

Алевтина Корзунова

**Природа, которая лечит:  
перекись водорода, скипидар,  
керосин**



## Annotation

Данная книга рассказывает о лекарствах завтрашнего дня – перекиси водорода, скипидаре, керосине. В ней вы найдете массу полезной информации о лечении многих заболеваний: артритов, рака, головных болях и т. д., узнаете о применении этих средств в косметологии и быту.

Издание рассчитано на широкий круг читателей.

- 
- [Алевтина Корзунова](#)
    - [Введение](#)
-

**Алевтина Корзунова**

**Природа, которая лечит: перекись  
водорода, скипидар, керосин**

## Введение

Здравствуйтесь, уважаемые читатели! Вот и состоялась наша новая встреча с вами. В своей новой книге я хочу вам рассказать о лекарствах завтрашнего дня – перекиси водорода, скипидаре, керосине.

Мир вокруг нас удивителен и прекрасен, но, к сожалению, существует немало причин, не дающих многим из нас радоваться жизни в полной мере. Не последнюю роль в списке этих досадных причин занимают болезни. Как часто мы забываем обо всем, если у нас или у наших близких врачи находят какое-либо заболевание или мы сами сталкиваемся с неприятными и пугающими симптомами.

К сожалению, сколько существует человечество, столько существуют и болезни. Правда, медицина не стоит на месте. Достаточно зайти в аптеку, чтобы нам предложили множество самых разнообразных средств. Кажется, что такое обилие фармацевтических новинок должны свести заболевания к минимуму. Однако не все так просто. Нередко медикаментозные средства не могут решить проблему, с которой мы столкнулись. И на долгие годы, а иногда и на всю жизнь мы остаемся в буквальном смысле привязанными к тому или иному образу жизни, который вызван нашим заболеванием.

К счастью, ведущие ученые находят все новые и новые средства, способные помочь в решении проблем нашего здоровья. Перекись водорода, скипидар, керосин – это сравнительно недавнее открытие, но сколько чудес, настоящих сенсаций связано с ними! Как ни удивительно, но специалисты приводят весьма убедительные доказательства их благотворного влияния на организм человека. Многие болезни, словно по мановению волшебной палочки, отступают, дают возможность нам чувствовать себя здоровыми и полными сил. Но действительно ли все обстоит именно так? Не становимся ли мы свидетелями очередной выдумки, которых сейчас, к сожалению, более чем достаточно?

Разумеется, нет. Практически ежедневно мы сталкиваемся с рекламой новых лекарств и биологически активных добавок, компании – производители постоянно проводят супермасштабные рекламные акции. Они хотят убедить потребителя, что без новейших и «модных» препаратов жизнь укорачивается, а самочувствие ухудшается. Кому выгодна такая ситуация? Ответ напрашивается сам собой. Безусловно, выгода – на стороне фармацевтических фирм. И мы нередко покупаем – пусть даже втридорога – очередную сенсационную новинку, и хорошо, если она окажется просто

бесполезной. Да и у кого не дрогнет сердце, когда нам предлагают улучшить свое здоровье или здоровье наших близких, детей, супругов, родителей?

И вот что происходит: фармацевтические компании богатеют, а мы снова и снова остаемся обманутыми и вынуждены бороться со своим недугом самостоятельно. На фоне широко разрекламированных лекарств и биологически активных добавок информация о перекиси водорода, скипидаре, керосине выглядит настоящей Золушкой, которая долгое время оставалась в тени мачехи и сводных сестер. И действительно, никто не призывает лечиться данными средствами, никто не пытается нажать на наше здоровье, продавая нам очередное чудодейственное средство. И тем не менее, когда мы читаем книги, журналы, находим информацию в Интернете, в сознании начинает складываться законченная картина.

К счастью, исчерпывающая информация уже появилась, например, в вестниках и книгах на эту тему. Безусловно, только от нас зависит, будем ли мы использовать данные методы сами или ограничимся наблюдением за теми, кто более смел.

# **Глава 1. Что мы знаем о перекиси водорода, скипидаре, керосине**

## Целительная перекись водорода

Перекись водорода – дешевое и доступное средство, оно знакомо всем без исключения. Этот препарат давно используется в медицине в качестве дезинфицирующего средства. Его используют для обесцвечивания волос, им обрабатывают воспаленную кожу, слизистые оболочки, раны. Но, как считают современные ученые, это далеко не полный спектр действия перекиси водорода. Данный препарат может выполнять целый ряд других функций, более важных и нужных для здоровья человека. Если быть более точным, то перекись водорода представляет собой универсальное лекарство, доступное абсолютно всем слоям населения. Лечиться перекисью водорода, как показывает практика, можно всем или практически всем (безусловно, всегда есть некоторые противопоказания).

Впервые перекись водорода получил Л. Ж. Тенар в 1818 г. Химическая формула перекиси водорода проста:  $H_2O_2$ , т. е. два атома водорода и два кислорода. С точки зрения химии более правильным названием было бы «диоксид водорода». Физические характеристики перекиси водорода: бесцветная вязкая жидкость без запаха, с определенным слабовыраженным специфическим вкусом. При высокой концентрации возможно появление голубоватого оттенка раствора, обусловленного наличием водорода.

Перекись водорода легко хранить даже в домашних условиях, так как это устойчивый состав. Без прямого воздействия солнечных лучей перекись может храниться достаточно долго. Закипает она при  $+125\text{ }^{\circ}\text{C}$ , а замерзает при  $-2\text{ }^{\circ}\text{C}$ , испаряется значительно медленнее воды.

Другие названия перекиси водорода – пергидроль, гидроперит, гиперол, лаперол, флюзол.

Каким же образом столь дешевый антисептик может оказаться полезным в лечении заболеваний? Дело в том, что перекись водорода участвует в разнообразных биохимических процессах, происходящих в организме человека. Оказывается, в нем есть своя перекись водорода, образованная клетками иммунной системы. Они вырабатывают перекись водорода из воды и кислорода. Наличие в организме перекиси водорода служит необходимым фактором для нормального протекания белкового, углеводного и жирового обмена. Многочисленные клинические исследования показывают, что она весьма и весьма успешно справляется с различными заболеваниями.

В аптеке можно купить перекись в виде водного раствора, который содержит 2,7–3 %-ной перекиси водорода. Концентрированный раствор

(пергидроль) содержит 27,5 – 33 % основного вещества.

Традиционное использование водного раствора хорошо известно – это дешевое и эффективное дезинфицирующее средство. Достаточно взять 1–2 ч. л. на стакан воды, чтобы использовать полученный раствор для промываний и полосканий при стоматите, кариесе, ангине, а также некоторых других заболеваниях. Пергидроль (безусловно, в разбавленном виде) также полезен для лечения кожных воспалительных процессов.

Перекись водорода – это чудесное средство, при правильном использовании она не имеет никаких побочных эффектов. Правда, позвольте вам напомнить известное выражение: «В капле – лекарство, в ложке – яд». Иначе говоря, **перед тем как пробовать на себе новые методы лечения, поговорите с вашим лечащим врачом.**

В России лечение перекисью водорода находит все больше и больше сторонников благодаря исследованиям доктора медицинских наук, профессора, лауреата Государственной премии, действительного члена Российской академии естественных наук, заслуженного изобретателя, активно занимающегося проблемами космической медицины, Ивана Павловича Неумывакина. Его рекомендации по данному методу лечения публиковались много раз, известна книга И. П. Неумывакина «Перекись водорода. Мифы и реальность».

Безусловно, исследования только лишь одного ученого не могли бы считаться достаточным основанием для использования их на практике. К счастью, все, кто интересуется лечением перекисью водорода, могут найти подробную информацию еще и в книге американского ученого Уильяма Дугласа. Этот ученый всерьез занялся изучением воздействия перекиси водорода на организм человека и на основе своей работы написал вызвавшую сенсацию книгу «Целительные свойства перекиси водорода».

Вообще, о том, что перекись может стать лекарством, начали говорить уже достаточно давно. Например, в 1888 г. американский доктор Кортелью применил перекись водорода для лечения заболеваний горла. Пациентом доктора стал человек, умиравший от дифтерии. В те времена дифтерия приводила к смертельному исходу в 90 случаях из 100. При лечении дифтерии нередко заражались и погибали сами врачи, поэтому известие о том, что перекисью можно лечить эту инфекцию, врачи приняли с радостью. Доктор Кортелью обработал перекисью дифтерийную пленку, почти перекрывшую дыхательные пути, и примерно через двое суток пациент абсолютно выздоровел.

С тех пор в научной литературе стали публиковаться результаты лечения перекисью водорода ряда заболеваний, причем результаты все как один оказывались положительными. Перекись водорода исследовали самым

тщательным образом, рассматривая влияние данного препарата на организмы человека и животных.

Немецкий ученый Регельсбергер считал, что лечение гипертонии перекисью водорода дает прекрасные результаты. По мнению ученого, перекись водорода обогащает кровь больного человека кислородом, в результате чего понижается артериальное давление. Доктор Ч. Фарр в результате многочисленных исследований пришел к выводу, что после внутривенных инъекций у больных аллергией повышается иммунитет, а значит, больные не станут так сильно страдать от аллергии.

За рубежом, в частности в США, с каждым годом расширяется диапазон применения перекиси водорода во многих отраслях медицины. И в этом отношении достигнуты весьма и весьма положительные, порой сенсационные результаты лечения этим удивительным средством. В качестве очередного доказательства приведу научно – практические разработки по этой проблеме ведущих специалистов и в первую очередь ярого приверженца лечения перекисью водорода доктора Ч. Фарра.

Успешные эксперименты по внутривенному вливанию перекиси водорода еще в начале XIX в. провели во Франции медик Нистен и его сторонники. «Животные, – писали они, – не испытывали от инъекций никакого вреда. Не наблюдалось никаких побочных действий». В конце XIX в. французские исследователи установили, что не весь кислород, поступающий в организм с инъекциями перекиси водорода, выдыхается легкими, а это означает, что определенная часть живительного газа остается в организме и идет на насыщение его тканей. Эксперимент, подтверждающий данный вывод, был проведен весьма просто: кровь у животных после инъекции перекиси водорода становилась алее, чем до нее. Спустя несколько лет этот вывод подтвердился в экспериментах с использованием современной техники.

В 1916 г. медики решили ввести перекись водорода внутривенно человеку. Они пришли к однозначному результату: внутривенное вливание перекиси водорода (разумеется, при соблюдении определенных правил, в том числе и стерилизация раствора) может применяться с весьма большой пользой для больных при лечении многих патологий. Но эти выводы, к сожалению, надолго были преданы забвению. Точно так же сегодня считается, что перекись водорода нельзя использовать внутрь. Если это не так, мы наверняка бы услышали четкое мнение из уст представителей официальной медицины. Однако они хранят молчание, изредка прерывая его, чтобы покритиковать лечение перекисью водорода. Правда, в данном случае нужно учитывать и чисто материальную заинтересованность:

перекись очень дешева, и широкое ее применение разорило бы многие фармацевтические компании.

Прогрессивные ученые дают и продолжают давать отпор тем, кто безо всяких тому доказательств противостоит лечению перекисью водорода. Они ссылаются прежде всего на опыт своих предшественников. С начала XIX и почти до середины XX вв. периодически публиковались результаты лечения перекисью водорода ряда заболеваний и притом с хорошим результатом. Но интерес широкой медицинской общественности к этим результатам, можно сказать, почти не проявлялся, что в первую очередь объяснялось бумом лекарственного производства к середине прошлого века. Были, и опять-таки к сожалению, забыты и такие совсем неплохие методы лечения, как гомеопатия, фитотерапия, гирудотерапия. И все из-за того, что финансирование шло в основном на производство искусственных химических лекарств. А ведь они не всегда благополучно решают вопросы реабилитации больных, и, кроме того, во многих случаях обладают побочными эффектами.

В 1940-х гг. был поставлен интересный эксперимент на собаках. Индийский доктор Сингх, один из пионеров кислородной терапии, получил доказательство того, что за счет внутривенного вливания перекиси водорода жизнь собаки поддерживалась в течение 16 мин после того, как у нее были перекрыты дыхательные пути. Без введения же перекиси водорода собака могла бы прожить в данном случае лишь 3–5 мин. Перекись водорода обогащала кровь собаки кислородом, что и продлило ей жизнь.

Смелые врачи стали вводить перекись водорода и больным острой пневмонией, которая в начале XX в. заканчивалась зачастую смертельно. И добились определенных положительных результатов.

Исследования доктора Ч. Фарра продемонстрировали, что перекись водорода улучшает состояние крови. Он доказал, что после введения  $H_2O_2$  отмечается значительное понижение в крови таких вредных соединений, как «плохой» холестерин, триглицериды и ряд других нежелательных компонентов. Индийские исследователи провели эксперимент. Опытную партию собак заразили опасными микроорганизмами. Одной группе собак вводили перекись водорода внутриаартериально, другая не получала этого лекарства. Выяснилось, что животные, которым не вводили перекись водорода, довольно быстро заболели гангреной и погибли. А вот из десяти собак, которых лечили перекисью водорода, только две умерли, остальные восемь успешно справились с инфекцией.

Немало медиков до сих пор считают, что перекись водорода губительно действует на клетки органов человека. Но проведенные исследования

показали, что дело обстоит как раз наоборот. Выяснилось, что H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> просто необходима для нормального протекания обменных процессов в организме.

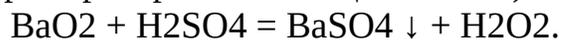
В настоящее время накопилось и продолжает накапливаться все больше данных о том, что перекись водорода должна войти в официальный перечень лекарственных средств, которые можно использовать для лечения всевозможных заболеваний. И давно уже пора разработать подробные инструкции по применению этого целебного препарата.

Мнения современных медиков расходятся. Некоторые считают перекись водорода достойным средством для лечения различных заболеваний, другие занимают выжидательную позицию. Поскольку перекись водорода не была рекомендована Минздравом как универсальное лекарство, значит, к различным инновациям следует относиться с изрядной осторожностью. Впрочем, даже врачи, не считающие перекись истинным лекарством, не станут спорить, что правильное применение (наружное, внутреннее) не принесет организму вреда. Главное – верно рассчитать соотношение воды и перекиси водорода. Тогда никаких нежелательных последствий не возникнет. Кто-либо наверняка сможет возразить: если человек пытается опробовать на себе новые методы лечения, в дело включается психика, и поэтому не стоит удивляться, что ему становится лучше. Однако не все так просто. Одним лишь самовнушением нельзя объяснить случаи значительного улучшения состояния больных.

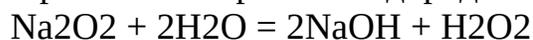
Перекись водорода следует хранить в склянках с притертыми стеклянными пробками в прохладном темном месте. Разложению перекиси водорода способствуют: подогревание, свет, встряхивание сосуда, в котором она хранится, соприкосновение с воздухом (особенно в присутствии платины, золота, серебра, извести, эритроцитов, гноя фибринов, растительных и животных тканей, дрожжевых грибков, бактерий и многих других биологических клеток). Также активно перекись водорода ведет себя в присутствии фермента – каталазы (образуется в клетках живого организма в результате действия так называемых флавонопротеиновых оксидаз).

В прохладном и темном месте, при соблюдении всех условий растворы перекиси водорода можно хранить длительное время.

Перекись водорода получают на заводе путем воздействия кислот (например, серной, но чаще соляной) на перекись бария:



Сульфат бария выпадает в виде осадка, а перекись водорода остается в растворе. Также перекись водорода можно получить из перекиси натрия:



Для получения более чистой перекиси водорода ее концентрируют путем испарения воды, затем перегоняют в кварцевых сосудах при давлении

не выше 15 мм рт. ст. В медицине перекись водорода применяется только в виде водных растворов.

Механизм действия перекиси водорода на организм связан с тем, что при контакте с тканями под влиянием содержащегося в них фермента каталазы она быстро разлагается с выделением молекулярного кислорода, окисляющего различные органические компоненты микробных клеток. Таким образом, происходит защита клеточных структур от повреждений. В противном случае клетка загрязняется отходами жизнедеятельности, и апоптоза (процесса ликвидации отживших клеток, паразитов) не происходит. Доказано, что перекись водорода участвует во всех биоорганических процессах обмена веществ: белков, жиров, углеводов, минеральных солей, а также в образовании витаминов, в работе всех ферментных, гормональных систем, в выработке тепла в организме.

Однако, помимо насыщения организма атомарным кислородом, перекись водорода играет и другую, не менее важную роль – окисляет токсические вещества. Это свойство доктор Фарр назвал окислительной детоксикацией. В частности, окисляя жиры, отлагающиеся на стенках сосудов, она не только предотвращает, но и устраняет явления атеросклероза. Окислительные свойства перекиси водорода очень сильны: если 10–15 мл  $H_2O_2$  влить в 1 л воды, то через некоторое время количество микробов в ней уменьшается в 1000 раз. При этом гибнут даже такие патогенные микробы, как возбудители холеры и брюшного тифа, споры сибирской язвы, очень устойчивые к воздействиям внешней среды. Способность перекиси водорода (при внутривенном введении) успешно бороться с бактериальными, грибковыми, паразитарными и вирусными носителями, а также стимулировать работу иммунной системы и препятствовать росту опухолей установлена большим количеством лабораторных и клинических исследований. Последнее время перекись водорода стали называть оружием клеток-киллеров (Т-лимфоцитов), уничтожающих почти любую инфекцию. Клетки-киллеры представлены в нашем организме лейкоцитами, а они способны окружать патогенные продукты, особенно микроорганизмы, и уничтожать их. Клетки-киллеры вырабатывают перекись водорода из кислорода и воды, которая способствует перевариванию бактерий и вирусов внутри клетки-киллера. Этот эффект становится более выраженным после внутривенного введения в организм дополнительной дозы перекиси водорода.

В настоящее время в нашей стране перекись водорода имеет ограниченное применение. В большинстве случаев используются свежеприготовленные слабые растворы перекиси наружно – как обеззараживающее, дезодорирующее, вяжущее и кровоостанавливающее

средство для лечения ран и язв (3 %-ный раствор), катарального воспаления полости рта, зева, глотки, при язвенном стоматите, кариесе и альвеолярной пиорее, при лечении обморожений и их последствий (компрессы из 1,5 %-го раствора).

А ведь новое – это хорошо забытое старое. Диапазон применения перекиси водорода, по мнению зарубежных медиков, а также отечественного приверженца H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> профессора И. П. Неумывакина, очень широк.

Механизм действия перекиси водорода не исчерпывается излечиванием заболеваний, о которых я уже рассказала. Многочисленные эксперименты и клинические наблюдения введения перекиси приводят к развитию разнообразных физиологических и биохимических реакций. Они сводятся к следующему.

**1 . Улучшение функционирования дыхательной системы .** Воздействие на дыхательную систему перекисью водорода приводит к насыщению тканей кислородом. Давление альвеолярного воздуха в легких возрастает до 1,2 атм. Этот же эффект наблюдается при внутривенном и внутриартериальном введении перекиси водорода. При инъекции в вену перекиси водорода последняя приводит к образованию атомарного кислорода, который в свою очередь, поднимаясь вверх по бронхиолам и бронхам, способствует очищению их от мокроты, а это очень важно при различных заболеваниях дыхательных путей.

**2. Воздействие на обмен веществ.** Перекись водорода регулирует ряд гормональных процессов в щитовидной железе, надпочечниках, половых железах. Регулируется также транспорт молекул кальция в клетки головного мозга, что способствует активизации его функции. Перекись водорода стимулирует работу ферментов окислительной системы, участвует также в регуляции процессов теплообразования. Перекись водорода улучшает усвояемость глюкозы организмом.

**3. Воздействие на сердечно – сосудистую систему .** Перекись водорода расширяет коронарные (сосуды, идущие от сердца) и периферические сосуды. То же самое относится к сосудам головного мозга и дыхательной системы.

**4. Воздействие на кровь .** При тех или иных заболеваниях перекись водорода способствует нормализации состава крови, в частности белых кровяных клеток – лейкоцитов.

**5. Воздействие на иммунную систему .** Перекись водорода активизирует деятельность некоторых клеток крови, в частности клеток-киллеров, а также γ-интерферона, способствуя укреплению иммунитета.

## Скипидар – лекарство завтрашнего дня

Какие ассоциации вызывает у вас само слово «скипидар»? Скорее всего оно в первую очередь связано с техникой, с красками, лаками, с ремонтом и резким запахом. Но это не совсем верно. Например, с некоторых пор скипидар в моей жизни имеет в первую очередь медицинское значение и вызывает куда более приятные ассоциации. Он для меня связан с живой природой, с растениями.

В Средиземноморье встречается интересное растение – терпентинное дерево, родственник фисташек. Оно небольшого размера, с мелкими зеленоватыми цветками и небольшими темно-красными плодами. Если надрезать кору, то начнет выделяться прозрачная зеленоватая приятно пахнущая смола, которую называют хиосский (или кипрский) терпентин. Он очень близок по своему составу и действию к скипидару. Вот и называют иногда это дерево скипидарным.

В России скипидар получают из живицы – терпентина. Живица – это смолистые выделения хвойных растений, т. е., попросту говоря, жидкая смола кедров, елей и сосен. В ней-то и содержится живичный скипидар, или терпентинное масло, как его еще называют. Это масло является летучим веществом и разносится невидимыми парами по всему хвойному лесу, что и придает ему характерный бодрящий смолистый аромат. Помимо скипидара, в состав живицы входят нелетучие смоляные кислоты, содержащие канифоль, воду и небольшое количество примесей.

Скипидарная живица находится в смоляных протоках, пронизывающих, словно сосуды, древесину сосен, елей, кедров и лиственниц. Выступая из порезов и трещин и застывая на поверхности стволов деревьев, она предохраняет их от проникновения под кору короедов, грибов и других вредных для них живых организмов. Живица затягивает раны деревьев, заживляет, исцеляет их. Отсюда и пошло ее народное название.

Для добывания скипидарной живицы на стволах хвойных деревьев делают ряд неглубоких стреловидных надрезов – подсочку. Выход живицы зависит от породы и вида дерева, условий его роста. В России наиболее пригодна для получения живицы сосна обыкновенная. Одно ее дерево в год дает от 0,9 до 2 кг живицы.

Во время вытекания из смоляных протоков на поверхность коры сосновая живица представляет собой вязкую прозрачную жидкость с приятным хвойным запахом. Затем на воздухе скипидар испаряется, смоляные кислоты кристаллизуются, вследствие чего живица загустевает и

становится мутной, словно засахаренный мед. Вы, конечно, много раз видели такие «медовые» сгустки на стенах свежепостроенных деревянных домов или свежих сосновых досках, полежавших на солнце.

Скипидарная живица, поступающая на лесохимические заводы, содержит около 18 % скипидара, 75 % канифоли и 6 % воды. Выделяют скипидар из живицы с помощью его отгонки с паром. Твердые смоляные кислоты сплавляют в канифоль.

Скипидар представляет собой бесцветную или желтоватую жидкость с характерным резким сосновым запахом. Это сложная смесь углеводов, преимущественно терпеновых. Хорошо растворяется в органических растворителях, диэтиловом эфире, ацетоне, этаноле. Не растворяется в воде.

Скипидар хорошо растворяет жиры, масла, смолы. Так как он является летучим, легкоиспаряющимся веществом, то относится к эфирным маслам.

Второе название скипидара – терпентин.

Живичный скипидар (терпентиновое масло) получают отгонкой летучей части живицы (сосновой, еловой, лиственничной, кедровой) при производстве канифоли. Скипидар применяют как растворитель лаков, красок и эмалей, а также как сырье для получения многих ценных продуктов, например камфары, терпинола, соснового масла, инсектицидов, различных смол, душистых веществ. Температура воспламенения + 32–35 °С, температура самовоспламенения – 254–300 °С.

В медицинской практике применяют скипидар очищенный (масло терпентиновое очищенное). Скипидар очищенный – это прозрачная бесцветная жидкость с характерным запахом и жгучим вкусом. Он нерастворим в воде, но растворим в спиртах, легко окисляется на воздухе, приобретая при этом желтый цвет и густую консистенцию.

По химическому составу скипидар главным образом – это смесь терпеновых углеводов. Соотношение компонентов, входящих в состав разных сортов скипидаров, может существенно отличаться, что объясняется прежде всего особенностями поступающего на переработку сырья.

Помимо терпенов, в состав живичного скипидара входят терпеноиды, являющиеся их производными – например, камфара, ментол, борнеол, терпинеолы.

Некоторые виды терпенов обладают довольно приятным запахом. Именно терпены и терпеноиды создают аромат цветов, запах хвойных и многих других растений. Живица ели, кедра, лиственницы и пихты используется для производства бальзамов, в том числе лечебных, и репеллентов – веществ, отпугивающих насекомых, а также для производства медицинских пластырей и мазей.

Терпены и терпеноиды широко применяют (в индивидуальном состоянии или в виде скипидара, смол, эфирных масел, бальзамов) при создании парфюмерных композиций, в производстве косметических изделий, бумаги и картона.

Используют эти природные вещества и как пищевые эссенции, лекарственные средства, растворители, инсектициды.

Терпены и их кислородные производные – терпеноиды – в растительном мире распространены очень широко. Они находятся в листьях, корнях, плодах, цветах разных растений, в хвое и древесине деревьев хвойных пород.

Принято считать, что терпены и терпеноиды эфирных масел защищают растения от вредных насекомых, а эфирные масла с приятным запахом привлекают насекомых к цветам, имеющим пыльцу, и таким образом способствуют их опылению.

Главной составной частью живичного скипидара является терпен под названием оспинен. Все вышеперечисленное еще раз подтверждает, что живичный скипидар представляет собой абсолютно натуральное вещество растительного происхождения.

Живичный скипидар при втирании в кожу вызывает ее покраснение и жжение. Введение скипидара шприцем может вызвать появление гнойника. В медицине живичный скипидар применяют для втираний в кожу, инъекций, а в некоторых случаях – и для внутреннего употребления, хотя в больших дозах он может вызвать отравление. **Доза в 4 г считается максимальной для приема внутрь . Очень прошу вас помнить об этом и точно придерживаться предлагаемых рецептов!**

Применяется скипидар и для приготовления сложных скипидарных смесей, используемых в лечебных ваннах. Скипидар, содержащий большое количество пинена, применяли в физиотерапии для ингаляций и для дезинфекции воздуха в помещениях.

Живичный скипидар можно использовать как инсектицидное средство для уничтожения клопов, вшей и других вредных насекомых.

Из скипидара делают такие известные лекарственные препараты, как камфара и терпингидрат. Из терпенов синтезируют витамин А. Терпены и терпеноиды являются биологически активными веществами. Химики относят к терпенам также некоторые природные гликозиды (сапонины), желтые и оранжевые пигменты растений (каротиноиды, ксантофиллы), каучук и ряд других веществ.

Терпены – это биологически активные вещества, такие как камфара, которую раньше получали из камфарного дерева; ментол, входящий в состав

мятного масла; гераниол, содержащийся в розовом и лавандовом маслах; цитраль из масел цитрусовых.

Эфирные масла растений, цедра лимона, апельсина, мандарина, грейпфрута содержат, как правило, сложные смеси терпенов. К терпенам относят также фитоалексины – высокоактивные биологические соединения, защищающие растения от болезней: маннол, обладающий противовирусной активностью; каротины (провитамины А); ксантофиллы, ликопены и ксантины, используемые в качестве красителей в пищевой промышленности.

Еще в позапрошлом столетии великий русский хирург Н. И. Пирогов говорил о благотворном действии терпентина при лечении длительно не заживающих ран. В конце XIX в. для дезинфицирования шовного материала русские хирурги применяли эфирные масла хвойных пород деревьев. Впрочем, терпены известны человечеству с давних времен. Благодаря своему бактериостатическому действию они использовались еще в Древнем Египте для бальзамирования трупов.

В 1939–1940 гг. П. А. Якимов обнаружил, что живица сибирской пихты после соответствующей переработки обладает сильным антимикробным действием, близким к качествам перуанского бальзама. На Украине живица пихт используется как народное средство для лечения ран, ожогов, флегмон, маститов, трофических язв, эрозий шейки матки и других заболеваний.

Установлено, что терпентин и скипидар обладают выраженными окислительными свойствами, что может вызывать изменение общей реактивности организма. Препараты скипидара при их наружном применении не оказывают раздражающего или токсического действия на живые ткани. Наоборот, они имеют выраженные противовоспалительные, заживляющие, регенерирующие и дезодорирующие свойства.

Терпентин, полученный после термической обработки живицы из пихт, прекрасно стимулирует заживление различных повреждений кожи (ран, термических ожогов, длительно незаживающих язв), не раздражая слизистые оболочки глаз и носа. Дело в том, что при термической обработке живица освобождается от низкокипящих эфирных масел и кипящих при высоких температурах смол, обладающих раздражающими свойствами. Терпентин и живичный скипидар в нетоксических дозах не представляют никакой опасности для здоровья человека.

Живичный скипидар при местном применении оказывает раздражающее действие и вызывает отвлекающий (обезболивающий) и слабый противовоспалительный эффект.

Он обладает также антисептическими свойствами. При введении через ингалятор в органы дыхания живительный скипидар вызывает раздражение

бронхиальных желез и тем самым стимулирует их секреторную активность, способствует уменьшению вязкости мокроты, т. е. действует как отхаркивающее средство.

Из скипидара производят отхаркивающий лечебный препарат терпингидрат. Терпентиновое масло применяют наружно в мазях в качестве раздражающего и отвлекающего средства при люмбаго, артритах, артрозах, миозитах, невралгиях. Как отхаркивающее средство прямого типа действия его применяют в виде ингаляций для лечения бронхолегочных болезней.

Скипидарная эссенция применялась в медицинской практике для обработки рук хирургов и при этом не давала побочных действий, а ее дезинфицирующее действие не уступало по силе раствору сулемы.

Экспериментально установлено, что испарения эссенции скипидара вызывают задержку развития туберкулезных палочек Коха. Раствор 20 %-ного скипидара в оливковом масле вводили подкожно и внутримышечно при рожистых воспалениях, ишемии, септицемии и наблюдали его специфическое бактерицидное действие.

Эссенция скипидара – прекрасное кровоостанавливающее средство. Инъекции скипидарной эссенции успешно применялись при хроническом фурункулезе, при угрях и при абсцессах больших потовых желез.

Инъекции 20 %-ного раствора скипидара на арахисовом масле в ягодичные мышцы давали благоприятные результаты при лечении дерматозов, хронических фурункулезов, при некоторых случаях варикозных язв нижних конечностей. При сильных обморожениях они восстанавливали циркуляцию крови в обмороженных тканях.

**О СКИПИДАРНЫХ ВАННАХ.** Огромное преимущество скипидарных ванн состоит в том, что они воздействуют на организм в целом. Они усиливают деятельность всей капиллярной сети и тем самым увеличивают жизненный потенциал каждой клетки. Скипидарные ванны являются наиболее естественным методом лечения, поскольку они не нарушают нормальные функции человеческого организма, действуя в одном направлении с механизмом его целительных сил. Ванны со скипидарными смесями не расстраивают химических процессов в организме, не нарушают его углеводный, белковый и жировой обмен. Они не вызывают никаких патологических изменений. И в этом их коренное отличие от лекарственного лечения, от химиотерапии, которая вызывает массу побочных изменений в организме человека, вредно влияет на его функции и обмен веществ в клетках и межклеточных жидкостях, серьезно нарушает химический состав тканей и органов. Любое лечение при помощи искусственных лекарственных препаратов – это насильственное вмешательство в работу

организма: все равно что чинить электронный микроскоп при помощи молотка и зубила.

Скипидарные ванны как часть естественной медицины находятся в гармонии с природой, соответствуют законам живого организма, правильны с точки зрения современной науки, положительны по результатам лечения. Они совершенно безвредны при правильном применении. Думаю, не преувеличу, если скажу, что скипидарные ванны – надежда на избавление от недугов человеческого рода.

Важно заметить, что скипидарные ванны дают хорошие результаты при лечении сложных заболеваний, не поддающихся современной химиотерапии, или когда она дает лишь обманчивый иллюзорный и временный эффект.

Вот краткий список наиболее известных болезней, в лечении которых скипидарные ванны полезны и эффективны: повышенное артериальное давление (любого происхождения), артриты, полиартриты, артрозы, ревматизм, болезнь Бехтерева, последствия мозгового инсульта, полиомиелита, инфаркта миокарда (аритмии, блокады), стенокардия, облитерирующий эндартериит и атеросклероз сосудов конечностей, болезнь Рейно и другие общие или местные артерииты, невриты, полиневриты, ишиас, люмбагия, последствия различных травм, ранений, послеоперационные спайки, рубцы, рассеянный склероз, доброкачественные и злокачественные опухоли, преждевременное старение, лейкозы, системные болезни соединительной ткани, мышечные атрофии различного происхождения, глаукома, катаракта.

Внутренний перечень, правда?

Скипидарные ванны постепенно, шаг за шагом, от сеанса к сеансу способствуют раскрытию неработающих капиллярных сосудов, восстанавливают питание органов элементами крови, полумертвых островков клеток, налаживают поступление живительного кислорода, обеспечивают дренаж тканей для выведения шлаков, т. е. восстанавливают нормальную, здоровую жизнь клеток, тканей, органов и всего организма человека. Любое хроническое заболевание приводит к преждевременному старению. Точнее сказать, все хронические болезни и представляют собой проявления преждевременного старения человека. И каждое настоящее излечение обязательно должно сопровождаться внутренним и внешним физическим омоложением организма. Ванны представляют собой безвредное средство предотвращения старения, говоря иными словами, средство омоложения.

При длительном лечении скипидарными ваннами какого-либо хронического заболевания обязательно наблюдается положительный

побочный эффект, т. е. общее омоложение организма.

Скипидарные ванны можно применять круглый год. Этим они выгодно отличаются от тепло- и водолечения на курортах, проводящегося в основном в теплое время года. Огромный плюс скипидарных ванн заключается в удобстве их применения. Любой больной, у которого в квартире есть обычная ванна, может устроить стационар на дому. Ванная комната станет процедурным кабинетом, в котором во время сеанса витает легкий приятный запах хвойной смолы (а не скипидара, как иногда полагают).

Скипидарные ванны – это высочайшая эффективность, универсальность, безвредность, простота применения, доступность и экономичность. При правильном применении очень сложно найти в этом методе лечения какой-либо минус, у лечебных ванн очень мало противопоказаний. В некоторых статьях и книгах, правда, можно встретить явно завышенное число противопоказаний для скипидарных ванн. Когда-то я и сама так думала, осторожничала и лишний раз старалась перестраховаться, но исключительно по причине неопытности. Вот и некоторые авторы просто никогда серьезно и долго не практиковали этот замечательный метод лечения и исходят из привычных предрассудков и заблуждений.

Скипидарные ванны делятся на три типа: белые, желтые и смешанные. Такое разделение связано с видом скипидарной смеси, используемой для ванны. Для приготовления белой ванны применяется белая скипидарная эмульсия, для желтой ванны – желтый скипидарный раствор, а для смешанной берутся обе смеси в определенных пропорциях.

Белая эмульсия и желтый раствор по-разному действуют на организм. Белая эмульсия вызывает ритмичные сокращения и расширения капилляров, словно тренирует их. Она стимулирует кожные капилляры и все органы, действует на весь организм в целом и на общее состояние, повышает артериальное давление. Желтый раствор за счет усиления внутреннего окисления и расширения капилляров способствует растворению патологических отложений в суставных полостях, в околосуставных тканях, в сухожилиях и связках, в хрусталиках глаз, в стенках кровеносных сосудов и в самих капиллярах.

Желтый раствор понижает артериальное давление крови, рассасывает наросты на суставах, встречающиеся при гипертрофических деформирующих артритах, растворяет отложения кальциевых солей в сухожилиях и связках. При последствиях мозговых инсультов, при миелопатиях, сопровождающихся разрушением оболочек нервных волокон, этот раствор вымывает остатки погибших клеток, скопившихся около

уцелевших нервных клеток, освобождает клетки, сжатые шлаками, и создает самые благоприятные физиологические условия для оживления и восстановления остальных нервных клеток.

