонны к насилию и преступности. Железо смягчается, «одомашнивается» и улучшается серебром, медью или золотом. Железному типу надо быть менее настойчивым, более добрым, смягчиться, стать более пассивным и восприимчивым к чужим нуждам.

Люди с избытком меди мягкие и артистичные, как Венера, плывут по течению, создают гармонию, никогда без нужды не обижают других людей. Это люди для всевозможных артистических профессий. Они очень любят сладкое, сентиментальные истории, слезоточивые фильмы. Как и «серебряные» люди, с которыми «медные» во многом схожи, они вдохновенны, поэтичны и романтичны. Медный тип нуждается в людях с таким же ясным умом, как и у них самих. Они добры, глубоки, щедры, теплосердечны. Они любят комфорт, еду и романтическую жизнь. Обожают жизнь и людей, любят общение и взаимодействие. У них крепкие семейные связи, для них семья и компания друзей очень важны. Они работают дизайнерами, кинорежиссерами, художниками, актерами,

музыкантами. «Медному» типу нужно развивать уверенность в себе, последовательность, силу и твердость характера. Медь может усиливаться железом либо свинцом.

Люди с избытком свинца довольно мрачные и угрюмые, депрессивные, темные, тяжелые личности. Эти люди могут маниакально контролировать свои вещи («не трогай – это мое»), действия и поведение окружающих. Их пристрастия: кофе, темная одежда, зима, ночь, мрачная или сложная музыка. Они склонны к консерватизму, любят структуру, расписания с точным временем и т. п. «Свинцовые» люди могут быть нетерпимыми, если их делам мешают другие. Часто они слишком замкнуты в себе, чтобы беспокоиться о других. «Свинец» не может увидеть, что другие люди не способны вести такой же четкий и упорядоченный образ жизни, какой ведет он сам. Свинцовый тип склонен быть очень серьезным, слишком много думать, жить прошлым. Работают свинцовые люди архитекторами, банкирами, бухгалтерами, юристами. Они консервативны, привержены своему пути, не любят никаких перемен, интересуются политикой. Свинцовому типу нужно стать немного свободнее, научиться спонтанной радости. Золото, медь, олово или серебро смягчают и улучшают свинец.

Люди с избытком олова любят подумать, поразмышлять даже тогда, когда и думать особо не над чем. Но «оловянные» люди – теоретики, они любят «поиграть», рисковать, делая ставки. Им по вкусу путешествия и длительные поездки. Часто окружающим кажется, что эти люди излишне подозрительны и склонны видеть то, чего на самом деле нет. Их любовь к теории исходит из их способности ясно видеть закономерности, шаблоны в событиях и данных. Эти закономерности обычно не видны другим людям. Из этих закономерностей и тенденций они строят теории, объясняющие мир вокруг них. Они естественные философы. Нередко у таких людей хорошо развито чувство юмора. Оловянному типу надо стать более деятельным и меньше думать, жить больше в окружающем мире, чем в себе. Такими одержимыми теорией и информацией «оловянных» людей делают свойства Юпитера: любознательность, тенденции к расширению и росту. Благодаря своему природному энтузиазму «оловянные» люди с одержимостью отдаются делам, которые делают. Их можно видеть работающими преподавателями в университетах и колледжах, философами, священниками, профессорами и турагентами. Железо делает олово немного живее, серебро или медь – более артистичным, свинец – более глубоким.

Люди с избытком ртути зачастую болтуны, беспрерывно говорят и сплетничают, иногда безобидно, а иногда цинично и злобно. Ртуть делает из человека хорошего посыльного, курьера или дипломата, но они могут оказаться двуличными и не в состоянии хранить секреты. Людям они представляются какими-то «смешанными», беспорядочными во всех смыслах и легко изменяющимися. «Ртутные» люди обожают книги, корреспонденцию, газеты, журналы, чтение, письмо, телефоны, кроссворды, иностранные языки. Предпочитают работать учителями, писателями, обслуживающим персоналом, врачами, дипломатами, а также в профессиях, связанных с миром развлечений.

Серебро – это чувствительный металл эмоций и тончайших чувств. Серебряный тип может быть сверхчувствительным. Человек такого типа любит, чтобы к нему относились по-доброму, не переносит грубости. К примеру, им трудно иметь дело с людьми железного типа, которых они находят слишком грубыми. Подобно меди, серебру свойственна художественность; «серебряные» люди тоже обожают семью и друзей. Лунный (серебряный) тип является самым заботливым и сочувствующим человеком из всех металлических типов. Они любят людей и относятся к ним с материнской заботой. В этом смысле «серебряные» люди являются прототипом женственности. Жизненные события для них очень болезненны, так как они слишком эмоционально и интенсивно реагируют на положительные и отрицательные вещи. Таким людям нужны свинец и железо для большей твердости и для защиты от грубой действительности путем понижения эмоциональной реактивности. «Серебряные» люди любят детей, могут быть нянями, медсестрами, учителями.

Золото – царь. Гордый, изящный, естественный предводитель. Тщеславный, высокомерный и надменный, солнечный тип, тем не менее, добрый и сердечный. За их

тщеславием можно увидеть добрых, щедрых людей, любителей устраивать вечеринки и блистать на больших мероприятиях. Они любители музыки, в особенности оперы. Неплохие друзья и, хотя и нацелены на большие дела, всегда помогут нуждающимся людям. «Золотым» людям очень легко дается успех, они от природы победители, так как оказываются выше всех, первее всех. Именно они получают золотые медали, стремятся выиграть или выигрывают без усилий. Могут быть гордыми, отстраненными, улыбающимися, стремящимися к успеху. «Золотые» люди в той или иной мере, на том или ином поприще становятся знаменитыми. Любят руководить, быть боссами, директорами.

Чтобы непосредственно использовать лечение металлами, вы должны проанализировать свою жизнь и выделить те свойства, которые позволяют отнести вас к тому или иному металлическому типу. Вы сможете уточнить это, рассмотрев, например, свои вкусы и предпочтения. Таким способом вы выясните свою уникальную смесь металлов. За несколько дней вы сможете создать почти полную характеристику себя в отношении свойств семи рассматриваемых металлов. Сделать это можно следующим образом. Проанализируйте и запишите (сделайте себе анкету) о ваших предпочтениях в еде, цвете и т. д. Тогда вы сможете установить, где ваша металлическая сила и где слабость. Конечной целью этого наблюдения является стремление восстановить металлический баланс и получить более ровную смесь металлов, которая создаст баланс в жизни. Такой путь может привести к здоровью, уверенности в собственных силах, душевному равновесию.

Есть три возможных варианта результатов вашего исследования.

Во-первых, вы можете выяснить, что ваша смесь металлов ровная и у вас нет проблем в жизни. Такое везение случается редко, можно только радоваться. Во-вторых, несколько металлов у вас могут быть в достатке, а каких-то не хватает. Тогда вам нужно восполнять недостаток. И наконец, может оказаться, что каких-то металлов у вас больше, чем следовало бы. Это означает, что у вас в жизни избыток этих металлов. Чтобы уменьшить их действие, вам нужно отталкивать от себя все, связанное с ними (например, отказываться от соответствующих цветов и т. д.), и привлекать к себе противоположное им. Это нейтрализует общий эффект и восстановит равновесие.

В жизни человека есть два различных типа «металлических» вещей: вещи, которые вы любите и имеете из-за избытка какого-то металла, и те, что у вас имеются из-за недостатка какого-то металла. Вам необходимо исследовать оба типа. Если вам по душе черный и темно-синий цвет, вы легко спите, но тяжело просыпаетесь и вам не хватает энергии, то у вас может быть избыток свинца. Если вы при этом замечаете, что вас может ободрять красный цвет, то пополнять энергию поможет железо, а свинец следует уменьшить в своей жизни. Путем таких регулировок действие металлов скомпенсируется. Из-за таких, казалось бы незначительных, изменений в жизни у человека исчезнет усталость и появится более позитивное отношение к миру.

По общему правилу мужчинам следует добавлять себе в жизнь больше меди и серебра, чтобы ослабить свой Марс. Женщинам надо больше свинца или железа, чтобы сбалансировать медь и серебро. Следует помнить, что хотя мы содержим свойства всех металлов, один или несколько из них всегда будут доминировать (в своем избытке или недостатке). Это касается любого организма.

Применяя принцип «как вверху, так же и внизу», алхимики считают сердце в организме эквивалентом золоту в Земле и Солнцу в небесах; мозг – серебру в Земле и Луне в небе; нервы и легкие – ртути в скалах и Меркурию в небе и т. д. Причина их близкого соответствия в том, что у них сходные свойства и они перекликаются друг с другом на многих уровнях.

Таким образом, между человеком, металлами, землей и космосом установлена крепкая связь. Некоторые исследователи рассматривают эту связь как важнейший ключ для понимания основ природы, дисгармоний в организме, земле и космосе. Все видится тесно и неразрывно связанным между собой. Найдя недостаток в одной сфере, можно скорректировать его через соответствующий орган, металл или планету. Можно

отрегулировать любую из этих сфер и восстановить гармонию в связке «человек – земля – космос».

Неотъемлемым для такого взгляда на жизнь является утверждение, согласно которому любое неравновесие в космосе, нашедшее отпечаток в вашей натуре, с неизбежностью проявляется в вашей жизни, и зачастую как болезнь. Неравновесие может вызвать в вас необъяснимую, интуитивную тягу к определенным пище, цвету, растению, металлу и т. д. Проанализировав, что вам нравится, а что не нравится, вы сможете выразить неравновесие в терминах семи металлов.

Эта взаимосвязь означает, среди прочего, что мы исподволь привлекаем в свою жизнь то, что нам помогает, полезно для нас и отражает нашу внутреннюю природу: людей, в том числе родственников и друзей; предметы, растения, животных и т. д. Внутренняя и внешняя части природы взаимодействуют, отражают и усиливают друг друга. Хотя, согласно принципу полярности, привлекается также и прямо противоположное. Поэтому иногда мы можем вылечиться тем же, от чего заболели, и заболеть от того, что нас лечит, – противоположное и подобное на этом уровне сливаются.

Простыми примерами корректировки можно назвать такие. Например, человеку, у которого проблемы с печенью, следует носить оловянный или оранжевый браслет. Жалующимся на почки нужно «привнести в свою жизнь больше меди»; нервные расстройства пройдут от привнесения серебра, а с сердцем станет лучше от привнесения золота и т. д. Это звучит обманчиво просто, но выражает сущность мудрого учения и показывает его обычное применение в повседневной жизни.

Надо помнить также, что только через любовь (и особенно любовь к себе) мы можем начать освобождать себя от негатива в жизни, что, вероятно, является высшим излечением. Древним лекарям известна сила такого великого лекарства, как вера. Сила веры огромна. Будем ли мы «рационально» насмехаться над ней или же примем ее и станем использовать в лечении – выбор за нами. Речь не только о вере во врача или в лечение, но и о вере в себя. В этом смысле вера – это разница между желанием сделать что-то и осуществлением этого, это то, что разделяет здорового и больного.