Белая скипидарная эмульсия не вызывает задержки тепловой энергии. Во время приема белой ванны пациент чувствует покалывание или жжение кожи. Все капилляры (их венозные и артериальные концы) открываются и ритмически сокращаются, словно занимаются гимнастикой. Углубляется дыхание, усиливается приток кислорода в легкие, активизируется выведение и сгорание отработанных веществ и шлаков. Артериальное давление крови умеренно повышается, приспособляясь к изменившимся условиям вне и внутри организма. Жесткие, тугоподвижные связки, сухожилия и мышцы теряют свою жесткость. Таково в общих чертах влияние на организм ванны с белой скипидарной эмульсией.

Ванны с желтым скипидарным раствором обычно сопровождаются меньшим ощущением жжения или покалывания кожи. Они вызывают общее искусственное повышение температуры тела, а не местное, как при лечении физиотерапевтическими процедурами. Ванны стимулируют активное потоотделение и удаление через кожные покровы различных солей. После них не наблюдается тахикардии (учащения сердечных сокращений) и учащения дыхания. Слой, состоящий из касторового масла, олеина и едкого натра, покрывающий всю поверхность горячей воды в желтой ванне, значительно снижает потерю тепловой энергии тела. Тепло накапливается в воде, что приводит к ускоренному сгоранию болезнетворных агентов в лимфе, крови, в цитоплазме клеток и межклеточных пространствах.

Желтые скипидарные ванны значительно расширяют капилляры, действуя наподобие грязевых ванн. Но существует немалая разница в действии грязевых и скипидарных ванн. Грязевые ванны вызывают расширение только венозных петель капилляров, на артериальные петли они не влияют, и те долго остаются в суженном состоянии. Именно поэтому после грязевых ванн люди чувствуют сильную усталость. После приема желтых скипидарных ванн пациенты не устают, потому что скипидарное масло заставляет расширяться капилляры полностью (и в венозной и в артериальной частях).

И белые скипидарные ванны и желтые обладают обезболивающим действием в высшей степени.

Смешанные скипидарные ванны получают при смешивании желтого раствора и белой эмульсии. Они обладают достоинствами и желтых ванн и белых, позволяют приспособить лечение к состоянию каждого человека.

Смешанные ванны обладают дополнительным свойством: они вызывают выход в кровь через открывающиеся капилляры различных

аминокислот, в том числе гистамина. Известна эффективность инъекций гистамина и гистаминовой мази, но при лечении смешанными ваннами происходит физиологическое образование гистамина, управляемое механизмами ауторегуляции и сопровождаемое длительным обезболиванием тканей. Кроме того, внутренний гистамин, циркулирующий во вновь открытых капиллярах кожи, вызывает расширение еще закрытых капилляров мышц и капилляров артерий конечностей, проникает в артерии различных органов брюшной и грудной полостей, в головной и спинной мозг, в спинно-мозговую жидкость. Все это постепенно ведет к восстановлению тока крови в сосудах, нормализации процессов питания, окисления и выведения метаболитов. Восстанавливается физиологическое и психическое состояние. Происходит оздоровление всего организма в целом. Очень ценным свойством желтых ванн является обильное потоотделение, которое они вызывают у пациентов и во время приема ванны, и в период отдыха после ванны. За время приема ванны и в последующие 2 ч отдыха у человека выделяется 2–4 л пота. Вместе с потом из организма удаляются различные токсины и шлаки (хлористый натрий, мочевины). Уходит и излишек жидкости, что особенно полезно людям, страдающим гипертонической болезнью и ожирением.

Кожа – самый крупный и сложный орган нашего тела, ее сложность объясняется многообразием функций. Кожа имеет многослойное строение. Она богата кровеносными и лимфатическими сосудами, нервными окончаниями, потовыми и сальными железами. Площадь поверхности ее кровеносных и лимфатических капилляров, через которые она осуществляет обмен веществ с окружающей средой, огромна. Благодаря анатомическим и физиологическим особенностям кожи с помощью различных воздействий на нее можно вызывать большие изменения в жизнедеятельности, в функциях всего организма. Среди раздражителей кожного покрова ведущее место по физиологичности, глубине и интенсивности воздействия бесспорно занимает комплекс лечения скипидарными ваннами.

В этом смысле скипидарные ванны можно поставить на первое место из-за того, что в отличие от других внешних влияний (например, физиотерапии) их воздействие вызывает не только местные, локальные, но и общие реакции организма, которые могут быть выражены в значительной степени.

Лечебные процедуры со скипидаром оказывают многостороннее влияние на кожный покров человека. Они изменяют просвет капиллярных сосудов, улучшают проницаемость их стенок для отработанных веществ и шлаков, повышают количество открытых функционирующих капилляров.

Другими словами, скипидарные ванны увеличивают работоспособность всех капилляров организма.

Общее влияние скипидарных ванн также сложно и разнообразно. Они в высокой степени меняют физическую и химическую теплорегуляцию организма человека, усиливают его основной обмен, повышают физиологическую активность клеток – санитаров крови, находящихся в капиллярах, и тем самым убыстряют течение физико-химических реакций, лежащих в основе иммунитета. Таким образом, скипидарные ванны значительно повышают иммунитет (специфическую сопротивляемость) человека, а кроме того, они активизируют функции центральной и вегетативной нервной системы.

Исследованиями установлено, что при повышении внутренней температуры тела, что и наблюдается во время приема скипидарных ванн, в организме человека возрастает подвижность и функциональная активность лейкоцитов, усиливается активность клеток-санитаров в капиллярах, увеличивается количество антител, активизируются функции печени, повышается активность ферментов, т. е. скипидарные ванны наряду с повышением иммунитета значительно повышают и неспецифическую сопротивляемость человеческого организма.

При рассмотрении механизма действия желтых ванн на больной организм необходимо учитывать не только влияние на него температурного раздражителя, но и действие раздражителей химической природы, входящих в состав желтого скипидарного раствора. Эти химические раздражители расширяют спектр лечебного воздействия ванн. В ходе исследований установлено, что терпентинное масло (скипидар) оказывает раздражающее действие на чувствительные нервные окончания, лежащие в толще кожи. Это объясняется способностью химического вещества пинена – основной составной части терпентинного масла – проникать через эпидермис (самый верхний слой кожи) к ее нервным окончаниям и вызывать рефлекторные изменения при их возбуждении. Пинен проникает через эпидермис благодаря своей хорошей растворимости в жирах кожи.

Играет роль и тот биохимический факт, что под влиянием живичного скипидара в коже происходит высвобождение разных биологически активных веществ. Так, например, в коже под влиянием терпентинного масла образуется биологически активное вещество гистамин и углекислый газ. Как известно, углекислый газ стимулирует дыхательный центр, а гистамин раскрывает закрытые капилляры и расширяет их просвет. В составе желтого скипидарного раствора, помимо живичного скипидара, представлены также олеиновая кислота, касторовое масло, едкий натр и дистиллированная вода.

Олеиновая (жирноненасыщенная) кислота входит в состав многих растительных пищевых масел. Совместно с касторовым маслом она смягчает раздражающее действие живичного скипидара. Едкий натр химически взаимодействует с различными белковыми веществами кожи, способствуя тем самым более глубокому и быстрому проникновению внутрь кожи.

Механизм действия на организм белых скипидарных ванн отличается значительно, несмотря на то что белая скипидарная эмульсия также содержит химический раздражитель пинен. В состав этой эмульсии входит живичный скипидар, салициловая кислота, детское мыло и дистиллированная вода. Разное действие белой и желтой ванн проявляется в первую очередь в различном влиянии температурного раздражителя. Белые скипидарные ванны не являются гипертермическими, не вызывая такого сильного потоотделения, как желтые. Потоотделение в этом случае умеренное, иногда появляется испарина.

Раздражающее действие белых ванн сильнее выражено по причине отсутствия в белой эмульсии маслянистых веществ (олеиновой кислоты и касторового масла). Салициловая кислота, входящая в состав белой скипидарной эмульсии, также усиливает раздражающее действие живичного скипидара, а кроме того, она ускоряет восстановление эпидермиса кожи (что особенно важно при лечении трофических язв), оказывает антибактериальное действие и подавляет секрецию потовых желез. Детское мыло, содержащееся в белой эмульсии, способствует разрыхлению эпидермиса и этим еще больше усиливает действие пинена и салициловой кислоты на внутрикожные структуры.

Подводя к завершению рассказ о белых скипидарных ваннах, отмечаю, что эти ванны вызывают очень сильную пульсацию капилляров кожи, приводящую к повышению кровяного артериального давления и улучшению циркуляции крови в нижних и верхних конечностях, в мышцах, костях, связках, суставах и во всех внутренних органах. Все это вызывает повышение уровня обмена веществ и потому оказывает отличное целительное воздействие при атрофических и гипотрофических нарушениях в различных тканях и органах, а также при гипотонии (пониженном артериальном давлении) и болезнях сосудов типа облитерирующего эндартериита нижних конечностей.

В механизмах действия белой и желтой ванн ввиду присутствия общего химического раздражителя пинена есть и некоторые общие черты. Обе ванны вызывают улучшение капиллярной циркуляции и ускорение кровотока. Кроме этого, они обладают обезболивающим и бактерицидным действием и активизируют дыхательный центр вследствие образования

дополнительного количества углекислого газа. Также с помощью воздействия на нервные кожные окончания обе ванны запускают рефлекторные физиологические реакции, лежащие в основе механизма естественной саморегуляции, сопротивления и самоисцеления организма.

Для приготовления скипидарных смесей используется живичный скипидар. Не применяются для этой цели другие виды скипидаров, в частности сульфатный, который чаще других стоит на прилавках хозяйственных магазинов. Они обладают иными физико-химическими свойствами, их лечебное действие неизвестно, возможно, они даже опасны.

Если у человека наблюдается патологическое преобладание тонуса симпатических нервов или парасимпатического блуждающего нерва, то можно с помощью подходящих процедур восстановить равновесие тонусов обеих нервных систем. В наше беспокойное время чаще возникает потребность повысить тонус нервной парасимпатической системы, поскольку у большинства людей, живущих в крупных городах, наблюдается сильное влияние на организм адреналина и норадреналина – гормонов нервной системы. Они способствуют развитию атеросклероза коронарных сосудов, инфаркта миокарда и других патологических нарушений, ведущих к преждевременной смерти многих и многих горожан. Повысить тонус нервной системы и продлить жизнь людям, больным сердечными заболеваниями и гипертонической болезнью, можно при помощи скипидарных ванн.

При проведении водолечебных процедур необходим строгий индивидуальный подход в отношении выбора процедуры, ее температуры, продолжительности и окружающих условий. Особо важное значение нужно придавать самочувствию и состоянию здоровья пациента.

Первые гидропаты основой для правильного выбора самой процедуры и техники ее применения считали самочувствие пациента до начала процедуры и во время нее. Гидропроцедура не должна раздражать, беспокоить или пугать больного человека. Напротив, она должна быть приятной и вызывать ощущение комфорта.

В начале курса лечения хронического заболевания целесообразно принимать серии горячих, теплых гидропроцедур, а в перерывах между ними и в конце всего курса лечения – комплекс холодных закаливающих гидропроцедур. Говоря о технике применения скипидарных ванн, нужно сказать, что она не такая простая, как может показаться на первый взгляд.

Результаты лечения скипидарными ваннами напрямую зависят от того, насколько точно соблюдается техника их применения. Многие убеждались в этом не раз. Поэтому я советую всем пациентам строго соблюдать технику их применения и дозировку.

Лучше всего, конечно, прибегнуть к помощи компетентного врача или медицинской сестры. Подготовленный специалист, делая ванну за ванной, может провести весь курс лечения на дому у пациента. Такой вариант, безусловно, будет стоить немалых денег, но и результаты лечения станут наилучшими, да и по времени курс лечения сократится максимально. Лечение скипидарными ваннами под контролем специалиста позволит избежать ошибок и получить наибольший эффект.

Если пригласить компетентного медика нет возможности, но есть желание принимать эти ванны самостоятельно, то можно сделать это и самостоятельно. Для этого вам нужно изучить механизм действия скипидарных ванн, технику их применения, показания и противопоказания к ним: книга как раз и поможет вам в этом.

Если вы хотите лечиться самостоятельно, я советую хотя бы один раз прийти на консультацию к врачу-натуропату, который поможет выявить ваши показания и противопоказания скипидарных ванн, порекомендует дозы скипидарных смесей и схему лечения. Вы также можете консультироваться с врачом-натуропатом по ходу курса самостоятельного лечения, чтобы он контролировал ваше лечение и помогал исправлять допущенные ошибки.

Очень часто неправильное, неграмотное применение того или иного натуропатического метода лечения не дает положительного результата, а то и приводит к отрицательным последствиям, дискредитируя лечение в глазах других пациентов. И метод, который достоин только похвалы, обрастает негативными мифами.

Для лечения ваннами в домашних условиях необходимо иметь ванну, горячую и холодную воду, термометр для воды с 50-градусной шкалой, мензурку с делениями, тонометр и стетоскоп для контроля артериального давления, часы, зеркало для контроля испарины на лице, а также желтый скипидарный раствор или белую скипидарную эмульсию, а лучше всего и то и другое. Вид скипидарной смеси подбирается специалистом исходя из диагноза, артериального давления и общей реакции организма больного человека.

Частота применения ванн зависит от диагноза, общего состояния пациента, его возраста и реакции на данную процедуру. Доза любой смеси начинается с минимальной (20 мл для взрослого) и постепенно, в индивидуальном порядке повышается до какого-то максимального уровня в зависимости от переносимости скипидарных ванн и их эффективности. Реакция организма может зависеть и от погодных условий.

Весь сеанс лечения можно разделить на три этапа.

Первый этап – подготовка ванны.

Поверхность самой емкости, в которой вы собираетесь принимать скипидарную ванну, должна быть совершенно чистой, чтобы в лечебный водный раствор не попало никакой грязи с ее стенок.

Наберите в ванну теплую воду температуры +36 °С до начального уровня.

Начальный уровень воды зависит от объема вашего тела. Вы должны помнить, что после полного погружения вашего тела уровень водного раствора значительно поднимется, а вам в процессе процедуры нужно будет подливать горячую воду. Поэтому выбираете начальный уровень так, чтобы после вашего полного погружения вода не доходила до отверстия предохранительного слива примерно на 7 – 10 см.

Желательно, чтобы к концу приема ванны уровень лечебного раствора дошел до предохранительного отверстия. Это позволит вам получить максимальную пользу от лечебного скипидарного раствора. Чем глубже тело человека погружается в раствор, тем больше эффект лечения.

Пока в ванну набирается теплая вода, опустите в нее водный термометр и контролируйте температуру воды, чтобы она «не убежала» вверх или вниз от +36-градусной отметки. Водный термометр должен находиться в воде все время до конца процедуры.

Возьмите стеклянную или пластмассовую емкость для разбавления в ней скипидарной смеси. Отмерьте мензуркой нужное количество смеси (дозу), вылейте ее в емкость, затем налейте в нее горячую воду из крана, чтобы разбавить смесь, и хорошо размешайте столовой ложкой. Объем емкости должен составить не меньше 0,5 л, чтобы можно было хорошо размешать лечебную смесь. Вылейте разбавленную смесь из емкости в ванну. Разливайте ее равномерно по всей поверхности воды. Затем обеими руками хорошо размешайте, чтобы смесь равномерно растворилась в воде. После размешивания смеси руками на поверхности водного раствора могут оставаться комочки и масляные пятна, которые полностью растворятся при дальнейшем подливании горячей воды и повышении температуры раствора. После приготовления скипидарной ванны переходите ко второму этапу.

Второй этап – прием скипидарной ванны.

Лягте в ванну, погрузитесь в водный раствор как можно глубже. По часам, которые должны находиться у вас под рукой или перед глазами, заметьте время начала процедуры.

Сразу после погружения в лечебный раствор откройте кран горячей воды и начинайте подливать горячую воду. Струя горячей воды должна быть такой, чтобы температура скипидарного раствора повышалась постепенно, примерно на 1 °С за 2 мин. Расслабьтесь и спокойно лежите в растворе,

помешивая его для равномерности температуры движениями тела, рук и ног. Посматривайте на термометр и часы.

Контролируйте скорость повышения температуры. При приеме белой скипидарной ванны температура раствора обычно доводится до +39 °С. Белая ванна по температурному режиму является теплой. При приеме горячей желтой скипидарной ванны температура раствора поднимается до +40,5 – 42°С. Но при первых ваннах рекомендую поднимать температуру только до +39–40°С, чтобы организм успевал адаптироваться к повышению внешней температуры.

Продолжительность приема ванн составляет в среднем от 10 до 20 мин, в зависимости от появления на лице испарины или пота, а также от общего состояния.

Не забывайте, что любая схема лечения – это всего лишь схема. Если испарина или пот на лице появились до истечения времени, указанного в схеме для данного номера ванны, то ванну можно закончить точно в соответствии с указанной продолжительностью. Если пот или испарина не образуются, можно увеличить длительность ванны на 1–3 мин, чтобы дожидаться их появления. Но важно не перестараться, иначе может возникнуть выраженная тахикардия и сильно измениться артериальное давление крови, так что после ванны вы будете чувствовать себя не очень хорошо. Появление на лице испарины является ключевым моментом приема скипидарной ванны и означает, что организм дошел до нужного состояния: он начал активно очищаться – и ванну можно закончить. Иногда испарина или пот до последней минуты остаются практически незаметными на глаз. В таких случаях их появление можно определить просто ладонью (для этого вам необходим помощник, чьи руки остаются сухими). Можно посоветовать постепенно увеличивать время приема ванны, контролируя постоянно частоту пульса и общее состояние. После завершения процедуры нужно осторожно встать и выйти из ванны: скипидарные ванны – масляные, стенки ванны становятся скользкими. После выхода из ванны накиньте на тело халат или банное полотенце, но не вытирайте кожу насухо. Лягте в постель и переходите к третьему этапу лечебного сеанса.

Третий этап – отдых в постели.

Хотя этот этап проводится не в самой ванне, он имеет важное значение для получения наибольшего эффекта от скипидарных ванн. В постели нужно полежать достаточно долго (1–2 ч) и как следует пропотеть. Для усиления потоотделения, которое начинается еще в ванне, нужно очень тепло укрыться одеялом, может быть, даже двумя-тремя. Кроме этого, в постели хорошо выпить стакан горячего чая, лучше из потогонных трав. Подойдет, например, малина (плоды), липа (цветки), мать-и-мачеха (листья),

душица (травя), мед, что также усилит и продлит процесс потоотделения, т. е. выведения шлаков и очищения организма. Помните, что очищение организма есть удаление болезни. По окончании отдыха лечебный сеанс считается завершенным – можно заниматься другими делами.

## Керосин – старинный лекарь

Керосин представляет собой продукт переработки нефти. Для промышленных нужд его производят, подвергая сырую нефть крекингу. Всего каких-нибудь 20–30 лет назад керосин широко применялся в качестве популярнейшего горючего вещества или растворителя при химической чистке: именно керосином растворяли трудновыводимые пятна. В начале прошлого века ни один дом не обходился без керосиновой лампы, а многие помнят керосиновые примусы и плиты.

Энциклопедии описывают керосин крайне скупо. Приведу эту характеристику: «Керосин (от англ. kerosene, греч. keros – «воск») – фракция нефти, выкипающая в основном в интервале температур 200–300 °С; применяется для бытовых целей как печное и моторное топливо. В зависимости от назначения выпускают керосин, имеющий различный фракционный состав и свойства. Осветительный керосин вырабатывают двух основных сортов: легкий и тяжелый – пиронафт. Легкий керосин (плотность 830 кг/м<sup>3</sup> и температура вспышки 40 °С) используется в быту (в лампах, керосинках, примусах и пр.); тяжелый керосин (плотность 860 кг/м<sup>3</sup>, температура вспышки 90 °С) более безопасен в пожарном отношении и применяется для освещения котельных, шахт, складов, мелких судов, маяков, бакенов и т. п. Вырабатывается специальный сорт керосина с температурой вспышки 40 °С, используемый при флотации каменного угля и в качестве сырья для пиролиза. Керосин применяют также для обжига стеклянных и фарфоровых изделий, промывки деталей, для отопления помещений и т. п. Это так называемый керосин для технических целей. Свойства его мало отличаются от свойств других сортов керосина, за исключением температуры вспышки (28 °С) и содержания серы (до 1 %). Незначительное применение керосин находит в качестве топлива для тракторов – тракторный керосин. Керосиновые фракции нефти широко используются в качестве реактивного топлива».

Как видите, ни одного слова о целебных свойствах керосина в энциклопедической статье нет, а между тем в русских деревнях что только им не лечили!

Хочу кратко перечислить многочисленные направления применения этого действительно уникального химического вещества. Благодаря содержанию в керосине раздражающих, дезинфицирующих и других биологически активных веществ он издавна применяется в народной медицине. В Германии, например, фармацевтическая фирма «Веледа»

выпускает специально очищенный керосин под маркой «Петролеум», который можно применять как растирание при ревматических заболеваниях суставов и артритах. Он обладает положительным раздражающим и отхаркивающим действием при кашле и тяжелых бронхитах.

Специально обработанный керосин и различные средства, в состав которых он входит, могут помочь при следующих заболеваниях:

- онкологические заболевания в любой стадии, включая подгруппы с распространением метастазов;
- простудные заболевания (ОРЗ, грипп, ангина);
- головные боли различного происхождения;
- заболевания щитовидной железы;
- геморрой;
- тяжелые заболевания легких (хронический бронхит, бронхиальная астма, туберкулез легких);
- гастрит и прочие заболевания желудка и двенадцатиперстной кишки;
- заболевания почек и мочепускающей системы;
- радикулит, ревматизм, подагра;
- труднозаживающие раны и трофические язвы;
- заболевания, вызванные насекомыми-паразитами, как у людей, так и у домашних животных.

В этой книге вы найдете рецепты, в которых керосин служит составной частью. **Запомните: все указанные дозы – максимальные, их увеличение может пагубно отразиться на вашем здоровье. Пользуясь рецептами, соблюдайте указанные пропорции в точности.**

Не следует забывать, что керосин представляет собой техническое вещество, не предназначенное для применения внутрь, поэтому при использовании средства нужно обязательно соблюдать осторожность, а также рекомендации врача. Следует также опасаться так называемых народных рецептов, которые якобы когда-то кому-то помогали, а на деле могут нанести вред здоровью.

Применение керосина в народной и официальной медицине всегда сопровождалось противоречивыми сведениями о его мистических свойствах. Большинство слухов и даже публикаций в литературе не подтверждено никакими исследованиями и только вводит в заблуждение людей, страдающих реальными или мнимыми заболеваниями.

Наибольшая часть информации о целебных свойствах керосина относится к лечению гастроэнтерологических недугов, но было зарегистрировано и немало попыток лечения кожных, глазных, онкологических и даже психических заболеваний. Зачастую они становились неудачными. Как подсказывает опыт медицины, все дело в том,

как и в каких дозах применять это нетрадиционное средство. Но все же главным остается принцип – осторожность и еще раз осторожность! Я не стану приводить статистические показатели по лечению и самолечению керосином, по проценту выздоровевших и, наоборот, навредивших своему здоровью, но предоставлю читателю возможность прочесть несколько интересных историй применения этого вещества.

В Соединенных Штатах Америки и Канаде за последние 50 лет зарегистрировано 23 000 случаев смерти от потребления керосина. 5 % – случайное заглатывание (например, при отсасывании горючего из бензобака), 12 % – намеренное самоубийство, 80 % – неудачные попытки самолечения, 3 % – прочее. После повешения, огнестрельного оружия и выпрыгивания из окон керосин остается одним из самых эффективных и дешевых методов самоубийства.

В 1930 г. прошлого века девушки и молодые женщины «отбеливали» веснушки, протирая кожу лица керосином: обычным результатом становилось потемнение эпидермиса и появление ранних морщин. Жители многих стран Северной и Восточной Африки используют керосин для распрямления волос. Метод практически не дает никакого эффекта, но продолжает оставаться чрезвычайно популярным на протяжении многих лет. Керосин часто использовали в борьбе с педикулезом, но только недавно ученые выяснили, что 3 насекомых из 5 остаются живы после керосиновых компрессов. В 1948 г. наборщик французского журнала «Madame X», узнавший о своем предстоящем увольнении, изменил в тексте о промывании глаз при усталости от чтения оливковое масло на керосин, а чай – на перекись водорода. Восемь читательниц, последовавших совету, ослепли.

Наборщик был осужден на 12 лет, но отравился керосином (!) и скончался до заключения в камеру.

Примерно половина мужчин, страдающих хроническим уретритом, пробуют лечиться керосином. Каждый десятый больной после этого вынужден идти на ампутацию. Есть сведения, что в некоторых психиатрических лечебницах применялись и до сих пор применяются керосиновые ванны. После процедуры некоторые больные впадают в кататоническое состояние (полный ступор).

Единственный случай, как считает официальная медицина, где керосин, возможно, выказывает свои лечебные свойства, – это ночной энурез. Если поставить открытую емкость с керосином под кровать, можно спать, ничего не опасаясь. Почему это происходит, наука пока не установила.

Не всякий керосин пригоден для лечения. Обычный, который можно приобрести в хозяйственном магазине, подходит только для наружного

применения, и то лучше воспользоваться специально очищенным. **Для употребления внутрь следует применять очищенный продукт.**

Чтобы в домашних условиях получить керосин, пригодный для лечения, нужно взять обыкновенный технический керосин, перелить в бутылку емкостью 0,5 л, всыпать туда 3 ст. л. крупной поваренной соли, дать немного постоять, а затем через вату и бинт процедить керосин в другую бутылку, пока та не заполнится полностью. Поставить бутылку в кастрюлю с холодной водой, довести до кипения и кипятить 1,5 ч. Соль должна остаться на дне. Эту процедуру необходимо проводить очень осторожно и аккуратно. Если есть сомнения в чистоте полученной жидкости, лучше подвергнуть керосин повторной обработке.

Лечение керосином можно начинать с 1 ч. л. утром натощак за 1 ч до еды. Можно запить теплым молоком или теплым некрепким чаем. Во время приема керосина внутрь в течение 3–4 дней следите за реакцией организма. Если побочных явлений не возникнет, то переходите на прием керосина по 1 ст. л. 2 раза в день: утром натощак за час до еды и вечером через час после еды (но не позже 20 ч.). Если после начального приема керосина появляются какие-то побочные явления в виде тошноты, рвоты, головокружения, болей в животе, то прервите прием на 2–3 дня, затем снова повторите первоначальное лечение. Если же прежние симптомы появятся снова, то нужно обратиться за советом к врачу.

Обычно керосин, принимаемый по схеме, побочных явлений не вызывает, лечит многие болезни внутренних органов и кожные заболевания. Успех лечения керосином зависит от самого человека, а также от его питания, природной среды, возраста, состояния организма, степени запущенности болезни. Обычно улучшение наступает через 1,5–3 месяца.

При лечении керосином питаться следует полноценной пищей, состоящей из разнообразных овощей, фруктов, злаков (продуктами, богатыми белками и особенно калием). Также полезно мясо в небольших количествах, яичные желтки, цельное молоко, сливочное масло, мозги, разнообразные каши и обязательно лук и чеснок, грецкие орехи, всевозможные жиры (в том числе рыбий), молочные продукты и пчелиный мед. Нужно пить побольше молока с добавлением жира и меда.

Противопоказаны переохлаждение организма, сквозняки, загрязненный атмосферный воздух. Нужно полностью отказаться от курения, не употреблять алкоголь. Не пить кофе или крепкий чай.

Систематически ежедневно нужно употреблять кальциумит. Это средство, богатое кальцием, можно приготовить самостоятельно. Взять 10 лимонов, 6 свежих яиц (желательно деревенских, и обязательно с белой скорлупой), 300 г меда (лучше липового) и 3/4 стакана коньяка. Яйца

сложить в банку и залить соком, отжатым из лимонов. Банку накрыть марлей, обернуть темной плотной бумагой и поставить в сухое темное и прохладное (но не холодное) место. Держать так до растворения яичной скорлупы, что обычно наступает через 8 дней. Затем нагреть мед до состояния текучести, остудить и добавить смесь из яиц и лимонного сока, затем влить коньяк. Лекарство перелить в темную бутылку и хранить в темном сухом и прохладном месте (условия хранения обязательно соблюдать). Принимать по 1 дес. л. 3 раза в день сразу же после еды. Кальциумит можно хранить не более 3 недель.

Как я уже говорила, существует целый ряд болезней, при лечении которых керосин способен оказать целительное воздействие, причем без побочных явлений: сахарный диабет, параличи и другие. Например, при диабете достаточно давать в течение 4–5 недель по 5 капель керосина.

Для профилактики керосин пьют по 1 ч. л. в течение года, чтобы болезнь не возобновлялась. Поскольку не все могут принимать керосин натоцка, можно начать с 5–6 капель, разведенных кипяченой водой, по 2–3 раза в день после еды, или принимать по 15 капель на кусочке сахара. Лечение проводить в течение месяца, контролируя свое состояние анализами крови и мочи. Керосин применяется при заболеваниях крови, язвах, злокачественных опухолях и др. При заболеваниях крови, а также при язвах принимают 1 ч. л. Сначала в течение первой недели, а затем после 2-месячного перерыва второй недели – по 1 ст. л. на голодный желудок и после 1,5 – месяца по 1 ч. л. После принятия керосина нужно выпивать 1 ч. л. подсолнечного или оливкового масла для смазывания горла.

## **Глава 2. Перекись водорода, скипидар и керосин в лечении различных заболеваний**

## Приготовление лекарственного сырья

Препараты на основе керосина

История науки, в том числе и медицины, знает немало примеров удивительной подвижнической деятельности ученых, имеющих отличный от официальной точки зрения взгляд на лечение заболеваний. К числу таких людей относился и Михаил Петрович Тодика, изобретатель уникального препарата «Тодикамп», а говоря по-житейски, знахарь, несмотря на ученую степень кандидата географических наук. Знахарь-провинциал в течение 20 лет, пренебрегая грозными и в общем-то справедливыми запретами органов здравоохранения, лечил людей весьма странным препаратом собственного изобретения.

Все 20 лет работы Тодика подвергали гонениям, но он сам избрал этот путь, без сожалений оставив уютное кресло. С каждым новым вылеченным пациентом Михаил Петрович подвергался критике со стороны дипломированных чиновников от медицины.

Вокруг препарата Тодики кипели страсти. Когда Министерство здравоохранения СССР добивалось через прокуратуру запрещения деятельности знахаря, в скандал нередко вмешивалось управление делами ЦК Компартии Молдавии, предлагая ему продолжать свою деятельность. Так он жил и работал в течение 20 лет.

А тем временем продлевались сотни обреченных жизней, и домашняя картотека Тодики пополнялась новыми историями чудом спасшихся.

Михаил Петрович, как любой не признанный в своем отечестве пророк, не дожил до торжества своей идеи. Но с профессиональным ученым Андреем Георгиевичем Маленковым был знаком и возлагал на него большие надежды. Профессор Маленков, работая в подмосковном НИИ Минмедпрома, добился предоставления институтской трибуны кишиневскому самоучке. И заключение авторитетной комиссии оказалось положительным, и это – впервые за 20 лет практики!

К сожалению, Михаил Петрович Тодика не увидел признания своих исследований, но работы над созданным им препаратом все же начались. Руководитель ВНИИинформэлектро Михаил Дмитриевич Малей взялся финансировать исследования препарата.

Частенько говорят, что все гениальное просто, но именно так и создавался «Тодикамп». Началось с того, что 45-летний Тодика заболел радикулитом. Изнуренный адской болью и беспомощностью медицины, Михаил Петрович даже подумывал о самоубийстве, но взял себя в руки и

решил: уж если погибнуть, так в поисках выхода, а не безвольно сойти с дистанции. Рассуждал он почти по-обывательски. Какой самый мощный источник фитонцидов? Пожалуй, грецкий орех (знаток и любитель фольклора, Михаил Петрович вспомнил несколько историй о звезде Юпитера, как называли орех в Древнем Риме). А наиболее сильно проникающее в ткани организма средство? Бензин и керосин. Взрывоопасный бензин он сразу отмел, а на керосине остановился. Он изготовил экстракт зеленого грецкого ореха на керосине, приложил компресс к пояснице – и впервые боль отступила. Второй, третий, десятый. Боль не вернулась.

А попутно обнаружилось чудо. С начала войны, больше четверти века, в ягодицах Михаила Петровича оставались инфильтраты от бесчисленных уколов в военном госпитале. И вдруг они рассосались, хотя компрессы ставились на поясницу. Следовательно, экстракт побеждает опухоли? Кроме того, Тодика отметил, что перестал простужаться.

Михаил Петрович продолжил свои опыты-исследования. За радикулитом и простудой последовали гастриты, простатит, артриты, пиелонефрит, гипертония, склероз, тромбоз, ишемия, шизофрения, цирроз, отдельные виды бесплодия и рак. Список болезней вполне достаточный.

Пока друзья и сослуживцы Тодики тихо избавлялись от радикулитов и простатитов, тревогу в стане эскулапов не поднимали. Но первый же исцелившийся от рака стал сигналом к атаке на зарвавшегося знахаря.

Когда в картотеке стали скапливаться благодарственные письма от обреченных, по существу, воскресших людей, Михаил Петрович по наивности и здравомыслию радовался. А тем временем окрики из Минздрава становились все резче. Как это так – давать людям керосин, да еще внутрь? Ведь это же канцероген! Но вопреки всему – человек жив, а должен был умереть. Все равно нельзя – продолжали оппоненты – керосин вреден. Но ведь и хлор вреден, а натрийхлор уже нет – обычная поваренная соль. И керосиновый экстракт ореха совсем не то же самое, что керосин. Когда спорят двое, причем один с дипломом, а другой без, правота всегда на стороне того, кто ничего не делает.

В обществе, где социальный механизм имеет командные приводные ремни, наука двигается не фактами, а авторитетами. Давно это поняв, Михаил Петрович в полемике с Минздравом оперировал не столько картотечкой, и уж тем более не гипотезой о восстановлении связей между нейронами, но больше автографами космонавта Поповича и певца Кобзона, благодарственными письмами академика Марчука и поэта Ошанина, ходатайствами из иногородних онкологических диспансеров и признаниями

излечившихся докторов. Тодика мог в министерских кабинетах без устали ссылаться на переставшего заикаться известного поэта (и на это способен орех с керосином!), а когда оппоненты досадливо отмахивались, доставал из портфеля свидетельство московского нейрохирурга Комарова, который, прооперировав у девочки опухоль мозга, обнаружил лишь гной, заполнивший полости бывших метастазов – после приема препарата Тодики. Несмотря ни на что, идея Тодики все же сохранилась, и со временем создали новый препарат – стандартизированный, нетоксичный и сохранивший все качества первоначального варианта экстракта. Выявились и ранее неизвестные достоинства «Тодикампа». Он оказался отличным ранозаживляющим средством. «Тодикамп» стабилизирует тканевые системы, повышая устойчивость тканей к воздействиям, вызывающим опухоли. Значит, в ближайшей перспективе «Тодикамп» – не только лекарство от рака, но и профилактическое средство от страшной болезни.

Опыты на обезьянах показали, что новый препарат не вызывает изменений у здоровых животных, помогает мобилизовать резервы организма. А опыты на мышах, крысах, кроликах и морских свинках приятно удивили: «Тодикамп» в 6 раз снизил число гибели эмбрионов и врожденных уродств.

Итак, создано новое лекарство, обещающее избавление от многих хронических и трудноизлечимых болезней. Но это еще не все. Возник проблеск совершенно новых экономических отношений в области химико-фармацевтической промышленности. Впервые новое лекарство разработано не под эгидой Минздрава и Академии наук, а группой свободно объединившихся ученых, причем гораздо дешевле, а главное, в несколько раз быстрее, чем обычно. 10 месяцев на испытание нового препарата – это не долгие годы, за которые лекарство, еще не дойдя до аптеки, морально устаревает.

«Монополия Минздрава и Минмедпрома обычно диктовала уход от сложных, неизвестных препаратов, которые могут составить конкуренцию синтезированным, – говорит профессор Маленков. – Наши всемогущие министерства не хотят верить в возможности препарата. В нашем же случае не было главного препятствия – предвзятости. Убежденность в неизлечимости рака – одна из основных причин этой неизлечимости. «Тодикамп» замечателен тем, что он позволяет надеяться на непрямой подход к онкологии: не борьба с опухолью как таковой, а с причинами, ее вызывающими, т. е. получена не панацея от рака, а начало того семейства препаратов, на основе которых можно улучшать систему защитных сил больного. Прделанный нами эксперимент – не только научный, экономический, организационный. Это еще и этический эксперимент.

Осуществлять контроль эффективно, следовательно, с наименьшим вредом для дела фармкомитет сегодня не способен. Антисанитария, теснота, необеспеченность элементарной оргтехниккой, не говоря уже о современных компьютерах, – одним словом, вопиющая отсталость этого главка вводит нас в такое состояние».

Тодика догадался о взаимоусиливающих свойствах керосина с грецким орехом при лечении ряда неизлечимых болезней. Но иногда в настойку он добавлял плоды каштана, цветы акации, сирени и других растений. Проверка придуманного неожиданно показала эффективность препарата.

Экстракт керосина с зеленым грецким орехом дал хорошие результаты при лечении радикулита, хронических инфильтратах. Кроме того, отметили, что попутно исчезают многие сопутствующие болезни, в том числе простуды, гастрит, язва желудка, простатит, артрит, артроз, пиелонефрит, гипертония, склероз, тромбофлебит, ишемия, шизофрения, цирроз, отдельные виды бесплодия и рак. Официальная медицина крайне несерьезно отнеслась к изобретению Тодики. Действительно, в зависимости от условий места добычи и технологии его получения керосин бывает разным, кроме того, большие его дозы токсичны. Но это ни в коем случае не должно становиться основанием для отказа от керосинолечения вообще. Вспомним хотя бы мумие, которое почти также невозможно стандартизировать, поскольку содержащиеся в нем компоненты часто изменчивы. Но тем не менее препарат с большим трудом пробил себе дорогу. Вполне возможно найти замену керосину или научиться его стандартизировать.

Ученые отметили, что в 3-литровых банках, где хранился экстракт керосина на плодах грецкого ореха, при длительном его хранении в тепле иногда развивался плесневидный грибок. Следовательно, препарат не является идеальным фитонцидом по крайней мере для некоторых грибов: например, настойки орехов на водке роста грибка не дают.

Приведу пример. Больная раком поджелудочной железы. Давно страдает заболеванием печени, запорами, язвой 12-перстной кишки, полипами, колитом, гастритом. От операции отказалась. Лечилась по методике (соблюдая важное условие – принимать внутрь, не запивая):

1-я неделя – по 20 капель, 2-я неделя – по 30 капель, 3-я, 4-я недели – по 40 капель. Принимала 3 раза в день за 20 минут до еды. Ежедневно на область печени наносила жидкость пипеткой по типу йодной сетки на льняную ткань, сверху накладывала компрессную бумагу. 3 недели перерыв.

2-й курс: 1-я неделя – по 1 ч. л. 2, 3, 4-я недели – по 1 дес. л. Принимала 3 раза в день за 20 минут до еды.

На второй неделе лечения состояние ухудшилось. Начался понос со слизью, кровью, какими-то белыми нитями (видимо, дисбактериозный кандидоз. – Прим. Г. А. Гарбузова). Боли были сильными, приступы следовали один за другим. Больная потеряла веру в излечение, но по настоянию врачей из экспериментальной лаборатории продолжила прием «Тодикампа» и прошла курс лечения.

1-я неделя – по 20 капель, 2-я неделя – по 30 капель, 3-я неделя – по 40 капель, 4-я неделя – 1 ч. л. В конце 3-го курса ощутила улучшение, а затем поняла, что начала выздоравливать.

Лечение «Тодикампом» необходимо повторять не ранее чем через полгода, а затем 1 раз в год для профилактики. Онкологическим больным нужно лечиться даже и при исчезновении опухоли, т. е. поддерживать свое состояние.

Приведу еще один пример рецептуры применения «Тодикампа», считающийся щадящим и менее сильным, но иногда более приемлемым для некоторых (особенно детей) людей в тяжелом состоянии или с заболеваниями печени.

1-я неделя – по 10 капель, 2-я – по 15 капель, 3-я – по 20 капель, 4-я – по 25 капель, 5-я – по 20 капель, 6-я – по 15 капель, 7-я – по 10 капель. Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды. Ничем не запивать! Перерыв – 1 месяц. Во время перерыва ежедневно делать компресс на печень в виде так называемой «китайской сетки» из «Тодикампа». После того как рассосется опухоль в печени (при обследовании на УЗИ), в целях профилактики принимать препарат 2 раза в год (весной и осенью) по следующей схеме: 1-я неделя – по 10 капель, 2-я – по 15 капель, 3-я – по 20 капель, 4-я – по 15 капель, 5-я – 10 капель.

Препараты на основе скипидара

Если вы решили лечиться при помощи скипидара, вам потребуются скипидарные смеси. Я не рекомендую вам пытаться изготовить их самостоятельно, так как это довольно сложный и небезопасный процесс, требующий определенных знаний, навыков и опыта. Любительски изготовленные скипидарные смеси могут быть низкого качества, а это отрицательно сказывается на результатах лечения. Тем не менее, приведу составы и рецепты приготовления скипидарных смесей в домашних условиях.

Белая скипидарная эмульсия

Требуется: 550 мл дистиллированной воды; 30 г мелко наструганного детского мыла; 3 г салициловой кислоты; 20 мл камфарного спирта; 500 мл живичного скипидара.

Способ приготовления: в эмалированную кастрюлю налить дистиллированную воду и поставить на огонь.

Когда вода закипит, всыпать в нее детское мыло и салициловую кислоту. Кипятить около 15 мин на слабом огне до полного растворения мыла, помешивая стеклянной палочкой. Кастрюлю снять с огня, влить в нее 500 мл живичного скипидара, все хорошо размешать и влить камфарный спирт. Полученную эмульсию перелить в стеклянную посуду из темного стекла.

Готовая эмульсия имеет вид простокваши. При хранении она иногда расслаивается на два или три слоя; поэтому перед употреблением ее нужно хорошо взбалтывать. Хранить белую эмульсию следует в темном месте, при комнатной температуре она может сохраняться до 1 года. На ее приготовление уходит около получаса.

#### Желтый скипидарный раствор

Требуется: 200 мл касторового масла; 150 мл олеиновой кислоты; 13,3 г едкого натра в гранулах; 133 мл дистиллированной воды и 500 мл живичного скипидара.

Способ приготовления: касторовое масло налить в эмалированную кастрюлю и поставить на водяную баню (в другую, более широкую емкость с водой). Водяную баню поставить на огонь, и, пока в ней закипает вода, приготовить раствор едкого натра. Делать это нужно с большой осторожностью, в резиновых перчатках, так как едкий натр – это щелочь. В колбу из тонкого стекла нужно налить дистиллированную воду и понемногу всыпать едкий натр, обязательно вращая колбу под струей холодной воды (чтобы она не лопнула от разогрева) до полного растворения едкого натра. Затем колбу поставить для полного охлаждения. Когда вода в водяной бане закипит, убавить огонь и через 5–8 мин от начала кипения влить раствор едкого натра в касторовое масло и тщательно размешать стеклянной палочкой. Как только масло со щелочью загустеет, еще раз все хорошо перемешать и влить олеиновую кислоту, вымешивая стеклянной палочкой. Когда смесь станет жидкой, как подсолнечное масло, прекратить нагревание, снять кастрюлю с водяной бани, влить скипидар и хорошо размешать.

Готовый раствор прозрачен, имеет желтоватый цвет и напоминает растительное масло. Хранить его следует в хорошо закупоренной посуде из темного стекла при комнатной температуре, в темном месте он может сохраняться до 1 года. На приготовление желтого раствора уходит значительно больше времени, иногда до 10 ч, если готовится большой объем.

## **Заболелания кожи**

### Грибковые болезни

Грибковые заболелания встречаются очень часто. Обычно мы сталкиваемся с такими проблемами, как микозы стоп, микозы с поражением волосистой части головы (микроспория и трихофития), паховая эпидермофития и отрубевидный лишай. Симптомы болезни во многом зависят от локализации поражения, состояния иммунной системы организма, а также вида возбудителя.

Грибковые поражения стоп очень разнообразны в зависимости от видов грибов, состояния иммунной системы организма, а также условий, на фоне которых болезнь развивается. Первые симптомы грибкового поражения стоп: чуть заметное шелушение кожи подошв и межпальцевых складок. Нередко в глубине межпальцевых складок образуются трещины, могут появиться опрелости. Это обычно бывает у людей, страдающих от повышенного потоотделения стоп. Грибковые поражения стоп могут проявиться в виде зудящих пузырьков с толстой покрывкой, возникающих в толще кожи на своде подошв. У некоторых людей, страдающих от грибковых заболеланий стоп, появляются шелушения. Болезнь может затрагивать и ногтевые пластинки (онихомикоз).

Грибковые заболелания стоп чаще всего развиваются под воздействием следующих негативных факторов: потливость, сосудистые расстройства, связанные с длительным перегреванием или переохлаждением стоп, плоскостопием, а также уменьшение в коже фунгистатических субстанций (ненасыщенных жирных кислот).

Заразиться грибом стоп очень легко, иногда бывает достаточно посетить баню, душевую, бассейн, спортивный зал или просто надеть обувь в гостях, предложенную радушными хозяевами.

Сегодня существует множество разнообразных средств, весьма успешно вылечивающих грибковые заболелания стоп. Например, при множественном поражении ногтей рекомендуются антимикотики системного действия (гризеофульвин, кетоконазол, интраконазол, тербинафин или флуконазол).

Если на коже имеются выраженные воспалительные явления, то используют различные антибиотики. Безусловно, лечение должен назначать врач. Чем может быть полезна перекись? Как рекомендуют специалисты, в том числе профессор И. П. Неумывакин, грибковые заболелания стоп или

других участков тела следует смазывать 3 %-ным раствором перекиси водорода.

Лечение следует проводить несколько дней, в результате грибковые высыпания совершенно исчезнут. Как видите, лечение на удивление просто и доступно. Но перед тем как приобрести флакончик перекиси в аптеке, обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом. Дело в том, что заочно никто не сможет вам поставить диагноз, тем более неразумно назначать себе лечение, руководствуясь исключительно литературой (пусть даже написанной авторитетным ведущим ученым).

### Кандидоз

Кандидоз – это заболевание кожного покрова и слизистых оболочек. На развитие заболевания оказывают влияние различные факторы, в частности не последняя роль принадлежит таким заболеваниям, как патология пищеварительного тракта, авитаминоз. Особенно часто наблюдаются следующие клинические разновидности поверхностного кандидоза кожи: дрожжевые поражения, кандидоз ногтевых валиков, ногтей и слизистых оболочек.

Если речь идет о поражениях кожи, то в складках кожи появляются мелкие плоские пузырьки. Эти пузырьки достаточно быстро вскрываются, появляются эрозии, окаймленные бахромкой отслоившегося рогового слоя.

Если говорить о поражении межпальцевых складок, то приходится отмечать следующие симптомы: роговой слой отторгается, видна влажная, блестящая поверхность красного цвета. При поверхностном кандидозе ногтевого валика симптомами являются отек, гиперемия, исчезновение ногтевой кожицы.

При кандидозном поражении слизистых оболочек рта основные симптомы следующие: воспаление слизистой оболочки рта, беловатый налет, возможно общее недомогание.

При кандидозном поражении слизистых оболочек половых органов возникают следующие симптомы: зуд в области наружных половых органов; появление специфических, творожистых выделений. Выделения могут быть жидкими, содержащими хлопьевидные включения, или густыми, беловато-зеленого цвета. Зуд может усиливаться в вечерние и ночные часы. Это влечет за собой нарушения сна и, естественно, влияет на настроение.

Кандидоз считается серьезным заболеванием. Лечение должен назначать врач. Обычно используются фунгицидные средства (нистатин, леворин, низорал, микосептин, амфоглюкамин, дифлюкан, пимафуцин). При кандидозе необходимо также использовать специальные растворы, кремы и мази (батрафен, дактарин, микоспор, низорал и др.).

По мнению многих исследователей, использование перекиси водорода при лечении кандидоза в совокупности с другими медикаментозными средствами приводит к великолепным результатам. Если ваш лечащий врач не возражает против применения перекиси водорода, можете использовать следующие способы лечения:

- 1) применение перекиси водорода наружно;
- 2) использование перекиси водорода внутрь.

#### РЕЦЕПТ 1

Требуется: 2 ч. л. 3 %-ного раствора перекиси водорода, 3 ст. л. воды.

Способ приготовления. Развести раствор перекиси дистиллированной водой.

Способ применения. Смазывать пораженные участки 3 раза в день до появления явных улучшений. Затем сделать перерыв на 5 дней. При необходимости курс лечения повторить.

#### РЕЦЕПТ 2

Требуется: 1 капля перекиси водорода, 3 ст. л. воды.

Способ приготовления. Перекись растворить в дистиллированной воде.

Способ применения. Принимать внутрь 3 раза в день за 30 мин до еды или через 2 ч после нее. Каждый день добавлять по 1 капле перекиси, оставляя неизменным количество воды. На 10-й день приема в ложке должно быть 10 капель. Сделать перерыв на 3 дня, затем принимать по 10 капель. Каждые 3 дня делать перерыв.

#### Отрубевидный лишай

При этом заболевании страдают поверхностные части рогового слоя эпидермиса. Отрубевидный лишай обычно возникает у людей, отличающихся повышенной потливостью, а также определенным химическим составом пота, благоприятным для возбудителя болезни. Немаловажное значение для развития болезни имеет ослабленный иммунитет.

Симптомы заболевания следующие: на груди, спине и в области плеч появляются пятна коричневого цвета, поверхность которых шелушится. Пятна постепенно увеличиваются, сливаются друг с другом, возникают очаги различной формы. При появлении вышеназванных симптомов следует обратиться к врачу. Отрубевидный лишай, хотя и доставляет множество неприятных переживаний, лечится достаточно легко. В частности, нередко наружно используют бифоназол, тербинафин или батрафен.

Если болезнь периодически возвращается, нередко рекомендуются антимикотики системного действия: интраконазол, дифлюкан, низорал. Перекись водорода может оказать массу положительных воздействий: в

частности, возможно наружное применение 3 %-ного раствора перекиси водорода и внутреннее употребление.

#### РЕЦЕПТ 1

Требуется: 2 ч. л. 3 %-ного раствора перекиси водорода, 3 ст. л. воды.

Способ приготовления. Развести раствор перекиси водорода дистиллированной водой.

Способ применения. Смазывать раствором пораженную кожную поверхность 3 раза в день. Курс лечения – 20 дней, затем сделать десятидневный перерыв.

#### РЕЦЕПТ 2

Требуется: 1 капля перекиси водорода, 3 ст. л. воды.

Способ приготовления. Перекись растворить в дистиллированной воде.

Способ применения. Принимать средство внутрь 3 раза в день за 30 мин до еды или через 2 ч после приема пищи. Каждый день добавлять по 1 капле перекиси водорода, оставляя неизменным количество воды. На десятый день приема в ложке должно быть 10 капель. Сделать перерыв на 3 дня, затем принимать по 10 капель. Каждые 3 дня делать перерыв.

#### РЕЦЕПТ 3

Требуется: 240 мл 3 %-ного раствора перекиси водорода.

Способ приготовления. Растворить перекись в ванне с теплой водой.

Способ применения. Принимать ванну в течение 30 мин ежедневно.

При лечении лишая можно воспользоваться также следующими рецептами.

#### РЕЦЕПТ 4

Требуется: 3 г листьев аконита, 10 г цветков календулы, 10 г цветков ромашки аптечной, 10 г травы тысячелистника, 10 г травы зверобоя, 10 г шишек хмеля, 3 стакана воды.

Способ приготовления. Сырье измельчить, смешать в эмалированной кастрюле, залить кипятком и варить на водяной бане 15 мин. Процедить.

Способ применения. Теплую кашицу нанести на пораженный участок, через 15 мин ополоснуть процеженным отваром. Процедуру проводить 1–2 раза в день. Курс лечения – 2 недели. Если после одного или нескольких наложений компресса вокруг лишая кожа будет сильно раздражена, от дальнейшего проведения процедуры лучше отказаться.

#### РЕЦЕПТ 5

Требуется: 1 ст. л. размельченного растения дурнишника колючего, 1 стакан воды, 2 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. У дурнишника удалить шипы, растение растереть, заварить кипятком, кипятить 10 мин, остудить и добавить свежий сок золотого уса.

Способ применения. Пить в любых количествах и смазывать места, пораженные лишаями.

#### РЕЦЕПТ 6

Требуется: 3 г листьев аконита, 20 г травы череды, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Сырье измельчить, залить горячей водой в эмалированной кастрюле, поставить на огонь, довести до кипения и варить 10 мин. Отвар настаивать 1 ч, процедить.

Способ применения. В теплом отваре смочить вату или марлю и приложить к пораженному месту на 10 мин. Процедуру выполнять 2 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 7

Требуется: 3 г корня аконита, 30 г березового дегтя, 1 яичный белок, 1/2 стакана меда, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Аконит измельчить, залить водой и варить 15 мин.

Процедить, 2 ст. л. отвара смешать с дегтем, яичным белком и медом, хорошо размешать.

Способ применения. Смазывать участки кожи, пораженные лишаем, 2 раза в день – утром и вечером.

#### РЕЦЕПТ 8

Требуется: 10 г почек березы, 10 г цветков бузины черной, 15 г травы зверобоя, 10 г листьев крапивы, 10 г ягод можжевельника, 10 г корней одуванчика, 1 л воды, 2 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Смесь трав залить кипятком, настоять в течение 30 мин, процедить, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Пить при красном плоском лишае по 1/2 стакана 2 раза в день после еды. Курс – 1–2 месяца.

#### РЕЦЕПТ 9

Требуется: 5 г листьев аконита, 30 г сухой травы хвоща, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Сырье измельчить, смешать в эмалированной посуде, залить кипяченой водой, поставить на медленный огонь, воду довести до кипения и варить при слабом кипении 15 мин. Затем процедить и охладить.

Способ применения. Обрабатывать пораженное место ватным тампоном, обильно смоченным в приготовленном отваре, несколько раз в день.

#### РЕЦЕПТ 10

Требуется: 5 г корня аконита, 20 г сосновых игл, 20 г листьев щавеля конского, 10 г травы паслена, 20 г листьев земляники лесной, 20 г травы зверобоя, 3 стакана воды.

Способ приготовления. Сырье измельчить, залить холодной водой в эмалированной посуде, настаивать 3 ч, прокипятить, процедить.

Способ применения. Отвар влить в таз с теплой водой и делать ванночки в течение 10 мин. Процедуру проводить ежедневно до полного выздоровления.

#### РЕЦЕПТ 11

Требуется: 10 г листьев золотого уса, 10 г корневищ лапчатки прямостоячей, 10 г травы пажитника, 10 г травы руты, 1 л воды.

Способ приготовления. Траву смешать и варить в 1 л воды в течение 30 мин.

Способ применения. Отвар применять для примочек при лишаях.

#### РЕЦЕПТ 12

Требуется: 5 г листьев аконита, 50 г ягод калины, 1 л воды.

Способ приготовления. Листья измельчить, ягоды растереть деревянной ложкой, смешать, залить кипятком в стеклянной или фарфоровой посуде.

Настаивать 30 мин, процедить.

Способ применения. Пить по 1 ст. л., разведенной в 1/2 стакана теплой воды, 3 раза в день за 30 мин до еды.

#### РЕЦЕПТ 13

Требуется: 3 г листьев аконита, 15 г листьев чистотела, 20 г канифоли, 40 г пчелиного воска, 40 г свиного нутряного сала.

Способ приготовления. Листья аконита и чистотела измельчить, добавить к канифоли, измельченной до порошкообразного состояния и просеянной через мелкое сито. Сало нарезать маленькими кусочками, растопить вместе с воском на водяной бане в эмалированной кастрюле, не снимая с огня, добавить канифоль с травами, все хорошо перемешать. Снять кастрюлю с огня, мазь остудить.

Способ применения. В приготовленной мази пропитать марлевую салфетку и нанести на пораженное место на 20 мин. Затем смыть теплой водой.

Процедуру проводить ежедневно в течение 2 недель.

#### РЕЦЕПТ 14

Требуется: 10 г цветков календулы, 10 г корней лопуха, 10 г шишек хмеля, 1 стакан воды, 3 ч. л. сока золотого уса, 100 г вазелина.

Способ приготовления. Сбор залить водой, варить 20 мин. Добавить сок золотого уса и вазелин. Смешать, чтобы получилась мазь.

Способ применения. Мазь накладывать тонким слоем на пораженные участки несколько раз в день при отрубевидном лишае.

#### Педикулез

Педикулез (вшивость) – паразитирование на человеке мелких кровососущих насекомых – вшей. Вши обитают в волосах человека (головная вошь), нательном белье и одежде (платяная вошь), лобковой

области и реже на других волосистых частях тела (лобковая вошь). Самка ежедневно откладывает 5 – 15 яиц (гнид), прочно приклеивающихся к волосам или белью. Длительность периода развития при температурных условиях, близких к температуре тела человека, от кладки яиц до созревания – 16 дней. Вши передаются от человека к человеку при непосредственном контакте (через одежду, белье, предметы обихода, щетки и т. д.).

Педикулез как заболевание проявляется кожным зудом в месте укуса вшей, мелкими серовато-голубыми пятнами на коже, расчесами, наличием гнид в волосах. В результате инфицирования расчесов могут развиваться гнойничковые заболевания. Головные и платяные вши служат переносчиками сыпного тифа и ряда других опасных заболеваний.

#### РЕЦЕПТ 1

Керосин считается одним из самых старых и проверенных средств борьбы с педикулезом.

Требуется: 50 мл керосина.

Приготовление и применение. Вымытые волосы смочить керосином, на голову надеть платок и выдерживать в течение 30 мин. Затем волосы тщательно и интенсивно расчесать частой расческой для удаления гнид и лишь затем промыть теплой водой с мылом и высушить.

#### РЕЦЕПТ 2

Требуется: 45 г керосина, 30 г зеленого мыла, 25 мл горячей воды.

Способ приготовления. Все компоненты тщательно перемешать.

Способ применения. Чистые волосы натереть этой смесью, накрыть голову платком и оставить на 25–30 мин. Затем волосы тщательно расчесать, удалить гниды и промыть теплой водой с мылом.

#### Рак кожи

При раке кожи компрессы запрещены. В этом случае рекомендуются растирания.

#### РЕЦЕПТ 1

Требуется: 1 ч. л. 3 %-ного раствора перекиси водорода.

Приготовление и применение. Налить раствор перекиси на ладонь и растереть больное место. Процедуру повторять через 2–3 ч.

#### РЕЦЕПТ 2

Требуется: 2 л очищенного керосина, 70 зеленых плодов грецкого ореха.

Способ приготовления. Залить керосином измельченные орехи в 3-литровой банке. Банку закатать металлической крышкой, зарыть в землю на глубину 70 см сроком на 3 месяца.

Способ применения. Принимают средство при раке кожи по 1 ч. л. 2–3 раза в день за 20 мин до еды в течение 1–3 месяцев.

Этим же средством пропитать кусочек 4-слойной марли, легко отжать, приложить на больной участок, накрыть целлофаном или пергаментной бумагой. Компресс держать не более 3–4 ч. Лучше начинать с кратковременного сеанса, чтобы избежать ожогов у людей с чувствительной кожей. После компресса кожу промыть и обработать питательным кремом.

Процедуру проводить не чаще 1 раза в сутки.

До начала лечения нужно провести наружную пробу, смазав кожу в локтевом сгибе небольшим количеством лекарства. При аллергии появляются покраснение или мелкая сыпь.

Угри обыкновенные

Угри (акне) представляют собой проявление общего расстройства жирового обмена. Обычно угри возникают у юношей и девушек в возрасте 15–20 лет на лице, спине, груди. Причиной служит скопление кожного сала в железах. Выводные протоки закупориваются грязью, в результате чего появляются угри. Если вовремя не проводить чистку лица и не заниматься профилактикой, то угри часто оставляют рубчики или пятна.

Избавиться от угрей и предотвратить их появление помогут маски с перекисью водорода.

РЕЦЕПТ 1

Требуется: 1 яичный белок, 1 ч. л. 3 %-ного раствора перекиси водорода.

Способ приготовления. Яичный белок взбить до появления пены. Постоянно помешивая, добавить к нему раствор перекиси водорода.

Способ применения. Смесь нанести на лицо в несколько слоев, давая каждому слою подсохнуть. Через 15 мин маску смыть теплой водой. Эта маска отбеливает кожу, предотвращает появление веснушек и угрей.

РЕЦЕПТ 2

Требуется: 1 ст. л. деревенского творога, 1/2 яичного желтка, 2–3 капли 3 %-ной перекиси водорода.

Способ приготовления. Смешать деревенский творог с половиной желтка из большого куриного яйца (желательно тоже деревенского), добавить в маску перекись водорода.

Способ применения. Маску держать на лице 25 мин, смыть теплой, затем холодной водой. Маска отбеливает кожу лица и предотвращает появление угрей.

РЕЦЕПТ 3

Требуется: 20 г пивных дрожжей, 3 ст. л. молока, 2–3 капли 3 %-ной перекиси водорода.

Способ приготовления. Дрожжи развести свежим кипяченым молоком до кремообразного состояния. Добавить перекись.

Способ применения. Наложить слой маски на лицо на 15 мин. После наложения смесь сразу же начнет засыхать и стягивать лицо. Маску смыть прохладной (но не холодной) водой. Это универсальная маска для жирной кожи с угревой сыпью.

#### РЕЦЕПТ 4

Требуется: 5 г туалетного мыла, 1 ст. л. воды, 1 ст. л. камфарного масла, 1 ч. л. 3 %-ной перекиси водорода.

Способ приготовления. Натереть на мелкой терке туалетное мыло, добавить горячую воду и взбить до кашицеобразного состояния. Охладить, добавить камфарное масло и перекись водорода.

Способ применения. Нанести смесь на лицо, держать 20 мин, затем смыть теплой водой.

#### РЕЦЕПТ 5

Требуется: 1 ст. л. хлебных дрожжей, 1 ст. л. 3 %-ной перекиси водорода.

Способ приготовления. Дрожжи растереть и, постепенно добавляя 3 %-ную перекись водорода, приготовить кремообразную смесь.

Способ применения. Маску нанести на лицо на 10–15 мин, затем смыть теплой водой и нанести на лицо жирный крем.

#### РЕЦЕПТ 6

Требуется: 1 ч. л. голубой глины, 1 ч. л. талька, 1 ч. л. крахмала, 2 ст. л. 3 %-ной перекиси водорода.

Способ приготовления. Смешать глину, тальк и крахмал. Полученную смесь развести перекисью водорода до кремообразного состояния.

Способ применения. Смесь нанести на лицо. Когда через 20–25 мин маска подсохнет, смыть ее прохладной водой. Маска идеально подходит для юношеской, жирной кожи с воспалениями и угрями.

#### РЕЦЕПТ 7

Требуется: 20 г листьев березы, 1 стакан воды, 1 лист индийского лука.

Способ приготовления. Листья березы прокипятить в небольшом количестве воды и настаивать 1,5 ч. Затем добавить измельченный лист индийского лука, долить немного кипятка и настаивать еще 30 мин.

Способ применения. Листья положить на распаренное лицо на 15–20 мин. Воду можно использовать для ополаскивания волос, чтобы они стали пышнее и мягче.

#### РЕЦЕПТ 8

Требуется: 20 г листьев золотого уса, 20 г корней таволги, 1 л воды.

Способ приготовления. Золотой ус и корни таволги измельчить, залить водой, кипятить 30 мин, затем процедить.

Способ применения. Приготовленный отвар использовать для компрессов на чирьи.

#### РЕЦЕПТ 9

Требуется: 2 ч. л. сушеной травы тысячелистника, 3/4 стакана воды, 2 ст. л. спиртовой настойки индийского лука.

Способ приготовления. Траву тысячелистника заварить кипятком, настаивать 20 мин, процедить. В настой влить спиртовую настойку индийского лука либо выжать сок одного листа длиной не более 20 см.

Способ применения. Составом протирать воспаленную кожу. Для каждодневного умывания состав подходит в случае, если кожа лица покрыта прыщами, краснеет и воспаляется. Мужчинам, бреющимся ежедневно, следует применять с осторожностью.

#### РЕЦЕПТ 10

Требуется: 20 г корней золотого уса, 20 г корней мыльнянки, 1 л воды.

Способ приготовления. Корни измельчить, залить кипятком и варить 15 мин, затем процедить.

Способ применения. Отвар корней принимать внутрь по 3 стакана в день при болезнях, связанных с нарушением обмена веществ, сопровождающихся кожными воспалениями, чирьями, нарывами.

#### РЕЦЕПТ 11

Требуется: 5 г листьев аконита, 20 г коры калины, 80 г травы вероники лекарственной, 1 л воды.

Способ приготовления. Сырье измельчить, смешать и залить кипятком в термосе. Настаивать 3 ч, процедить.

Способ применения. В теплом настое смочить марлю или ватный тампон и приложить к пораженному участку. Держать примочки 15 мин, процедуру проводить ежедневно. Настой также можно использовать для местных ванн.

#### РЕЦЕПТ 12

Требуется: 2 ст. л. побегов золотого уса, 2 ст. л. травы хвоща, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Сырье заварить кипятком в эмалированной кастрюле и парить в течение 6 ч.

Способ применения. Настой из побегов золотого уса и хвоща употреблять для примочек при болезнях кожи, на раны и чирьи.

#### РЕЦЕПТ 13

Требуется: 20 г пивных дрожжей, 1/3 стакана молока, 1 лист индийского лука, 1/2 стакана ромашкового чая.

Способ приготовления. Пивные дрожжи развести теплым молоком до консистенции густой сметаны.

Способ применения. Накладывать на лицо на 5 – 10 мин. Снять маску листом индийского лука и умыться ромашковым чаем. Кожа станет матовой и гладкой, перестанут появляться новые угри. Летом такую маску лучше всего делать 2 раза в неделю.

#### РЕЦЕПТ 14

Требуется: 50 г корней лопуха, 1 л воды, 2 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Корни лопуха измельчить, залить водой, кипятить 20 мин. Отвар остудить и смешать с соком золотого уса.

Способ применения. Средство употреблять внутрь при лечении разных кожных заболеваний, при чирьях, фурункулезе, сыпях.

#### РЕЦЕПТ 15

Требуется: 10 г листьев аконита, 250 г цветков ромашки аптечной, 2 л воды.

Способ приготовления. Сырье залить горячей водой в эмалированной кастрюле, поставить на огонь, довести до кипения и варить под крышкой 10 мин. Настаивать 1 сутки, процедить.

Способ применения. Отвар вылить в ванну с теплой водой (при температуре 36–37 °С) и принимать ванну не менее 10 мин. Процедуру выполнять через день до полного выздоровления.

#### РЕЦЕПТ 16

Требуется: 1 ст. л. сухих или свежих цветков крапивы глухой, 1 стакан воды, 2 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Крапиву залить кипятком, настоять, укутав посуду, 30 мин, процедить и добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день или по 1 стакану 3 раза в день в теплом виде.

#### РЕЦЕПТ 17

Требуется: 1 ст. л. сока клубники, 1 ст. л. сока индийского лука, 1 ч. л. глицерина.

Способ приготовления. Смешать сок клубники с соком индийского лука, добавить глицерин.

Способ применения. Мазь втирать в кожу 2 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 18

Требуется: 5 г листьев аконита, 50 г травы сушеницы топяной, 2 л воды.

Способ приготовления. Траву измельчить, залить кипятком в эмалированной кастрюле, поставить на медленный огонь, довести до кипения и варить 5 мин, процедить.

Способ применения. Отвар влить в ванну с теплой водой (при температуре 36–37 °С). Ванну принимать 10 мин. Процедуру проводить в течение 2 недель через 1 день.

### РЕЦЕПТ 19

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 ст. л. травы шалфея, 1 ст. л. розмарина, 1 ст. л. ягод можжевельника, 1 ст. л. листьев подорожника, 1 ст. л. листьев крапивы, 1 ст. л. травы зверобоя, 1 л воды.

Способ приготовления. Все смешать, залить кипятком и парить ночь.

Способ применения. За день в 8 приемов выпить весь этот отвар. Использовать при прыщах на теле, чирьях и сыпи.

### РЕЦЕПТ 20

Требуется: 3 г листьев аконита, 30 г свежих почек тополя черного, 30 г сливочного масла.

Способ приготовления. Аконит измельчить, залить 1 стаканом воды и варить 10 мин, процедить. Почки тополя измельчить, смешать с маслом, добавить 1 ст. л. приготовленного отвара аконита. Все хорошо перемешать. Мазь хранить в холодильнике в стеклянной банке не дольше 1 недели.

Способ применения. Мазь аккуратно наносить на пораженные участки тонким слоем 2 раза в день ежедневно.

### РЕЦЕПТ 21

Требуется: 1/2 стакана ромашкового чая, 1 ч. л. настойки индийского лука.

Способ приготовления. В ромашковый чай влить настойку индийского лука.

Способ применения. Жидкостью смочить тампон и протирать несколько раз в день (как можно чаще) пораженный участок. Индийский лук снимает воспаление и обеззараживает кожу, ромашка дезинфицирует и успокаивает раздражение. Индийский лук в сочетании с ромашкой практически не вызывает ощущения жжения. Состав подходит для ежедневного ухода за проблемной кожей, особенно рекомендуется для подростков.

### Фурункулез

Фурункул – это острое гнойное воспаление волосяного мешочка и сальной железы с ограниченным воспалением кожи. Основным симптомом фурункула является сильная боль на месте поражения. Температура тела больного зависит от явлений интоксикации: нередко можно наблюдать резкое повышение температуры и озноб. Фурункул через некоторое время после созревания самопроизвольно вскрывается. После этого больной отмечает исчезновение боли, улучшение самочувствия. Средняя продолжительность заболевания составляет 7 дней.

При возникновении нескольких фурункулов (3 и более) речь идет о фурункулезе (локализованном или распространенном, остром или хроническом). При появлении фурункула перекись водорода просто незаменима. Необходимы антисептические компрессы.

#### РЕЦЕПТ 1

Требуется: 3 ч. л. перекиси водорода, 3 ст. л. воды.

Способ приготовления. Развести перекись чистой водой.

Способ применения. Полученным раствором смочить марлю и приложить к больному месту. Держать компресс 20 мин.

Не забывайте, что лечение фурункулеза невозможно без приема антибиотиков, потому что в противном случае инфекция может распространиться по организму.

#### РЕЦЕПТ 2

Требуется: 2 ст. л. измельченной травы зверобоя.

Способ приготовления. Листья залить водой и кипятить смесь в течение 15–20 мин. После этого дать жидкости настояться в течение 3–4 ч.

Способ применения. Приготовленную таким образом примочку приложить непосредственно к пораженному участку кожи. Рекомендуется применять в течение недели.

#### РЕЦЕПТ 3

Требуется: 2 ст. л. травы зверобоя, несколько ягод брусники, 2 ст. л. травы тысячелистника.

Способ приготовления. Тысячелистник и зверобой заварить, дать им настояться в течение получаса. Ягоды брусники отварить в небольшом количестве воды в течение 10 мин. Ягодную мякоть размять деревянной ложкой.

Способ применения. Марлю смочить в настое зверобоя и тысячелистника, выложить на него брусничную кашу и готовую примочку наложить на рану на 40 мин.