Конечно, мир очень сложен, и мы должны принимать во внимание не только семь металлов. Рекомендация привнести в свою жизнь больше какого-то металла подразумевает много разных способов, средств, которые следует рассматривать в аспекте семи металлов, что и способно дать исцеляющий эффект. Это означает не только металл, но и прототип, который представлен металлом, – цвет, растение, еду, минералы, кристалл или животное. Когда избыток или дефицит металла у человека выяснен, можно приступать к его корректировке с использованием разных способов и интенсивности, с тем чтобы найти оптимальную силу и дозу воздействия.

Существует множество разных способов. Можно поместить у себя дома или в саду соответствующий минерал, поселить соответствующее животное или растение, которые заполнят «провал в жизни». Если, например, окажется, что вы избыточно свинцовый или оловянный тип, то вы можете сократить ношение черной, темно-синей одежды, перестать есть черные ягоды и пить кофе, а начать носить одежду поярче и есть другую еду.

Если у вас, наоборот, дефицит Сатурна-свинца, то вам надо предпринять обратное. В таких вот простых и совершенно безобидных экспериментах вы сможете легко проверить полезность этих идей и, возможно, познаете глубокие жизненные истины.

Можно поместить избранный предмет или вещество под кровать, в ванну, зашить в подушку, положить на язык, держать в руке, вшить в одежду, включить в ювелирное украшение, использовать как лосьон или мазь, принимать как таблетки и т. д. Вариантов очень много.

Можно созерцать какой-то цвет, металл или цветок или погружаться в какую-то фразу или стих, у которых есть необходимые качества. Можно завести кота (золото), собаку (железо), рыбу (олово), черепаху (свинец) или лошадь (олово). Или почаще надевать одежду определенного цвета, носить ближе к телу кристалл, пользоваться цветочными эссенциями

или ароматическими маслами.

Выявив соответствие металлу, человек уже много сделает для себя, так как инициирует процесс излечения, который на самом деле является гармонизацией равновесия. А конкретный способ, который используется для связи с прототипом, – это вторичное. Нужно только провести несколько безвредных опытов, чтобы выяснить, какой способ для вас будет лучше действовать.

Эту систему может использовать каждый, кто всерьез заинтересован в оздоровлении своего организма, она зарекомендовала себя как безопасная, универсальная и эффективная.

К вышесказанному можно добавить о практике применения наиболее популярных металлов в лечебных целях, которая уходит в глубь веков. Золото и серебро, по-видимому, были первыми. Оба металла встречаются в самородном виде. Издревле известно о применении золота как лекарства. Растворы солей золота губительно действуют на многие болезнетворные организмы в очень низких концентрациях. По-видимому, не без связи с золотом тяжелые формы экссудативного диатеза с поражением лимфатических узлов, глаз, ушей называли золотухой. Ее пытались лечить золотом, приписывая целебные свойства золотым сережкам. Можно думать о действии металла на весь организм. У людей, чувствительных к золоту, оно может вызывать нарушение состава крови, реакцию со стороны почек, печени, влиять на настроение, рост зубов, волос.

В гомеопатии также используется этот металл, очень популярно йодистое золото. Особенно хорошо оно для стареющего организма, то есть при атеросклерозе, остеохондрозе, артритах, гипертонической болезни, заболеваниях печени, депрессии. Например, французская гомеопатическая фармакопея рекомендует к применению десять «золотых» препаратов, украинская использует три. Даже современная медицина применяет довольно много препаратов, в состав которых входит золото, и количество их неуклонно растет. Наиболее часто в последнее время их применяют при тяжелых формах полиартрита.

Очевидно, само слово «золотой» особенное – недаром оно стало метафоричным (золотые руки, золотой ребенок, золотое сечение, золотая свадьба и проч.). Растения, в название которых входит это слово, особо почитаемы в народе (золотой корень, золототысячник, золотая розга и др.).

Серебро, как отмечалось выше, считали металлом Луны – вот почему в алхимических книгах его изображали в виде юноши с серпом месяца в волосах. Издревле с влиянием Луны связывали многие заболевания. Влияние Луны необходимо учитывать при лечении.

Хорошо известен старинный обычай хранить воду в серебряных сосудах, бросать серебряные монеты в водоемы и колодцы при их освящении. Мы знаем из истории, что в дальних, длительных походах военачальники значительно реже болели инфекционными заболеваниями, чем простые солдаты, так как пили воду из серебряных кубков. Сейчас дезинфицирующее свойство этого металла общеизвестно. Например, используют серебряные электроды для обеззараживания воды. Ионы серебра пагубно действуют на микроорганизмы, устраняя возможность заражения. (Однако количество поступающего в воду металла при этом надо дозировать, избыток может быть токсичным.)

Издавна существует обычай дарить новорожденному на крестины серебряную ложечку. Очень хорошо для здоровья пользоваться столовыми приборами из серебра.

Для людей «серебряной конституции» характерна поспешность в движениях, речи, действиях. Они не любят и даже боятся опаздывать, хотя из-за суетливости такое часто с ними случается. Люди, чувствительные к серебру, стараются составить заранее планы своих действий. Они страшатся возможных неприятностей и несчастий больше, чем чего-то случившегося, ведь в экстремальных ситуациях люди «серебряной конституции» находчивы и энергичны. Таким людям нельзя перегружать себя серебром. Следует знать, что этот прекрасный металл может вызвать серьезные нарушения здоровья, прежде всего это аргироз – отложение серебра в коже и слизистых оболочках, приводящее к их окрашиванию в серо-зеленый или голубоватый цвет. При этом отмечают боли в подреберьях, головные боли, головокружения, конвульсивные подергивания и другие явления.

Ношение серебряных цепочек сейчас модно. В какой-то степени серебряная вещь может предохранить человека от инфекционных заболеваний. Но возможно и иное: появление нервозности, головных болей, головокружения, воспаления уха вокруг сережек, немотивированная суетливость. Усталость, перенапряжение, тяжелые заболевания, стрессы делают человека более уязвимым. И именно серебро для некоторых людей может стать причиной этого.

Медный (а затем бронзовый) век – это реальная историческая эпоха, сменившая каменный век. В прошлом веке медь стала главным металлом электротехники. Но самое существенное для нас – что она необходима для всего живого. Медь – незаменимый микроэлемент. Почти 200 лет тому назад было установлено наличие меди в растениях и животных, а с 30-х годов прошлого столетия начаты исследования ее значения для костной системы человека, в частности позвоночника.

Медь является старинным лекарством. Еще на рубеже X–XI веков Ибн-Сина, автор «Канона врачебной науки», советовал принимать медный порошок при переломах костей и привязывать медные пластинки к гнойным ранам.

В Сирии и Египте новорожденным для профилактики рахита и эпилепсии надевают медные браслеты. Распространены они и у нас. Следует отметить, что реакция на них различна: от явно положительной до резко отрицательной. У одних людей прекращаются сердечные боли, улучшается сон и появляется ощущение душевного комфорта, а у других, наоборот, нарастает чувство тревоги, появляется раздражительность. Исследователи подтверждают реальность таких ощущений. Совет здесь таков: если медный диск легко удерживается на коже, а под ним через определенное время меняется окраска кожи, то это указывает на успех лечения медью.

В человеческом организме наибольшее количество меди обнаружили в мозге и печени, и одно это обстоятельство указывает на важность меди в его жизнедеятельности. Оказалось, что при одних заболеваниях ее количество снижается, а при других увеличивается. Снижение содержания меди отмечается при эмоциональных стрессах, психастении, эпилепсии, поэтому и применяют лечение препаратами меди нервных и психических заболеваний.

Медь является одним из народных средств лечения бешенства. Восполнение дефицита меди благотворно влияет на течение некоторых заболеваний легких, гангрены, сахарного диабета и эндартериита.

В гомеопатии медь применяется при судорожных явлениях – местных или общих судорогах мышц, судорожных невралгических болях. Особенно характерны судороги в икроножных мышцах. А так как медь влияет на состояние коллагена и имеет отношение к очень многим функциям организма, то гомеопаты с успехом применяют препараты из меди при самых разных болезненных состояниях – от судорог икроножных мышц у спортсменов до заболеваний мозга, бронхиальной астмы и холеры.

Обнаружено, что при болях у человека повышается концентрация меди в крови и спинно-мозговой жидкости. Наибольшее повышение наблюдается у людей, у которых клинические проявления боли (стоны, вскрикивания, возбуждение) выражаются резко. Такая реакция на боль является одним из признаков «медной конституции», описанной задолго до изучения этого металла.

Медь влияет также на развитие растений. Избыток или недостаток ее в почве у некоторых растений ведет к изменениям. (Геологи и используют растения как индикаторы в поисках полезных ископаемых.) Неудивительно, что соединения меди, применяемые для протравки зерна или опрыскивания винограда, часто вызывают так называемую меднопротравную лихорадку. Химические удобрения, которые вносятся в больших количествах в почву, небезопасны для здоровья.

Медь входит также в состав более чем 200 минералов. Ее содержит и сказочный малахит. Малахитовая брошь может быть душевным миротворцем, если ее хозяйка является обладательницей «медного темперамента». Лечиться растертыми драгоценными и

полудрагоценными камнями было когда-то очень престижно и, надо думать, бесполезно. В настоящее время это опять входит в практику целительства.

Олово известно с доисторических времен. Участники экспедиции Р. Скотта, отправившиеся к Южному полюсу, погибли из-за того, что на обратном пути были лишены горючего, вытекшего из металлических емкостей, спаянных оловом. Много женщин из-за «чумного феномена» (превращения белого олова, красивого блестящего металла, в серое олово, порошкообразное вещество) были обвинены в колдовстве и сожжены на кострах инквизиции. Непонятным образом в храмах рассыпались оловянные трубы органов, портилась оловянная посуда. Сейчас причины и механизмы «оловянной чумы» разгаданы, найдены способы лечения металла. Половина мировой добычи его идет на нужды пищевой промышленности. В таком виде олово считается нетоксичным, но следует помнить, что содержимое открытой консервной банки должно быть переложено в иную посуду, если оно не съедено сразу. Для людей, чувствительных к элементу под номером 50 таблицы Менделеева, есть опасность отравления. У тех, кто связан с производством, где применяется олово, могут появиться поражения легких и плевры. Это, в свою очередь, будет причиной кашля, часто с обильной мокротой, одышки. Возможны также исхудание, слабость, повышенная раздражительность с нарушением сна, диспепсические явления, боли в животе, зудящие кожные сыпи.

Олово (с медицинской и физиологической точек зрения) изучено недостаточно, но даже имеющиеся данные позволяют считать, что в основе хронической интоксикации оловом лежит нарушение энергетического метаболизма. Гомеопаты считают олово лучшим глистогонным и противосудорожным средством. Гомеопатический препарат станнум используют для истощенных, ослабленных физическим или умственным перенапряжением, длительным заболеванием, страдающим опущением внутренних органов, головными болями, кишечными коликами с нарушением стула, глистной инвазией, склонным к заболеваниям легких.