#### РЕЦЕПТ 4

Для лечения абсцессов и скорейшего заживления ран рекомендуем примочку из соцветий зверобоя.

Требуется: 1 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. донника, 1 ст. л. травы тысячелистника.

Способ приготовления. Травы измельчить, залить водой и кипятить в течение 30 мин. Затем дать настояться смеси еще 10 мин.

Способ применения. Выложить кашу на марлю и наложить ее на раневую поверхность.

#### Чесотка

Это заразное заболевание, вызываемое чесоточным клещом, который выглядит как беловатая, величиной с маковое зерно, точка. Клещ может жить и размножаться только на коже человека. Подсчитано, что без лечения только за 3 месяца появляется 6 поколений клещей в количестве 150 мл особей.

Оплодотворенная самка проделывает в верхних слоях эпидермиса чесоточный ход – галерею, где откладывает яйца, из которых вылупляются личинки. Те выходят на поверхность и вместе с самцами, которые живут на коже, своими укусами вызывают зуд и расчесы. Инкубационный период чесотки равен 7 – 10 дням.

Заражение происходит, как правило, при непосредственном контакте больного со здоровыми или, что встречается реже, через различные предметы – общее постельное (наволочки, простыни, одеяла) и нижнее белье, верхнюю одежду, перчатки.

Для чесотки характерны зуд, особенно усиливающийся ночью, парные узелково-пузырьковые высыпания с локализацией между пальцами. Внешне чесоточные ходы представляют собой едва возвышенные над уровнем кожи тонкие, как ниточка, полоски, идущие прямолинейно или зигзагообразно. Нередко конец хода заканчивается прозрачным пузырьком, сквозь который видно белую точку – тело клеща. На месте укусов возникают мелкие, величиной с просыное зернышко и несколько больше, узелки, покрывающиеся из-за расчесов кровянистыми корочками. Постоянные повреждения кожи нередко осложняются различными видами гнойничковой инфекции и развитием экземного процесса.

Излюбленная локализация чесоточной сыпи – кисти, особенно межпальцевые складки и боковые поверхности пальцев, сгибательные складки предплечий и плеч, район сосков, особенно у женщин, ягодицы, кожа полового члена у мужчин, бедра, подколенные впадины, у маленьких детей – подошвы, а также лицо и даже волосистая часть головы.

Самопроизвольно чесотка никогда не проходит и может протекать многие месяцы и годы, временами обостряясь. Чтобы излечить больного чесоткой, достаточно уничтожить клеща и его яйца, что легко достигается применением местных средств; никакого общего лечения здесь не требуется. Применяющиеся для лечения чесотки препараты можно разделить на 4 группы: синтетические производные бальзамических средств (бензилбензоат); сера или ее производные (серные мази, мазь Вилькинсона), инсектицидные противопаразитарные средства (мыло К, мази пиретры (долматской ромашки), жидкости типа флицида, лизола, креолина), народные методы и средства. К последним относятся бензин, керосин, автоловое масло, мазут, сырая нефть, зольный щелок.

Керосин и керосиносодержащие препараты можно с успехом использовать при лечении чесотки. Керосином пополам с любым растительным маслом в течение 2–3 дней и на ночь смазывают все тело и опрыскивают белье, чулки, варежки; утром обмывают тело и меняют белье.

Обычно для излечения достаточно 2–3 смазываний, но для детей его применять не рекомендуется из-за возможности возникновения дерматита.

После окончания лечения все белье больного необходимо немедленно тщательно выстирать и прокипятить; верхнее платье и одежду следует обеззаразить в дезинфекционной камере или с помощью проглаживания горячим утюгом, особенно с внутренней стороны, или проветрить на воздухе в течение 5–7 дней. Также поступают с матрасом, одеялом и другими вещами больного. Исключительно важно одновременное лечение всех заболевших – в одной семье, школе, общежитии и т. д.

Следует знать, что клещи, вызывающие чесотку у животных (собак, кошек, лошадей и др.), могут также попасть на человека, но, не найдя подходящих для себя условий, быстро гибнут, вызывая лишь краткосрочный зуд и сыпь, которые без повторного заражения проходят даже без лечения. Приведу несколько рецептов составов для излечения от чесоточного клеща.

#### РЕЦЕПТ 1

Требуется: 1 ст. л. керосина, 1 ст. л. травы чистотела, 5 г ланолина, 5 г вазелина, 1 ч. л. сока чистотела.

Способ приготовления. Вазелин и ланолин растопить на водяной бане.

Добавить измельченный чистотел. Сок чистотела и керосин тщательно перемешать до получения однородной вязкой массы.

Способ применения. Нанести полученную мазь на пораженные участки.

В качестве профилактики чесотки и кожного туберкулеза можно посоветовать специальную лечебную ванну из чистотела.

#### РЕЦЕПТ 2

Требуется: 1 ст. л. керосина, 400 г листьев чистотела.

Способ приготовления. Листья залить водой и керосином и варить на слабом огне в течение 1 ч. Настаивать отвар 4–5 ч в темном прохладном месте, затем профильтровать и вылить в ванну.

Способ применения. Рекомендуется полежать в этой ванне 10–15 мин.

#### РЕЦЕПТ 3

Требуется: 1 ст. л. керосина, 1 ст. л. коры дуба, 1 ст. л. травы душицы, 1 ст. л. корневища аира, 1 ст. л. травы чистотела, 1 ст. л. соцветий тысячелистника обыкновенного, 2 ст. л. сосновых веток с иглами, 1 ст. л. травы череды, 1 ст. л. травы фиалки трехцветной, 1 ст. л. листьев черной смородины, 50 г пшеничных отрубей, 50 г проросших зерен ржи.

Способ приготовления. Все компоненты смешать, положить в матерчатый мешок и поместить в кастрюлю с водой и керосином, кипятить в течение 30 мин. Затем вылить в ванну и разбавить теплой водой.

Способ применения. Рекомендуется полежать в этой ванне 10–15 мин.

#### РЕЦЕПТ 4

Требуется: 1 ст. л. керосина, 1 ст. л. листьев душицы, 1 ст. л. листьев грецкого ореха, 1 ст. л. травы чистотела, 1 ст. л. сенной трухи, 1 ст. л. травы чабреца, 1 ст. л. травы череды, 1 ст. л. листьев фиалки трехцветной.

Способ приготовления. Все компоненты залить водой с керосином и кипятить на слабом огне в течение 30 мин с момента закипания. Затем отвар процедить и вылить в ванну.

Способ применения. Рекомендуется полежать в этой ванне 10–15 мин.

#### РЕЦЕПТ 5

Требуется: 1 ст. л. керосина, 1 ст. л. толченых плодов шиповника, 1 ст. л. корней одуванчика обыкновенного, 1 ст. л. кукурузных рылец, 1 ст. л. побегов хвоща полевого, 1 ст. л. соцветий бессмертника песчаного, 1 ст. л. лепестков белой розы, 1 ст. л. листьев чистотела, 1 ст. л. плодов земляники лесной, 1 ст. л. соцветий ромашки аптечной, 1 ст. л. толченых плодов можжевельника обыкновенного, 1 ст. л. травы сушеницы лесной, 1 ст. л. листьев березы белой, 1 ст. л. семян укропа, 1 ст. л. надземной части календулы.

Способ приготовления. Все компоненты перемешать, залить водой и керосином и кипятить на слабом огне в течение 30 мин, затем процедить и вылить в ванну с теплой водой.

Способ применения. Рекомендуется полежать в этой ванне 10–15 мин.

#### РЕЦЕПТ 6

Требуется: 1 ст. л. керосина, 5 ст. л. листьев и верхушек стеблей шалфея, 5 ст. л. корней медуницы, 1 ст. л. травы чистотела, 5 ст. л. листьев черной смородины, 5 ст. л. травы чабреца, 5 ст. л. дубовой коры, 3 ст. л. соцветий ромашки аптечной, 15 ст. л. сосновой хвои, 10 ст. л. корней лопуха, 10 ст. л. листьев грецкого ореха, 10 ст. л. травы череды, 10 ст. л. корневищу аира, 500 г пшеничных отрубей, 250 г зерен проросшей ржи, 3 л воды.

Способ приготовления. Все компоненты перемешать, залить водой и керосином, варить на слабом огне в закрытой посуде в течение 30 мин. Остывший процеженный отвар вылить в ванну с горячей водой.

Способ применения. Рекомендуется полежать в этой ванне 10–15 мин.

#### РЕЦЕПТ 7

Требуется: 1 ст. л. керосина, 2 ст. л. травы спорыша, 1 ст. л. травы чистотела, 1 ст. л. корня одуванчика обыкновенного, 1 ст. л. кукурузных рылец, 1 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 1 ст. л. травы фиалки трехцветной, 1 ч. л. семян кориандра, 1 ч. л. семян аниса, 3 л воды.

Способ приготовления. Все компоненты залить кипятком и керосином, накрыть крышкой и настаивать 2–3 ч в темном прохладном месте. Затем отвар процедить и вылить в ванну с водой.

Способ применения. Рекомендуется полежать в этой ванне 10–15 мин.

## РЕЦЕПТ 8

Требуется: 1 ст. л. керосина, 1 ст. л. цветков бузины, 1 ст. л. корня солодки, 1 ст. л. травы фиалки трехцветной, 1 ст. л. плодов фенхеля, 1 ст. л. листьев березы белой, 1 ст. л. коры крушины, 1 ст. л. травы чистотела.

Способ приготовления. Все компоненты измельчить, залить водой и керосином и варить на слабом огне в течение 10 мин с момента закипания. Затем отвар процедить, охладить и вылить в ванну с теплой водой.

Способ применения. Рекомендуется полежать в этой ванне 10–15 мин.

## Экзема

Экзема может появиться вследствие аллергического заболевания кожи, из-за повышенной чувствительности к различным химическим веществам, а также в результате бактериального или грибкового поражения, ослабления иммунной системы. Для экземы характерны следующие симптомы: сильный зуд, появление очагов поражения различной формы, иногда даже отек кожи. Когда воспаление усиливается, возможно возникновение мокнущих микроэрозий. Затем появляются желтоватые корки, которые затем начинают шелушиться. Чаще всего экзема возникает на коже конечностей и на лице.

Бывают хронические формы болезни. Существует следующая классификация экземы: истинная, профессиональная, себорейная, дисгидротическая, роговая, дистрофическая, микробная, микотическая, детская.

При появлении симптомов экземы необходима квалифицированная врачебная помощь. Во-первых, следует устранить аллерген, который мог спровоцировать экзему. Когда проводится лечение, необходимо выявить очаги хронической инфекции, а также сопутствующие патологии внутренних органов (гастрит, дуоденит, колит и др.).

При лечении экземы используются разнообразные медикаментозные средства. После консультации с врачом можно использовать перекись водорода.

## РЕЦЕПТ 1

Требуется: 1–2 ч. л. 3 %-ного раствора перекиси водорода, 3 ст. л. воды.

Способ приготовления. Перекись развести дистиллированной водой.

Способ применения. Смазывать раствором пораженные участки кожи тела 1 раз в день. Курс лечения – до появления стойких улучшений.

## РЕЦЕПТ 2

Требуется: 1 капля перекиси водорода, 3 ст. л. воды.

Способ приготовления. Перекись растворить в дистиллированной воде.

Способ применения. Принимать средство внутрь 3 раза в день за 30 мин до еды или через 2 ч после нее. Каждый день добавлять по 1 капле перекиси водорода, оставляя неизменным количество воды. На 10-й день приема в

ложке должно быть 10 капель. Сделать перерыв на 3 дня, затем принимать по 10 капель. Каждые 3 дня делать перерыв.

Вот еще несколько рецептов для лечения экземы.

#### РЕЦЕПТ 3

Требуется: 200 г корней лопуха, 100 г листьев подорожника, 100 г листьев золотого уса, 100 г дубовой коры, 1 л воды.

Способ приготовления. Сбор залить водой, кипятить 20 мин. Слегка остудить и процедить.

Способ применения. При экземе необходимо ежедневно принимать ванны из приготовленного отвара. Таких ванн принять 5 ежедневно и 10 через каждые 2 дня на третий.

#### РЕЦЕПТ 4

Требуется: 10 г лепестков розы, 10 г корней лопуха, 10 г нехвороща сухого, 10 г цветков ноготков, 10 г травы хвоща, 10 г коры дуба, 1 л воды, 4 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Смесь залить водой, кипятить 7 – 10 мин, потом напаривать 20 мин, процедить, добавить свежий сок золотого уса и слить в бутылку.

Способ применения. Отваром пропитать кусок старого чистого льняного полотна, отжать немного, сложить вдвое, наложить на экзему, сверху на полотно положить вощеную бумагу и закрутить бинтом. Когда полотно подсохнет, примочку повторить неоднократно на протяжении суток. По прошествии суток больные места открыть на 1 ч для отдыха и дыхания кожи.

После этого кусочком ваты, смоченным в мази, натирать больные места, стараясь делать это возможно легче. Затем больные места оставить открытыми еще на полчаса и лишь после этого снова положить примочку на сутки.

#### РЕЦЕПТ 5

Требуется: 1 ст. л. цветков крапивы глухой (яснотка), сухих или свежих, 1 стакан кипятка, 5 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Крапиву залить кипятком, настоять, укутав, 30 мин, процедить и добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день или по 1 стакану 3 раза в день в теплом виде.

#### РЕЦЕПТ 6

Требуется: 5 г листьев золотого уса, 10 г корней лопуха, 10 г цветков ноготков, 5 г лепестков розы, 5 г травы мелиссы, 5 г листьев грецкого ореха, 5 г травы хвоща, 5 г коры дуба, 1 стакан миндального масла.

Способ приготовления. Все смешать, залить миндальным маслом и на слабом огне прокипятить 15 мин. Снять с огня, поставить в теплую духовку на всю ночь, а утром процедить через марлю, сложенную в 2–3 раза, и слить в баночку.

Способ применения. Приготовленной мазью 4 раза в сутки слегка натереть больные места, покрыть льняной тканью и обвязать бинтом. Таковую мазь желательно заготавливать летом из свежих растений (листьев, цветков, травы).

## Повреждения кожи

### Ожоги

Ожоги – повреждения отдельных частей тела воздействием высокой температуры (термические) крепких кислот и щелочей (химические), действием ультрафиолетового или иных видов облучения (лучевые ожоги). Чаще всего встречаются термические ожоги (причины – неосторожность в быту, пожары, производственные травмы, долгое пребывание под солнцем). От высоких температур клетки кожи гибнут, затем развивается некроз погибшей ткани. Чем выше температура и чем длительнее период воздействия температуры на кожу, тем глубже поражение кожи.

Существует 4 степени ожогов: I степень – стойкая гиперемия, II степень – отслаивание эпидермиса и образование пузырей, III степень – выгорание собственно кожи (дермы), IV степень – выгорание кожи, подкожной клетчатки и глубжележащих структур.

Ожоги I–II степени – поверхностные, они достаточно легко и быстро заживают, не оставляя рубцов. Ожоги III степени более глубокие, заживают значительно труднее, остаются рубцы. При ожогах IV степени возможен некроз конечности, поэтому нередко необходима ампутация.

Если человек получил ожоги, ему необходима квалифицированная первая помощь. Во-первых, чтобы помочь вытерпеть резкую боль, следует ввести внутримышечно обезболивающие. Лекарства должен выбирать врач, дальнейшее лечение проводится также под наблюдением медиков.

Перекись водорода может оказаться полезной для наложения антисептической повязки. Для этого используется 1 %-ный раствор перекиси водорода. Но еще раз повторю, что обработку ожоговой поверхности должен проводить только медицинский работник.

### Раны

Раны всегда сопровождаются нарушением целостности кожи и слизистых оболочек. Существует следующая классификация ран: колотые, ушибленные, резаные, скальпированные, огнестрельные. Раны всегда сопровождаются болью и кровотечением. Они могут осложняться попавшей в них инфекцией.

При колотых ранах обычно зона повреждения небольшая. При этом необходимо своевременно доставить больного в медицинское учреждение.

Ушибленные раны возникают под воздействием тупого ранящего орудия большой массы или обладающего большой скоростью. Форма их

неправильная, края неровные. Наблюдаются при автомобильных травмах, сдавлении тяжелыми предметами. Обычно такие раны сильно загрязнены.

При скальпированных ранах наблюдается отслоение кожи и подкожно-жировой клетчатки с полным отделением их от подлежащих тканей. Часть кожи обычно бывает утрачена.

Резаные раны могут сопровождаться значительной кровопотерей. Разновидностью резаных ран являются рубленые раны.

Укушенные раны наносят чаще всего собаки или дикие животные. Особенно опасны раны после укусов бешеных животных.

Огнестрельные раны возникают при воздействии огнестрельного оружия. Бывают дробовые ранения, пулевые и осколочные.

При возникновении ран любой этиологии очень важно как можно быстрее остановить кровь и сделать все возможное, чтобы справиться с инфекцией. Перекись водорода оказывается прекрасным средством для очищения раневой поверхности. Надо взять 3 %-ную перекись водорода, сначала осторожно протереть кожу вокруг раны; затем наложить на рану марлю или другую ткань, предварительно смоченную раствором перекиси. В данном случае перекись становится универсальным средством, оказывающим двойное действие: помогает остановить кровь и продезинфицировать рану.

Рекомендуется наружное применение керосина в виде примочек и втираний, компрессов. Компресс снимается после появления ощущения жжения во избежание ожога кожи. Его повторяют через день. Втирать можно по 2–3 раза в день. Примочка прикладывается на раны, язвы, инфильтраты, кровоподтеки и целые участки кожи. Обычно салфетку с лекарством не снимают с раны, а подмачивают, чтобы не повредить новообразующуюся при заживлении ткань.

Ежедневные втирания по 2 раза (утром и вечером), примочки и покой приводят к спаду отечности, уменьшению напряжения кожи и заживлению трещин и язв. Примочки к ранам способствуют эпителизации.

#### РЕЦЕПТ 1

Требуется: 10 зеленых грецких орехов (сорванных не позднее 20 июля), 3 стакана очищенного керосина.

Способ приготовления. Орехи пропустить через мясорубку, полученную массу залить керосином, выдержать в темном месте 10–14 дней, 40 дней настаивать на свету. Полученную настойку профильтровать через марлю. Хранить в стеклянной посуде из темного стекла с хорошо притертой пробкой, в прохладном месте. Беречь от детей. Срок хранения – 3 года.

Способ применения. Принимать средство внутрь по 1 ч. л. утром и вечером в течение 3–4 недель. Хороший обезболивающий эффект оказывают компрессы из описанного состава.

#### РЕЦЕПТ 2

Требуется: 1 л растительного масла, 30 мл свежесжатого сока чистотела и 50 мл чистого керосина.

Способ приготовления. Все тщательно смешать, затем настоять 7 суток в темном прохладном месте.

Способ применения. Смесью пропитать полотняную ткань (можно марлю) и накладывать на пораженный участок. Повязку нужно менять 2 раза в сутки с получасовым перерывом между повязками, чтобы кожа успела «подышать».

Перед каждым использованием состав необходимо взбалтывать.

Следующий рецепт подходит для лечения не только для тяжелых ран, но и трофических язв.

#### РЕЦЕПТ 3

Требуется: 300 мл медицинского спирта крепостью 70°, 20 мл свежего сока чистотела, 20 мл очищенного керосина.

Способ применения. В спирт добавить свежий сок чистотела (выжимать из всего растения) и настаивать в темном прохладном месте в течение 4 суток.

После взболтать, добавить 20 мл очищенного керосина.

Способ применения. Составом смазать марлевые повязки. Накладывать по той же схеме, что и в предыдущем рецепте. Лечение можно продолжать до выздоровления.

#### РЕЦЕПТ 4

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 2 ст. л. травы чистотела.

Способ приготовления. Траву измельчить, залить кипятком и керосином, накрыть крышкой и настаивать 2 ч, процедить.

Способ применения. Смоченным в настое тампоном протирать больное место 2 раза в день в течение недели.

#### РЕЦЕПТ 5

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 1 ст. л. чистотела, 1 ст. л. зверобоя.

Способ приготовления. Сырье измельчить, залить кипятком и керосином, накрыть крышкой и настаивать 12 ч, затем процедить.

Способ применения. Смоченную в настое салфетку прикладывать к больному месту на 30 мин.

#### РЕЦЕПТ 6

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 1 ст. л. травы чистотела, 1 ст. л. лепестков ромашки полевой.

Способ приготовления. Сырье измельчить, залить кипятком и керосином, накрыть крышкой и настаивать 1 ч, затем процедить и остудить до комнатной температуры.

Способ применения. Смоченным в настое ватным тампоном осторожно протирать больное место. Процедуру нужно проводить 2 раза в день: утром и вечером.

#### РЕЦЕПТ 7

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 1 ст. л. чистотела, 1 ст. л. цветков календулы.

Способ приготовления. Сырье измельчить, залить кипятком и керосином, накрыть крышкой, настаивать 3 ч, затем процедить.

Способ применения. Смоченную в готовом настое салфетку накладывать на больное место на 1 ч.

Рекомендуется проводить процедуру перед сном. Если вы почувствовали неприятные ощущения, то следует снять компресс и в дальнейшем держать его приблизительно 30 мин.

#### РЕЦЕПТ 8

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 2 ч. л. чистотела.

Способ приготовления. Траву залить кипятком и керосином, накрыть крышкой и настаивать 3 ч в темном прохладном месте.

Способ применения. Пить по 1/5 стакана 1 раз в день.

#### РЕЦЕПТ 9

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 3 ч. л. чистотела, 1 свекла средних размеров.

Способ приготовления. Свеклу вымыть, очистить и натереть на мелкой терке.

Измельченную траву чистотела и керосин смешать с тертой свеклой.

Подождать, пока смесь даст сок.

Способ применения. На ночь нанести на больное место немного полученной смеси и наложить фиксирующую повязку.

#### РЕЦЕПТ 10

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. чистотела.

Способ приготовления. Лук очистить, натереть на мелкой терке, добавить в него измельченную траву чистотела и керосин. Перемешать до образования однородной массы.

Способ применения. Нанести на больное место небольшое количество приготовленной смеси и держать ее 15 мин. Затем промыть рану теплой

водой и наложить стерильную повязку.

#### РЕЦЕПТ 11

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 2 ч. л. травы чистотела, 2 ч. л. коры калины.

Способ приготовления. Сырье измельчить, залить кипятком и керосином и настаивать в течение 30 мин. Затем процедить.

Способ применения. Полученную кашицу нанести на поврежденный участок на 15–20 мин. Затем смыть теплой водой и наложить повязку. Смесь способствует быстрому сужению сосудов и заживлению ран.

#### РЕЦЕПТ 12

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 3 ч. л. травы чистотела, 2 ч. л. измельченных листьев липы.

Способ приготовления. Сырье измельчить, перемешать, залить кипятком и керосином, настаивать в течение 30 мин. Затем процедить.

Способ применения. Растирать приготовленной смесью больные места.

#### РЕЦЕПТ 13

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 25 г растертой в порошок сухой травы чистотела, 2 ч. л. измельченных свежих листьев подорожника.

Способ приготовления. Измельченные листья подорожника смешать с чистотелом, добавить небольшое количество теплой воды и керосин, чтобы получилась кашеобразная смесь.

Способ применения. Нанести небольшое количество смеси на кусочек бинта, приложить его к ране и накладывать фиксирующую повязку на 2–3 ч. Данное средство способствует обеззараживанию и быстрому заживлению пораженного места.

#### РЕЦЕПТ 14

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 2 ч. л. травы чистотела, 1/5 ч. л. спирта или водки, 2 ч. л. арники.

Способ приготовления. Сырье измельчить, залить кипятком и керосином и настаивать 30 мин. Затем добавить в настой спирт и перемешать.

Способ применения. Налить в таз немного холодной воды, добавить приготовленный настой и опускать в него на 10 мин пораженное место (если это конечность).

#### РЕЦЕПТ 15

Если при ушибе появилась кровоточащая рана, то необходимо продезинфицировать ее антисептическим средством, а затем делать на нее примочки. В народной медицине в этом случае используют настой травы чистотела и полыни горькой на спирту и керосине.

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 3 ч. л. чистотела, 1/2 ч. л. полыни горькой, 1/2 ч. л. водки или 60 %-ного спирта.

Способ приготовления. Залить все кипятком и керосином и настаивать в течение 2 ч.

Способ применения. Смоченную в настое салфетку прикладывать к пораженным местам, не допуская при этом высыхания салфетки.

#### РЕЦЕПТ 16

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 2 ч. л. чистотела, 1 ст. л. травы зверобоя, 10 г свиного жира.

Способ приготовления. Сырье измельчить, соединить с растопленным жиром и керосином, тщательно перемешать до получения однородной массы.

Способ применения. Нанести мазь на кусочек бинта, прикладывать к ране, накладывать фиксирующую повязку и держать 2–3 ч.

Эту мазь рекомендуют применять в холодное время года.

#### РЕЦЕПТ 17

Эффективным антисептическим и ранозаживляющим свойством обладает настой из керосина, чистотела и цветков календулы.

Требуется: 1 ст. л. керосина, 2 ч. л. чистотела, 2–3 ч. л. цветков календулы.

Способ приготовления. Сырье измельчить, залить кипятком и керосином, варить на слабом огне 10 мин. Затем смесь остудить.

Способ применения. Смочить в настое салфетку и прикладывать к ране на 10–15 мин.

#### РЕЦЕПТ 18

На свежие раны в старину насыпали порошок, приготовленный из смеси трав чистотела и крапивы, смешанной с керосином.

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 3 ч. л. травы чистотела, 2–4 ч. л. крапивы.

Способ приготовления. Сырье измельчить до порошкообразного состояния, смочить керосином.

Способ применения. На 10 мин присыпать рану порошком. Затем промыть ее теплой водой, слегка подкрашенной марганцовокислым калием, и наложить повязку.

#### РЕЦЕПТ 19

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 2 ст. л. измельченной травы зверобоя.

Способ приготовления. Сырье залить водой и керосином и кипятить смесь в течение 15–20 мин. Затем настаивать в течение 3–4 ч.

Способ применения. На пораженный участок кожи делать примочки со смесью. Рекомендуется применять в течение недели.

Примочка для наложения на кровоточащую (не очень обильно) рану будет способствовать остановке кровотечения. Кроме того, она обладает обезболивающим и антисептическим действием.

#### РЕЦЕПТ 20

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 2 ст. л. травы зверобоя, несколько ягод брусники, 2 ст. л. травы тысячелистника.

Способ приготовления. Тысячелистник и зверобой заварить, настаивать в течение получаса. Ягоды брусники варить 10 мин в небольшом количестве воды, размять деревянной ложкой, добавить керосин.

Способ применения. Марлю смочить в настое зверобоя и тысячелистника, положить на него брусничную кашицу и готовую примочку наложить на рану на 40 мин.

#### РЕЦЕПТ 21

Для лечения абсцессов и скорейшего заживления ран рекомендуется такой состав.

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 1 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. донника, 1 ст. л. травы тысячелистника.

Способ приготовления. Сырье измельчить, залить водой и керосином и кипятить в течение 30 мин. Затем настаивать смесь еще 10 мин.

Способ применения. Кашицу выложить на марлю и наложить ее на раневую поверхность.

#### РЕЦЕПТ 22

Приготовление мазей несколько сложнее, поскольку в их состав непременно должна входить специальная мазевая основа, объем которой намного превосходит процентный состав всех остальных компонентов. Чаще всего используют вазелин или вазелиновое масло, но бывают и другие основы (ланолин, сливочное масло, свиной и говяжий жир, пчелиный воск, спермацет и др.). Мази можно приготовить и в домашних условиях. Изготовленную по предлагаемому рецепту мазь полезно использовать для лечения фурункулов и язв.

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 2 ст. л. травы тысячелистника, 2 ст. л. травы зверобоя, 20 г вазелина.

Способ приготовления. Сырье измельчить, залить кипятком и керосином так, чтобы получилась кашицеобразная масса. Накрывать крышкой, настаивать 10 мин. Добавить в полученную смесь вазелин и все тщательно перемешать.

Способ применения. Нанести готовую мазь непосредственно на пораженные участки кожи.

Можно воспользоваться еще одним рецептом мази, которую легко приготовить в домашних условиях.

#### РЕЦЕПТ 23

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 1 ст. л. календулы, 1 ст. л. тысячелистника, 1 ст. л. зверобоя, 1 ст. л. ромашки, 1 ст. л. шишек хмеля.

Способ приготовления. Сырье измельчить, залить кипятком и керосином, нагреть на водяной бане 15 мин, затем процедить.

Способ применения. Теплую кашицу нанести на 20 мин на пораженные участки кожи, затем ополоснуть оставшимся отваром.

#### РЕЦЕПТ 24

Для лечения запущенных фурункулов эффективно применение такой мази.

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 2 ст. л. травы зверобоя, 3 ст. л. листьев алоэ, 1 ст. л. листьев тысячелистника, 1 яичный желток, 1 ст. л. меда и 1 ч. л. растительного масла.

Способ приготовления. Растения залить кипятком и керосином, настаивать 10–15 мин. Остывшую смесь смешать с желтком, медом и растительным маслом.

Способ применения. Ватным тампоном нанести мазь на пораженную поверхность, держать 5 – 10 мин, не давая смеси высохнуть, затем смыть мазь теплой водой.

Вот еще несколько рецептов, которые можно сочетать с приемом керосина.

#### РЕЦЕПТ 25

Требуется: 2 листа золотого уса, 2 листа руты, 1 ст. л. миндального масла.

Способ приготовления. Листья растереть, смешать, добавить миндальное масло.

Способ применения. К местам ушибов с кровоподтеками прикладывать растертые листья золотого уса и руты, смешанные с миндальным маслом. При использовании листьев золотого уса необходимо помнить, что их можно накладывать только на непродолжительное время, так как при длительном соприкосновении с кожей могут наблюдаться аллергические реакции.

#### РЕЦЕПТ 26

Требуется: 2 ст. л. цветков календулы, 1/2 стакана воды, 1 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Календулу залить водой, кипятить 20 мин, затем настоять, процедить. Добавить сок золотого уса.

Способ применения. На кровоточащие раны прикладывать салфетки, смоченные в приготовленном отваре. Раны заживают без нагноения.

#### РЕЦЕПТ 27

Требуется: 20 г корней золотого уса, 20 г корней таволги, 20 г корней раковых шеек, 2 л воды.

Способ приготовления. Корни измельчить, смешать, залить водой и кипятить 30 мин. Настаивать 3 ч.

Способ применения. Применять отвар для промывки гноящихся ран и для компрессов на гноящиеся и незаживающие раны.

#### РЕЦЕПТ 28

Требуется: 1 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ст. л. цветков зверобоя, 4 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Траву залить маслом и настаивать 3 недели.

Способ применения. Использовать при плохо заживающих язвах, ранах, нарывах: к больным местам прикладывать салфетки, смоченные в масле.

Масло лучше брать миндальное, а если такового нет, то подсолнечное.

#### РЕЦЕПТ 29

Требуется: 10 г вербены, 10 г ромашки, 10 г лепестков розы, 10 г корней золотого уса, 10 г коры дуба, 10 г листьев шалфея, 5 г травы хвоща, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Сбор залить водой, кипятить 20 мин. Настаивать, укутав, 2 ч. Процедить.

Способ применения. Использовать отвар для примочек, которые уменьшают воспалительную реакцию и содействуют заживлению ран.

#### РЕЦЕПТ 30

Требуется: 2 ст. л. побегов золотого уса, 2 ст. л. травы хвоща, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Траву залить кипящей водой и настаивать 3 ч под крышкой. Затем парить целую ночь.

Способ применения. Настой использовать для примочек на раны.

#### РЕЦЕПТ 31

Требуется: 50 г измельченного свежего корня лопуха, 50 г корней золотого уса, 1 стакан подсолнечного масла.

Способ приготовления. Корни измельчить, залить маслом и настаивать сутки в теплом месте, потом варить 15 мин на медленном огне и процедить.

Способ применения. Масло использовать для наложения на долго не заживающие раны.

#### РЕЦЕПТ 32

Требуется: 10 г цветков календулы, 1 стакан воды, 1 ч. л. настоя индийского лука.

Способ приготовления. Календулу заварить 1 стаканом кипятка, добавить настой индийского лука.

Способ применения. Рану промывать настоем несколько раз в день, не накладывая повязку.

#### РЕЦЕПТ 33

Требуется: 2 ст. л. травы вьюнка, 4 ст. л. спирта, 8 ч. л. сока золотого уса, 1/2 стакана воды.

Способ приготовления. Траву вьюнка или цветов залить спиртом. Настоять 15 дней, профильтровать и слить в бутылочку, добавив сок золотого уса. Настойку развести теплой кипяченой водой.

Способ применения. В настойке смочить салфетки и прикладывать на рану.

#### РЕЦЕПТ 34

Требуется: 1 ст. л. меда, 1 ст. л. рыбьего жира, 1 ч. л. сока индийского лука.

Способ приготовления. Мед, рыбий жир и сок лука смешать.

Способ применения. Сделать мазевую повязку и наложить на рану. Рана заживет полностью через 4–5 дней.

#### РЕЦЕПТ 35

Требуется: 2 ст. л. спиртовой настойки индийского лука, 1 ст. л. розового масла, 1 ст. л. масло эвкалипта, 5 ст. л. вазелина.

Способ приготовления. Ингредиенты смешать, растереть, подогревая на электрической плитке до температуры не более 50 °С.

Способ применения. Приготовленную мазь накладывать на ушибленное место и держать 5 – 10 мин. Мазь хранить в холодильнике, применять только на второй день после появления синяка.

#### Укусы клещей и кровососущих насекомых

Очень неприятно, когда пребывание на природе – поход, пикник – влечет за собой плачевные последствия. В лесу нас подстерегают клещи. Укусы этих малопрятных насекомых довольно болезненны и не всегда безвредны.

Например, лесной клещ переносит такое серьезное заболевание, как энцефалит.

Самостоятельно вытащить клеща довольно сложно, лучше сделать это в поликлинике.

Но сделать так, чтобы кровосос отвалился, помогает керосин.

Можно капнуть на место укуса маслом, керосином, вазелином. Клещ выползет сам или отвалится.

Если никаких средств под рукой нет, можно нагреть часть клеща, оставшуюся снаружи (например, осторожно поднеся спичку), при нагревании он выползет.

После удаления клеща нужно протереть ранку разрезанной долькой чеснока или приложить к месту укуса свежие листья петрушки, кусочки сырого картофеля или истолченные листья подорожника. Помогают также наложенные 2 раза в сутки повязки из меда и толченого чеснока (1: 1). Если головка клеща осталась внутри раны, следует обработать ранку спиртом или йодом и промывать ее дважды в день до заживления. Но лучше всего как можно скорее обратиться к врачу.

## **Заболевания опорно-двигательного аппарата**

Болезни околосуставных тканей: миотендиниты, периартриты, тендосиновиты, фиброзиты

Болезнь может поразить как сами суставы, так и околосуставные ткани. В данном случае имеют место два вида заболевания: воспалительный и дегенеративно-дистрофический процессы. В первом случае поражение обусловлено распространением на них воспалительного процесса с суставов, и таким образом оно является вторичным. В основе самостоятельного поражения околосуставных тканей лежит дегенеративно-дистрофический процесс в сухожилиях, серозных бурсах, апоневрозах и фасциях.

Главным этиологическим фактором служат повторные микротравмы. В основе процесса лежит дегенеративное поражение сухожилия с образованием очага некроза и отложением в нем солей кальция. В дальнейшем процесс захватывает слизистые сумки, мышцы, надкостницу, где развиваются явления реактивного воспаления.

Если вы страдаете заболеваниями суставов, постарайтесь отказаться от таких лакомств, как шоколад, пирожные, конфеты. Замените их свежими фруктами, которые не менее вкусны, но более полезны. При разнообразных заболеваниях суставов желательно употреблять в пищу блюда из тыквы, сухофрукты (курагу, изюм, сушеные яблоки, чернослив).

В вашем рационе должно присутствовать как можно меньше животных жиров. Безусловно, полностью от них отказаться невозможно; поэтому просто постарайтесь свести их количество к минимуму. Очень полезны при заболеваниях суставов различные блюда из рыбы. Рыбу можно употреблять вареную, жареную нужно готовить как можно реже. Не забывайте, что избыток специй, уксуса, соли очень вреден в данном состоянии.

Предпочтение следует отдавать молоку, сырам, кефиру, йогурту, ряженке, кисломолочным продуктам. Сахар желательно исключить или использовать его в очень незначительных количествах.

Если вы страдаете суставными заболеваниями, то, вероятно, давно уже обратились за помощью к врачам. Поэтому использование перекиси водорода начинайте только с одобрения вашего лечащего врача.

### **РЕЦЕПТ 1**

Требуется: 10–15 капель перекиси водорода, 1 ст. л. воды.

Способ приготовления. Перекись водорода развести дистиллированной водой.

Способ применения. Сначала закапать целую пипетку в одну ноздрю, затем – в другую. Через 1–2 дня увеличить дозу, закапывая по 2–3 пипетки в каждую ноздрю. Еще через 2–3 дня довести дозу до 1 мл. Теперь вводить перекись в нос шприцем без иглки. Желательно вводить жидкость в положении лежа. Через 30 с из носа начнет выделяться слизь. В этом случае наклонить голову над раковиной, одну ноздрю зажать, а через другую очистить нос. Затем точно так же освободить другую ноздрю. После процедуры спокойно полежать 30 мин. В это время ничего не есть и не пить.

#### РЕЦЕПТ 2

Требуется: 1–2 ч. л. 3 %-ного раствора перекиси водорода, 3 ст. л. воды.

Способ приготовления. Раствор перекиси водорода разбавить чистой водой.

Способ применения. Растирать суставы при массаже приготовленным раствором не менее 2 раз в день. Курс лечения – 20 дней, затем сделать десятидневный перерыв.

#### РЕЦЕПТ 3

Требуется: 1 капля перекиси водорода, 3 ст. л. воды.

Способ приготовления. Перекись водорода растворить в чистой воде.

Способ применения. Принимать внутрь 3 раза в день за 30 мин до еды или через 2 ч после нее. Каждый день добавлять по 1 капле перекиси водорода, оставляя неизменным количество воды. На 10-й день приема в ложке должно быть 10 капель. Сделать перерыв на 3 дня, затем принимать по 10 капель. Каждые 3 дня делать перерыв.

#### РЕЦЕПТ 4

Требуется: 240 мл 3 %-ного раствора перекиси водорода.

Способ приготовления. Раствор перекиси водорода влить в ванну с теплой водой.

Способ применения. Принимать ванну в течение 30 мин ежедневно.

#### Заболевание суставов

Одно из заболеваний, с которыми никто из нас не хотел бы столкнуться, – артрит или полиартрит. Это достаточно серьезное и очень распространенное воспалительное заболевание суставов, в его основе лежит системная дезорганизация соединительной ткани. В первую очередь деформируются мелкие суставы кистей и стоп, затем поражаются коленные и все остальные суставы. Начало заболевания обычно бывает острым, но болезнь также может развиваться вследствие другого поражения (например, инфекционного) органов.

Болезни суставов условно можно разделить на 2 группы: воспалительные (их также называют артритами) и дегенеративно-дистрофические (артрозы). При артритах у больного возникают ярко выраженные боли, развивается прогрессирующее ухудшение функции сустава. Болезнь может сопровождаться лихорадкой. При артритах поражаются хрящи и суставные поверхности костей.

При артрозах боли менее интенсивны. Температура тела и показатели крови нормальные. Значительно деформируются суставы, но течение более доброкачественное, явного ограничения функции сустава нет. Процесс начинается с дегенерации суставного хряща без разрушения суставных поверхностей костей при наличии их деформации и обильных костных разрастаний.

Как правило, если у человека есть заболевания суставов, болезнь не отпускает его на протяжении долгого времени.

Могут сильно распухать коленные, локтевые, пальцевые суставы; больного мучат невыносимые боли, каждый шаг или движение даются с большим трудом. Суставные опухоли могут исчезать, если больной получает соответствующее правильное лечение и не пренебрегает правилами здорового питания.

#### РЕЦЕПТ 1

Скипидарные ванны в сочетании со здоровым образом жизни и естественным лечением всего организма – нормализацией легочного дыхания, циркуляции крови и всех выделений – в подавляющем большинстве случаев помогают восстановить содержание кальция в костях при разряжении костной ткани, а при наростах на костях – нормализовать обмен кальция и рассосать наросты. Скипидарные ванны в случае пониженного содержания кальция и размягчения костей помогают доводить количество кальция до нормы. А вот при повышенном содержании кальция, которое сопровождается отложением солей в разных участках костного остова и образованием различных наростов, они растворяют излишек кальция, поскольку только с помощью усиления кровоснабжения больного сустава можно восстановить его нормальную подвижность и гибкость. Для лечения ревматизма, ревматоидного артрита, подагры, деформирующего остеоартроза и других артрозов и артритов назначают белые скипидарные ванны.

Требуется: 20 мл белой скипидарной эмульсии.

Способ приготовления. Набрать в ванну теплую воду температуры +36 °С до начального уровня так, чтобы после вашего полного погружения вода не доходила до отверстия предохранительного слива примерно на 7 – 10 см.

Взять небольшую стеклянную емкость и добавить в нее эмульсию. Разбавить эмульсию 1/2 л теплой воды и хорошо перемешать. Вылить эту смесь в ванну с водой. Воду в ванной хорошо перемешайте.

Способ применения. Лечь в ванну, открыть кран горячей воды и подливать горячую воду. Температура должна повышаться постепенно, примерно на 1 °С за 2 мин.

Довести температуру раствора до +39 °С. Продолжительность приема ванн составляет от 10 до 20 мин. После выхода из ванны следует накинуть на тело халат или банное полотенце, но не вытирать кожу насухо, и лечь в постель.

### Люмбаго

Каждый из нас может столкнуться с люмбаго: острые стреляющие боли в области поясницы, очень интенсивные. Причиной болей обычно становится переохлаждение мышечной ткани во время значительного ее напряжения. Также заболевание может возникнуть из-за острых и хронических инфекций. Люмбаго – очень неприятное заболевание. Сильные боли в пояснице называют еще поясничным прострелом.

Люмбаго – это клинический признак поясничного остеохондроза. Первые симптомы возникают внезапно, иногда из-за неловкого движения (например, наклона вперед одновременно с поворотом в сторону), подъема тяжести или длительного физического усилия (особенно если оно сочетается с переохлаждением). Если вы знакомы с люмбаго, то знаете, что боль напоминает внезапный толчок (прострел), удар электрическим током. Вы чувствуете себя скованным, можете покрыться холодным потом, иногда поневоле застываете на месте. Движения, даже малейшие, только ухудшают состояние, боль охватывает поясницу, может отдавать в грудную клетку, низ живота, ягодицы. Боль немного уменьшаются, если лечь. Следующий симптом люмбаго – резко выраженное напряжение мышц поясницы.

Если вы страдаете люмбаго, вас вряд ли поместят в больницу на стационарное лечение, так как боль, хотя и резко выражена, проходит обычно в течение нескольких суток. Поэтому возьмитесь за свое здоровье как можно серьезнее. Ведь в ваших интересах надолго, а может, и навсегда избавиться от неприятных симптомов.

Многие больные уже после 1–2 месяцев лечения перекисью водорода отмечают, что боли в спине прекратились. Появляется хорошее настроение, вы чувствуете себя более подвижным и бодрым. При люмбаго применяйте перекись водорода внутрь и наружно.

### РЕЦЕПТ 1

Требуется: 1–2 ч. л. 3 %-ного раствора перекиси водорода, 3 ст. л. воды.

Способ приготовления. Растворить перекись в чистой воде.

Способ применения. Растирать больные участки тела приготовленным раствором 1–2 раза в день. Курс лечения – 30 дней, затем сделать десятидневный перерыв.

#### РЕЦЕПТ 2

Требуется: 1 капля перекиси водорода, 3 ст. л. воды.

Способ приготовления. Перекись водорода растворить в дистиллированной воде.

Способ применения. Принимать внутрь 3 раза в день за 30 мин до еды или через 2 ч после приема пищи. Каждый день добавлять по 1 капле перекиси водорода, оставляя прежним количество воды. На 10-й день приема в ложке должно быть 10 капель. Сделать перерыв на 3 дня, затем принимать по 10 капель. Каждые 3 дня делать перерыв.

#### РЕЦЕПТ 3

Требуется: 240 мл 3 %-ного раствора перекиси водорода.

Способ приготовления. Раствор перекиси водорода влить в ванну с теплой водой.

Способ применения. Принимать ванну 30 мин. Процедуру проводить ежедневно.

#### Любмалгия

Люмбалгия – это подострая или хроническая боль в пояснице. Такое состояние связано с возникновением дегенеративно-дистрофических изменений в позвоночнике. Достаточно один раз сделать слишком сильное физическое усилие, попросту говоря, надорваться, или периодически переутомляться, или ушибить поясницу, или переохладиться, чтобы возникла эта болезнь.

Помимо вышеназванных причин, есть и другие, так что никто не сможет точно ответить, от чего возникла люмбалгия. Иногда проходит достаточно много времени, прежде чем после указанных воздействий появится боль в пояснице. Боль в пояснице усиливается постепенно, безусловно, она не столь сильная, как при люмбаго, но радости от этого мало. При люмбалгии можно самостоятельно ходить, но крайне трудно сгибаться, а разогнуться будет еще труднее.

Страдающим люмбалгией поневоле приходится часто менять положение тела – ведь боль усиливается, если долго находиться в одном положении. Многие жалуются, что боль больше беспокоит по утрам, уменьшается, а нередко и исчезает во время работы, особенно связанной с движением. Если лечь, боль уменьшается. Это происходит из-за снижения нагрузки на поясничные межпозвонковые диски.

Боль при люмбалгии нередко ощущается только с одной стороны, чаще в нижнем отделе поясницы, но отдается в одну или обе ягодицы. Болевые

ощущения усиливаются во время движения, даже при разговоре, при чихании или легком кивке головы. При люмбалгии нередко обнаруживается выраженное искривление позвоночника. Мышцы поясницы напряжены, преимущественно на стороне большей локализации боли. Больные с трудом сгибаются вперед, в то время как наклоны туловища в стороны ограничены в значительно меньшей степени.

Люмбалгия чаще наблюдается у мужчин. Продолжительность люмбалгии – от нескольких недель или месяцев до 5–7 и более лет. При люмбалгии выраженность основного клинического проявления – боли – колеблется; периоды обострений сменяются резким уменьшением или полным исчезновением боли на различные сроки.

Безусловно, столь серьезную болезнь, как люмбалгия, нельзя вылечить исключительно приемом перекиси водорода. Но если вы попробуете данный метод на себе, то можете добиться, чтобы периоды обострений отодвинулись на долгое время.

Схема применения перекиси водорода столь же проста, что и при других заболеваниях. Вам следует принимать перекись водорода внутрь и наружно.

#### РЕЦЕПТ 1

Требуется: 1–2 ч. л. 3 %-ного раствора перекиси водорода, 3 ст. л. воды.

Способ приготовления. Развести раствор перекиси дистиллированной водой.

Способ применения. Смазывать, затем растирать все тело водным раствором перекиси 2 раза в день. Курс лечения – 30 дней, затем сделать десятидневный перерыв.

#### РЕЦЕПТ 2

Требуется: 1 капля перекиси водорода, 3 ст. л. воды.

Способ приготовления. Каплю перекиси водорода растворить в чистой воде.

Способ применения. Принимать средство 3 раза в день за 30 мин до еды или через 2 ч после нее. Каждый день прибавлять по 1 капле перекиси водорода, оставляя неизменным количество воды. На 10-й день приема в ложке должно быть 10 капель. Сделать перерыв на 3 дня, затем принимать по 10 капель. Каждые 3 дня делать перерыв.

#### РЕЦЕПТ 3

Требуется: 240 мл 3 %-ного раствора перекиси водорода.

Способ приготовления. Раствор перекиси водорода влить в теплую ванну.

Способ применения. Лечь в ванну, оставаться в воде примерно 30 мин (можно немного больше или меньше). Процедуру проводить ежедневно или через день.

Лечение перекисью водорода при болях в пояснице и в спине можно сочетать со следующими методами лечения.

#### РЕЦЕПТ 4

Требуется: 400 г свежей земляники, 1/2 л водки.

Способ приготовления. Измельчить ягоды, залить их водкой.

Настаивать в темном месте в течение 3 дней. Затем процедить.

Способ применения. Принимать настойку за 30 мин до еды по 2 ст. л., запивая ее кипяченой водой комнатной температуры. Курс лечения – 2 недели.

Обратите внимание, что во время лечения желательно не есть мяса, избегать соленых продуктов, а также острого и жирного.

#### РЕЦЕПТ 5

Требуется: 1 ст. л. березовых почек, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Залить почки кипятком, кипятить на водяной бане 20 мин. Затем настаивать при комнатной температуре 30 мин, процедить.

Способ применения. Использовать отвар для примочек и компрессов при болях в пояснице. Компрессы делать следующим образом: полученным отваром смочить льняную тряпочку. Обмотать больную поясницу, сверху положить полиэтиленовую пленку и укутаться теплым пледом. Держать компресс примерно 3 ч.

#### РЕЦЕПТ 6

Требуется: 300 г сливочного масла, 200 г березовых почек, 1 ст. л. нашатырного спирта.

Способ приготовления. Измельчить почки, можно с помощью мясорубки.

Затем смешать со сливочным маслом. Закрыть посуду и поставить смесь в темное место на 12 ч. Затем добавить нашатырный спирт.

Способ применения. Растирать полученной мазью больную поясницу.

#### РЕЦЕПТ 7

Требуется: 5 г березовых почек, 10 г березовых листьев, 1/2 л воды.

Способ приготовления. Залить сырье кипятком, поставить на водяную баню и кипятить 30 мин. Затем настаивать при комнатной температуре 30 мин, процедить.

Способ применения. Пить при болях в пояснице по 1 стакану 3 раза в день за 1 ч до еды.

#### Облитерирующий эндартериит

Больным облитерирующим эндартериитом бесполезно рассчитывать на улучшение при применении разных лекарств и инъекций, поскольку эта тяжелая болезнь все равно продолжает прогрессировать и распространяться

дальше по артериям всего организма. Не существует изолированного артериита только нижних конечностей. Если очень терпеливо измерять температуру кожных покровов не только на стопах и голеньях, но и на кистях рук и предплечьях, то обнаруживается, что и там она очень низкая. При облитерирующем эндартериите без повышенного давления обычно назначают белые скипидарные ванны. Если эта болезнь сопровождается верхним артериальным давлением выше 180 мм, прописывают желтые ванны, а при систолическом давлении 170–190 мм – смешанные скипидарные ванны.

Гораздо успешнее и быстрее идет излечение болезни, если дополнительно применяются горячие грудные обертывания, фруктово-овощные диеты с разгрузочными днями, травы, прохладные обертывания ног на всю ночь. При этом необходимо отказаться от курения и алкоголя.

#### Острый миозит

Симптом заболевания – появление болей в мышцах. Они могут возникать при движении или воздействии на ткани, например при нажатии ладонью на тот или иной участок тела. Когда непривычный к физическим нагрузкам человек начинает делать упражнения, то он в первое время будет испытывать все эти признаки, однако со временем они перестанут давать о себе знать. Многие из нас, к сожалению, крайне редко занимаются спортом. Но время от времени мы вспоминаем о спортивном образе жизни, даже забываем об умеренности. И поэтому возникает столь нежелательный эффект. Иногда болезненное состояние усиливается, и подобное заболевание называется миозитом. В качестве дополнительных симптомов выступают уплотнение мышц, потеря ими эластичности, движения выполняются с трудом из-за ощущаемой боли.

Как только вы почувствовали неприятные симптомы, на помощь могут прийти перекись водорода и обыкновенный массаж. Массаж в этом случае останавливает развитие воспалительного процесса, с его помощью можно добиться уменьшения болей вплоть до полного их прекращения. Не доверяйте свое здоровье дилетанту, массаж должен выполнять квалифицированный специалист. Применять перекись можно внутрь и наружно.

#### РЕЦЕПТ 1

Требуется: 1–2 ч. л. 3 %-ного раствора перекиси водорода, 3 ст. л. воды.

Способ приготовления. Раствор перекиси водорода разбавить чистой водой.

Способ применения. Смазывать всю поверхность тела 1 раз в день.

Курс лечения – 20 дней, затем сделать перерыв на 10 дней.

#### РЕЦЕПТ 2

Требуется: 1 капля перекиси водорода, 3 ст. л. воды.

Способ приготовления. Каплю перекиси водорода растворить в чистой воде.

Способ применения. Принимать средство 3 раза в день за 30 мин до еды или через 2 ч после нее. Каждый день прибавлять по 1 капле перекиси водорода, оставляя неизменным количество воды. На 10-й день приема в ложке должно быть 10 капель. Сделать перерыв на 3 дня, затем принимать по 10 капель. Каждые 3 дня делать перерыв.

### РЕЦЕПТ 3

Требуется: 240 мл 3 %-ного раствора перекиси водорода.

Способ приготовления. Раствор перекиси водорода влить в теплую ванну.

Способ применения. Лечь в ванну, оставаться в воде примерно 30 мин (можно немного больше или меньше). Затем искупаться, как обычно.

Процедуру проводить ежедневно или через день. Регулярный прием ванн с перекисью водорода дает великолепные результаты при миозите.

### Радикулит

Если вам знакомы острые боли, возникающие при физическом напряжении, скорее всего у вас радикулит. Болит обычно при подъеме тяжестей или даже при незначительном физическом напряжении как одна сторона поясницы, так и обе ее стороны. Иногда боль отдает в ногу. При физической нагрузке, резких движениях боль усиливается. Во второй стадии заболевания, когда смещаются межпозвонковые диски, может происходить сдавливание спинно-мозгового нерва или нервов, что проявляется нарушением чувствительности, мышечной слабостью участков нижних конечностей на фоне поясничных болей.

Если у вас радикулит, целесообразно применять компрессы с перекисью водорода.

### РЕЦЕПТ 1

Требуется: 3–5 капель перекиси развести, 1/2 л воды.

Способ приготовления. Перекись растворить в дистиллированной воде.

Способ применения. Смочить в растворе марлевую многослойную салфетку и приложить к больному месту. Компресс оставить на 40–50 мин. Более 1 ч делать данную процедуру нельзя, так как это может привести к возникновению ожогов на коже. Процедуру выполнять каждый день в течение недели. Затем – перерыв на неделю, после которого рекомендуется снова в течение 7 дней делать компрессы.

Не менее эффективны растирания спины больного тем же раствором – следует обработать им болезненную поверхность спины с помощью ватного

тампона. Затем рукой интенсивно растирать эти места в течение 1–2 мин. Желательно, чтобы в этом мероприятии вам помогал кто-либо из близких.

Данные процедуры рекомендуется проводить не только в момент сильной боли, но и с целью предотвратить ее появление, другими словами, в качестве лечебно-профилактического средства борьбы с радикулитом.

Также с целью лечения и профилактики при радикулите попробуйте делать лечебные ванны с перекисью водорода, которые помогут не просто избавиться от боли, но наладить жизненно важные процессы в организме, благодаря чему повышаются шансы на выздоровление больного. Ванны целесообразно делать в течение хотя бы 1 месяца.

#### РЕЦЕПТ 2

Требуется: 3 ст. л. водочной настойки зеленого грецкого ореха, 3 ст. л. меда, 3 ст. л. сахара.

Способ приготовления. Настойку грецкого ореха смешать с равным количеством меда и сахара, выдержать в холоде (погребе или холодильнике) 3 недели.

Способ применения. Пить настойку по 1 ч. л. 2 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 3

Требуется: 250 г подсолнечного масла, 10 шт. красного перца, 250 г керосина.

Способ приготовления. Смешать подсолнечное масло с керосином и красным перцем. Настаивать в теплом месте 10 дней.

Способ применения. Вечером втирать в болевые точки, утром надеть теплое белье.

#### РЕЦЕПТ 4

Требуется: 50 мл керосина, 50 сл вазелина.

Способ приготовления. Вазелин и керосин тщательно перемешать.

Способ применения. Втирать в больные участки неочищенный керосин в смеси с вазелином. Процедуру повторять 2 раза в день. После растирания укутывать больное место шерстяной тканью, прогретой утюгом или на печке.

#### РЕЦЕПТ 5

Требуется: 30 мл керосина, 30 мл пихтового масла.

Способ приготовления. Смешать керосин и пихтовое масло.

Способ применения. На больные участки тела положить полоску ткани, пропитанную керосином с пихтовым маслом, прикрыть полиэтиленом, укрыться одеялом и лежать 30 мин. Если боли сильные, процедуру повторяют до 3 раз в день.

#### РЕЦЕПТ 6

При радикулите назначают ежедневные скипидарные ванны, чередуя белые с желтыми: после каждых 2 белых ванн 1 желтую (60 мл, +39–40 °С, 16 мин.). Если артериальное давление не выше 150 мм рт. ст., достигается стойкое обезболивание при ишиасе после 14–18 скипидарных ванн, при шейно-плечевом неврите – после 24–30 ванн.

В дополнение к врачевным назначениям при воспалительных поражениях нервных стволов, в том числе при ишиасе, полиневритах, радикулитах, народная медицина рекомендует следующее лечение.

#### РЕЦЕПТ 7

Требуется: цветки коровяка (медвежье ушко), в 200 мл водки или 100 мл 70°-ного спирта.

Способ приготовления. 50 г цветков настаивать 10 дней в водке или 70°-ном спирте.

Способ применения. Использовать для растираний.

#### РЕЦЕПТ 8

Требуется: полынь цитварная, 300 мл кипятка.

Способ приготовления. 1 ст. л. цветочных корзинок полыни залить кипятком и настаивать 2 ч. Процедить.

Способ применения. Применять наружно для компрессов.

#### РЕЦЕПТ 9

Требуется: цветки сирени, 1/2 л водки.

Способ приготовления. 1 стакан свежих или сухих цветков настаивать на 1/2 л водки 10 дней. Процедить.

Способ применения. Использовать для растираний.

#### РЕЦЕПТ 10

Требуется: 1 ст. л. порошка шишек хмеля, 1 ст. л. свежего сливочного масла.

Способ приготовления. Порошок шишек хмеля растереть со сливочным маслом.

Способ применения. Полученной мазью растереть пораженные места.

#### РЕЦЕПТ 11

Требуется: половина полулитровой емкости, наполненная свежим хреном обыкновенным, собственная моча.

Способ приготовления. Половину полулитровой банки наполнить свежим хреном, долить доверху собственной мочой и оставить на солнце на 3–4 дня. После этого убрать банку с солнцепека и доливать собственной мочой опять доверху (пополнять то, что испарилось).

Способ применения. На клеенку, разложенную на диване, положить марлю, на нее сверху тонким слоем наложить полученную кашицу. Лечь на клеенку

так, чтобы смесь захватывала болевые точки. Лежать 10–15 мин. Процедуры повторять через день до исчезновения болей.

#### РЕЦЕПТ 12

Требуется: 1 ст. л. зверобоя, 1 ст. л. тысячелистника, немного ланолина. Способ приготовления. Травы залить кипятком, накрыть крышкой и поставить на 10 мин настаиваться. После этого настой процедить через марлю. Растопленный на водяной бане ланолин смешать с травяным настоем. Способ применения. Втирать данную смесь на больные участки.

#### РЕЦЕПТ 13

Требуется: 1 ст. л. листьев мяты перечной, 1 ст. л. соцветий травы зверобоя продырявленного, немного вазелина.

Способ приготовления. Траву заварить и поставьте на 10 мин настаиваться.

После этого настой процедить. Вазелин растопить на водяной бане и смешать с травяным настоем.

Способ применения. Втирать данную смесь на больные участки.

#### РЕЦЕПТ 14

Требуется: 2 ст. л. измельченной травы зверобоя, 3 ст. л. спирта.

Способ приготовления. Траву залить кипятком, накрыть крышкой и поставить на 10 мин настаиваться. Затем отвар процедить и добавить в него спирт.

Способ применения. Приготовленную примочку прикладывать к воспаленному суставу в течение недели. Противовоспалительное действие травы зверобоя и спирта в совокупности окажут благоприятный эффект.

#### РЕЦЕПТ 15

Требуется: 5 ст. л. травы зверобоя, 100 мл спирта.

Способ приготовления. Траву измельчить, залить спиртом, плотно закрыть крышкой и настаивать в течение 2 недель в темном прохладном месте.

Способ применения. Натирать данной смесью больные участки.

#### РЕЦЕПТ 16

Требуется: 2 ст. л. травы зверобоя, 3 ст. л. цветков сирени, 200 мл медицинского 76°-ного спирта.

Способ приготовления. Травы измельчить, залить спиртом, плотно закрыть крышкой и настаивать в течение 3–4 недель. После этого настойку профильтровать и снова поставить настаиваться на 7 дней. По истечении положенного срока настойку опять отфильтровать. И только после этого она готова к применению.

Способ применения. Натирать данной смесью больные участки.

#### РЕЦЕПТ 17

Неплохой эффект дает спиртовая настойка на зверобое продырявленном, тысячелистнике обыкновенном и календуле.

Требуется: 3 ст. л. сухой измельченной травы зверобоя продырявленного, 2 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного, 1 ст. л. цветков календулы, 200 мл медицинского 76°-ного спирта.

Способ приготовления. Траву залить спиртом и поставить на 2 недели настаиваться.

Способ применения. Натирать данной смесью больные участки.

#### РЕЦЕПТ 18

Требуется: 2 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. травы тысячелистника, 1 ст. л. травы шалфея, 30 г вазелинового масла или вазелина.

Способ приготовления. Траву измельчить и смешать с вазелиновым маслом до получения однородной вязкой массы. Хранить полученную мазь в холодном темном месте.

Способ применения. Натирать данной смесью больные участки.

#### РЕЦЕПТ 19

Требуется: 10 г цветков таволги, 15 г листьев толокнянки, 15 г травы грыжника, 15 г кукурузных рылец, 10 г створок бобов фасоли, 10 г ягод бузины травянистой, 15 г почек березы, 10 г травы хвоща, 10 г травы спорыша, 10 г травы василька, 1 л воды, 5 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Взять 4 ст. л. смеси, залить с вечера 1 л сырой воды, а утром кипятить 5 – 10 мин, оставить и еще напарить 1/2 ч, после чего процедить, отжать и добавить 5 ч. л. сока золотого уса.

Способ применения. Пить теплым в 6–7 приемов в течение дня.

#### РЕЦЕПТ 20

Требуется: 2 ст. л. цветков аконита (только что распустившихся), 100 г несоленого свиного сала.

Способ приготовления. Сало растопить на медленном огне и залить им аконит в глиняной или эмалированной посуде. Посуду поставить на медленный огонь на 15 мин, снять с огня и поставить на 10–12 ч в теплое место (лучше всего в духовку, разогретую до температуры 50–60 °С).

Готовую мазь следует хранить в холодильнике.

Способ применения. Мазь наносить тонким слоем на пораженный сустава, слегка втирая, 2–3 раза в день. Курс лечения – 1 неделя, затем перерыв в неделю и снова 1 неделя применения мази.

#### РЕЦЕПТ 21

Требуется: 20 г ягод бузины, 1 л воды, 20 капель сока золотого уса.

Способ приготовления. Приготовить отвар из бузины.

Способ применения. Пить по 3 стакана в день, одновременно принимая по 20 капель сока золотого уса.

#### РЕЦЕПТ 22

Требуется: 2 ст. л. цветов таволги, 3 ст. л. столбиков (нитей) кукурузы, 3 ст. л. створок бобов фасоли, 3 ст. л. корня бузины травянистой, 3 ст. л. березовых почек, 2 ст. л. хвоща, 2 ст. л. лепестков василька, 1 ст. л. измельченных листьев или луковок индийского лука, 1 л воды.

Способ приготовления. Взять 4 ст. л. с верхом смеси. Смесь залить с вечера 1 л сырой воды, а утром кипятить 5 – 10 мин, напаривать полчаса, после чего процедить и отжать.

Способ применения. Теплым настоем обмыть пораженные участки 6–7 раз в течение дня.

#### РЕЦЕПТ 23

Требуется: 30 г грыжника, 1 л воды, 4 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Приготовить отвар из грыжника.

Способ применения. Пить в смеси со свежим соком золотого уса – 4 ч. л., по 1/2 стакана 3 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 24

Требуется: 2 ст. л. цветков аконита (только что распустившихся), 80 г вазелина.

Способ приготовления. Вазелин растопить на медленном огне. Аконит поместить в глиняную или эмалированную посуду и залить вазелином.

Посуду с мазью поставить на медленный огонь на 15 мин, снять с огня и поставить на 10–12 ч в духовку, разогретую до температуры +50–60 °С.

Готовую мазь хранить в холодильнике.

Способ применения. Мазь осторожно втирать в пораженный сустав 2–3 раза в день. Курс лечения – 1 неделя, затем перерыв на неделю и снова 1 неделя применения мази.

#### РЕЦЕПТ 25

Требуется: 2 ст. л. мелко порезанного цветущего багульника, 1 ст. л. мелко порезанного корня чемерицы, 1 ст. л. измельченной луковки индийского лука, 3 ст. л. вазелина.

Способ приготовления. Травы смешать с 3 ст. л. вазелина или любого другого нейтрального жира (крем не подойдет). Мазь поставить на 12 ч в духовку при температуре не более +45–50 °С (ни в коем случае не доводить до кипения!), затем вынуть, процедить в банку и завязать бумагой.

Способ применения. Мазь нежелательно наносить на ночь. Через 1 ч после нанесения смазанное место вымыть с мылом.

#### РЕЦЕПТ 26

Требуется: 2 ст. л. цветков аконита (только что распустившихся), 80 г ланолина.

Способ приготовления. Растопить ланолин на медленном огне. Аконит поместить в глиняную или эмалированную посуду и залить ланолином.

Посуду поставить на медленный огонь и выдержать 15 мин, снять с огня и поставить на 10–12 ч в духовку, разогретую до температуры +50–60 °С.

Готовую мазь следует хранить в холодильнике.

Способ применения. Мазь аккуратно втирать в пораженный сустав 2–3 раза в день. Курс лечения – 1 неделя, затем перерыв в неделю и снова 1 неделя применения мази.

#### РЕЦЕПТ 27

Требуется: 1 стакан скипидара, 1 л воды, 5 г настойки индийского лука на каждый литр воды.

Способ приготовления. Развести скипидар в пропорции 1 стакан на 2 л воды.

На каждый литр воды добавить 5 г настойки индийского лука.

Способ применения. Ванну принимать не более 15 мин, затем принять душ.

#### Ревматизм

Ревматизм – это воспалительное заболевание соединительной ткани с преимущественным поражением сердца. Болеют в основном дети и молодые люди: женщины в 3 раза чаще, чем мужчины.

Основной причинный фактор при острых формах заболевания является стрептококк. В развитии ревматизма существенное значение играют иммунные нарушения.

В типичных случаях заболевание развивается через 1–3 недели после перенесенной ангины или (реже) другой инфекции. У некоторых больных первичный ревматизм возникает через 1–2 дня после охлаждения без какой-либо связи с инфекцией. Повторные случаи болезни часто развиваются после любых заболеваний, оперативных вмешательств, физических перегрузок. Наиболее характерным проявлением ревматизма является сочетание острого полиартрита крупных суставов с умеренно выраженным воспалением в оболочках сердца.

Обычно начало заболевания острое, бурное. Быстро развивается полиартрит, сопровождающийся лихорадкой до 38–40 °С с суточными колебаниями 1–2 °С и сильным потом, но обычно без озноба. Первым симптомом ревматического полиартрита является нарастающая острая боль в суставах, усиливающаяся при малейших пассивных и активных движениях и достигающая у нелеченых больных большой выраженности. К боли быстро присоединяется отечность мягких тканей в области суставов. Кожа над пораженными суставами горячая, покрасневшая, объем движений

из-за боли крайне ограничен. Характерно симметричное поражение крупных суставов – обычно коленных, лучезапястных, голеностопных, локтевых. Воспалительные изменения быстро проходят в одних суставах и столь же быстро нарастают в других. Все суставные проявления исчезают бесследно; даже без лечения они длятся не более 2–4 недель. По мере стихания суставных явлений (реже с самого начала болезни) на первый план выступают симптомы поражения сердца. Больные жалуются на слабые боли или неясные неприятные ощущения в области сердца, легкую одышку при нагрузках, реже – на сердцебиение или перебои в работе сердца. Поражение сердца при ревматизме часто приводит к развитию его пороков. Также могут поражаться кожа (возникают кольцевая эритема, ревматические узелки), легкие, почки, нервная система.

Среди методов лечения нетрадиционной медицины, используемых для лечения ревматизма, применяются вещества органического и неорганического происхождения, растительные средства.

#### РЕЦЕПТ 1

Требуется: 200 г соли, 100 г сухой горчицы, керосин до получения сметанообразной массы.

Способ приготовления. 200 г соли смешать с 100 г сухой горчицы, добавить к ним керосин до получения сметанообразной массы.

Способ применения. Втирать на ночь в больные места. Утром остатки мази тщательно смыть.

#### РЕЦЕПТ 2

Требуется: 30 мл керосина.

Приготовление и применение. Кусок ткани смочить в очищенном керосине, накладывать на больную часть тела и сверху обматывать полотенцем. Через некоторое время в этом месте появляется сильное жжение. Длительность сеанса лечения – от 30 мин до 2 ч. Если жжение слишком сильное, повязку следует ослабить. После снятия повязки кожу смазать вазелином.

#### РЕЦЕПТ 3

Требуется: 50 г соли, 50 мл керосина.

Способ приготовления. Смешать керосин и соль.

Способ применения. Натирать этой смесью больные места.

#### РЕЦЕПТ 4

Требуется: 1 ст. л. керосина, 5 ст. л. зверобоя, 100 мл спирта.

Способ приготовления. Траву измельчить, залить спиртом и керосином, плотно закрыть крышкой и настаивать в течение 2 недель в темном прохладном месте.

Способ применения. Натирать этой смесью больные места.

#### РЕЦЕПТ 5

Требуется: 1 ст. л. керосина, 2 ст. л. травы зверобоя, 3 ст. л. цветков сирени, 200 мл медицинского спирта крепостью 76°.

Способ приготовления. Сырье измельчить, залить спиртом и керосином, плотно закрыть крышкой и настаивать в течение 3–4 недель. Затем профильтровать и снова настаивать 7 дней, снова профильтровать.

Способ применения. Использовать для растирания больных мест.

#### РЕЦЕПТ 6

Требуется: 1 ст. л. керосина, 3 ст. л. сухой измельченной травы зверобоя продырявленного, 2 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного, 1 ст. л. календулы, 200 мл медицинского 76°-ного спирта.

Способ приготовления. Сырье залить спиртом, керосином и настаивать 2 недели.

Способ применения. Натирать больные места.

#### РЕЦЕПТ 7

Требуется: 1 ст. л. керосина, 2 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. травы тысячелистника, 1 ст. л. травы шалфея, 30 г вазелинового масла или вазелина.

Способ приготовления. Сырье измельчают, смешивают с вазелиновым маслом и керосином до получения однородной вязкой массы. Хранят полученную мазь в холодном темном месте.

Способ применения. Натирают больные места.

В сочетании с керосином можно использовать следующие рецепты.

#### РЕЦЕПТ 8

Требуется: 30 г травы грыжника, 1 л воды, 4 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Приготовить отвар из грыжника и воды.

Способ применения. Пить в смеси со свежим соком золотого уса – 4 ч. л., по 1/2 стакана 3 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 9

Требуется: 2 ст. л. цветков аконита (только что распустившихся), 80 г вазелина.

Способ приготовления. Вазелин растопить на медленном огне. Аконит поместить в глиняную или эмалированную посуду и залить вазелином. Посуду с мазью поставить на медленный огонь на 15 мин, снять с огня и поставить на 10–12 ч в духовку, разогретую до температуры +50–60 °С. Готовую мазь хранить в холодильнике.