Таким образом, практика лечения металлами показывает, что необходимо врачевание с позиций целостного организма, учет конституциональных особенностей человека. Методы и способы при этом индивидуальны, меняются от человека к человеку и охватывают все существующие школы лечения.

Ароматерапия

В последнее время стало популярным использование целебных свойств эфирных масел лекарственных растений (так называемая ароматерапия) для профилактики и лечения болезней. Ароматерапия позволяет также сохранить молодость тела и бодрость духа на долгие годы. Положительный эффект наступает во время вдыхания аромата или в комбинации с нанесением масла на кожу. Мельчайшие частицы эфирных масел вступают в химическую реакцию с клетками кожи и слизистой во время принятия процедур с эфирными маслами, вызывая положительные изменения в деятельности внутренних органов или всего организма в целом. Почти сразу же после сеанса появляется бодрость, улучшается настроение, проходят симптомы хронической усталости и напряжения. Почти все эфирные масла обладают бактерицидными свойствами, что также положительно влияет на укрепление защитных сил организма. Профилактика и лечение различных заболеваний с применением эфирных масел может быть рекомендовано всем возрастам.

История применения эфирных масел уходит в глубину веков. При раскопках часто обнаруживаются следы различных лекарственных растений в захоронениях. Уже в IV тысячелетии до нашей эры мирра, ладан и другие масла использовались в медицинских и косметических целях, а также для бальзамирования. Считалось, что запах ладана «открывает» душу. Сведения о растениях, которые использовали древние египтяне, дошли до нас благодаря надписям в гробницах; старейшая из них относится приблизительно к 2800 году до нашей эры. Древние греки заимствовали у египтян знания о благовониях. Они

усовершенствовали и развили науку применения эфирных масел для профилактики и лечения болезней человека.

Принятие ванн с добавлением нескольких капель эфирных масел является достаточно простым и приятным способом оздоровления при различных болезнях, стрессовых, неприятных эмоциональных состояниях. Эфирные масла можно применять также при наложении компрессов и укутываниях, при посещении бани и других способах водолечения. В домашних условиях можно использовать аромалампы.

Следует отметить, что эфирные масла действуют на организм индивидуально, и надо внимательно наблюдать за производимым на организм эффектом от ароматерапии. Проще говоря, кому-то вдыхание эфирных частиц определенного масла принесет большую пользу, но найдется и такой человек, у кого может разболеться голова и появиться аллергические реакции. Ароматерапия – это лечение. И как всякое лечение, она требует внимательного и продуманного подхода.

Масла, используемые при различных эмоциональных проблемах

Одиночество: имбирь, ромашка, фенхель.

Перевозбуждение: роза, розовое дерево, сандал, ладан, герань. Пессимизм: иланг-иланг, роза, жасмин, бергамот, лимон, апельсин.

Ревность: иланг-иланг, ромашка, жасмин, валерьяна, герань. Снижение усидчивости и концентрации внимания: мята, эвкалипт, чайное дерево, шалфей, розмарин.

Состояние страха: герань, ромашка.

Стресс: лаванда, валерьяна, Melissa, иланг-иланг, роза, нероли. Умственное переутомление: чабрец, базилик, розмарин. Усталость: мята, розмарин, чабрец, каяпут.

Утомление глаз: ромашка, бергамот, сандал, герань, роза. Утомляемость: можжевельник, герань, розмарин, чабрец, базилик, майоран.

Ухудшение памяти: апельсин, лимон, бергамот, чабрец, розмарин, мята, эвкалипт, гвоздика.

Масла, используемые при лечении детских болезней

Ветряная оспа: чайное дерево, эвкалипт.

Корь: эвкалипт, ромашка, лаванда, бергамот, чайное дерево. Краснуха: эвкалипт, мята.

Кровотечение из носа: лимон, кипарис, ладан.

Нарушения сна: и взрослым, и детям помогут следующие масла: лаванда, герань, ромашка, роза, розовое дерево, ладан. Ночные кошмары: ромашка, лаванда, ладан.

Прорезывание зубов: ромашка.

Стоматит: мелисса, лаванда, эвкалипт, шалфей, сандал, чайное дерево, пачули.

Масла, используемые для решения различных косметических проблем

Бородавки: лимон, гвоздика.

Волосы поврежденные: розовое дерево, герань, сандал, лаванда, апельсин.

Выпадение волос: розмарин, эвкалипт, шалфей, базилик, чабрец.

Герпес: мелисса, бергамот, ромашка, цитронелла, эвкалипт.

Грибковое поражение кожи: чабрец, эвкалипт, мята, лимон, розмарин, лаванда.

Жирные волосы: цитронелла, лимон, мелисса, лаванда, бергамот, можжевельник, герань.

Запах изо рта: мята, эвкалипт, лимон, шалфей, базилик, чайное дерево.

Морщины: нероли, роза, ладан.

Ожирение: бергамот, пачули, можжевельник, лимон.

Педикулез: розмарин, эвкалипт, герань, лаванда, листья фасоли, корица.

Перхоть: эвкалипт, розмарин, ромашка, лаванда, мелисса.
Потливость: шалфей, кипарис.
Солнечные ожоги: лаванда, ромашка, чайное дерево.
Сухие волосы: иланг-иланг.
Точечные кровоизлияния: можжевельник, цитронелла.
Угревая сыпь: бергамот, каяпут, чайное дерево, эвкалипт, ромашка, можжевельник, сандал.
Целлюлит: можжевельник, цитронелла, апельсин, розмарин, лаванда, герань.
Шрамы: нероли, лаванда, розовое дерево.

Масла, используемые для решения женских проблем

Бели, выделения: бергамот, лаванда, пачули, роза, чайное дерево, ромашка, сандал.
Менструальные боли: ромашка, майоран, мелисса, мята, можжевельник, сандал, герань, кипарис, чайное дерево, шалфей, роза, жасмин.
Молочница: пачули, лаванда, эвкалипт, чайное дерево.
Нарушение менструального цикла: роза, мелисса, ромашка.
Отсутствие менструации: лаванда, майоран, мята, корица, эвкалипт, можжевельник, душица, шалфей, розмарин, базилик.
Послеродовая депрессия: иланг-иланг, сандал.
Трещины сосков: ромашка, герань, роза.
Фригидность: пачули, сандал, иланг-иланг, гвоздика, герань, роза, жасмин.

Масла, используемые для решения мужских проблем

Импотенция: корица, сандал, перец, кипарис, ель, листья фасоли, базилик, анис.
Простатит: сандал, можжевельник, кипарис, ель.
Снижение потенции: герань, жасмин, мускат, пачули, роза, розовое дерево, сандал, иланг-иланг.

Перечень эфирных масел, применяемых при различных болезненных состояниях

Абсцесс: ромашка, герань, лаванда, гвоздика, чабрец.
Аллергия: ромашка, лаванда, герань, роза.
Ангина: герань, бергамот, сандал, шалфей, чабрец, ромашка.
Артрит (временное облегчение): имбирь, лаванда, душица, сосна, грушанка.
Бронхит: базилик, чабрец, эвкалипт, лаванда, мята перечная, сосна горная, чайное дерево, анис, шалфей, ладан.
Высокая температура: лаванда, чайное дерево, лимон, мелисса, эвкалипт, ромашка, мята, бергамот, базилик, розмарин, перец.
Гайморит: эвкалипт, лаванда, базилик, лимон, ель, ромашка, мята, чайное дерево.
Гастрит: ромашка, роза, мята, герань, чайное дерево.
Геморрой: ромашка, можжевельник, лаванда, кипарис.
Герпес (снятие симптомов): бергамот, эвкалипт, лаванда, розовое дерево, чайное дерево.
Гиперемия (покраснение) кожи: кедр, эвкалипт, герань, перечная мята, сосна, чабрец.
Головные боли: лаванда, майоран, ромашка, роза, мята, эвкалипт, лимон.
Головокружения: лаванда, мята, розмарин.
Грипп (временное снятие симптомов): грейпфрут, лимон, липа, мирра, апельсин, перечная мята, чабрец.

Грипп: чайное дерево, эвкалипт, мята, ель, лаванда, мелисса, розмарин, шалфей, чабрец, корица, лимон.

Желудочные колики: ромашка, анис, лаванда, майоран.

Запоры: майоран, фенхель.

Зубная боль: гвоздика, мята, шалфей, лаванда, ромашка, чабрец.

Зуд: ромашка, лаванда, мята, бергамот, лимон, сандал.

Изжога: мята, перец, лимон, сандал.

Икота: базилик, сандал.

Капиллярное кровоизлияние: ромашка, кипарис, герань, душица, роза.

Катар верхних дыхательных путей (временное облегчение): бензоин, кедр, ладан, имбирь, липа, сосна, тыквенные семечки, чабрец.

Кашель (временное облегчение): семена аниса, бензоин, каяпут, кедр, эвкалипт, ладан, имбирь, грейпфрут, лаванда, жасмин, мирра, сосна, чабрец.

Колики (временное облегчение): мандарин, мята курчавая. При устойчивых симптомах обратитесь к врачу.

Колиты: лаванда, мелисса, герань, иланг-иланг, нероли, сандал, пачули, бергамот, базилик, ромашка, чайное дерево, мята.

Кровоподтеки: арника, фенхель, герань, зверобой, лаванда.

Кровоточащие десны: шалфей, ромашка, лимон.

Ломкие ногти: цитронелла.

Малокровие: ромашка, чабрец, лимон.

Метеоризм: мята перечная, анис, майоран, имбирь, душица, бергамот, ромашка, чабрец, листья фасоли, фенхель.

Мигрень: мелисса, майоран, эвкалипт, мята, розмарин.

Мышечные судороги: можжевельник, розмарин, лимон, лаванда, ромашка.

Насморк хронический: ромашка, майоран.

Насморк: чайное дерево, эвкалипт, ель, ладан.

Невралгии: лаванда, лимонник китайский, кипарис, иланг-иланг, сандал, нероли, пачули, мята, жасмин, мандарин.

Нейродермит: лаванда, роза.

Облегчение родов: жасмин, лаванда.

Обморожение (временное снятие симптомов): арника, можжевельник, душица.

Обморожения незначительные: мята, лаванда.

Обморок: розмарин, мята, лаванда.

Ожог: чайное дерево, лаванда, розмарин, эвкалипт, ромашка, шалфей.

Озноб: лаванда, герань, лимон, ромашка, майоран, розмарин, перец, роза, можжевельник.

Опоясывающий лишай: мята, мелисса, лаванда, герань, эвкалипт, чайное дерево, каяпут.

Остеохондроз: перец, мята, розмарин, лаванда.

Отеки: герань, можжевельник, пачули.

Отит: лаванда, ромашка, базилик, каяпут, лимон.