Способ применения. Мазь осторожно втирайте в пораженный сустав 2–3 раза в день. Курс лечения – 1 неделя, затем перерыв на неделю и снова 1 неделя применения мази.

#### РЕЦЕПТ 10

Требуется: 2 ст. л. мелко порезанного растения цветущего багульника, 1 ст. л. мелко порезанного корня чемерицы, 1 ст. л. измельченной луковки индийского лука, 3 ст. л. вазелина.

Способ приготовления. Травы смешать с 3 ст. л. вазелина или любого другого нейтрального жира (крем не подойдет). Мазь поставить на 12 ч в духовку при температуре не более +45–50 °С (ни в коем случае не доводить до кипения!), затем вынуть, процедить в банку и завязать бумагой.

Способ применения. Мазь нежелательно наносить на ночь. Через 1 ч после нанесения смазанное место вымыть с мылом.

#### РЕЦЕПТ 11

Требуется: 2 ст. л. цветков аконита (только что распустившихся), 80 г ланолина.

Способ приготовления. Растопить ланолин на медленном огне. Аконит поместить в глиняную или эмалированную посуду и залить ланолином.

Посуду поставить на медленный огонь и выдержать 15 мин, снять с огня и поставить на 10–12 ч в духовку, разогретую до температуры +50–60 °С.

Готовую мазь следует хранить в холодильнике.

Способ применения. Мазь аккуратно втирать в пораженный сустав 2–3 раза в день. Курс лечения – 1 неделя, затем перерыв в неделю и снова 1 неделя применения мази.

#### РЕЦЕПТ 12

Требуется: 1 стакан скипидара, 1 л воды, 5 г настойки индийского лука на каждый литр воды.

Способ приготовления. Развести скипидар в пропорции 1 стакан на 2 л воды.

На каждый литр воды добавить 5 мл настойки индийского лука.

Способ применения. Ванну принимать не более 15 мин, затем принять душ.

#### РЕЦЕПТ 13

Требуется: 3 ст. л. цветков аконита (только что распустившихся), 1 стакан растительного масла.

Способ приготовления. Подсолнечное или любое другое растительное масло разогреть. Залить маслом аконит в глиняной или эмалированной посуде, поставить на медленный огонь и выдержать 15 мин. Посуду с маслом поместить в духовку, нагретую до температуры +50 °С на 8 – 10 ч. Готовое масло хранить в холодильнике.

Способ применения. Наносить масло на пораженный сустав 2–3 раза в день.

В целом масло используют аналогично мази, приготовленной на основе цветков аконита.

#### РЕЦЕПТ 14

Требуется: 1 ст. л. мелко порезанного растения цветущего багульника, 1 ст. л. корней золотого уса, 1 ст. л. мелко порезанного корня чемерицы, 3 ст. л. растопленного свиного жира.

Способ приготовления. Травы смешать с 3 ст. л. растопленного свиного жира. Все это поставить на 12 ч в теплую духовку (нельзя доводить до кипения), затем вынуть, процедить в банку и закрыть бумагой.

Способ применения. Наносить масло на пораженный сустав 2–3 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 15

Требуется: 1 стакан овсяной муки, 3 стакана воды, 1 ст. л. настоя сосновой хвои либо 1 ампула хвойного эфирного масла, 2 ст. л. стандартной спиртовой настойки индийского лука.

Способ приготовления. Залить муку водой, размешать, сварить до получения киселеобразной массы. Вылить отвар в ванну и добавить хвойный экстракт и настойку индийского лука.

Способ применения. Посидеть в ванне 15 мин, затем принять душ и смазать кожу кремом.

#### РЕЦЕПТ 16

Требуется: 20 г цветков аконита, 400 г травы зверобоя, 2 стакана белого вина, 1 л растительного масла.

Способ приготовления. Аконит смешать с травой зверобоя в глиняной или фарфоровой посуде, залить вином и маслом, настаивать 3 дня. Затем смесь переложить в эмалированную кастрюлю, поставить на медленный огонь и выпаривать вино 3 ч. Настаивать 2 недели в темном прохладном месте, закрыв посуду крышкой. Готовое масло профильтровать.

Способ применения. Масло используется как наружно (для натираний), так и для внутреннего приема (1 ст. л. развести в 1/2 стакана теплой воды и принимать 2–3 раза в день за 30 мин до еды).

#### РЕЦЕПТ 17

Требуется: 25 г багульника, 50 г листьев золотого уса, 15 г крапивы жгучей, 1 л кипятка.

Способ приготовления. Все мелко нарезать, смешать. Заварить эту смесь 1 л кипятка. Настоять, укутав, 3 ч, процедить.

Способ применения. Принимать по 1/2 стакана 5–6 раз в день.

Применять при ревматизме.

#### РЕЦЕПТ 18

Требуется: 2 ст. л. измельченных корней и листьев аконита, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Сырье залить водой в глиняной или фарфоровой посуде и варить на медленном огне 2 ч. Затем слегка охладить и

процедить.

Способ применения. Настойку применять для местных ванн, для чего развести ее 3 частями теплой воды и поместить в ванную пораженный сустав на 7 – 10 мин. Применять местные ванны 3–4 раза в день в течение 1 недели. Курс лечения при необходимости можно повторить через неделю.

#### РЕЦЕПТ 19

Требуется: 1 стакан отвара цветов ромашки, 1 ст. л. поваренной соли, 1 ст. л. настойки индийского лука, 10 л воды.

Способ приготовления. Все компоненты перемешать.

Способ применения. Добавить полученную смесь в воду.

С этим сбором рекомендованы ванны при подагрических опухолях рук и ног.

#### РЕЦЕПТ 20

Требуется: 1 ст. л. цветков липы, 1 ст. л. плодов малины, 2 стакана кипятка, 6 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Взять 2 ст. л. смеси на 2 стакана кипятка. Кипятить 5 – 10 мин, процедить, добавить сок золотого уса – 6 ч. л.

Способ применения. Пить горячим на ночь по 1–2 чашки. Применять при ревматизме.

#### РЕЦЕПТ 21

Требуется: 10 г корня и листьев аконита, 100 г сухих цветков акации белой, 2 стакана водки.

Способ приготовления. Аконит измельчить, смешать с цветками акации, залить в бутылке водкой и настаивать в темном месте 2 недели, периодически встряхивая. Готовую настойку процедить.

Способ применения. Использовать для компрессов и натираний пораженного сустава, которые рекомендуется проводить 1 раз в 2 дня. Курс лечения – 2 недели. При необходимости через 2 недели его следует повторить.

#### РЕЦЕПТ 22

Требуется: 40 г плодов малины, 40 г листьев мать-и-мачехи, 2 стакана кипятка, 6 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Взять 2 ст. л. смеси на 2 стакана кипятка. Кипятить 5 – 10 мин, процедить, добавить сок золотого уса – 6 ч. л.

Способ применения. Пить горячим на ночь по 1–2 чашки.

#### РЕЦЕПТ 23

Требуется: 1 стакан отвара травы багульника, 1/2 стакана крапивы жгучей малой, 5 ст. л. настойки индийского лука.

Способ приготовления. Все перемешать.

Способ применения. Влить в ванну, добавив по желанию соли для ванн.

Применяется при бронхиальной астме, простуде, ревматизме, кашле.

#### Ревматоидный артрит

Среди суставных болезней ревматоидный артрит выделяется трудноизлечимостью и беспокойствами, которые он причиняет. Для традиционной медицины это одна из наиболее сложных для лечения болезней суставов, которая из года в год прогрессирует, уродует, искривляет кисти и стопы, мучает болями и не оставляет больным надежд на выздоровление. Скипидарные ванны решают эту труднейшую задачу.

В сочетании с правильным питанием, горячими грудными обертываниями, травами, очищением организма, грелкой на область печени и психотерапией скипидарные ванны способны шаг за шагом восстанавливать хорошее кровоснабжение пораженных суставов и внутренних органов, которые вовлечены в это заболевание. Количество ванн в одном курсе лечения зависит от степени запущенности болезни. Если болезнь только начала свой путь и еще не успела исказить деформацией суставы, ее можно излечить полностью 20–30 ваннами. Если она успела развиться, количество ванн возрастает и доходит в тяжелых случаях до 50–70. Но даже запущенный ревматоидный артрит остается потенциально излечимым. Он не может устоять под действием исцеляющего тепла скипидарных ванн. Нужно применять смешанные скипидарные ванны с преобладающей долей белой эмульсии, если артериальное давление в пределах нормы.

#### Шейный спондилез

Шейный спондилез – хроническое заболевание позвоночника, при котором происходит разрастание клювовидных и шиповидных остеофитов по краям тел позвонков. Чаще всего спондилез является следствием возрастных изменений (чаще в шейном отделе). С распространением профессий умственного труда число лиц, страдающих от боли в области шеи и плечевого пояса, возросло. Симптомы – болевые ощущения в затылке, часто в области плечевого пояса, в задней части головы, глазах и ушах. Они сохраняются и при неподвижном положении головы. Кроме того, обычны ограниченная подвижность шеи и боли при движениях, особенно при поворотах головы. Как правило, больным трудно найти удобное положение для сна, они часто просыпаются от боли в шее из-за неудобного положения головы, вызывающего дополнительную нагрузку на суставы и связки шейного отдела позвоночника.

При спондилезе обычно характерны длительные боли, затруднение при движении головой. При исследовании обнаруживается ограничение подвижности шейных позвонков. Как правило, надавливание на заднюю

сторону межпозвонкового сустава вызывает боль, особенно если при этом немного отклонить голову больного назад.

Хроническим и трудноизлечимым болезням шейного отдела обычно предшествуют периоды острых состояний, проходящих окончательно или оставляющих незначительные следы. Лечение в эти периоды ограничивается приемом анальгетиков в течение нескольких дней. После этого, как правило, возможна обычная трудовая жизнь, однако полученные сигналы о неблагополучии в организме должны заставить задуматься о необходимости изменить позу во время работы и заняться регулярными гимнастическими упражнениями. В противном случае возникает риск перехода болезни в хроническую форму.

Терапия при хронических болях в шейных позвонках должна быть нацелена в первую очередь на предотвращение осложнения болезни. Важно осознать связь между неправильным положением тела и болями в затылке. При необходимости все время сидеть, наклонившись (например, при работе за компьютером), следует каждые 10 мин поднимать голову и опускать плечи. Через каждый час нужно походить, свесив руки вдоль туловища. Такая пауза необходима как для физического, так и для умственного отдыха. Регулярные упражнения способствуют постепенному уменьшению болей, они также улучшают подвижность позвонков. Однако быстрого выздоровления при хронических заболеваниях такого рода ожидать не приходится.

Болеутоляющие и противовоспалительные лекарственные препараты облегчают состояние, однако саму болезнь не лечат.

Единственным методом излечения заболевания служит применение гипертермических ванн через каждые 2 дня при начальной температуре воды +37 °С, постепенно доходящей до +41–43 °С. После такой ванны больного человека заворачивают в несколько одеял, дают горячее питье. Он обильно потеет в течение 45 мин, затем, хорошо укрытый, около 2 ч отдыхает в постели. Во время гипертермической ванны температура тела больного повышается на 0,8–3 °С по сравнению с исходной.

Результаты такого лечения часто самые поразительные. Помимо гипертермических (горячих) ванн, спондилез, как и другие болезни позвоночника, можно очень успешно лечить курсами скипидарных ванн. При этом результаты лечения появляются раньше и бывают выражены даже сильнее, особенно если дополнительно применялась какая-либо хорошая растительная диета.

## **Заболелания центральной нервной системы**

### Детский церебральный паралич

Детский церебральный паралич почти всегда сопровождается понижением артериального давления крови и тахикардией. При этой болезни регулируют пульс настоем адониса, а для улучшения деятельности почек и печени применяют скипидарные ванны.

### РЕЦЕПТ 1

Требуется: 20–40 мл белой скипидарной эмульсии.

Способ приготовления. Набрать в ванну теплую воду температуры +38 °С. Взять небольшую стеклянную емкость и налить в нее эмульсию. Разбавить эмульсию 1/2 л теплой воды и хорошо перемешать. Вылить эту смесь в ванну с водой. Раствор хорошо размешать.

Способ применения. Продолжительность ванны – 15 мин. Первую ванну делают при температуре воды +38 °С, вторую ванну – при температуре +38,5 °С, третью и все последующие – при температуре водного раствора +39 °С.

За несколько месяцев такого лечения удается достичь восстановления мышц и почти нормального кровообращения в атрофированных участках тела у больных детским церебральным параличом, как в детском, так и в старшем возрасте.

### Полиневриты

При полиневритах пациенты жалуются на боли, онемение, нарушение чувствительности кожи, различные неприятные ощущения в виде покалывания, мурашек, судорог в руках и ногах, особенно в ночное время. Полиневриты могут вызывать головокружения, головные боли, повышенную раздражительность, потливость, боли в области сердца, снижение слуха.

Большинство исследователей указывают, что существующие традиционные методы лечения полиневритов не обеспечивают стойкости лечебного эффекта.

В то же время курс скипидарных ванн активизирует включение фосфора в мышечную ткань, улучшает трофические процессы в мышечной и нервной тканях. Для лечения вегетативной формы полиневрита применяются белые скипидарные ванны. Установлено, что они уменьшают трофические, вазомоторные, чувствительные нарушения; улучшают периферическое

кровообращение, в том числе в верхних и нижних конечностях; повышают мобильность рецепторов кожи; восстанавливают деятельность теплорегуляционных систем; улучшают функцию нервно-мышечного аппарата. По клиническим признакам у 92,5 % пациентов, лечившихся с помощью этих ванн, был зафиксирован положительный лечебный эффект. Из них значительное улучшение состояния здоровья было отмечено у 30 % больных, улучшение – у 62,5 %, у 5 % больных – незначительное улучшение, у 2,5 % ничего не изменилось.

#### Рассеянный склероз

Общеизвестно, что весной и осенью происходит обострение всех хронических заболеваний. Страдающим рассеянным склерозом следует прислушаться к нашим рекомендациям.

Рассеянный склероз – серьезное заболевание центральной нервной системы. При этом заболевании в головном и спинном мозге образуются очаги воспаления. Со временем эти очаги могут исчезать, а могут замещаться глиозными рубцами, т. е. образуются так называемые бляшки. Причина заболевания недостаточна ясна.

При возникновении и обострениях болезни назначают гормоны глюкокортикостероиды или аденокортикотропный гормон (АКТГ). Суточные дозы и длительность цикла определяются конкретной ситуацией. В хронической стадии болезни решающую роль играют массаж, лечебная физкультура, профилактика интеркуррентных инфекций. Болезнь обычно возникает в молодом возрасте – от 20 до 40 лет. И перед человеком встает проблема – любыми силами бороться, поддерживая свою работоспособность на протяжении всей жизни, либо сдаться на милость судьбы и превратиться в инвалида. Болезнь грозна тем, что может привести к частичной или полной неподвижности. Разумеется, для молодого человека тяжело сознавать такую перспективу. Официальная медицина, безусловно, предлагает свои методы лечения. Конечно, никто не призывает отказываться от рекомендаций врача. Но перекись водорода, керосин и скипидарные ванны могут стать, во-первых, средством спасения от обострений; а во-вторых, великолепным лекарством, существенно облегчающим жизнь.

Рассеянный склероз сопровождается головокружением, головными болями, нарушением устойчивости при ходьбе, слабостью в ногах или руках, нарушением зрения. Это – основные симптомы болезни.

Лечение применяется комплексное, направленное на весь организм, а не только на работу нервной системы. Используются желтые и смешанные скипидарные ванны, горячие грудные обертывания, гипертермические ванны, лечебно-дозированное голодание, диеты, оздоровительная система К.

Ниши, травы, методы психотерапии, массажи, лечебная физкультура, очищение кишечника, печени, почек, другие методы.

Результаты лечения – вполне удовлетворительные, особенно у пациентов, прошедших длительный курс лечения. Эта болезнь, считающаяся образцом неизлечимости для традиционной медицины, поддается лечению и излечению натуропатическими способами.

#### РЕЦЕПТ 1

Требуется: 10–15 капель 3 %-ного раствора перекиси водорода, 1 ст. л. дистиллированной воды.

Способ приготовления. Смешать перекись и воду.

Способ применения. Закапать целую пипетку в одну ноздрю затем – в другую. Через 1–2 дня увеличить дозу. Теперь закапывать по 2–3 пипетки в каждую ноздрю. Еще через 2–3 дня увеличить дозу до одного кубика, вводя перекись в нос не пипеткой, а шприцем (без иголки). Желательно закапывать жидкость в положении лежа. Примерно через 30 с из носа пойдет слизь. Нужно пойти в ванну, наклонить голову, одну ноздрю зажать, а через другую спокойно очистить нос. Затем точно так же очистить другую ноздрю. После процедуры нужно спокойно полежать примерно 30 мин; ничего не есть и не пить.

#### РЕЦЕПТ 2

Требуется: 1–2 ч. л. 3 %-ного раствора перекиси водорода.

Способ приготовления. 1–2 ч. л. 3 %-ного раствора перекиси водорода разбавить 50 мл воды.

Способ применения. Смазывать поверхность кожи на всем теле 1 раз в день.

Курс лечения – 10 дней, затем сделать перерыв на 10 дней.

#### РЕЦЕПТ 3

При рассеянном склерозе прекрасных результатов можно добиться только комплексном лечением. Поэтому, помимо использования вышеуказанных методов, обязательно внутреннее применение перекиси водорода.

Требуется: 1 капля перекиси водорода, 3 ст. л. дистиллированной воды.

Способ приготовления. 1 каплю перекиси водорода растворить в 3 ст. л. дистиллированной воды.

Способ применения. Принимать 3 раза в день за 30 мин до еды или через 2 ч после нее. Каждый день добавлять по 1 капле перекиси водорода, оставляя неизменным количество воды. На 10-й день приема в ложке должно быть 10 капель. Сделать перерыв на 3 дня, затем принимать по 10 капель. Каждые 3 дня делать перерыв.

РЕЦЕПТ 4 Прекрасные результаты дает внутривенное вливание перекиси. Но данный метод лечения при рассеянном склерозе, а также при целом ряде других болезней следует применять только под наблюдением врача.

#### РЕЦЕПТ 5

Требуется: 240 мл 3 %-ного раствора перекиси водорода.

Способ приготовления. Примерно 240 мл 3 %-ного раствора перекиси водорода вылить в теплую ванну.

Способ применения. Лечь в ванну, оставаться в воде примерно 30 мин (можно немного больше или меньше). Затем искупайтесь, как обычно, с использованием шампуня, мыла, геля для душа. Ванны с добавлением перекиси водорода следует принимать регулярно (как часто – 1 или несколько раз в неделю – вы решите сами).

Вот еще несколько рецептов, которые помогут вам победить болезнь.

#### РЕЦЕПТ 6

Требуется: 1 лист индийского лука, 10 ст. л. водки.

Способ приготовления. Лист индийского лука измельчить на деревянной доске, уложить в стеклянную или фаянсовую тару плотно, слегка утрамбовать, залить водкой (10 ст. л. водки на 1 ст. л. листа). Настаивать 10–15 дней в темном месте. Процедить, хранить в холодильнике. Способ применения. Настойкой протирать больное место по мере надобности, но желательно не более 3 раз в день. Прогревающий болеутоляющий эффект наступает спустя максимум 10 мин.

#### РЕЦЕПТ 7

Требуется: 15 г эфирного эвкалиптового масла, 50 г медицинского 80 %-ного спирта, 1 лист индийского лука.

Способ приготовления. 15 г эфирного эвкалиптового масла смешать с 50 г медицинского 80 %-ного спирта и плотно закупорить. Лист индийского лука длиной не более 15 см размять в кашицу, залить смесью спирта и масла, закупорить, взболтать и настаивать в теплом темном месте 7 дней, ежедневно взбалтывая.

Способ применения. Получившейся смесью, не удаляя листьев, обильно смазать больное место и закутать его шерстяной тканью.

#### РЕЦЕПТ 8

Требуется: 15 г листьев мяты перечной, 15 г травы тысячелистника, 30 г травы зверобоя, 15 г семян укропа, 1 лист индийского лука, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка, парить 2 ч.

Способ применения. Процедить и использовать в компрессах.

Внимание! У людей с чувствительной кожей настойка может вызвать легкие ожоги! Перед применением лучше сделать пробу и по необходимости разбавить настойку пополам водкой или нейтральным одеколоном.

#### РЕЦЕПТ 9

Требуется: 1 кг сенной трухи, 1 лист индийского лука.

Способ приготовления. Для полной ванны взять 1 кг трухи и 1 лист индийского лука, для половинной – 1/2 кг, для сидячей – 1/4 кг, для ванны рук или ног – 4 полных горсти, с соответствующим уменьшением дозы индийского лука.

Способ применения. В ванне с температурой воды +37 °С следует находиться от 5 до 20 мин в зависимости от состояния больного.

#### РЕЦЕПТ 10

Требуется: 1/2 ч. л. порошка коры ивы или осины, 2 стакана воды, 1 лист индийского лука.

Способ приготовления. Кору ивы или осины залить водой, довести до кипения и настаивать 1 ч. Из листа индийского лука выжать сок. 1 ч. л отвара развести в 1 стакане воды, добавить сок индийского лука.

Способ применения. Делать примочки на больное место.

#### РЕЦЕПТ 11

Требуется: 1 ст. л. порошка из почек тополя, 1 ст. л. настойки индийского лука, 5 ст. л. сливочного масла.

Способ приготовления. Взять сухой порошок из почек тополя, настойку индийского лука, свежее сливочное масло. Масло растопить, смешать с фитоингредиентами и дать ему застыть.

Способ применения. Использовать для растирания больных участков тела.

Мазь хранить в холодильнике.

Сотрясение головного мозга, головные боли, головокружения

Каждый из нас может получить сотрясение головного мозга из-за травмы. Пострадавший испытывает головную боль, головокружение, шум в ушах, слабость, утомляемость, частое сердцебиение и пр. Причиной возникновения таких состояний становится ушиб головы при падении или ударе, вследствие чего возникают различные расстройства в сосудистой системе. Происходит нарушение в отделах головного мозга, вызванное сбоями в кровообращении, возникающими в результате травмы. Впоследствии нередко появляются частые головные боли.

Вообще у многих из нас головные боли – привычное дело. Головные боли невралгического характера могут проходить в различные периоды суток и возобновляться на следующий день с новой силой. Ощущения,

которые испытывает человек в этот момент, весьма различны: стягивание и давление, скручивание, покалывание, вдавливание и даже жжение.

Довольно распространенным состоянием, которое встречается как у молодых, так и у пожилых людей, является головокружение. Причиной его появления может быть нарушение нервной системы, в частности травматическое поражение вестибулярного нерва или его структурных элементов в стволе головного мозга. Головокружение может сопровождаться различными негативными признаками, ощущением тяжести в голове, тошнотой.

Если вы страдаете от головной боли, вам необходим массаж, но не интенсивный. Массировать полезно плечевой пояс (так называемый воротник), спину. Массаж головы и шеи при данном состоянии проводить не следует. При головокружении процедура включает в себя легкое растирание, поглаживание, разминание. Чрезвычайно полезным может оказаться точечный массаж, однако проводить его лучше всего специалисту.

Если вы страдаете от головных болей, но не знаете точно их этиологии, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Если причина головных болей выяснена, воспользуйтесь следующими рецептами.

#### РЕЦЕПТ 1

Требуется: 10–15 капель 3 %-ного раствора перекиси водорода, 1 ст. л. дистиллированной воды.

Способ приготовления. Перекись растворить в 1 ст. л. дистиллированной воды.

Способ применения. Сначала закапать целую пипетку в одну ноздрю затем – в другую. Через 1–2 дня увеличить дозу, закапывая по 2–3 пипетки в каждую ноздрю. Еще через 2–3 дня увеличить дозу до 1 мл. Теперь вводить перекись в нос не пипеткой, а шприцем (без иголки). Желательно вводить жидкость в положении лежа. Примерно через 30 с из носа начнет выделяться слизь. Освободить от слизи одну и другую ноздрю. После процедуры спокойно полежать примерно 30 мин.

#### РЕЦЕПТ 2

Требуется: 1–2 ч. л. 3 %-ного раствора перекиси водорода, 50 мл чистой воды.

Способ приготовления. Перекись и воду смешать.

Способ применения. Растирать при массаже плечевой пояс водным раствором перекиси водорода. Смазывать плечевой пояс 1, а лучше не менее 2 раз в день. Курс лечения – 20 дней, затем сделать десятидневный перерыв.

#### РЕЦЕПТ 3

Требуется: 1 капля 3 %-ной перекиси водорода, 3 ст. л. дистиллированной воды.

Способ приготовления. 1 каплю перекиси водорода растворить в 3 ст. л. дистиллированной воды.

Способ применения. Принимать 3 раза в день за 30 мин до еды или через 2 ч после нее. Каждый день добавлять по 1 капле перекиси, оставляя неизменным количество воды. На 10-й день приема в ложке должно быть 10 капель. Сделать перерыв на 3 дня, затем принимать по 10 капель. Каждые 3 дня делать перерыв.

Вот еще несколько эффективных и безопасных способов.

#### РЕЦЕПТ 4

Требуется: 1 свекла.

Способ приготовления. Взять обыкновенную свеклу, кусочек марли.

Натереть свеклу на терке и выжать сок.

Способ применения. Смочить соком кусочек марли и положить в ухо. Это средство можно использовать при головных болях различной этиологии.

Также можно смочить соком свеклы 2 ватных тампона и вложить в уши.

#### РЕЦЕПТ 5

Требуется: 1/2 лимона.

Способ приготовления. Взять лимон и очистить его.

Способ применения. Свежую лимонную корочку, очистить ее от белого вещества, приложить к вискам влажной стороной. Кожа начнет гореть, но головная боль утихнет. Также можно натереть лимон на терке вместе с кожурой и смазывать лоб и виски при головной боли.

#### РЕЦЕПТ 6

Требуется: 3 ст. л. цветков липы, 3 стакана воды.

Способ приготовления. Залить цветы липы водой, на водяной бане кипятить 30 мин. Затем остудить, настаивать при комнатной температуре 40 мин, процедить.

Способ применения. Пить по 1 стакану при головных болях несколько раз в день независимо от приема пищи.

#### РЕЦЕПТ 7

Требуется: 1 ст. л. сухих измельченных листьев мяты перечной, 1 л воды.

Способ приготовления. Залить мяту кипятком, настаивать 3 ч, процедить.

Способ применения. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день независимо от приема пищи.

#### РЕЦЕПТ 8

Требуется: 2 г мумие, 2 л воды.

Способ приготовления. Растворить мумие в воде и процедить.

Способ применения. Принимать по 3 ст. л. 3 раза в день за 1 ч до еды.

#### РЕЦЕПТ 9

Требуется: 2 ст. л. спиртовой настойки индийского лука, 2 ч. л. листьев мяты перечной, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Мята заварить кипятком и настаивать 30 мин.

Способ применения. Бинт, сложенный в несколько раз, смочить спиртовой настойкой индийского лука. Настоем мяты смочить полотенце. Обернув голову бинтом, сверху ее нужно завязать полотенцем и прилечь на 10–15 мин, выпив 1/2 стакана настоя мяты мелкими глотками. Вскоре боль ослабеет. Если мяты под рукой нет, ее можно заменить, пососав таблетку валидола. Мята входит в состав лекарства в качестве одного из основных компонентов. Она способствует расширению сосудов и нормализации тонуса.

#### РЕЦЕПТ 10

Требуется: 1 ст. л. листьев мяты перечной, 1 ст. л. травы душицы, 1 ст. л. травы кипрея, 3 стакана воды, 4 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Сбор залить кипятком. Настоять, укутав на 30 мин, процедить и добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по 1/2 – 1 стакану при головных болях.

#### РЕЦЕПТ 11

Требуется: 2 ст. л. ягод калины, 20 г листьев индийского лука.

Способ приготовления. Ягоды калины распарить и размять. Лист индийского лука измельчить и смешать с кашицей из ягод.

Способ применения. В полученной смеси смочить бинт и наложить компресс на голову. Калина – надежное гипотензивное средство, а индийский лук поможет ей быстрее «добраться» до кровеносной системы. Компрессы можно применять каждый день. Курс лечения – до 1 месяца.

#### РЕЦЕПТ 12

Требуется: 1 ст. л. травы душицы, 1/2 л воды, 5 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Траву душицы залить кипятком. Настоять, укутав, 30 мин, процедить и добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по 1/2 – 1 стакану 2–3 раза в день при головных болях. Беременным женщинам пить нельзя!

#### РЕЦЕПТ 13

Требуется: 1 ч. л. зеленого чая, 1 стакан воды, 1 ч. л. измельченных листьев мяты, 5 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Зеленый чай заварить кипятком. Настоять, затем добавить щепотку мяты и сок золотого уса.

Способ применения. Выпить стакан чая. Через 15–20 мин проходит головная боль.

#### РЕЦЕПТ 14

Требуется: 2 ст. л. ягод калины, 20 г листьев индийского лука.

Способ приготовления. Ягоды калины распарить и размять. Лист индийского лука измельчить и смешать с кашицей из ягод.

Способ применения. В полученной смеси смочить бинт и наложить компресс на голову. Калина – надежное гипотензивное средство, а индийский лук поможет ей быстрее «добраться» до кровеносной системы. Компрессы можно применять каждый день. Курс лечения – до 1 месяца.

#### РЕЦЕПТ 15

Требуется: 1 ст. л. травы душицы, 1/2 л воды, 5 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Траву душицы залить кипятком. Настоять, укутав, 30 мин, процедить и добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по 1/2 – 1 стакану 2–3 раза в день при головных болях. Беременным женщинам пить нельзя!

#### РЕЦЕПТ 16

Требуется: 1 ч. л. зеленого чая, 1 стакан воды, 1 ч. л. измельченных листьев мяты, 5 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Зеленый чай заварить кипятком. Настоять, затем добавить щепотку мяты и сок золотого уса.

Способ применения. Выпить стакан чая. Через 15–20 мин проходит головная боль.

#### Хронические миелопатии

Хронические миелопатии – очень сложные и трудноизлечимые неврологические болезни, связанные с потерей нервными отростками своих миелиновых оболочек, при помощи которых по ним проходят нервные импульсы. К этой группе относятся такие заболевания, как рассеянный склероз, боковой амиотрофический склероз, невральная и спинальная амиотрофия, энцефаломиелит, лейкоэнцефалит и другие болезни. При хронических миелопатиях, сопровождаемых повышением артериального давления, рекомендуют начинать лечение серией желтых скипидарных ванн при диете, бедной солью и белками. Когда систолическое (верхнее) давление опустится до 160 мм рт. ст., следует прибавлять к желтому раствору белую скипидарную эмульсию в количестве 5, 20, 25 и 30 мл, вплоть до 60 мл (на 60 мл желтого раствора). Такие смешанные скипидарные ванны делают даже при систолическом давлении 180 мм рт. ст., чередуя с желтыми: 2 смешанные ванны – 1 желтую, по формуле, применяемой для гипертонической болезни.

## **Заболевания сердечно-сосудистой системы**

### Гипертоническая болезнь

С гипертонией многие из нас знакомы не понаслышке. Гипертоническая болезнь представляет собой повышение артериального давления, обусловленное нарушением регуляции тонуса сосудов и работы сердца и не связанное с органическими заболеваниями каких-либо органов или систем. Гипертоническая болезнь бывает 3 стадий.

Первую стадию можно назвать начальной. На этом этапе человек ощущает слабость, головную боль, быструю утомляемость, нарушения сна. Повышенное артериальное давление держится непостоянно, периодически оно возвращается в норму. На данном этапе изменений во внутренних органах пока нет.

Вторая стадия уже серьезнее. Теперь артериальное давление повышено практически постоянно. Для его снижения необходимо использовать специальные гипотензивные препараты. Данная стадия опасна возникновением гипертонических кризов. Состояние организма ухудшается, поскольку усугубляется возникновением атеросклероза, ишемической болезни сердца, поражением почек, глаз и других органов, увеличением левого желудочка сердца.

Третья стадия характеризуется заметными органическими изменениями. На данной стадии артериальное давление всегда повышено. Нередко возникают осложнения: инфаркт миокарда, мозговой инсульт, сердечная недостаточность, слепота.

Основной симптом гипертонической болезни – головная боль, связанная с повышением артериального давления. Гипертония часто сопровождается раздражительностью, бессонницей, ухудшением памяти, болями в области сердца, одышкой при физической нагрузке, ухудшением зрения. Нередко возникают гипертонические кризы (резкое повышение артериального давления). Это может произойти из-за стрессов, усталости, а также вследствие других негативных факторов, которых в нашей жизни предостаточно.

Гипертоническую болезнь нужно лечить. Расскажу об этом подробнее, напомнив несколько важных аспектов, касающихся течения и лечения этого заболевания.

Гипертоническая болезнь требует внимательного отношения к своему организму. Как минимум вы должны научиться контролировать свое эмоциональное состояние, чтобы иметь возможность более успешно

справляться со стрессами. Разумеется, для того чтобы чувствовать себя здоровым, этого недостаточно. **Необходимо соблюдать все рекомендации врача, в том числе и те, которые касаются приема медикаментозных средств.**

При гипертонической болезни и артериальной гипертензии почечного происхождения, которые сопровождаются выделением мочи с недостатком мочевины (меньше 10–12 г/л), мочевой кислоты (меньше 0,40 г/л), хлорного натрия (ниже 7 г/л), применяют бессолевую, бедную белками диету и делают через каждые 3 дня желтые скипидарные ванны с 60 мл раствора, продолжительностью 15–20 мин. Как правило, лечение приводит к очень хорошим результатам.

При лечении гипертонической болезни и других артериальных гипертензий применяют через день желтые скипидарные ванны, начиная с 20 мл желтого раствора при конечной температуре ванны +41–42 °С, диету, психотерапию. Как было установлено при длительном наблюдении за пациентами, результаты лечения обычно надежные и стойкие. На курс лечения для получения стойкого результата требуется в среднем 15–25 скипидарных ванн. Никаких отрицательных побочных эффектов не отмечено. Кроме того, наблюдается положительный эффект – физическое омоложение тела, особенно у пациентов, принимавших ванны в количестве больше среднего. Практически во всех случаях удается нормализовать артериальное давление.

Профилактика гипертонических кризов необходима каждому, кто хочет чувствовать себя полноценным членом общества. Гипертоническая болезнь может привести к серьезным осложнениям. Но даже если до этого не дойдет, все равно вы можете испытать на себе все неприятные последствия – от плохого настроения и головной боли до слабости, временной потери трудоспособности. Регулярный внутренний прием перекиси водорода вместе с физическими нагрузками и курсом скипидарных ванн является прекрасной профилактикой гипертонической болезни.

#### РЕЦЕПТ 1

Требуется: 10–15 капель 3 %-ного раствора перекиси водорода, 1 ст. д. дистиллированной воды.

Способ приготовления. Перекись и воду смешать.

Способ применения. Закапывать раствор в нос из расчета 10–15 капель на 1 ст. л. дистиллированной воды. Сначала закапайте одну полную пипетку в одну ноздрю, затем – в другую. Через 1–2 дня увеличить дозу, закапывать по 2–3 пипетки в каждую ноздрю. Еще через 2–3 дня увеличьте дозу до 1 мл, вводя раствор в нос шприцем без иголки. Желательно вводить жидкость в положении лежа. После проведенной процедуры через несколько секунд вы

почувствует непреодолимое желание освободиться от слизи, которая начнет вытекать из носа. Немедленно сделать это, освободив поочередно обе ноздри от слизи.

#### РЕЦЕПТ 2

Требуется: 1–2 ч. л. 3 %-ного раствора перекиси водорода, 50 мл дистиллированной воды.

Способ приготовления. 1–2 ч. л. 3 %-ного раствора перекиси водорода разбавить 50 мл дистиллированной воды.