Охриплость: шалфей, сандал, чабрец, лаванда.

Периферическое кровообращение (поддерживает): черный перец, кипарис, имбирь, душица.

Печени дисфункция: ромашка, розмарин, герань, мята.

Пневмония: чайное дерево, каяпут, найоли, эвкалипт, ель, розмарин.

Подагра: можжевельник, розмарин, чабрец, базилик, корица, фенхель, ель.

Понос: герань, апельсин, ромашка, лаванда, мята, розмарин, сандал, корица, эвкалипт, можжевельник, лимон, мускат.

Порезы и ссадины: календула, морковь, герань, зверобой.

Потеря голоса: лаванда, шалфей.

Потрескавшаяся кожа: календула, морковь, сандаловое дерево, сладкий миндаль.
Похмелье: мята, эвкалипт, лимон.
Прострел, люмбаго, ишиас: мята, перец, лаванда, ромашка.
Простуда: чабрец, корица, гвоздика, эвкалипт, шалфей, лаванда, имбирь, базилик, розмарин, сосна горная, чайное дерево.
Раны, плохо заживающие: лаванда, герань, ромашка, эвкалипт.
Растяжение связок: апельсин, грейпфрут, кипарис, лимон, можжевельник.
Ревматизм: можжевельник, розмарин, эвкалипт, ромашка, каяпут, лаванда, имбирь, лимонник китайский, мускат, душица, кипарис.
Себорейный дерматит у новорожденных: зерна абрикосовых косточек, сладкий миндаль, проросшая пшеница.
Солнечный удар: лаванда, роза, мята.
Стареющая кожа: авокадо, ладан, роза.
Старческие явления: листья фасоли, майоран, душица.
Судороги в икроножных мышцах: мята, розмарин, лаванда.
Тошнота: лимон, мята перечная, мелисса, базилик, анис, фенхель.
Трещины заднего прохода: лаванда.
Трещины на сосках: календула.
Трофические язвы: розмарин, гвоздика, можжевельник, майоран, чабрец, корица, найоли, мускат, перец.
Удушье: лаванда, эвкалипт, каяпут, мята перечная, розмарин, ель, лимон.
Ушибы, растяжения: мята, розмарин, гвоздика, корица, шалфей, лаванда.
Профилактика растяжений: герань, пачули, мята, сандал, розмарин, можжевельник.
Фарингиты, ларингиты: лимон, чабрец, эвкалипт, каяпут, шалфей, герань, имбирь.
Флебиты: лимон.
Фурункулы (местное лечение): ладан, чайное дерево.
Цистит: лаванда, сандал, можжевельник, ромашка, эвкалипт, каяпут, фенхель, ель, мята перечная, чабрец, корица.
Экзема: лаванда, ромашка, бергамот, герань, можжевельник, шалфей.
Язвы, нарывы: ромашка, лаванда, эвкалипт, бергамот, гвоздика, каяпут, найоли, пачули, роза.

Характеристики и рекомендации по применению масел

Масло **авокадо** обладает мягким пикантным ореховым запахом, богато витаминами А и D, калием. Это высококачественное

густое масло, легко проникающее в кожу. Его используют в качестве транспортного масла, то есть масла-основы. Используют как средство для лечения солнечных и других незначительных ожогов кожи. Для получения наилучших результатов при уходе за кожей хорошо использовать смесь из 10 капель лавандового масла и 10 капель масла авокадо. Масло успокаивает кожу, и его можно применять для лечения потницы, различных раздражений и снятия симптомов экземы. Масло авокадо питает кожу и является прекрасным увлажняющим средством для ухода за сухой и нормальной кожей. Также оказывает благотворное воздействие на пересушенную, стареющую кожу и кожу, подвергающуюся неблагоприятным внешним воздействиям или испытывающую недостаток питательных веществ.

Масло **альпийской сосны**. Антисептическое средство, согревает, смягчает и способствует лечению легочных заболеваний. Помогает временно устранить симптомы простуды, гриппа, бронхального кашля, катара, застойных явлений и синуситов. Сосна устраняет чувство сдавливания и способствует рассасыванию жидкости при застойных явлениях. В составе ароматической ванны прекрасно успокаивает боль в суставах и повышает их подвижность. Масло может вызвать раздражение чувствительной кожи.

Анисовое масло применяется как отхаркивающее средство. Для удаления мокроты, слизи и временного облегчения при сухом или бронхиальном кашле, синусите, сенной лихорадке и застойных явлениях, вызванных простудой, анисовое масло используется для массажа грудной клетки и спины или в виде паровой ингаляции. Анисовое семя обладает успокаивающим действием и способствует улучшению сна. Добавьте 3 капли анисового масла в стакан молока и выпейте его перед сном при бессоннице. Рекомендуется принимать не более 4 недель.

Апельсиновое масло дарит ощущение счастья и одновременно помогает успокоиться и расслабиться, улучшает настроение. Апельсиновое масло оказывает благотворное влияние на процесс пищеварения. Это достаточно мягкое средство можно использовать и во время беременности. Апельсин в составе масла для кожи лица и тела является прекрасным средством для ухода за сухой и нормальной кожей, облегчает неприятные симптомы экземы. Ароматическая ванна и ванна для ног помогут при бронхите, простуде и насморке. Это масло приносит временное облегчение при бессоннице, вызванной стрессом. Оно может вызвать раздражение чувствительной кожи и повысить ее чувствительность к солнечной радиации. Не используйте перед выходом на солнце.

Масло **базилика** повышает выносливость. Легкое дуновение насыщенного аромата базилика освежает и восстанавливает жизненные силы при переутомлении и недостаточном количестве сна. Масло базилика – идеальное средство для студентов, администраторов, шоферов-дальнобойщиков и всех тех, от кого ночная работа требует внимания и сосредоточенности. Для временного облегчения головной боли, мигрени и при насморке втирать в шею, виски и лоб в смеси для массажа. Ароматическая ванна с маслом базилика снимет стресс, успокоит, облегчит вызванные нервозностью колики в животе. В смеси масел для массажа снимает мышечное напряжение и переутомление. Не использовать во время беременности.

Бергамотовое масло освежает и восстанавливает силы. Вяжущее и противовирусное средство, способствующее снижению повышенной температуры. Свежий и сочный запах бергамота успокоит при переутомлении, при стрессе. Используется для восстановления сил, снижения предменструального напряжения или послеродового стресса, оказывает благотворное воздействие на последних месяцах беременности, снимая излишнее напряжение. Бергамот подходит для любого типа кожи, но особенно эффективно это средство для ухода за жирной кожей, а также для лечения кожных заболеваний нервного происхождения. Для временного облегчения герпеса, экземы, дерматита, угревой сыпи наносите на поврежденные участки смесь для растираний. Бергамот, разведенный в воде, является прекрасным дезинфицирующим средством для полоскания рта. Уничтожает бактерии, устраняет неприятный запах изо рта и способствует заживлению язв в полости рта. Масло может вызвать раздражение чувствительной кожи и повысить ее чувствительность к солнечной радиации. Не используйте перед выходом на солнце.

Масло **гвоздики** является сильнодействующим обезболивающим и антисептическим средством, а также служит для профилактики инфекционных заболеваний. Активно помогает устранить проблемы, вызванные кишечными инфекциями, которые сопровождаются поносом и болями в желудке.

Масло **герани** можно использовать в качестве прекрасных, неповторимых духов, в бодрящей ароматической ванне или смеси масел для массажа. Идеальное средство для снятия стресса или предменструального напряженного состояния. Способствует нормализации деятельности сальных желез. Прекрасное средство для сбалансированного лечения как слишком сухой, так и слишком жирной или комбинированной кожи. Герань, нанесенная на кожу в составе масла для кожи лица и тела, сушит жирные участки и питает сухие. Используется для лечения синяков и ссадин.

Масло **грейпфрута**. Эффективное средство для профилактики инфекционных заболеваний. Тонизирует, является хорошим очищающим средством. Его вяжущие свойства хорошо проявляются при паровой ингаляции, тонизируя кожу лица и сужая поры. Это масло

способствует удалению шлаков из организма, устранению отечности. Оно поможет избавиться от симптомов бронхиального кашля, простуды или гриппа. Масло может вызвать раздражение нежной кожи, а также повысить ее чувствительность к солнечной радиации. Не используйте перед выходом на солнце.

Масло **душицы** – эффективное расслабляющее средство. Это масло, используемое в ароматической ванне или в составе смеси масел для массажа, способствует лечению растяжения связок, помогает снять мышечные и менструальные спазмы. Душица способствует улучшению периферийного кровообращения и приносит временное облегчение при обморожениях, артрите, ревматизме, мышечных болях и люмбаго, для рассасывания кровоподтеков и синяков.

Масло **жасмина**. Как мы знаем, Клеопатре удалось соблазнить Марка Антония благодаря и этому дурманящему маслу. Как роза является символом любви, так жасмин символизирует романтические отношения. Масло жасмина, бесспорно, одно из наиболее ценных и изысканных масел, применяемых в ароматерапии. Обитательницы гаремов часто нежились в ваннах, ароматизированных маслом жасмина, чтобы усилить свою соблазнительность. Является одним из самых дорогих и популярных эфирных масел в мире. Было замечено, что оно ускоряет роды и успокаивающе действует на будущую мать. В составе смеси масел для массажа используется для скорейшего восстановления сил после родов. Ароматическая ванна или масло для массажа, мягко нанесенное на затылок и шею на ночь, помогут тем, кто страдает от послеродового стресса. Нельзя использовать его непосредственно перед родами. Масло помогает избавиться от раздражающего бронхиального кашля и восстановить нормальное глубокое дыхание.

Масло **жожоба**. Этот уникальный продукт представляет собой жидкий воск и не подвержен окислению. Благодаря этому свойству может служить прекрасной основой для разбавления эфирных масел и создания собственных смесей. Масло может с успехом использоваться для ухода за новорожденными. Образует защитную пленку, предупреждающую переувлажнение кожи ребенка при пеленании и использовании подгузников. Для получения наиболее эффективных результатов используйте смесь, состоящую из 10 капель лавандового масла и 10 мл масла жожоба. При лечении псориаза не рекомендуется длительное использование масла жожоба. Масло также способствует росту волос, устраняет перхоть, улучшает кожу.

Масло **иланг-иланг** имеет дурманящий, экзотический запах. Это масло способствует снятию нервного напряжения, помогает при лечении укусов насекомых. Оно нормализует работу сальных желез и рекомендуется для ухода за жирной кожей. Применяют масло иланг-иланг и для временного облегчения болей в животе, при метеоризме и поносах. Чрезмерное использование этого масла может вызвать тошноту и головную боль.

Масло **имбиря** помогает устранить неприятные симптомы нарушения пищеварения, укачивания в транспорте и утренней тошноты. Облегчает дыхание. Благодаря своим согревающим, отхаркивающим и сушащим свойствам масло способствует рассасыванию мокроты и временному облегчению при катаре дыхательных путей. Имбирь является эффективным согревающим средством. В составе смеси масел для массажа помогает при лечении ревматических заболеваний, суставных и мышечных болей, растяжения связок. Натуральное средство для устранения излишков влаги, для устранения отечности. Масло может вызвать раздражение чувствительной кожи.