Способ применения. Смазывать поверхность тела 1 раз в день. Курс лечения – 10 дней, затем сделать десятидневный перерыв.

#### РЕЦЕПТ 3

Требуется: 1 капля 3 %-ного раствора перекиси водорода, 3 ст. л. дистиллированной воды.

Способ приготовления. 1 каплю перекиси водорода растворить в 3 ст. л. дистиллированной воды.

Способ применения. Принимать 3 раза в день за 30 мин до еды или через 2 ч после нее. Каждый день добавлять по 1 капле перекиси водорода, оставляя неизменным количество воды. На 10-й день приема в ложке должно быть 10 капель. Сделать перерыв на 3 дня, затем принимать по 10 капель. Каждые 3 дня делать перерыв.

#### РЕЦЕПТ 4

Требуется: 240 мл 3 %-ного раствора перекиси водорода.

Способ приготовления. 240 мл 3 %-ного раствора перекиси водорода влить в теплую ванну.

Способ применения. Лечь в ванну, оставаться в воде примерно 30 мин (можно немного больше или меньше).

## **Заболевания крови**

### **Анемия**

Анемия, или малокровие, – уменьшение в крови общего количества гемоглобина, которое, за исключением острых кровопотерь, характеризуется снижением уровня гемоглобина в единице объема крови. В большинстве случаев при анемии падает и уровень эритроцитов в крови. Анемии всегда вторичны, т. е. являются одним из симптомов какого-то общего заболевания. Наряду с часто встречающимися формами анемии имеются и очень редкие, требующие для диагностики сложных приемов. Некоторые формы анемии можно диагностировать лишь в специализированных учреждениях.

Анемия постгеморрагическая острая – малокровие вследствие острой кровопотери за короткий срок. Минимальная кровопотеря, представляющая опасность для здоровья взрослого человека, – 500 мл.

Причиной кровопотери могут быть травмы, хирургическое вмешательство, кровотечение при язве желудка или двенадцатиперстной кишки, из расширенных вен пищевода, при нарушении гемостаза, внематочной беременности, заболеваниях легких и т. п.

При кровотечении отмечаются сосудистые нарушения: сердцебиение, одышка, падение артериального и венозного давления, бледность кожных покровов и слизистых оболочек. Выраженность этих изменений не находится в четкой связи только с количеством потерянной крови, так как нередко коллапс появляется и в ответ на боль, травму, вызвавшую кровопотерю. Существенный признак внутреннего кровотечения – внезапная сухость во рту. Тяжесть клинической картины определяется не только количеством потерянной крови, но скоростью кровопотери. Определенное значение имеет и источник кровопотери: кровотечение в желудочно-кишечный тракт может сопровождаться повышением температуры тела, картиной интоксикации; полостные кровотечения могут даже при небольшом количестве излившейся крови вызывать симптомы сдавления органов и т. п.

Железодефицитные анемии связаны с дефицитом железа в организме, при этом нарушается образование гемоглобина, что ведет вначале к множественным трофическим нарушениям (сухости кожи, ломкости ногтей, выпадению волос), а потом развивается само заболевание. Эти анемии заслуживают особого внимания, так как встречаются чаще всего.

Причиной железодефицитной анемии является недостаточное поступление в организм железа: в большинстве случаев решающую роль

играют хронические кровопотери, не компенсируемые поступлением железа с пищей, реже (это бывает у детей) анемия обусловлена малым исходным поступлением железа в организм плода из-за дефицита железа у матери. Особую группу составляют больные после операций на кишечнике или с тяжелым поражением тонкого кишечника.

Для больных с железодефицитной анемией характерны вялость, повышенная утомляемость еще до развития выраженной анемии, запор, головная боль, извращение вкуса (больные едят мел, глину, появляется склонность к острой, соленой пище и т. п.), ломкость, искривление и поперечная исчерченность ногтей, выпадение волос, насильственные позывы на мочеиспускание, недержание мочи. Кроме этих признаков, не имеющих прямого отношения к уровню гемоглобина в крови, отмечаются специфические для всех анемий признаки: бледность кожи и слизистых оболочек, сердцебиение, одышка при физической нагрузке.

В12-дефицитные (мегалобластные) анемии – группа анемий, возникающих в результате дефицита витамина В12. Независимо от причин этого дефицита в костном мозге появляются крупные эритроциты, которые не могут долго существовать в сосудах и разрушаются, вызывая анемию. Кроме этого, В12-дефицитные анемии сопровождаются атрофическими изменениями слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта и изменениями нервной системы.

В12-дефицитная анемия развивается в результате недостаточного поступления в организм цианокобаламина (витамина В12), встречается преимущественно у лиц пожилого возраста. Причина дефицита витамина В12 чаще связана с нарушением выработки особого белка, соединяющегося с пищевым витамином В12 и обеспечивающего его всасывание. Нередко первые признаки заболевания появляются после перенесенного энтерита, гепатита. В первом случае это связано с нарушением всасывания витамина В12 в тонкой кишке, во втором – с расходом его запасов в печени, являющейся основным депо витамина В12. Однако и та и другая причина могут играть роль пускового механизма лишь при уже ранее имевшемся скрытом дефиците этого витамина.

Развитие В12-дефицитной анемии даже после полного удаления желудка происходит через 5–8 лет и более после операции. В течение этого срока больные живут запасами витамина в печени при минимальном пополнении его за счет незначительного всасывания в тонкой кишке. Весьма редкой формой В12-дефицитной анемии является нарушение усвоения витамина при заражении широким лентецом, когда паразит поглощает его большое количество. Причинами нарушенного всасывания витамина В12 при поражении кишечника могут быть тяжелый хронический энтерит,

дивертикулез тонкого кишечника, возникновение слепой петли тонкой кишки после операции на ней.

В возникновении дефицита витамина в последних случаях важную роль играет его поглощение избыточно развившейся кишечной микробной флорой. Одной из причин нарушенного выделения особого белка, связывающегося с витамином В12, может быть хроническая алкогольная интоксикация, когда она сопровождается токсическим поражением слизистой оболочки желудка.

Клиническая картина дефицита витамина В12 характеризуется поражением кроветворной ткани, пищеварительной и нервной систем. Отмечаются слабость, утомляемость, сердцебиение при физической нагрузке. Желудочная секреция угнетена. Нередко наблюдаются признаки глоссита – «полированный» язык, ощущение жжения в нем. Кожа больных иногда слегка желтушна. Определяется небольшое увеличение селезенки, реже печени.

Гемолитическая анемия (злокачественная) связана с усиленным разрушением эритроцитов. Все гемолитические анемии характеризуются увеличением в крови и моче содержания продуктов распада эритроцитов.

Существует множество форм гемолитических анемий. Все они сопровождаются типичными клиническими проявлениями болезни – желтухой, увеличением селезенки, склонностью к образованию камней в желчном пузыре, бледностью кожи и слизистых оболочек, сердцебиением, одышкой при физической нагрузке.

Имеются и более редкие виды анемий, которые сложнее выявить, они часто требуют специального лечения в приспособленных для этого больницах.

#### РЕЦЕПТ 1

Требуется: 100 мл керосина, 1 ч. л. оливкового или подсолнечного масла.

Приготовление и применение. Пить по 1 ч. л. керосина в течение первой недели, а затем после двухмесячного перерыва второй недели – по 1 ст. л. на голодный желудок и после 1,5 – месяца по 1 ч. л. После принятия керосина выпивайте 1 ч. л. подсолнечного или оливкового масла для смазывания горла.

#### РЕЦЕПТ 2

Требуется: 1/2 л водки, 200 г зеленых грецких орехов молочной спелости.

Способ приготовления. Орехи пропустить через мясорубку, полученную массу залить высококачественной водкой, выдержать в темном месте 10–14 дней.

Полученную настойку профильтровывают через марлю. Препарат готов к применению.

Способ применения. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день (взрослым). Одновременно можно принимать «Тодикапм» по несколько капель в день.

#### РЕЦЕПТ

Требуется: 3 ст. л. измельченной травы зверобоя, 2 ст. л. цветков глухой крапивы, 2 ст. л. измельченных листьев ежевики, 2 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 3 стакана воды.

Способ приготовления. Травы смешать, залить кипятком, варить около 3 ч.

Способ применения. При анемии пить чай горячим по 3 стакана в день.

#### РЕЦЕПТ

Требуется: 1 ст. л. измельченной травы мяты, 1 стакан воды, 1 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Мята залить кипятком. Настоять, укутав 30 мин, процедить и добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по 1–2 ст. л. 5–6 раз в день. Применяется при малокровии, снимает симптомы, сопровождающие анемию: сердцебиение, головокружение.

#### Острый инфаркт миокарда, стенокардия

Как ни удивительно, но средствами, включающими керосин, можно излечить даже сердечно-сосудистые заболевания. К их числу относится острый инфаркт миокарда – ишемический некроз мышцы сердца (чаще всего левого желудочка). Причиной некроза в 95–98 % случаев становятся тромбоз коронарной артерии либо кровоизлияние в сердечную мышцу. Инфаркт миокарда чаще встречается у мужчин в возрасте старше 45 лет. Возникновению инфаркта способствуют переутомление, перенапряжение, нервное потрясение, алкогольная интоксикация, резкая перемена погоды, курение, переедание.

Диагностика инфаркта миокарда основывается на оценке болевого синдрома, результатов осмотра больного и данных ЭКГ (электрокардиограммы). Выделяют 3 основных клинических варианта течения острого инфаркта миокарда: ангинозная, астматическая и абдоминальная (гастралгическая) формы.

Наиболее часто встречается ангинозная форма, проявляющаяся болевым синдромом. В типичных случаях инфаркт миокарда начинается с приступов стенокардических болей, ощущаемых за грудиной. Боли интенсивные, острые, давящие, сжимающие, иррадиируют (отдают) в левую руку, лопатку, вдоль левой руки. Некоторые ощущают резкое жжение в левой руке.

Нитроглицерин редко приносит облегчение. Больных охватывает чувство тревоги, страх приближающейся смерти. Продолжительность такого приступа обычно больше 30 мин, он может затягиваться на часы, сутки. Острый инфаркт миокарда может развиваться в любое время суток, но чаще приступы возникают ночью. Приступы провоцируются конфликтными ситуациями, волнениями, чрезмерными физическими нагрузками.

При осмотре больных обращают на себя внимание бледность кожных покровов, влажность кожи, незначительный цианоз губ. Пульс может замедляться или, наоборот, учащаться, при аускультации констатируется ослабление I тона у верхушки сердца, редкие экстрасистолы. Артериальное давление существенно не меняется, может оставаться в пределах нормы или снизиться.

В 80–90 % случаев отмечается повышение температуры тела до субфебрильной обычно к концу 1-х – началу 2-х суток. Повышенная температура обычно держится на протяжении 3–7 дней.

При астматическом варианте инфаркта миокарда заболевание начинается с приступа сердечной астмы и отека легких. Болевой синдром либо не выражен, либо выражен незначительно.

Астматическое начало встречается у 5 – 10 % больных, чаще у людей пожилого возраста либо при повторном инфаркте на фоне уже имеющейся гипертрофии левого желудочка, постинфарктного кардиосклероза, хронической аневризмы сердца, ожирения. В основе этого синдрома лежат крайняя степень левожелудочковой недостаточности и застой в легких.

Приступ развивается внезапно. Больной испытывает чувство нехватки воздуха, удушья. Он беспокоен, принимает в постели вынужденное положение сидя. Появляется чувство страха приближающейся смерти.

Частота дыхательных движений возрастает до 40–50 в минуту. При осмотре обращают на себя внимание бледность кожных покровов, акроцианоз, холодный липкий пот, страдальческое выражение лица. При перкуссии отмечается тимпанический звук, при аускультации над легкими выслушивается жесткое дыхание, обилие влажных мелкопузырчатых и свистящих хрипов. Такому больному необходима срочная медицинская помощь, при отсутствии которой состояние резко ухудшается, сердечная астма переходит в отек легких. Дыхание становится шумным, kloкочущим, слышным на расстоянии. Появляется кашель с пенистой мокротой розового цвета или с прожилками крови. При перкуссии легких – тимпанит, при аускультации над легкими выслушиваются обилие влажных разнокалиберных хрипов. Тоны сердца глухие, акцент II тона на легочной артерии, ритм галопа. Отмечается тахикардия, артериальное давление может быть различным – от низкого до высокого.

Для абдоминальной (гастралгической) формы инфаркта миокарда характерно появление болей в животе, чаще в эпигастральной области, которые могут сопровождаться тошнотой, рвотой, задержкой стула или, наоборот, жидким стулом. Гастралгический вариант начала острого инфаркта миокарда наблюдается в 2–3 % случаев. Эта форма развивается чаще при инфаркте задней стенки желудка. Боли ощущаются в верхней половине живота, носят схваткообразный, давящий характер. Больные возбуждены, стонут, мечутся. Кожные покровы бледные, покрыты холодным липким потом. При пальпации живот мягкий, симптомов раздражения брюшины нет. К болям вскоре присоединяются тошнота, рвота, икота, жидкий стул. Таким больным часто ошибочно ставят диагноз пищевой токсикоинфекции.

Но наблюдательный врач должен обратить внимание на такие не характерные для острого гастроэнтерита признаки, как цианоз, выраженная одышка, глухость сердечных тонов, тахикардия. Нередко у больных в остром периоде инфаркта миокарда наблюдаются неврологические нарушения. Обмороки, потеря сознания встречаются у 3–4 % больных и связаны с тяжелыми стенокардическими болями. После снятия болей и подъема артериального давления к больным быстро возвращается сознание.

Осложнениями острого инфаркта миокарда служат острая сердечная недостаточность, рефлекторный (болевого) коллапс или синдром гипотензии – брадикардия, аритмический или кардиогенный шок, аневризма сердца, разрыв стенки сердца.

Острая сердечная недостаточность наблюдается в 1-е сутки у лиц старше 60 лет, обычно у больных с повторным инфарктом миокарда. У больных усиливаются одышка, цианоз, нарастает тахикардия, границы сердца расширяются влево, выслушивается ритм галопа, в легких – жесткое дыхание, обилие влажных мелко- и среднепузырчатых и сухих свистящих хрипов.

Отмечаются резкая бледность кожных покровов, холодный липкий пот. Пульс – 40–60 ударов в минуту, малого наполнения. Артериальное давление падает: систолическое может быть меньше 70 мм рт. ст., диастолическое не определяется. Рефлекторный коллапс, в отличие от кардиогенного шока, отмечается кратковременностью и обратимостью.

Аритмический шок. Как самостоятельное осложнение встречается редко, чаще возникает на фоне падения артериального давления. Преобладают случаи тахисистолического шока, реже – брадикардия.

Истинный кардиогенный шок – наиболее тяжелое осложнение инфаркта миокарда, который в 90 % случаев заканчивается летально. У подавляющего большинства больных шок развивается на фоне болевого

приступа в первые часы или минуты заболевания. Чаще встречается в пожилом возрасте (старше 60 лет). При осмотре больной находится в заторможенном состоянии, адинамичен, на вопросы не отвечает, на боли не жалуется. Возможна потеря сознания. Кожа бледного цвета серовато-пепельного оттенка, возможен мраморный рисунок кожи, акроцианоз; конечности холодные, покрыты липким потом. Основным признаком кардиогенного шока служит резкое падение артериального давления: систолическое – менее 80–60 мм рт. ст., диастолическое – меньше 20 мм рт. ст. Тоны сердца глухие. Пульс частый – 100–120 ударов в мин, малого наполнения, нитевидный. Дыхание частое, поверхностное (25–35 вдохов в минуту).

Переживает кардиогенный шок около 10 % больных, большинство из них в дальнейшем погибают от сердечной недостаточности.

Разрывы стенки сердца встречаются в 5–6 % случаев у больных с первичным трансмуральным инфарктом миокарда. Чаще развиваются у пожилых больных, преимущественно у женщин. Возникают в первые 3 дня заболевания, главным образом в первый день. Среди внешних разрывов преимущественно встречаются разрывы передней стенки левого желудочка, возможен разрыв межжелудочковой перегородки. Разрывы сердца всегда заканчиваются смертью.

Аневризма сердца представляет собой мешковидную полость, содержащую пристеночный тромб. Наиболее часто аневризма располагается в области верхушки левого желудочка. Клинически аневризма проявляется тяжелой левожелудочковой недостаточностью. Острая аневризма сердца может осложниться разрывом в первые 3 недели от начала инфаркта миокарда.

#### РЕЦЕПТ 1

Керосин можно использовать в качестве общеукрепляющего средства, а также для нормализации работы всех органов и систем организма.

Предлагаю вашему вниманию схему, по которой очищенный керосин можно принимать как общеукрепляющее средство.

1-й день	1 капля
2-й день	2 капли
3-й день	4 капли
4-й день	4 капли
5-й день	8 капель
6-й день	8 капель
7-й день	16 капель
8-й день	16 капель
9-й день	14 капель
10-й день	10 капель
11-й день	2 капли
12-й день	1 капля

Указанное число керосина нужно капать на кусочки сахара-рафинада. Принимать за 30 мин до еды, желательно, до завтрака.

#### РЕЦЕПТ 2

Можно начинать водолечение спустя 6 недель после инфаркта. Сначала назначают 10 смешанных скипидарных ванн, затем – белые, причем если систолическое артериальное давление было выше 170–180 мм рт. ст., то через каждые 2 белые или 2 смешанные ванны назначается 1 желтая.

При достаточно продолжительном применении скипидарного водолечения у больных ишемической болезнью сердца настолько улучшается кровообращение в сердечной мышце, что исчезает не только стенокардия, но и различные нарушения сердечного ритма.

Упорное применение скипидарных ванн постепенно восстанавливает нормальный ритм сердца и укрепляет сердечную мышцу настолько, что иногда даже исчезают признаки сердечной недостаточности.

#### РЕЦЕПТ 3

Требуется: 3 капли очищенного керосина, 1/2 стакана воды.

Способ приготовления. В 1/2 стакана теплой кипяченой воды растворить 3 капли очищенного керосина.

Способ применения. Принимать раствор 2 раза в день: 1-й раз через 1 ч после легкого завтрака, 2-й – спустя 2 ч после обеда.

#### РЕЦЕПТ 4

При стенокардии без повышенного артериального давления полезно применять белые скипидарные ванны, при стенокардии с повышенным давлением крови – использовать желтые ванны, а если кровяное давление приходит в норму, то делать смешанные ванны. Такая скромная терапия дает весьма удовлетворительные результаты.

Приступы стенокардии у пациентов прекращаются на очень длительный срок.

#### РЕЦЕПТ 5

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 1 ч. л. цветков арники, 1 ст. л. травы зверобоя, 300 мл спирта.

Способ приготовления. Сырье измельчить, залить спиртом и керосином и настаивать 3–4 дня на солнце. Затем процедить через двойной слой марли.

Способ применения. Принимать по 10 капель на 1 стакан воды 3 раза в день перед едой. Курс лечения – 2–3 недели.

#### РЕЦЕПТ 6

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 1 клубень картофеля, 2 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. листьев мяты, 500 мл воды.

Способ приготовления. Сырье измельчить, залить кипятком и керосином, накрыть крышкой и настаивать 2 ч в темном и прохладном месте. Затем процедить. Небольшой сырой клубень картофеля пропустить через мясорубку, сок отжать. В остуженный настой добавить картофельный сок, все тщательно перемешать.

Способ применения. Принимать по 2 ст. л. 5–6 раз в день за 1 ч до еды или через 2–3 ч после еды.

#### РЕЦЕПТ 7

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 10 ст. л. боярышника, 3 ст. л. зверобоя, 3 л воды.

Способ приготовления. Положить зверобой и боярышник в эмалированную кастрюлю, залить кипятком и керосином, укутать и оставить на 48 ч. Затем процедить через марлю. Ягоды боярышника отжать и сок добавить в настой.

Способ применения. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 15 мин до еды.

#### РЕЦЕПТ 8

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 1/2 ст. л. цветков василька, 1/2 ст. л. травы зверобоя, 1 ч. л. пустырника, 3 стакана воды.

Способ приготовления. Высушенные цветки василька и зверобоя заварить кипятком и керосином, настаивать 10 мин, затем кастрюлю поставить на сильный огонь. Когда вода закипит, проваривать в течение 20 мин на слабом огне, охладить и процедить.

Способ применения. Принимать по 1/3 стакана 1 раз в день через 30 мин после приема пищи. Курс лечения – 10 дней, затем 10 дней перерыв, после этого лечение возобновляют. Так повторяют еще 2 раза.

#### РЕЦЕПТ 9

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 1 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. хвоща полевого, 500 мл воды.

Способ приготовления. Сбор залить крутым кипятком и керосином, настаивать 20 мин, процедить.

Способ применения. Все получившееся количество настоя выпить в течение 1 дня постепенно, лучше всего очень медленно, задерживая жидкость на несколько секунд во рту. Наиболее благоприятное время для приема отвара – до еды и утром натощак. Курс лечения – 7 – 10 дней.

#### РЕЦЕПТ 10

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 1 корень валерианы, 1 ч. л. травы зверобоя, 1 ч. л. травы шалфея, 100 мл спирта.

Способ приготовления. Сырье измельчить и настаивать 16–18 дней на спирту и керосине, затем профильтровать.

Способ применения. Перед сном смачивать в настое ватный тампон и нюхать по 30 с поочередно каждой ноздрей.

Процедуру проводить в течение 2–3 недель, без перерывов. Через 7 дней значительно улучшится сон, пройдут головные боли, нормализуется артериальное давление.

#### РЕЦЕПТ 11

Требуется: 1 ст. л. керосина, 3 ч. л. цветков календулы лекарственной, 2 ч. л. травы душицы, 1 ч. л. плодов бузины, 1 ч. л. зверобоя.

Способ приготовления. Сырье заварить кипятком и керосином, кипятить 10 мин, затем остудить. Охлажденный настой процедить через марлю 2 раза.

Способ применения. Принимать в холодном виде по 1 ст. л. 4 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 12

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 3 ст. л. еловых иголок, 2 ст. л. кедровых шишек, 2 л воды, 30 капель спиртовой настойки зверобоя, 2 сырых яйца.

Способ приготовления. Яйца взбить и смешать со спиртовой настойкой зверобоя и керосином. Одновременно еловые иголки и кедровые шишки кипятить на слабом огне 20–30 мин до тех пор, пока они не станут мягкими.

Отвар остудить, затем все компоненты соединить. Ни в коем случае нельзя смешивать горячий отвар с яйцами, иначе белок свернется.

Способ применения. Смесь принимать 2 недели по 1 ч. л. после еды, затем дозу постепенно увеличить: во время 3 – 4-й недели – по 2 ч. л., во время 5-й недели – по 4 ч. л., затем дозу уменьшить в обратном порядке.

#### РЕЦЕПТ 13

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 4 ст. л. горца птичьего, 2 ст. л. зверобоя, 1 ч. л. вереска, 2 ст. л. цельного овса.

Способ приготовления. Овес очистить и промыть под струей проточной холодной воды, залить водой комнатной температуры с керосином и

поставить на сильный огонь, дать закипеть и сразу же снять с огня, оставив в темном прохладном месте на 12 ч. Мелконаруезанное сырье залить отваром из овса, проваривать 10 мин и настаивать еще 30 мин. Затем отвар процедить.

Способ применения. Принимать по 4 ст. л. 3 раза в день – 2 ст. л. перед едой и 2 ст. л. после еды.

#### РЕЦЕПТ 14

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 300 мл спирта, 500 мл морковного сока, 200 г сахара, 3 ст. л. чабреца, 2 ст. л. зверобоя.

Способ приготовления. Все перемешать, настаивать в прохладном месте в течение 3 суток в плотно закрытой посуде. Затем настойку отжать и процедить.

Способ применения. Принимать по 50 мл 2 раза в день за 40 мин до еды не более 1 раза в неделю.

#### РЕЦЕПТ 15

Требуется: 5 ст. л. очищенного керосина, 5 ст. л. листьев свежей крапивы, 1 ст. л. травы зверобоя, 350 мл водки.

Способ приготовления. Травы измельчить, добавить водку и керосин и перелить в стеклянную посуду. Закрывать, в 1-й день настаивать на солнце, затем убрать на 5 дней в темное место. Когда настойка будет готова, процедить ее и отфильтровать.

Способ применения. Пить по 2 ч. л. натощак и 2 ч. л. перед сном. Хранить настойку можно не более месяца и только в холодильнике.

#### РЕЦЕПТ 16

Требуется: 2 ст. л. очищенного керосина, 3 ст. л. плодов калины, 3 ст. л. зверобоя, 1 л воды.

Способ приготовления. Плоды калины и свежие измельченные цветки зверобоя растереть до появления сока. Вскипятить воду в кастрюле, заварить кипятком с керосином сырье, дать ему прокипеть 15 мин на слабом огне и настаивать 3 ч, процедить.

Способ применения. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день после еды.

## Заболевания желудочно-кишечного тракта

### Дисбактериоз кишечника

Достаточно часто многие из нас страдают от дисбактериоза кишечника. Болезнь представляет собой изменение видового состава и количественного соотношения нормальной микрофлоры кишечника, сопровождающееся развитием нетипичных для него микробов. Развитию дисбактериоза способствуют заболевания желудочно-кишечного тракта, активное лечение антибиотиками, химио- и гормоно-терапия. К развитию дисбактериоза приводит вредные экологические факторы, голодание, истощение организма в связи с тяжелыми заболеваниями, хирургические операции, снижение иммунитета организма. Также на развитие дисбактериоза серьезно влияют стрессы, потому что они вызывают особое состояние в кишечнике, при котором создаются благоприятные условия для развития болезни.

Лечение дисбактериоза должно быть комплексным. Помимо лекарственных препаратов, в лечении помогут травы бессмертник, мята перечная, кукурузные рыльца. Прекрасная профилактика болезни направлена на поддержание нормальной микрофлоры организма. Этому способствует употребление в пищу продуктов, в избытке содержащих растительную клетчатку, т. е. овощей, фруктов, круп, хлеба крупного помола, кисломолочных продуктов.

### РЕЦЕПТ 1

Перекись водорода может прекрасно воздействовать на организм при дисбактериозе. **Безусловно, перекись водорода при дисбактериозе можно применять, только предварительно проконсультировавшись с врачом.**

Требуется: 1 капля 3 %-ной перекиси водорода, 3 ст. л. дистиллированной воды.

Способ приготовления. 1 каплю перекиси водорода растворить в 3 ст. л. дистиллированной воды.

Способ применения. Принимать 3 раза в день за 30 мин до еды или через 2 ч после нее. Каждый день добавлять по 1 капле перекиси водорода, оставляя неизменным количество воды. На 10-й день приема в ложке должно быть 10 капель. Сделать перерыв на 3 дня, затем принимать по 10 капель. Каждые 3 дня делать перерыв.

## **Заболелвания печени и желчного пузыря**

С заболелваниями желудка нередко сочетаются болезни печени и желчного пузыря. Весьма эффективно использование очищенного керосина, перекиси водорода, скипидарных ванн при заболелваниях хронического характера, к которым относятся холецистит, желчно-каменная болезнь, хронические воспаления печеночной ткани после различных заболелваний.

Основную симптоматику составляют боли и тяжесть в правом подреберье, что обычно сопровождается диспептическими явлениями (тошнотой, нарушением стула и т. д.). После консультации с врачом, если нет противопоказаний и в данный момент заболелвание находится в стадии ремиссии, можно использовать следующие средства.

### **РЕЦЕПТ 1**

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 1 ст. л. травы зверобоя, 3 ст. л. березовых листьев, 2 ч. л. поваренной соли.

Способ приготовления. Измельченный зверобой и нарезанные только что сорванные листья березы растереть в ступке, заварить кипятком, добавить немного поваренной соли и керосина. Все тщательно размешать до полного растворения соли. Поставить на плиту, довести до кипения и варить 20–30 мин на слабом огне под закрытой крышкой. Затем отвар процедить.

Способ применения. Принимать по 1 стакану 3 раза в день через 30 мин после еды в качестве лечебного чая. Курс лечения – 2–3 недели без перерывов.

Чай способствует желчеотделению и через некоторое время после его применения значительно улучшает состояние больного при нарушении функции желчного пузыря.

### **РЕЦЕПТ 2**

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 3 ст. л. свежей травы зверобоя, 300 мл оливкового масла, 100 мл красного вина.

Способ приготовления. Измельченный зверобой смешать с оливковым маслом и керосином, добавить немного красного вина и настаивать в холодном месте 7 дней, затем кипятить на сильном огне в течение 40–50 мин, охладить до комнатной температуры, выдержать в темном прохладном месте около месяца, периодически взбалтывая. По истечении положенного времени процедить.

Способ применения. Отфильтрованное масло употреблять при болезнях печени и камнях в желчном пузыре по 1 ч. л. в день в течение 3 месяцев строго через 15 мин после еды.

Зверобойное масло способствует улучшению работы печени, предотвращая возникновение камней в желчном пузыре.

#### РЕЦЕПТ 3

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 2 ст. л. корня цикория, 1 ст. л. зверобоя, 1 ч. л. полыни горькой, сахар или мед.

Способ приготовления. Смесь трав залить кипятком и керосином и настаивать 20–30 мин, предварительно укутав. В процеженный травяной настой положить сахар или мед по вкусу, тщательно размешать.

Способ применения. Настой рекомендуется принимать обязательно горячим, при желчно-каменной болезни по 1/2 стакана 3 раза в день перед приемом пищи.

#### РЕЦЕПТ 4

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 1 ст. л. листьев мяты перечной, 2 ст. л. травы спорыша, 1 ст. л. цветков зверобоя.

Способ приготовления. Травы измельчить, залить водой комнатной температуры с керосином и кипятить на водяной бане в течение 10 мин.

Затем дать настояться 20 мин, процедить.

Способ применения. Принимать по 3 ст. л. 4 раза в день при воспалительных заболеваниях печени.

#### РЕЦЕПТ 5

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 1 ч. л. цветков бессмертника, 1 ч. л. травы зверобоя.

Способ приготовления. Травы залить небольшим количеством теплой воды с керосином и оставить на 7–8 ч (лучше на ночь), накрыв чем-нибудь. Затем настой травы довести до кипения и процедить.

Способ применения. Принимать по 1/2 стакана как чай, подсластив по вкусу липовым медом или сахаром. Желательно первую неделю принимать настой до 6–7 раз в день понемногу, а во вторую неделю сокращают количество принимаемого настоя до 3 раз в день. После 2 недель приема лечение прекратить. Через 3–4 месяца вновь повторить курс в такой же последовательности. Используя это лечение, необходимо строго соблюдать диету, полностью исключив соленую, острую и жареную пищу.

#### РЕЦЕПТ 6

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 2 ст. л. листьев винограда, 4 ст. л. цветков зверобоя, 1 ст. л. корней девясила, 1 л воды.

Способ приготовления. Измельченные растения хорошо перемешать и залить кипяченой водой с керосином, кипятить 15–20 мин, настоять, процедить.

Способ применения. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за несколько минут до еды. Можно принимать в промежутках между приемами еды, но

ни в коем случае не после нее, иначе результата никакого не будет.

#### РЕЦЕПТ 7

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 1 ст. л. листьев крапивы, 1 ч. л. корней крапивы, 1 ст. л. листьев зверобоя, 800 мл воды, сахар или липовый мед.

Способ приготовления. Заварить сухие измельченные корни крапивы кипятком с керосином, накрыть крышкой и настаивать 3–4 ч. Листья крапивы и зверобоя залить кипятком, кипятить на небольшом огне в течение 20–25 мин, настаивать около 1 ч. Процедить через 1 слой марли. Процеженные настой и отвар охладить до комнатной температуры, подсластить медом или сахаром.

Способ применения. Принимать по 1/3 стакана 2–5 раз в день в зависимости от тяжести заболевания за 10 мин до приема пищи. Такой лечебный чай улучшает работу печени, усиливает процессы желчеотделения.

#### РЕЦЕПТ 8

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 1 ст. л. листьев вишни, 1 ст. л. цветков зверобоя, 3 стакана молока.

Способ приготовления. Травы залить горячим молоком с керосином, довести до кипения и держать на слабом огне около 30–40 мин. Затем снять с огня, охладить, процедить и профильтровать.

Способ применения. Принимать по 4 ст. л. 3 раза в день после еды, последний прием – перед сном. Курс лечения – 1–2 месяца. Отвар полезен при заболеваниях печени.

#### РЕЦЕПТ 9

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 1 небольшая свекла, 4 ст. л. спиртовой настойки зверобоя, 4 л воды.

Способ приготовления. Свеклу вымыть, очистить, нарезать мелкими кусочками и сложить в небольшую кастрюлю. Залить водой и керосином, довести до кипения, варить до тех пор, пока она не станет мягкой. Затем вынуть свеклу, отвар процедить, добавить в него спиртовую настойку зверобоя и хорошо размешать.

Способ применения. Принимать по 1/2 стакана в день при воспалении и болях в печени и желчном пузыре.

#### РЕЦЕПТ 10

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 3 ч. л. семян аниса, 4 ч. л. травы зверобоя, 1 ст. л. листьев мяты.

Способ приготовления. Хорошо измельченный в ступке анис смешать с измельченным зверобоем и листьями мяты. Заварить крутым кипятком с керосином, накрыть крышкой и настаивать 30 мин. Затем смесь процедить.

Способ применения. Принимать маленькими глотками 7–8 раз в день, запивая небольшим количеством холодной воды.

Настой полезно пить с сахаром, как чай, до или после приема жирной и острой пищи. Можно принимать настой для профилактики болезней печени, особенно если имеется наследственная предрасположенность к таким заболеваниям.

#### РЕЦЕПТ 11

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 1 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. измельченной коры крушины, 1 ч. л. крапивы.

Способ приготовления. Травы и кору залить кипятком и керосином, накрыть крышкой и настаивать 10 мин. Затем отвар процедить.

Способ применения. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 12

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 2 ст. л. травы зверобоя, 4 ст. л. измельченной коры калины.

Способ приготовления. Зверобой и кору залить холодной водой и керосином и кипятить на слабом огне в течение 30–40 мин. Затем отвар процедить.

Способ применения. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

#### РЕЦЕПТ 13

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 1 ст. л. измельченной травы зверобоя, 1 ст. л. травы тысячелистника.

Способ приготовления. Смесь трав измельчить, залить кипятком и керосином, накрыть крышкой и настаивать 1 ч, затем процедить.

Способ применения. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Следующие рецепты можно сочетать с керосинолечением.

#### РЕЦЕПТ 14

Требуется: 15 г листьев золотого уса, 15 г рылец кукурузы обыкновенной, 15 г плодов шиповника, 15 г листьев крапивы двудомной, 15 г травы чистотела, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Травяной сбора залить кипятком, настоять 2 ч и процедить.

Способ применения. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 15

Требуется: 20 г цветков василька синего, 20 г цветков календулы, 10 г листьев мяты перечной, 10 г плодов тмина обыкновенного, 2 стакана воды, 2 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Травы смешать, сбор залить кипятком, настоять в течение 1 ч, процедить и добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по 1/4 – 1/3 стакана 3–4 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 16

Требуется: 30 г плодов шиповника, 30 г цветков ромашки аптечной, 15 г листьев брусники обыкновенной, 15 г коры крушины ломкой, 2 стакана воды, 2 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Травы смешать, сбор залить кипятком, настоять 2 ч, процедить и добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 17

Требуется: 10 г листьев золотого уса, 10 г корней цикория обыкновенного, 10 г цветков календулы, 10 г травы тысячелистника обыкновенного, 10 г травы хвоща полевого, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Сбор залить кипятком, настоять 4 ч и процедить.

Способ применения. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 18

Требуется: 20 г листьев золотого уса, 20 г цветков клевера лугового, 20 г листьев вербены лекарственной, 20 г травы грыжника голого, 20 г цветков кошачьей лапки двудомной, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Травяной сбор залить кипящей водой, настоять в течение 1 ч и процедить.