Масло **каепута (каяпута)** дезинфицирует, сдерживает рост бактерий при синусите, больном горле, бронхиальном кашле и респираторных инфекциях, принося временное облегчение. Благодаря своей способности глубоко проникать в ткани каепут используется для временного облегчения мышечных и ревматических болей.

Кедровое масло приносит временное облегчение при бронхиальном кашле, застойных явлениях в легких, синуситах и симптомах катара верхних дыхательных путей. Является прекрасным дезодорантом для ног. Не использовать во время беременности.

Масло **кипариса** способствует нормализации периферийного кровообращения. Это

позволяет улучшить питание вен и артерий в конечностях, снять усталость в ногах, отечность лодыжек. Дезодорирует, помогая устранить неприятный запах ног и их чрезмерное потение.

Лавандовое масло используют для снятия симптомов головной боли, стресса, нервного напряжения и бессонницы. Лаванда помогает снять мышечное напряжение, оказывает одновременно успокаивающее, обезболивающее и антисептическое действие при родах. Дезинфицирует и успокаивает кожу на месте укуса насекомых – пчел, муравьев, ос, мух, пауков. Ароматическая ванна способствует устранению сыпи и кожного раздражения, смягчает боль у детей при прорезывании зубов. Лаванда в качестве масла для кожи лица и тела является средством для лечения прыщей, временного устранения симптомов экземы и псориаза. Лаванда устраняет воспаление, препятствует проникновению бактерий и таким образом предупреждает возникновение шрамов на выздоравливающей коже. При лечении псориаза не рекомендуется длительное использование.

Ладан – одно из древнейших и ценнейших обрядовых ароматических веществ. В Древнем Египте использовался в омолаживающих масках для лица, в косметике и парфюмерии. Ладан получают из ароматической смолы, выделяемой небольшими деревьями, растущими на Аравийском полуострове. Масло обладает проникающим лесным ароматом с пряным оттенком. Повышает защитные свойства организма. Масло можно применять для защиты и укрепления стареющей кожи, для тонизирования нормальной кожи при замедленном росте клеток. Кроме того, ладан рекомендуется для глубокой очистки и как противовоспалительное средство при лечении медленно заживающих ран, язв в полости рта, нарывов. Для временного устранения симптомов бронхиального кашля, катара и одышки эффективен в паровой ингаляции. Ладан применяют в составе масел для массажа.

Лимонное масло придает свежесть дыханию и уничтожает бактерии в полости рта. Уничтожает бородавки. Лимон приносит временное облегчение при бронхиальном кашле и гриппе. Лимон осветляет кожу. Масло может вызвать раздражение чувствительной кожи и повысить ее реакцию на солнечную радиацию.

Масло **мандарина** способствует пищеварению; благодаря своему мягкому действию оно применяется для лечения колик, метеоризма и других неприятных ощущений в животе. Мандарин поможет избавиться от чувства беспокойства, снять напряжение. Ароматическая ванна с добавлением масла благотворно влияет на ослабленный или выздоравливающий организм. Это масло может вызвать раздражение чувствительной кожи и повысить ее чувствительность к солнечной радиации.

Масло **мелиссы** полезно всегда иметь под рукой и использовать для уменьшения чувства напряженности, беспокойства при неожиданных резких переменах в жизни, снятия тяжелого стресса. Приносит временное облегчение при мигрени и головной боли, вызванной простудой или гриппом, нормализует затрудненное дыхание. Приносит облегчение при кожных аллергиях и симптомах экземы. Мелисса помогает устранить проблемы, связанные с нарушением пищеварения. Не использовать во время беременности.

Мирра – древесная смола. Говорят, что ни один воин в Древней Греции не отправлялся в сражение без пасты из смолы мирры в своем военном мешке. Это густое, цвета раскаленного африканского солнца красноватое масло с дымным ароматом пустыни, полученное из древесной смолы, ценилось высоко. Предупреждает распространение инфекции, помогает лечению повреждений кожи, ран и стригущего лишая. Мирра является хорошим средством для лечения заболеваний дыхательных путей. Благотворно воздействует на больное горло, помогает при кашле и простуде. Не использовать во время беременности.

Масло **можжевельника**. Использование можжевельника в составе смеси масел для массажа или ножной ванны поможет избавиться от отеков ступней и лодыжек, при ревматических болях. Нельзя использовать это масло во время беременности. Следует помнить, что его передозировка может вызвать раздражение почек.

Масло **мяты курчавой** нейтрализует кислоту. Энергичная, живая, бодрящая мята курчавая способствует выделению соков, улучшающих пищеварение. Она мягче по

действию и приятнее на вкус по сравнению с перечной мятой и поэтому больше рекомендуется детям. Принимать внутрь 1 каплю масла на стакан воды, либо с кусочком сахара или ложкой меда для временного облегчения состояния при тошноте, нарушении пищеварения и для лечения колик. Мята курчавая, обладающая более легким ароматом, может использоваться вместо перечной мяты для избавления от тошноты и укачивания в транспорте.

Масло *мяты перечной*. Мятная прохлада этого масла используется при изготовлении освежающих полосканий для рта. Пары перечной мяты очищают носовые каналы, облегчают дыхание и придают силы утомленному организму при простуде, гриппе и синусите. Перечная мята обладает разнообразным действием – охлаждает при перегревании и согревает при переохлаждении, благодаря чему является неплохим средством для нормализации температуры при простудных заболеваниях. Бодрящий запах перечной мяты способствует устранению симптомов морской болезни и укачивания в транспорте. Перечная мята приносит временное облегчение при нарушении пищеварения, раздражении кишечника, метеоризме и тошноте. Не используйте во время беременности.

Масло *нероли* успокаивает, обладает легким гипнотическим и снотворным действием. Помогает снять нервное перевозбуждение, временно избавляет от бессонницы. Ежедневные ароматические ванны с добавлением нероли в течение недели перед менструациями помогут снять напряженное состояние и снизят влияние предменструального синдрома на организм. Эффективное успокоительное средство, предупреждающее и снимающее стрессовые состояния. Прекрасное средство для ухода за сухой, чувствительной и нормальной кожей.

Масло *пачули* является прекрасным антисептиком благодаря своим бактерицидным свойствам. Оно используется как эффективное средство для местного лечения при опоясывающем лишае. Кроме того, это масло действует успокаивающе на места укусов насекомых и нейтрализует яды. Прекрасное согревающее и укрепляющее средство для ухода за сухой, неэластичной и стареющей кожей. Особенно рекомендуется оно в холодную погоду для лечения кожных воспалений, сыпи, огрубевшей, растрескавшейся кожи, ран и герпеса. Несколько капель пачули в шампуне или воде для ополаскивания волос после мытья избавят от перхоти и оздоровят кожу головы.

Масло *розмарина*. Повышает концентрацию внимания. Свежий, бодрящий аромат розмарина неоценим для студентов. Восстанавливает силы. Розмарин в ароматической ванне или в составе смеси масел для массажа принесет облегчение при мышечном переутомлении, вялости, восстановит жизненные силы и повысит выносливость организма. Для избавления от утренней тошноты можно воспользоваться прямой ингаляцией из флакона. Не рекомендуется использовать сразу более 5 капель розмарина. Тонизирует кожу головы. Не рекомендуется людям, страдающим эпилепсией или повышенным кровяным давлением, при беременности.

Масло *розового дерева* обладает живым, освежающим, пикантным запахом, которое оказывает благотворное влияние на организм при переутомлении. Масло розового дерева – прекрасный спутник для многих современных путешественников, оно снимает стресс, вызванный длительными перелетами, и усталость. Масло розового дерева великолепно подходит коже любого типа, применяется для облегчения симптомов герпеса, лечения прыщей, угрей и дерматита. Благодаря своим антибактериальным свойствам используется как средство после бритья и в качестве эффективного дезодоранта.

Масло *розы*, согласно легенде, – это кровь богини любви Афродиты. Его волнующий запах действует возбуждающе на человеческие сердца. Розовое масло прекрасно увлажняет и укрепляет кожу. Способствует устранению капиллярного кровоизлияния, разглаживает морщины. Великолепное средство для использования после бритья. Масло розы снимает чувство усталости и напряжения, послеродового стресса, предменструального напряжения и менструальных болей.

Масло *ромашки* может применяться для временного облегчения головной боли,

мигрени, против бессонницы, для снятия стресса и напряжения. На протяжении многих веков оно используется в европейских целебных и косметических традициях для лечения жара и воспалительных процессов. Ромашка обладает насыщенным, успокаивающим ароматом, который действует как целебный бальзам. Благодаря своим противовоспалительным свойствам масло ромашки является прекрасным средством для ухода за кожей лица и тела, не вызывающим аллергии, также его включают в состав масляных смесей для массажа. Рекомендуются для нежной, чувствительной и легко травмируемой кожи. При добавлении в шампунь оказывает успокаивающее действие на кожу головы. Для осветления и кондиционирования светлых или ломких волос добавляют масло в воду для ополаскивания головы после мытья. Оказывает охлаждающее успокоительное действие на кожу при термических и солнечных ожогах, капиллярных кровотечениях, укусах насекомых. Идеальное средство для лечения детей во время их особой раздражительности, например при прорезывании зубов или расстройстве желудка. Рекомендуются для временного снятия симптомов дерматита, экземы и кожных воспалений, помогает временно снять мышечную и суставную боль.

Масло **ромашки голубой**. Этому маслу обычно оказывают предпочтение при лечении кожных заболеваний. Людям, страдающим пониженным давлением, следует быть осторожными.

Сандаловое масло – волнующее, возбуждающее с покоряющей и зовущей волной мускуса, смешанной с душистым медовым ароматом и запахом древесной смолы. Приносит временное облегчение при бронхиальном кашле и больном горле. Сандаловое масло – прекрасное увлажняющее и смягчающее средство для ухода за кожей любого типа, особенно растрескавшейся, сухой.

Масло **тимьяна** – сильнодействующее средство. Для временного облегчения состояния при бронхиальном кашле, простуде, застойных явлениях, больном горле и вызванной этими заболеваниями одышке. Благодаря своим согревающим свойствам тимьян способствует выводу из организма мокроты и слизи. Нельзя использовать во время беременности, не рекомендуется лицам, страдающим эпилепсией или повышенным давлением.

Масло **фенхеля**. Одним из основных веществ, входящих в состав фенхеля, является анетол, способствующий нормальному обмену веществ и пищеварению. Фенхель является натуральным очистителем организма и хорошим мочегонным. Применяют для лечения отеков или вывода токсинов из организма. Фенхель противопоказан беременным. Не рекомендуется лицам, страдающим эпилепсией, и детям до 6 лет.

Масло **чайного дерева** применяют для лечения угрей, грибковых заболеваний, стригущего лишая, ран и укусов насекомых. Масло способствует заживлению кожи без образования шрамов. Чайное дерево оказывает кратковременное согревающее действие, может использоваться как эффективное средство для избавления от некомфортных ощущений на коже и противогрибковое средство широкого спектра действия для наружного использования.

Масло **шалфея мускатного**. Повышает настроение, успокаивает, снимает усталость и напряженное состояние, неуверенность. Шалфей мускатный, оказывая расслабляющее действие, одновременно способствует ускорению мыслительных процессов. Шалфей мускатный помогает снять болезненные спазмы во время менструации, согревая и успокаивая напряженные мышцы и нервы. Способствует сбалансированной деятельности сальных желез во время предменструальной гормональной активности, которая сказывается на состоянии кожи. У некоторых людей может вызвать сонливость. Не сочетается с алкогольными напитками. Противопоказан людям, страдающим эпилепсией.

Домашний уход за больным

Домашняя аптечка

В каждом доме необходимо иметь отдельный шкафчик или же отвести специальное место в шкафу, недоступное детям, для хранения лекарств и предметов ухода за больным. В перечень таких предметов входят: банки медицинские стеклянные (10–12 шт.), несколько штук бинтов (бинт обычный и бинт стерильный), вазелин, вата, горчичники, грелка (по возможности две – резиновая и электрическая), жгут резиновый, используемый для остановки кровотечения, ингалятор ручной, клеенка, компрессная бумага, кружка для клизм и спринцеваний, лампа синего цвета, несколько штук пипеток (для отсчитывания капель микстур, для закапывания капель в глаза, для закапывания капель в нос), лейкопластырь, несколько стаканчиков, термометр.

В домашней аптечке каждой семьи должен быть набор основных лекарственных средств. Лекарства должны храниться подальше от источников тепла и света, в темном, прохладном и сухом месте.

Недопустимо сохранять в аптечке неизвестные лекарства. Каждая упаковка должна иметь надпись с точным наименованием содержимого, а также датой приобретения лекарства.

Если такой надписи нет, лекарство следует немедленно выбросить во избежание ошибки, которая может привести к нежелательным последствиям. Регулярно проверяйте срок годности лекарств.

Выполнение дома простейших медицинских процедур

Если больной не нуждается в госпитализации и ему предписан постельный режим, необходимо строгое соблюдение элементарных, но совершенно обязательных правил.

Большое значение имеет спокойная обстановка. Поэтому нужно избавить больного от посторонних шумов, освещение в комнате должно быть умеренным. Рядом с кроватью рекомендуется расположить тумбочку или стул, чтобы больной без напряжения мог достать нужную ему вещь.

Температура воздуха в комнате больного не должна превышать 20–22 °С. Проводите ежедневно влажную уборку, комнату следует регулярно проветривать. При уходе за больным в домашних условиях необходимо знать технику ряда простейших медицинских процедур, чтобы уметь их проводить по предписанию врача.

Банки

Банки медицинские вызывают на участке кожи временное покраснение и небольшое кровоизлияние, что оказывает рефлекторное положительное воздействие на внутренние органы, в результате чего усиливается кровообращение, улучшается питание и сопротивляемость тканей, быстрее рассасываются воспалительные очаги.

Перед тем как ставить банки, их надо тщательно перемыть, насухо вытереть и смазать края вазелином. Одновременно нужно

приготовить палочку (карандаш), намотав на ее конец вату. Кожу спины, боков, груди, куда будут ставиться банки (для области сердца они противопоказаны), протирают спиртом или одеколоном, а затем смазывают вазелином. Ватку на палочке смачивают спиртом и зажигают. Держа ее в одной руке, а банку в другой руке, быстро вводят палочку в банку на 1–2 секунды, затем мгновенно приставляют банку к телу, она тут же притягивается к коже. Обычно ставят 6–12 банок и держат их в течение 5–20 минут. При снятии банки, чтобы не причинить боли, одной рукой слегка отклоняют банку в сторону, а пальцами другой руки с противоположной стороны надавливают на кожу у края банки.

При выраженности мышечных болей в грудной клетке, мучительном, болезненном кашле применяют баночный массаж. Для его выполнения используется одна медицинская

банка. Надплечья, межлопаточные и надлопаточные области смазываются вазелином или кремом. Банка устанавливается на обработанную кремом кожу так, чтобы в нее втянулась кожа не более чем на 1 см. Затем плавными движениями осуществляют перемещение банки по окологривничным и надплечным областям. (Через позвоночник не перемещать.) Время процедуры – 5–7 минут, повторять процедуру через день.

Горчичники

Применение горчичников оказывает болеутоляющее и отвлекающее действие. Стандартные горчичники перед применением погружают на 5–7 секунд в воду, нагретую до 40–45 °С, затем плотно прикладывают на 5–20 минут к коже, непосредственно или через прослойку (бумагу, ткань).

При болях в грудной клетке возможно наложение на больное место куска ткани, предварительно замоченного в горячем 20 %-ном спиртовом растворе с добавлением йода (5 капель на 50 мл раствора). Сухой горчичник накладывают и прижимают трикотажной майкой или контурным бинтом. Очень эффективно наложение такого горчичника на правые подключичную и надлопаточную области, являющиеся рефлексогенными для бронхов и легких. После снятия банок и горчичников кожу вытереть насухо и смазать жирным кремом.

Ингаляции

При появлении первых признаков ОРЗ весьма эффективно применение ингаляций. Лечебный эффект достигается воздействием теплого влажного воздуха на слизистую оболочку дыхательных путей. Это улучшает кровообращение в легких, разжижает вязкую слизь, успокаивает кашель, уменьшает ощущение сухости, чувство саднения в горле.

Проводить ингаляцию детям рекомендуется с 2–3-летнего возраста и обязательно под присмотром взрослого.

Ингаляции следует проводить не ранее чем через полчаса после еды и физической работы. Процедура проводится обычно 2 раза в день (утром и вечером), продолжительность 5–15 минут, для детей – до 5 минут.

При преимущественном поражении носоглотки вдох предпочтительно делать через нос, а выдох через рот и нос, при поражении бронхов выполнять наоборот. После вдоха дыхание следует задерживать на несколько секунд.

Ингаляцию начинать через 5 минут, а для ребенка через 10 минут после того, как вода вскипела. Категорически запрещается дышать над кипящей водой.

Для ингаляций можно использовать:

воду кипяченую – 250 мл;
пищевую соду – 1 чайную ложку;
морскую соль – 1 чайную ложку;
эфирные масла, эвкалиптовое или ментоловое – по 2–5 капель на 250 мл кипятка;
лекарственные растения: лист эвкалипта, сосновые почки, лист мяты перечной, ромашка аптечная, лист шалфея, лист мать-и-мачехи, трава душицы.

Все растения используют в высушенном и измельченном виде: 1 столовую ложку травы залить 250 мл кипятка.

Можно применять сборы лекарственных растений: цветы бузины, листья мать-и-мачехи, трава душицы (по 1 части); листья мяты перечной, трава шалфея, листья малины (по 1 части); листья малины, трава мать-и-мачехи, цветы липы (по 1 части); листья багульника, трава душицы, трава мать-и-мачехи (по 1 части). Эффективно использование вьетнамского бальзама «Звездочка». Нужно взять количество бальзама, равное по объему спичечной головке, залить его 250 мл кипятка и выполнять ингаляцию в течение 15 минут. Если дома нет ингалятора, то можно делать паровые ингаляции следующим образом. В кастрюлю или чайник с кипящими 4–5 стаканами воды добавить 5–10 капель настойки

йода, или 5 капель нашатырного спирта, или 1–2 чайные ложки истолченных сухих листьев эвкалипта, или кусочек брикета хвойного экстракта, или 10–15 капель ментолового или камфарного спирта, или чайную ложку ментолового, тимолового масла. Можно сюда же влить сок чеснока или лука (примерно 1 чайную ложку), отвар ромашки из расчета 2–3 столовые ложки на 3 л воды. Лук или чеснок предварительно натереть на мелкой терке и отжать через 3 слоя марли. Можно также дышать паром, который образуется над только что сварившимся картофелем (в кожуре). Надо быть внимательным к своим ощущениям, чтобы себе не навредить: например, усилить сухость в горле или вызвать раздражение и без того воспаленной слизистой оболочки носоглотки.

Паровую ингаляцию можно выполнять следующим образом. Свернуть из плотной бумаги воронку, ее широким концом накрыть кастрюлю или чайник, а через узкий просвет вдыхать пар. Можно дышать паром над кастрюлей, накрыв голову полотенцем. Это неплохо, только нужно быть осторожным, чтобы не опрокинуть на себя случайно кастрюлю с горячей водой. Следует помнить, что страдающим гипертонической болезнью, при повышенном артериальном давлении такой способ противопоказан.

Ребенку ингаляцию удобнее делать из чайника или кофейника. Заполнить его водой на одну треть. На носик надеть соску с отрезанным концом или резиновую трубочку, через которую ребенок будет дышать.

Грелка

Электрическая грелка легка и удобна в обращении. При необходимости она обеспечивает длительное непрерывное прогревание тканей тела. Но пользоваться ею, как любым источником тепла, надо осторожно. Прежде всего, остерегайтесь ожога, поэтому не кладите грелку непосредственно на кожу, а подкладывайте под нее полотенце. Не пользуйтесь ею дольше чем 5–6 часов. Особую осторожность должны проявлять люди, ослабленные перенесенным заболеванием, страдающие гипотонией, другими сердечнососудистыми расстройствами. Из-за пониженной чувствительности они не всегда могут ощутить ожог. Если необходимо оставить грелку на длительное время, то смажьте кожу каким-либо жирным кремом или растительным маслом. Лечебный эффект грелки зависит от длительности и интенсивности теплового воздействия. Под влиянием постоянного, сохраняющегося долгое время тепла улучшается кровообращение, питание тканей, расслабляются мышцы, стихает боль.

Электрическую грелку назначают больным гастритом, холециститом, колитом, миозитом, а также при боли, обусловленной пояснично-крестцовым остеохондрозом, невралгией, другими хроническими заболеваниями. Однако чрезмерное усердие в пользовании грелкой может повлечь за собой нежелательные последствия. Тепловые процедуры, в том числе и грелка, противопоказаны, в частности, при внематочной беременности, склонности к кровотечениям, при острых заболеваниях органов брюшной полости. Поэтому пользоваться электрической грелкой, не посоветовавшись с врачом, нельзя.

Как поставить клизму

Перед процедурой проверьте целостность кружки Эсмарха, наконечника, затем промойте его с мылом и прокипятите. Кружку и трубку тоже надо промыть под струей воды. Так же надо обработать и резиновый баллон. Прежде чем ставить клизму, подложите под больного клеенку так, чтобы она свисала с постели и касалась края таза или ведра. Это необходимо для того, чтобы вода, не удержанная больным, стекала вниз.

Больного пододвиньте к краю постели, поверните на бок. Пусть он согнет в коленях ноги и подтянет их к животу: в таком положении вода легче проходит в толстую кишку. Если больному нельзя поворачиваться, под ягодицы подставьте подкладное судно. Ноги он

должен согнуть в коленях. Очистительная клизма помогает освободить нижний отдел кишечника от каловых масс и газов. В кружку налейте 4–5 стаканов кипяченой теплой воды (25–25 °С). Более холодная вода может вызвать спазм кишки и затруднит ее опорожнение. Кружку поднимите на 1 м над кроватью, выпустите часть жидкости из трубки в таз и зажмите ее зажимом. Наконечник густо смажьте вазелином и, раздвинув большим и указательным пальцами левой руки ягодицы, легкими вращательными движениями вводите его в задний проход, сначала в направлении пупка, а затем поворачивая кзади. Наконечник вводят на 8–10 см. При этом будьте особенно осторожны, если у больного есть геморроидальные узлы. Теперь снимите зажим на трубке и пустите воду. Если она плохо проходит в прямую кишку, введите наконечник глубже, а кружку поднимите выше. Можно также, вынув наконечник на 3–4 см, немного опустить кружку и выпускать воду из нее под небольшим давлением, открывая и закрывая зажим. Если у больного в кишечнике скопились газы, в начале процедуры появилось чувство распираания, опустите кружку ниже уровня кровати, не вынимая наконечника. Тогда газы в виде пузырьков выйдут через воду. Затем снова поднимите кружку вверх. Когда в ней останется немного жидкости, примерно четверть налитого количества, закройте зажим на трубке и медленно извлеките наконечник.

Желательно, чтобы после процедуры больной удерживал воду в кишечнике около 10 минут, лежа на левом боку или на животе. В том случае, когда при введении жидкости у больного появляется несильная боль в животе, немного опустите кружку или закройте зажим на трубке и подождите, пока боль утихнет. Если боль резкая, процедуру прекратите.

Для лучшего очищающего действия клизмы врач рекомендует иногда добавлять в воду 2–3 столовые ложки глицерина, жидкого вазелина, подсолнечного или касторового масла.

Сифонная клизма дает наилучший эффект очищения толстой кишки. Для такой клизмы требуются большая стеклянная воронка с длинной резиновой трубкой и наконечником на свободном ее конце, кувшин, ведро для сливания жидкости и подкладная клеенка. Примерно за 3 часа до процедуры дайте больному солевое слабительное (сернокислую магнезию), чтобы вызвать обильный легкий стул. После этого уложите его на левый бок, подложив клеенку, введите наконечник и начинайте вливать жидкость в воронку, поднятую примерно на метр над кроватью. Когда вся жидкость уйдет из воронки, спустите ее вниз почти до уровня пола. Вытекающую через трубку и воронку жидкость сливают в ведро. Процедуру повторяют до тех пор, пока вода не станет чистой.

Послабляющую клизму делают с помощью резинового баллона емкостью 200–300 мл. Для нее по назначению врача можно использовать растительное или вазелиновое масло, глицерин – от 50 до 200 г (100 г – это 5 столовых ложек, или 1/2 стакана). Перед процедурой масло нагрейте в эмалированной посуде на водяной бане до 37–38 °С, наберите в баллон и, выпустив из него воздух, медленно введите в прямую кишку. Делать такую клизму лучше вечером перед сном. Действует она обычно через 10–12 часов.

Другой вид послабляющей клизмы – так называемая гипертоническая. Для нее готовят раствор поваренной соли (хлористого натрия) или горькой соли (сернокислой магнезии). На 1/2 стакана теплой воды (37–40 °С) берут 10 г (десертную ложку) поваренной соли или 20–30 г горькой. Раствор набирают в резиновый баллон и постепенно вводят в прямую кишку. Примерно через полчаса такая клизма вызывает обильный жидкий стул.

Лекарственные клизмы ставят для введения в прямую кишку тех или иных лечебных растворов. Предварительно делается очистительная клизма, а затем с помощью резинового баллончика вводится соответствующий лекарственный раствор. С лечебной целью применяют и микроклизмы. Питательные клизмы делают в тех случаях, когда необходимо ввести питательные жидкости через прямую кишку. Ставится она через час после очистительной клизмы. Объем обычно не превышает одного стакана. Температура должна быть не ниже 38–40 °С. Используются раствор глюкозы, мясной бульон, молоко, сливки. Делают питательные клизмы не чаще 4 раз в сутки. Их нельзя ставить при поносах и после операций на кишечнике. Вливают эти клизмы медленно, после чего больной должен лежать в течение часа.

Правила нанесения йодной клетки

Йодная клетка оказывает местное раздражающее действие на кожу, расширяет капилляры кожи, способствуя оттоку части крови и уменьшению ее застоя в воспаленных тканях. Поэтому используется она как отвлекающее, противовоспалительное средство при респираторных заболеваниях, а также при болевом синдроме, обусловленном остеохондрозом.

На палочку накрутите ватный шарик, смочите его 5 %-ной спиртовой настойкой йода и нанесите на кожу взаимно пересекающиеся горизонтальные и вертикальные полосы шириной примерно 1 см.

Йодная клетка будет более эффективна, если ее проводить по определенным линиям, так как существуют рефлекторные связи между точками на коже и внутренними органами.

При бронхите, трахеите, воспалении легких вертикальные линии надо проводить по средней линии грудины, потом параллельно ей с обеих сторон через середину ключицы и параллельно этим линиям посередине между ними надо провести еще по одной линии. На спине наносят с обеих сторон по две вертикальные линии параллельно позвоночнику через внутренний край лопатки и посередине между этими линиями и позвоночником. Горизонтальные линии и на спине, и на груди следует проводить вдоль межреберных промежутков, так как именно там проходят сосуды и нервы, богатые рефлекторными связями. При болевых синдромах, вызванных остеохондрозом позвоночника, йодную клетку наносят так: с обеих сторон параллельно позвоночнику проводят вертикальные линии через внутренний край лопатки, вдоль самого позвоночника и посередине между ними. В зависимости от локализации боли их можно продолжить до пояснично-крестцового отдела позвоночника. На этих линиях находятся точки, воздействуя на которые снимают боль в грудном и поясничном отделах позвоночника. Горизонтальные линии проводят вдоль межреберных промежутков.

Следует предупредить, что йодную клетку нельзя наносить на кожу, когда температура тела выше 38°, а также людям с повышенной чувствительностью к йоду. Если этим пренебречь, может развиваться тяжелая аллергическая реакция (крапивница, отек Квинке). Прежде чем наносить йодную клетку, проверьте чувствительность вашего организма к препаратам йода. Это делается очень просто: на внутреннюю поверхность предплечья нанесите 1–2 небольших штриха спичкой, смоченной 5 %-ной спиртовой настойкой йода. Если через 15 минут кожа не покраснеет, не появится отечность, можно наносить йодную клетку. Рекомендуется делать это не более 2–3 раз в неделю.

Рекомендации по смене постельного и нательного белья

Нужно уметь организовать правильный уход за лежачим больным, за больным, прикованным к постели месяцами. Постарайтесь, чтобы постель больного была удобной и опрятной. Поверх сетки положите на кровать матрац без бугров и впадин, а на него на матрацник из любой мягкой ткани. Наматрацник чаще чистите и проветривайте, тогда не будет неприятного запаха. Чистую простыню, положенную поверх на матрацника, подверните под матрац так, чтобы она не скатывалась и не собиралась в складки.

Если больной страдает недержанием мочи и кала, на на матрацник по всей ширине постелите клеенку и тщательно подогните ее края – это предохранит постель от загрязнения. Женщине при обильных выделениях подложите клеенку, а сверху – подстилку, пеленку, которую меняйте по мере необходимости. Нижняя подушка должна быть из пера, а верхняя – лучше из пуха. Положите их таким образом, чтобы нижняя подушка лежала прямо и выдавалась немного из-под верхней, а верхняя подушка обязательно упиралась в спинку кровати.

Укройте больного одеялом с пододеяльником. Гигиеничнее байковое одеяло: оно

хорошо проветривается и дезинфицируется.

Летом можно укрывать больного тканевым одеялом. Постельное белье перестилайте ежедневно утром и на ночь (при потребности и чаще). У простыней и наволочек на стороне, обращенной к больному, не должно быть швов, рубцов, застежек, пуговиц.

Если больному нельзя вставать, простыню можно сменить следующим способом. Больного поверните на бок лицом к краю кровати. На освободившейся половине кровати скатайте грязную простыню валиком, вместо нее положите чистую простыню, также наполовину скатанную валиком. Больного вновь поверните на спину, затем на другой бок – и он окажется на чистой простыне. Грязную простыню снимите, а валик чистой простыни аккуратно раскатайте, расправьте, края заправьте под матрац.

Чтобы сменить нательное белье тяжелобольному, возьмите руками край рубашки и осторожно подведите его к голове. Обе руки больного поднимите и скатанную у шеи рубашку перенесите через голову, после этого снимите рукава. Одевают больного в обратном порядке: вначале надевают рукава, затем перекидывают рубашку через голову и расправляют. Гораздо удобнее менять распашонку. Спустите ее с обоих плеч на спину, снимите с одной руки, выньте из-под спины и снимите с другой руки. Если у больного повреждена рука, распашонку снимают с нее в последнюю очередь, а надевают в первую.

Срочная домашняя хирургия

Удаление занозы

Надо смазать любой дезинфицирующей жидкостью, содержащей спирт (имеющейся в доме настойкой календулы, эвкалипта и др.), перекисью водорода, раствором марганцовки место обнаружения занозы. Поверхностную занозу можно удалить острой иглой (предварительно прокалив ее на огне или обработав спиртом, водкой). В случае проникновения занозы глубоко, острым кончиком иглы надо осторожно рассечь тонкий слой кожи по всей длине, а затем извлечь обнаженное инородное тело.

Для того чтобы удалить попавший под кожу кусочек металлической проволоки, нужно, собирая кожу в складки (как бы выдавливая), нащупать оба конца проволоки, а затем нажатием извлечь. После извлечения занозы надо сдавить окружающие ткани до появления нескольких капель крови, чтобы она промыла ранку от возможной инфекции. Затем следует наложить чистую повязку. При появлении легкого покраснения можно сделать согревающий компресс с водкой и прикрыть целлофаном, не туго забинтовать. Если в месте проникновения занозы появился сильный отек, покраснение, повысилась температура, заноза слишком глубоко проникла в ткани, следует обратиться к хирургу.

Удаление подногтевой гематомы

Если случайно ударили палец молотком, прижали дверью, то очень скоро под ногтем появится черное пятно и боль может продолжаться часами. Под ногтем образуется гематома (синюшное пятно), которая возникает из-за повышенного давления скопившейся под ногтевой пластиной крови. Для облегчения состояния эту кровь надо удалить из-под ногтя. Надо взять канцелярскую скрепку (кусочек затупленной проволоки), разогнуть и нагреть ее докрасна над пламенем зажигалки, газовой горелки. Затем сразу же прожечь ею ногтевую пластину в центре просвечивающейся гематомы. Через точечное отверстие брызнет кровь, что сразу принесет облегчение. Затем следует наложить на поврежденный палец чистую повязку. Такая своевременная процедура удаления гематомы позволит сохранить ногтевую пластину.

Вскрытие волдыря

В летнюю жару, а также при ношении тесной обуви на ногах часто возникают потертости и появляются волдыри. Их нельзя прорывать, а вот вскрыть можно. Для этого кожу вокруг волдыря тщательно очистить водой с детским (лучше хозяйственным) мылом. Тщательно продезинфицировать иголку, предварительно прокалив ее на огне или обработав спиртом, водкой.

Затем проколоть волдырь у его края, лучше нижнего, и легким надавливанием помочь жидкости вытечь. Отслоившуюся кожу ни в коем случае нельзя обрывать. Надо оставить ее для защиты ранки от инфекции. После этого прикрыть рану чистым бинтом и закрепить его пластырем.

Целительная сила молитвы

Молитва – это наша беседа с Богом. Молитвы соединяют воедино человека и Творца, человека и Природу, человека и Вселенную, человека и весь Мир. Это слова и звуки, которые обладают особой внутренней музыкой, прекрасной и целительной. Они обладают способностью очень сильно и мощно воздействовать на наш организм. Молитва успокаивает беспокойный ум, изгоняет пагубные энергии и насыщает весь организм целительной силой, отображающей гармоничные вибрации Вселенной, ее жизненной силы, соответствующей природным вибрациям человеческого организма.

Сознание и тело человека, регулярно читающего молитвы, очищаются и просветляются. Представители самых разных религий считают, что если за больного молятся его близкие или он сам молится об исцелении, то исцеление наступает с большей вероятностью, чем если бы он не молился.

Не жалейте времени на повторение молитв, старайтесь, чтобы их звучание было слегка напевным и ритмичным. Со временем вы почувствуете себя обновленным и просветленным человеком, энергия вашего тела изменится в лучшую, созидательную сторону.

Молитва Господня

Отче наш, Иже еси на Небесех! Да святится имя Твое; да придет Царствие Твое; да будет воля Твоя, яко на небеси, и на земли; хлеб наш насущный даждь нам днесь; и остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим; и не введи нас во искушение, но избави нас от лукаваго.

Песнь Богородице Богородице Дево, радуйся, Благодатная Марие, Господь с Тобою; благословенна Ты в женах, и благословен Плод чрева Твоего, яко Спаса родила еси душ наших.

Символ Веры

Верую во Единого Бога Отца, Вседержителя, Творца небу и земли, видимым же всем и невидимым. И во единого Господа Иисуса Христа, Сына Божия, Единородного, Иже от Отца рожденного прежде всех век; Света от Света, Бога истинна от Бога истинна, рожденна, несотворенна. Единосушна Отцу, Имже вся быша. Нас ради человек и нашего ради спасения сшедшаго с небес и воплотившагося от Духа Свята и Марии Девы и вочеловечшася. Распятого же за ны при Понтийстем Пилате, и страдавша, и погребенна. И воскресшаго в третий день по Писанием. И возшедшаго на небеса и седяща одесную Отца. И паки грядущаго со славою судити живым и мертвым, Егоже Царствию не будет

конца. И в Духа Святаго, Господа Животворящаго, Иже от Отца исходящаго, Иже со Отцем и Сыном споклоняема и славима, глаголавшаго пророки. Во Едину Святую, Соборную и Апостольскую Церковь. Исповедую едино крещение во оставление грехов. Чаю воскресения мертвых. И жизни будущего века. Аминь.

Из трех этих молитв состоит знаменитое «Серафимово правило», завещанное преподобным Серафимом Саровским для тех мирян, которые в силу жизненных обстоятельств не могут читать обычные утренние и вечерние молитвы: утром, перед обедом и вечером трижды читать «Отче наш», трижды «Богородице Дево, радуйся», единожды «Верую», а занимаясь необходимыми делами, с утра до обеда творить молитву Иисусову: «Господи, Иисусе Христе Сыне Божий, помилуй мя грешного» или просто «Господи, помилуй», а от обеда до вечера: «Пресвятая Богородице, спаси мя грешного» или «Господи, Иисусе Христе, Богородицею помилуй мя грешного».

Предметный указатель

Авитаминоз 136 Аденоиды 30,262 Аденома простаты 232 Алкоголизм 141 Аллергия 139 Аменорея 193 Ангина 31, 263 Аритмия 123 Артрит 97 Астма бронхиальная 33 Атеросклероз 125 Атония кишечника 72

Бели, эрозия шейки матки 196 Белые пятна 51 Бесплодие 195 Беспокойный сон 264 Бессонница 56,713 Боли в ушах 144 Бородавки 49 Бронхит 34,252

Варикозное расширение вен нижних конечностей 127 Ветряная оспа 283 Воспаление грудных желез 253 Воспаление легких 265 Воспаление слизистой оболочки рта 47 Вросший ноготь 51 Вывих руки или ноги 98 Выпадение волос, перхоть 145

Гайморит 37 Гастрит 73 Гельминтозы 147 Геморрой 149 Гипертония 130 Глисты 292 Гнойник 52 Гнойное воспаление глаз новорожденных 253 Головная боль 59 Грипп 37 Грыжа 151

Диатез 299 Дизентерия 75 Дизентерия амебная 77 Дисбактериоз 293 Дифтерия 284

Заболевания печени 78 Запор 254,294 Зоб (болезни щитовидной железы) 152 Зубная боль 47

Изжога 83 Инфаркт миокарда 131

Камни в желчном пузыре 83 Камни в печени 87 Камни в почках 154 Кариес 48 Кашель 38,266 Коклюш 286 Колики 296 Конъюнктивиты 155 Короткая уздечка языка 254 Корь 289 Кровотечения 157

Мастит 213 Мастопатия 200 Менингит 159 Метеоризм 88 Мигрень 65 Микроспория (стригущий лишай) 302 Мозоли 52 Молочница 200,255

Насморк хронический 41 Насморк 39,269 Ночное недержание мочи 483

Обморок 160 Общие сердечно-сосудистые заболевания 121 Ожоги 161 Ожоги солнечные 163 Опелось 255 Отит 275 Отрыжка 90

Панариций 53 Паралич 66 Понос 90, 256, 296 Потеря аппетита 163 Потеря голоса 164

Потливость 164 Прорезывание зубов 257 Простатит 236 Простуда 41,277,476

Радикулит 68 Раны 165 Растяжение связок 99, 226 Рахит 279 Рвота 259 Ревматизм, подагра 99 Респираторные заболевания 44 Рожистое воспаление 54 Розовый лишай 55

Склероз 134 Склероз рассеянный 135 Сонливость 168 Стенокардия 135 Стоматит 48 Судороги 7 °Сыпи у новорожденных 260

Туберкулез 45

Уретрит 240 Ушибы 121

Храп 168

Цирроз печени 94

Эпидемический паротит 291 Эпилепсия 71

Язвенная болезнь 95 Ячмень 283

Список литературы

Алеутский Н. Н., Кашин В. И. Северная кладовая целебных трав. – Архангельск: Правда Севера, 1998.

Брату с И. Н. Химия душистых веществ. – М.: Агропромиздат, 1992.

Бурбо Л. Слушайте свое тело / Пер. с англ. – К.: СОФИЯ, 2000.

Ваниорек Л., Ваниорек А. Ароматерапия. – М.: Интерэкспорт, 1995.

Васильев В. Н. Здоровье и стресс. – М.: Знание, 1991.

Васильева Е. К., Пернатъев Ю. С. Магия ароматов (о магических свойствах ароматов). – Харьков: КИЦ «Сварог», 1997.

Вендровска С. Сто минут для красоты и здоровья. – Ростов-на-Дону: Изд-во Ростовского ун-та, 1991.

Востоков В. Ф. Секреты целителей Востока. – СПб: Спике, 1994.

Гавалов С. М. Детские болезни (с уходом за больными). – М.: Медицина, 1970.

Гаммерман А. Ф., Гром И. И. Дикорастущие лекарственные растения СССР. – М.: Медицина, 1976.

Гогулан М. Ф. Попрощайтесь с болезнями. – Мн.: Международный Книжный Дом, 1996.

Даласюк Р. И., Камрат Л. П., Шевчук Т. Ф. и др. Рецепты здоровья и долголетия. – Днепропетровск: Росток, 1994.

Донцов В. В., Донцов И. В. Лекарственные растения и продукты пчеловодства. – Нижний Новгород: Флокс, 1992.

Жохов В. Н., Жохова Е. В. Секреты русских лекарей. – Харьков: INART, 1991.

Йориш Н. П. Пчеловодство. Лечебные свойства меда. – М.: Россельхозмаш, 1976.

Йориш Н. П. Пчелы – крылатые фармацевты. – М.: Наука, 1964.

Кнейп С. Мое водолечение. – Ростов: Феникс, 1997.

Краус Г. Физиотерапия на дому. – Berlin: VEB, 1988.

Куренное П. М. Знахарские рецепты. – М.: Корона, 1990.

Лаан И., Луйга Э., Тамм С. Если ребенок заболел. – М., 1992.

Ларк С. Вторая молодость женщины. – СПб: Питер Пресс, 1996.

Мазнев Н. Энциклопедия народной медицины. – М.: Мартин, 2005.

Медицинский справочник для фельдшеров / Под редакцией А. Н. Шабанова. – М:

Медицина, 1971.

Намикоши Токуиро. Шиацу – японская терапия надавливанием пальцами. – Киев: Вища школа, 1987.

Нииши Кацудзо. Система естественного омоложения. – СПб: ИК «Невский проспект», 2002.

Носаль М. А., Носаль І. М. Лікарські рослини і способи їх застосування в народі. – К.: Здоров'я, 1965.

Пироженко А. А. Целебные растения. – К.: Наук, думка, 1970.

Попов А. Н. Лекарственные растения в народной медицине. – Киев: Здоровье, 1969.

Романовский Л. «Браслет» женьшеня. – Х.: Основа, 1992.

Сто болезней – сто рецептов. Из старинного русского лечебника. – Харьков: МП «Буклет», 1991.

Уокер Герберт. Сырые овощные соки. – М.: СП «Внешиберика», 1991.

Хилтман Р. Йога для здоровья. – М.: Aspect Press, 1991.

Черников В. П. Для всех и для каждого. – Харьков: Харьков, 1993.

Черников В. П. Для всех и для каждого. – Харьков: Харьков, 1994.

<http://www.neuro.net.ru/bibliot/bme> – Большая медицинская энциклопедия.

<http://dic.academic.ru/library.nsf/brokgauz> – Энциклопедия Брокгауза Ф. А. и Ефрона И.

А.