Способ применения. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 19

Требуется: 20 г корней цикория обыкновенного, 10 г травы тысячелистника обыкновенного, 10 г травы зверобоя продырявленного, 10 г травы хвоща полевого, 10 г коры крушины ломкой, 2 стакана воды, 3 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Травяной сбор залить кипятком, настоять 4 ч, процедить и добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать средство по 1/3 стакана 3 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 20

Требуется: 15 г цветков ромашки аптечной, 10 г травы зверобоя продырявленного, 10 г корней лопуха большого, 10 г плодов шиповника, 5 г корней девясила высокого, 5 г травы череды трехраздельной, 2 стакана воды, 3 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Травы смешать, сбор залить водой, прокипятить 1–2 мин, настоять в течение 1 ч, процедить и добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 21

Требуется: 10 г листьев золотого уса, 10 г листьев березы, 10 г цветков бессмертника песчаного, 5 г корней одуванчика лекарственного, 10 г травы

золототысячника зонтичного, 10 г травы чистотела, 10 г травы буквицы лекарственной, 3 стакана воды.

Способ приготовления. Сбор залить кипятком, настоять 30 мин и процедить.

Способ применения. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 22

Требуется: 10 г листьев золотого уса, 10 г травы лапчатки гусиной, 5 г корней цикория обыкновенного, 10 г листьев грушанки круглолистной, 10 г травы льнянки обыкновенной, 10 г травы сердечника лугового, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Сбор залить кипятком, настоять 2 ч и процедить.

Способ применения. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 23

Требуется: 10 г листьев золотого уса, 10 г цветков ромашки аптечной, 10 г плодов шиповника, 10 г цветков календулы, 10 г плодов тмина обыкновенного, 10 г травы тысячелистника обыкновенного, 5 г корней солодки голой, 1 л воды.

Способ приготовления. Травяной сбор залить водой, настоять в термосе 8 ч, нагревать до кипения и процедить.

Способ применения. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день (утром и вечером).

#### РЕЦЕПТ 24

Требуется: 10 г листьев золотого уса, 10 г листьев крапивы двудомной, 10 г травы зверобоя продырявленного, 10 г плодов шиповника, 10 г травы хвоща полевого, 10 г корней лопуха большого, 10 г листьев мяты перечной, 5 г коры крушины ломкой, 3 стакана воды.

Способ приготовления. Траву смешать, сбор залить кипятком, настоять 2 ч и процедить.

Способ применения. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

РЕЦЕПТ 25 Требуется: 10 г листьев золотого уса, 10 г цветков бессмертника песчаного, 10 г листьев барбариса обыкновенного, 10 г травы хвоща полевого, 5 г корней цикория обыкновенного, 10 г травы зверобоя продырявленного, 10 г листьев мяты перечной, 10 г травы тысячелистника обыкновенного, 3 стакана воды.

## Хронические заболевания желудка

Расскажу о недугах, ставших настоящим бичом нашего времени. Это гастрит и язва желудка.

Язва, или язвенная болезнь желудка, – хроническое заболевание с чередованиями периодов обострения и затишья. Во время обострения этой болезни на стенках желудка образуются язвенные дефекты слизистой оболочки. Болезнь может протекать в других органах системы пищеварения.

Язвенная болезнь встречается у людей любого возраста, как правило, чаще у мужчин.

Основной причиной развития заболевания служит нарушение баланса между факторами защиты (слизью желудка, соком поджелудочной железы и др.) и факторами агрессии (соляной кислотой, ферментами). Факторы, способствующие возникновению этого дисбаланса, следующие:

- 1) длительное или часто повторяющееся нервно-эмоциональное перенапряжение (стресс);
- 2) генетическая предрасположенность, в том числе наследственное стойкое повышение кислотности желудочного сока;
- 3) другие наследственные особенности (например, I группа крови);
- 4) наличие хронического гастрита, дуоденита, функциональных нарушений желудка и двенадцатиперстной кишки (предязвенное состояние);
- 5) нарушение режима питания;
- 6) курение и употребление крепких спиртных напитков;
- 7) употребление некоторых лекарственных препаратов, обладающих кислотными свойствами (ацетилсалициловой кислоты, бутадиона, индометацина и пр.).

При обострении язвенной болезни больные жалуются на боль в верхней половине живота, под ложечкой.

При язве желудка возникают также голодные, ночные, поздние (через 2–3 ч после еды) боли, обычно терпимые, но подчас очень сильные. В индивидуальных случаях боли могут быть не связанными с приемом пищи.

Присоединение болей опоясывающего характера или локализация в спину требуют дополнительного обследования на предмет заболевания панкреатитом. Возможно, язва проникла в поджелудочную железу.

Самый главный симптом язвы двенадцатиперстной кишки – боли, возникающие через 1,5–3 ч после приема пищи (так называемые поздние

боли), часто натощак (голодные боли) и ночью (ночные боли), которые проходят после приема пищи или щелочей.

Гастрит – это воспаление слизистой оболочки желудка, при котором происходит нарушение состояния его слизистой оболочки, изменяется секреция желудочного сока и нарушается сократительная активность желудка.

Различают острую и хроническую формы гастрита. Острый гастрит возникает после употребления в пищу раздражающих слизистую оболочку желудка веществ или вместе с заболеванием желудочно-кишечного тракта в целом. Тяжесть поражения слизистой может варьировать от легкого покраснения до полного разрушения поверхностных слоев ткани. Причины хронического гастрита менее ясны, а симптомы бывают довольно разнообразны. Термин «гастрит» часто неправильно используют для обозначения любых беспричинных нарушений работы желудка. Диагноз «гастрит» может поставить только врач на основе специального исследования. Если диагноз не поставлен специалистом, лучше не использовать лекарства, предназначенные именно для лечения гастрита.

Всем известно, что гастрит – болезнь студентов. Безденежье, несвежие пирожки в столовой, завтрак всухомятку, одна сигарета за другой перед экзаменом – и вот уже дает о себе знать желудок, испорченный плохим питанием. В итоге каждый второй студент-дипломник уже «дружит» с желудочными микстурами.

#### РЕЦЕПТ 1

Требуется: 1 л керосина, 1 л кипятка.

Способ приготовления. В 3-литровую банку налить 1 л керосина и 1 л кипятка. Банку закрыть полиэтиленовой крышкой (при этом надеть перчатки, чтобы не обжечь руки). Несколько раз взболтать банку, после чего дать отстояться несколько минут. Затем шлангом откачать воду. В разделительном слое жидкости скапливается грязь. Наклонив банку, эту жидкость вместе с частью керосина надо слить в отдельную посуду для последующей очистки.

Способ применения. Очищенный керосин принимать по 5 капель на 300 мл теплой воды или чая не более 2 раз в день за 30 мин до еды. Курс лечения – около 1 месяца. При этом постоянно (не реже 1 раза в неделю) посещать врача и делать гастроскопию. Как правило, улучшение наблюдается спустя 2 недели после начала лечения.

#### РЕЦЕПТ 2

Требуется: 1 ч. л. очищенного керосина, 1 ч. л. оливкового или облепихового масла.

Приготовление и применение. Утром натошак накапать в чайную ложку 10 капель очищенного керосина и запить 1 ч. л. облепихового либо оливкового масла. При этом следует избегать употребления за завтраком тяжелой пищи и фруктовых соков. Они могут дать нежелательный эффект. Оптимально употреблять чашечку чая или кофе и тарелку молочной каши, либо яйцо всмятку, либо легкий творожок с изюмом. Вечером хорошо выпить 2 стакана кефира или йогурта.

### РЕЦЕПТ 3

Требуется: очищенный керосин.

Приготовление и применение. Первые 4 недели употреблять по 10 капель очищенного керосина натошак утром. Затем сделать перерыв на 2 месяца и провести курс лечения в таком порядке:

1-я неделя – так же, как во время первого курса;

2-я неделя – по 20 капель очищенного керосина с утра натошак;

3-я неделя – по 40 капель очищенного керосина с утра натошак;

4-я неделя – по 20 капель очищенного керосина с утра натошак;

5-я неделя – по 10 капель очищенного керосина с утра натошак.

Лечение гастрита керосином благоприятно сочетается с траволечением. Одна из самых сильных трав, помогающих при гастрите, – ферула джунгарская.

### РЕЦЕПТ 4

Требуется: 50 г свежего (30 г сухого) измельченного корня ферулы джунгарской, 1/2 л водки.

Способ приготовления. 50 г свежего (30 г сухого) измельченного корня ферулы джунгарской залить 1/2 л водки, настаивать 10–14 дней.

Способ применения. Пить по 1 ч. л. 1–2 раза в день за 30 мин до еды. Можно использовать капельную схему, которая считается более безопасной и оправдала себя на практике. Начинают прием с 2 капель, доводят до 40 и обратно. Первый курс целесообразно проводить до 30 капель.

Вот несколько рецептов сочетания керосинолечения с траволечением. Применение сборов: принимают в течение дня по 100–150 мл за 30 мин до еды. Для улучшения вкуса можно добавить мед, желательно липовый. Курс лечения – 3–4 месяца. После одного курса – перерыв на 10–14 дней; далее изменяют состав сбора и продолжают лечение. Лечение сборами продолжают в течение 12–18 месяцев, после чего переходят на профилактический прием сборов весной и осенью по 2 месяца в течение 1 курса.

### РЕЦЕПТ 5

Требуется: по 1 ч соцветий ромашки, плодов фенхеля (аптечного укропа), корней алтея, солодки, аира и бадана, корневищ пырея, травы душицы, 1/2 л кипятка, 10 капель очищенного керосина.

Способ приготовления. 2 ст. л. смеси из перечисленных трав заварить 1/2 л кипятка, добавить 10 капель очищенного керосина. Настаивать не менее 1 ч.  
Способ применения. Принимать натошак.

#### РЕЦЕПТ 6

Требуется: по 1 ч корней горца змеиногo и валерианы лекарственной, листьев подорожника, травы хвоща полевого, зверобоя и ромашки (в равных частях), 1/2 л кипятка, 10 капель очищенного керосина.

Способ приготовления. 2 ст. л. смеси заваривать 1/2 л кипятка, добавить 10 капель очищенного керосина. Настаивать не менее 1 ч.

Способ применения. Принимать натошак.

#### РЕЦЕПТ 7

Требуется: по 1 ч травы чистотела, череды, зверобоя, подорожника, горца почечуйного и донника, почки березы, корней горца змеиногo, 300 мл кипятка, 5 капель керосина.

Способ приготовления. Травы, почки и корни смешать, 1,5 ст. л. смеси заварить 300 мл кипятка, добавляя 5 капель керосина.

Способ применения. Настаивать в закрытой посуде 30 мин, подогреть, принимать настoй натошак очень горячим.

#### РЕЦЕПТ 8

Требуется: по 1 ч травы пастушьей сумки, золототысячника, коры крушины ломкой, листья мелиссы, соцветия ромашки, цветки лаванды, корни одуванчика, 300 мл кипятка, 5 капель очищенного керосина.

Способ приготовления. Взять 1,5 ст. л. смеси, заварить 300 мл кипятка, добавить 5 капель очищенного керосина.

Способ применения. Настаивать в закрытой посуде 30 мин, подогреть, пить очень горячим натошак.

#### РЕЦЕПТ 9

Требуется: смесь из равных частей корней девясила, одуванчика, цикория, травы пастушьей сумки, душицы, зверобоя, золототысячника, коры дуба, 300 мл кипятка, 5 капель очищенного керосина.

Способ приготовления. 1,5 ст. л. смеси заварить кипятком, добавить очищенный керосин. Настаивать в закрытой посуде 30 мин.

Способ применения. Подогреть, пить очень горячим натошак.

#### РЕЦЕПТ 10

Требуется: смесь из равных частей семян льна, корней алтея, слоевище цетрарии (это исландский мох), цветков календулы, листьев кипрея, крапивы и манжетки, коры калины, 300 мл кипятка, 5 капель очищенного керосина.

Способ приготовления. 1,5 ст. л. смеси заварить кипятком, добавить 5 капель очищенного керосина. Настоять в закрытой посуде 1 ч, после чего

подогреть на водяной бане 10 мин.

Способ применения. Принимать натошак.

#### РЕЦЕПТ 11

Требуется: смесь из равных частей корней алтея, солодки и одуванчика, корневищ пырея, цветков зверобоя, травы тысячелистника, мать-и-мачехи, мяты и омелы, 300 мл кипятка, 8 капель очищенного керосина.

Способ приготовления. 2 ст. л. смеси из перечисленных ингредиентов заварить кипятком, добавить по каплям очищенный керосин. Настаивать в закрытой посуде 1 ч, после чего подогреть на водяной бане в течение 10 мин. Способ применения. Принимать натошак.

#### РЕЦЕПТ 12

Требуется: смесь из равных частей корней солодки голой, алтея, травы чистотела, полыни, пустырника, пастушьей сумки, цветки пижмы и ромашки, листья подорожника, 300 мл кипятка, 8 капель очищенного керосина.

Способ приготовления. 2 ст. л. смеси заварить 300 мл кипятка, добавить 8 капель очищенного керосина. Кипятить на водяной бане в течение 15 мин, настаивать 1 ч.

Способ применения. Принимать натошак.

#### РЕЦЕПТ 13

Требуется: смесь из равных частей корневищ и корней валерианы, корневищ аира, травы золототысячника и тысячелистника, листьев вахты и мяты, плодов тмина и аниса, цветки ромашки, 200 мл кипятка, добавить 3 капли очищенного керосина.

Способ приготовления. 1 ст. л. смеси заварить кипятком, добавить 3 капли очищенного керосина. Кипятить на водяной бане в течение 15 мин, настаивать 1 ч.

Способ применения. Принимать натошак.

#### РЕЦЕПТ 14

Требуется: смесь из равных частей корней солодки голой и алтея, корневищ пырея, цветков ромашки, плодов фенхеля, трава чистотела и яснотки, листьев эвкалипта и черники, 200 мл кипятка, 3 капли керосина.

Способ приготовления. 1 ст. л. смеси заварить кипятком, добавить 3 капли керосина. Кипятить на водяной бане в течение 10 мин, остудить, процедить.

Способ применения. Принимать натошак.

#### РЕЦЕПТ 15

Требуется: смесь из равных частей корней окопника лекарственного, алтея и солодки голой, листьев Melissa, мяты и смородины, травы чабреца, чаги, 200 мл кипятка, 3 капли очищенного керосина.

Способ приготовления. 1 ст. л. смеси заварить кипятком, добавить очищенный керосин. Кипятить на водяной бане в течение 10 мин, остудить, процедить.

Способ применения. Принимать натошак.

#### РЕЦЕПТ 16

Требуется: смесь из равных частей корней аира, горца змеиного, цветков лабазника, травы тысячелистника, зверобоя, полыни, чистотела, чаги, 200 мл кипятка, 3 капли очищенного керосина.

Способ приготовления. 1 ст. л. смеси из перечисленных ингредиентов заварить кипятком, добавить 3 капли очищенного керосина. Настаивать не менее 2 ч.

Способ применения. Принимать натошак.

#### РЕЦЕПТ 17

Требуется: смесь из равных частей листьев крапивы, эвкалипта и манжетки, плодов шиповника, травы чистотела, шалфея и яснотки.

Способ приготовления. 1 ст. л. смеси из перечисленных ингредиентов заварить кипятком, добавить 3 капли очищенного керосина. Настаивать не менее 2 ч.

Способ применения. Принимать натошак.

#### РЕЦЕПТ 18

Требуется: 1 ст. л. керосина, смесь из 2 ст. л. травы зверобоя, 2 ст. л. листьев подорожника, 2 ст. л. травы сушеницы, 2 ст. л. травы золототысячника, 1 ст. л. листьев мяты, 2 ст. л. травы спорыша, 1 ст. л. корневищ аира, 2 ст. л. плодов тмина, 2 ч. л. травы тысячелистника, 1 л кипятка.

Способ приготовления. Все заварить кипятком с керосином, накрыть крышкой и настаивать 12 ч. Отвар процедить.

Способ применения. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 ч после еды при гастритах с повышенной кислотностью.

#### Язвенный колит

В отечественной литературе первое сообщение в 1907 г. о хирургическом лечении язвенного колита принадлежит В. А. Оппелю. В литературе встречаются термины: «идиопатический язвенный колит», «хронический тромбозвенный колит», «криптогенный ректоколит». Существует много теорий происхождения заболевания: инфекционная, ферментная, гормональная, сосудистая, алиментарная, неврогенная, аллергическая.

Керосинолечение позволяет как улучшить общее самочувствие больного при этом заболевании, так и справиться с одним из отрицательных его последствий – артритом.

Все колиты подразделяются на 3 основных типа: острая форма с молниеносным течением, подострая и хроническая форма.

Болезнь чаще начинается в молодом возрасте – от 10 до 40 лет, причем у молодых протекает тяжелее. Заболевание может длиться годами.

Острая форма язвенного колита характеризуется резким, внезапным началом.

Появляются ноющие боли в животе по ходу ободочной кишки, температура тела повышается до 38–39 °С, отмечается общая слабость. В кале присутствует примесь крови, затем образуется жидкое кишечное содержимое слизисто-гнойного характера. Схваткообразные боли сопровождаются тенезмами, частота стула достигает 15–20 раз в сутки, заболевание сопровождается тяжелым токсикозом, обезвоживанием, анемией.

Осложнения возникают довольно быстро – это перфорация кишки и кровотечение.

При подостром колите боли менее интенсивные, температура тела субфебрильная. Характерен жидкий стул с примесью крови и слизи, его частота достигает 10–15 раз в сутки.

Хроническая форма колита развивается постепенно, симптомы выражены слабо. Характерны общая слабость, снижение аппетита, потеря веса тела, жидкий стул по 8 – 10 раз в день с примесью крови, иногда, наоборот, запоры. Обострения наблюдаются весной и осенью.

Консервативное медикаментозное лечение колита рекомендуется дополнять полноценным, высококалорийным питанием (200 г грецких орехов в сутки), микроклизмами (с колларголом, риванолом, нитратом серебра, папаверином, настоями ромашки, шалфея, шиповника).

Хирургическое лечение колита показано при перфорации кишки, массивных кровотечениях, стриктурах с явлениями непроходимости, при острой токсической дилатации ободочной кишки, при отсутствии эффекта от консервативной терапии в течение суток.

#### РЕЦЕПТ 1

Требуется: 3 ст. л. пихтового масла, 1 ст. л. керосина.

Способ приготовления. Очищенный керосин и пихтовое масло смешать в пропорции 1: 3.

Способ применения. Нанести смесь на проекцию больного места слабыми круговыми движениями; нажимать сильно нельзя. Так, слегка касаясь руками, массировать 10–15 мин. Процедуру проводить каждый день на ночь; спать после нее нужно под теплым одеялом, даже если будет жарко.

#### РЕЦЕПТ 2

Требуется: по 100 г поваренной соли и сухой горчицы, керосин.

Способ приготовления. Смешать соль и сухую горчицу, добавить очищенный керосин, чтобы получилась смесь по консистенции напоминающую густую сметану.

Способ применения. Втирать в болезненные места на ночь.

#### РЕЦЕПТ 3

Требуется: 100 г меда, 1,5 стакана сока черной редьки, 2 ст. л. листьев сирени и 1/2 стакана водки.

Способ приготовления. Смешать мед, сок черной редьки, листья сирени, залить их водкой.

Способ применения. Втирать в больные места.

#### РЕЦЕПТ 4

Требуется: по 2 ст. л. подсолнечного масла, нашатырного спирта, скипидара.

Способ приготовления. Ингредиенты смешать.

Способ применения. Смазывать больные места, но не втирать. После этого нужно полежать 20 мин, не укрывая больные места. Процедуру проводить через день.

#### РЕЦЕПТ 5

Требуется: 1 стакан растительного масла, 30 г лаврового листа.

Способ приготовления. Растительное масло довести до кипения и добавить лавровый лист. Настаивать в теплом месте 10 дней, процедить.

Способ применения. Смесь втирать в больные места.

## Гинекологические заболевания

### Миома матки

Миома матки – доброкачественная опухоль, образующаяся из гладкомышечной ткани матки. Развитие опухоли связано с нарушениями в эндокринной системе организма. Узлы могут располагаться в теле (95 %) и шейке (5 %) матки.

Обычно возникает у женщин старше 30 лет. Заболевание проявляется циклическими кровотечениями, на фоне которых нередко наблюдаются ациклические маточные кровотечения, обусловленные развитием подслизистого узла или сочетанием опухоли с дисфункциональным маточным кровотечением. Если же опухоль растет в сторону мочевого пузыря и прямой кишки, то появляются симптомы сдавления этих органов. Рост опухоли относительно медленный. Миома матки может осложниться перекрутом ножки узла, некрозом узла, кровоизлиянием. Необходимо знать, что при быстром росте опухоли, обильных маточных кровотечениях, приводящих к анемии, симптомах сдавления смежных органов, подслизистой миоме, миоме шейки матки, некрозе узла опухоли, перекруте ножки узла показана операция.

#### РЕЦЕПТ 1

Требуется: 20 мл очищенного керосина.

Способ приготовления. Смочить тампон в очищенном керосине.

Способ применения. Вставить тампон во влагалище на 1 мин и сразу вытянуть. Достаточно сделать так 1–2 раза (если 2 раза, то через день).

Утром проспринцеваться солевым раствором.

#### РЕЦЕПТ 2

Требуется: 20 г глины, до 5 капель.

Способ приготовления. Взять самую простую глину, сделать из нее тампоны (похожие по форме на сосиску), обернуть марлей в 1 слой. На глину капнуть 1–2 капли «Годикампа» или очищенного керосина (если нормально переносится, то можно до 5 и более капель).

Способ применения. Тампон вставить как можно ближе к шейке матки и держать 2–3 ч. Курс – месяц, затем – перерыв, и все повторить.

Приведу еще несколько рецептов для лечения миомы.

#### РЕЦЕПТ 3

Требуется: 1 ст. л. травы резака, 1 лист индийского лука, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. 1 ст. л. травы резака смешать с 1 измельченным листом индийского лука, залить 1 стаканом кипятка, настоять. Вылить в ванну.

Способ применения. Принимать ванну до 2 раз в день при фибромиоме в начальной стадии.

#### РЕЦЕПТ 4

Требуется: 25 г травы тысячелистника, 25 г листьев крапивы, 40 г измельченного индийского лука, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Тысячелистник и крапиву перемешать с индийским луком. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настаивать, хорошо укутав, 1,5–2 ч.

Способ применения. 1/2 стакана смеси растворить в ванне, принимать такую ванну следует не более 10 мин.

#### РЕЦЕПТ 5

Требуется: 50 суставчиков золотого уса, 2 стакана водки.

Способ приготовления. Взять 50 суставчиков растения, мелко нарезать и залить 2 стаканами водки. Стеклянную банку с полученной смесью на 10 дней поставить в темное место. Затем настой процедить.

Способ применения. Настойку следует растворить в воде (в соотношении на 30 мл воды 10 капель настойки). Вечером за 40 мин до еды рекомендуется повторить прием в той же дозировке. На следующий день доза увеличивается на 1 каплю настойки – принимать следует уже 11 капель на прием, еще на следующий день – 12 капель. Курс лечения проводить в течение 25 дней, ежедневно увеличивая дозу на 1 каплю (в конце лечения вы примете 35 капель). Принимать лекарство рекомендуется утром, за 40 мин до приема пищи.

#### РЕЦЕПТ 6

Требуется: 5 г измельченных корней лопуха, 2 стакана кипятка, 5 г спиртовой настойки индийского лука, 1 л воды.

Способ приготовления. Корни лопуха залить 2 стаканами кипятка и настаивать (лучше в термосе) 12 ч, процедить. Смешать со спиртовой настойкой индийского лука.

Способ применения. Добавлять в ванну по 100 мл. Курс лечения составляет 1 месяц. Через 10 дней курс можно повторить.

#### РЕЦЕПТ 7

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

Способ приготовления. Взять 375 г листьев алоэ (растение должно быть как минимум трехлетним; перед срезом его не поливать 5 дней),

измельчить на мясорубке с 10 г индийского лука, добавить 625 г любого натурального меда и 675 мл красного вина (предпочтительнее кагора).

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

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

#### РЕЦЕПТ 8

Требуется: 1 ст. л. адониса весеннего, 1 ст. л. арники горной, 1 ст. л. календулы, 1 ст. л. крапивы, 1 ст. л. пастушьей сумки, 1 лист индийского лука, 1 л кипятка.

Способ приготовления. Все компоненты смешать с измельченным листом индийского лука. Смесь залить 1 л кипятка, настоять.

Способ применения. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

#### РЕЦЕПТ 9

Требуется: 1 ч. л. крапивы, 1 ч. л. чистотела, 1 ч. л. травы череды, 1 ч. л. корня валерианы, 1 ч. л. травы пустырника, 1 ч. л. листьев мяты, 1 ч. л. плодов шиповника, 1 ч. л. плодов или цветков боярышника, 1 л кипятка, 50 мл настойки индийского лука.

Способ приготовления. Травы залить 1 л кипятка, настоять.

Способ применения. Пить 2 раза в день: на ночь и в перерыве между едой (либо между завтраком и обедом, либо между обедом и ужином). Если прибавить к настою 50 мл настойки индийского лука, сбор идеально подойдет для лечебных ванн – по 1 стакану смеси на ванну.

## **Заболевания дыхательных путей**

### Ангина

Ангина – острое общее инфекционное заболевание с типичными воспалительными изменениями лимфаденоидной ткани в области носа и глотки, реже гортани. Наиболее часто поражаются небные миндалины, реже носоглоточные и язычные.

Возбудители заболевания – различные микробы и вирусы, чаще стрептококки, реже пневмококки, диплококки, стафилококки. Течение и исход болезни зависят чаще всего от общего состояния здоровья человека. Ослабленный организм более всего подвержен влиянию инфекции. Число заболеваний ангиной обычно возрастает весной и осенью в связи с резкими скачками температуры воздуха. Распространение ангины происходит капельным путем передачи инфекции. Именно поэтому необходимо чаще проветривать помещение, если в нем постоянно находится больной ангиной.

Ангина нередко становится причиной тяжелых общих осложнений, а также может сопровождать ряд заболеваний самого разнообразного происхождения. В зависимости от характера, тяжести и места развития воспалительного процесса ангины бывают катаральными, лакунарными, фолликулярными, Людовика, язвенно-пленчатыми.

При ангине перекись водорода просто незаменима. Как минимум нужно несколько раз в день полоскать горло водным раствором перекиси, растворив 1 таблетку гидроперита в 1 стакане дистиллированной воды. Получится 0,25 %-ный раствор перекиси водорода – прекрасное антисептическое средство, которое быстро поставит вас на ноги.

Помимо полоскания горла, следует полоскать слизистую оболочку рта.

### РЕЦЕПТ 1

Требуется: 3–5 капель перекиси водорода, 2–3 ст. л. воды.

Способ приготовления. Перекись водорода растворить в кипяченой воде.

Способ применения. Раствором полоскать горло за 1 ч до еды или же через 1–1,5 ч после приема пищи или других лекарственных средств. Полоскание должно занимать по времени не менее 30 с, т. е. горло и ротовую полость необходимо тщательно и долго выполаскивать, задержать раствор во рту, спустя полминуты выплюнуть. Процедуру следует проводить 3 раза в день, хотя все зависит от состояния больного. Иногда требуется полоскать горло до 5–6 раз в день. Со 2-го дня дозу увеличивать на 1 каплю, пока количество

капель перекиси водорода не станет равняться 10 (обычно на 7–8 день терапии). Превышать это количество перекиси не рекомендуется.

#### РЕЦЕПТ 2

Существует народный способ лечения воспаления миндалин (ангины) очищенным керосином. Этим способом можно лечить ангину только в самом начале болезни.

Требуется: 20 мл профильтрованного очищенного керосина.

Способ приготовления. В профильтрованный керосин обмакнуть кусочек ваты, намотанный на конец палочки.

Способ применения. Смазывать миндалины во рту при входе в горло. Необходимо смазывать глубоко и делать это каждые 30–60 мин в течение дня. Ангина быстро проходит.

#### РЕЦЕПТ 3

Требуется: 1 ч. л. соды, 5 капель очищенного керосина, 1 стакан воды.

Способ приготовления. В стакане (200 мл) теплой воды размешать 1 ч. л. соды и добавить 5 капель керосина. Воду можно заменить настоем шалфея. Керосин легче воды, поэтому он будет плавать на поверхности круглыми масляными каплями, которые необходимо размешивать.

Способ применения. Полоскать смесью горло не более 5 раз в сутки. Рекомендуется совмещать это с простыми содовыми и шалфейными полосканиями. Курс лечения – до выздоровления. Обычно на это требуется не более недели.

#### РЕЦЕПТ 4

Можно совместить лечение керосином и пихтовым маслом.

Требуется: 5 капель чистого пихтового масла.

Приготовление и применение. Капнуть масло из пипетки на гланды. Можно взять ватный тампон на палочке, намочить его маслом и смазать гланды. Можно сделать также орошение с помощью шприца, 2–5 раз в день с интервалом в 4–6 ч. Продолжительность лечения составляет 2–3 дня.

При хронической ангине, кроме смазывания гланд и растираний, полезно закапать в нос 1–2 капли масла. Появится жжение, чихание, начнутся выделения из носа. Но через 15–20 мин эти явления исчезнут.

**Но необходимо предупредить, что керосин как лечебное средство при ангине можно использовать только в самых крайних случаях и в очень небольших дозах.**

Неосторожное применение влечет за собой сильный ожог слизистой, пищевода, трахеи вплоть до угнетения дыхательного центра и паралича в особо тяжелых случаях. Такие случаи достоверно известны врачам Скорой помощи. Да, керосин использовался раньше в деревнях – им смазывали горло у больных дифтерией, чтобы растворить пленки, иначе человек мог

задохнуться. В общем, главное – не переусердствовать. Совсем же не следует лечить ангину керосином, если речь идет о здоровье детей. У детей очень нежная слизистая, и любой раздражитель может привести к плачевным последствиям. Помните главную заповедь педиатрии: не все, что подходит вам, сгодится и для вашего ребенка.

Греть горло спиртовым или керосиновым компрессом также допустимо, но хотелось бы предостеречь от самолечения. Если это ангина и воспаление миндалин проходит с образованием гнойников, тепловые процедуры могут сильно осложнить ситуацию, особенно у детей.

Лечение керосином хорошо сочетать с лечением травами, способными вызывать обильное потоотделение. В результате их действия уменьшаются воспалительные явления в слизистой оболочке глотки, уменьшаются явления общей интоксикации.

Растения применяются следующие: ива козья (кора), бузина черная (цветки), сабельник болотный (трава, корень), липа сердцевидная (соцветия), череда трехраздельная (трава). Из этих трав необходимо приготовить настои или отвары и часто пить маленькими дозами (по глотку) до уменьшения явлений общего характера.

Также хорошо помогают растения с высоким содержанием витамина С. Как известно, аскорбиновая кислота как мощный детоксикант укрепляет стенку капилляров, повреждаемую вирусами.

Растения: калина (ягода), смородина черная (ягода), брусника (ягода, лист), клюква (ягода), шиповник (плоды, сироп), рябина (ягода), череда трехраздельная (трава).

Приведу несколько семитравных рецептов для полосканий горла, которые не только снимают неприятные симптомы, но и лечат.

#### РЕЦЕПТ 5

Требуется: по 3 г корней аира, алтея, аралии, побегов багульника, почек березы, листьев брусники, коры бузины, 5 капель керосина, 300 мл кипятка.

Способ приготовления. Сырье заварить 300 мл кипятка, настаивать 30 мин, затем подогреть на водяной бане в течение 5–7 мин. Добавить 5 капель очищенного керосина.

Способ применения. Полоскать горло, пока настой не закончится.

#### РЕЦЕПТ 6

Требуется: по 3 г корней валерианы, горца змеиного, девясила, травы герани, душицы, зверобоя, коры бузины, керосина, 5 капель очищенного керосина, 300 мл кипятка.

Способ приготовления. Заварить кипятком травы, настоять 30 мин, затем смесь подогреть на водяной бане в течение 5–7 мин. Добавить 5 капель очищенного керосина.

Способ применения. Полоскать горло.

#### РЕЦЕПТ 7

Требуется: по 3 г цветков календулы, клевера, коры калины, плодов клюквы, листьев крапивы, корней левзеи, семени льна, керосина, 5 капель очищенного керосина, 300 мл кипятка.

Способ приготовления. Сырье заварить кипятком, настаивать 30 мин, затем подогреть на водяной бане в течение 5–7 мин. Добавить по каплям очищенный керосин.

Способ применения. Полоскать горло.

#### РЕЦЕПТ 8

Требуется: по 3 г цветков липы, листьев малины, травы мать-и-мачехи, медуницы, мяты, плодов или хвои можжевельника, 5 капель очищенного керосина, 300 мл кипятка.

Способ приготовления. Травы заварить кипятком, настаивать 30 мин, затем подогреть на водяной бане в течение 5–7 мин. Добавить 5 капель очищенного керосина.

Способ применения. Полоскать горло.

#### РЕЦЕПТ 9

Требуется: по 3 г корней одуванчика, родиолы розовой, травы пастушьей сумки, полыни, пустырника, цветки пижмы, листьев подорожника, 5 капель очищенного керосина, 300 мл кипятка.

Способ приготовления. Травы заварить 300 мл кипятка, настаивать 30 мин, затем подогреть на водяной бане в течение 5–7 мин. Добавить по каплям очищенный керосин.

Способ применения. Полоскать горло.

#### РЕЦЕПТ 10

Требуется: по 3 г цветков ромашки, листа смородины, трава тысячелистника, фиалки трехцветной, чабреца, термопсиса, корня цикория, 5 капель очищенного керосина, 300 мл кипятка.

Способ приготовления. Смесь из трав заварить кипятком, настаивать 30 мин, затем подогреть на водяной бане в течение 5–7 мин. Добавить 5 капель очищенного керосина.

Способ применения. Полоскать горло.

#### РЕЦЕПТ 11

Требуется: по 3 г травы чистотела, яснотки, чабреца, плодов шиповника, листьев эвкалипта, корня солодки, почек сосны, 5 капель очищенного керосина, 300 мл кипятка.

Способ приготовления. Смесь из трав заварить кипятком, настаивать 30 мин, затем подогреть на водяной бане в течение 5–7 мин. Добавить 5 капель очищенного керосина.

Способ применения. Полоскать горло.

#### РЕЦЕПТ 12

Требуется: по 3 г корней аира, травы череды, мяты, тысячелистника, чабреца, цветков ромашки, почек сосны, 5 капель очищенного керосина, 300 мл кипятка.

Способ приготовления. Смесь из трав заварить кипятком, настаивать 30 мин, затем подогреть на водяной бане в течение 5–7 мин. Добавить по каплям очищенный керосин.

Способ применения. Полоскать горло.

#### РЕЦЕПТ 13

Требуется: по 3 г травы мяты, фиалки трехцветной, полыни, пустырника, плодов шиповника, боярышника, корня солодки, 5 капель очищенного керосина, 300 мл кипятка.

Способ приготовления. Травы заварить кипятком, настаивать 30 мин, затем подогреть на водяной бане в течение 5–7 мин. Добавить по каплям очищенный керосин.

Способ применения. Полоскать горло.

#### РЕЦЕПТ 14

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 1 ч. л. полыни, 3 ст. л. зверобоя, 300 мл спирта.

Способ приготовления. Травы измельчить, положить в стеклянную бутылку, залить спиртом и керосином. Настаивать в течение 7 дней в прохладном темном месте, затем процедить, отфильтровать. При ангине на 1 стакан кипяченой воды добавить 30 капель спиртовой травяной настойки.

Способ применения. Полоскать горло 5–6 раз в день до тех пор, пока не наступит облегчение.

#### РЕЦЕПТ 15

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 2 ст. л. цветков зверобоя, 20 г плодов шиповника, 10 г плодов аниса, 3 стакана воды, сахар, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Смешать травы, добавить керосин, заварить кипятком и настаивать в течение 40 мин. Когда настой остынет до комнатной температуры, процедить.

Способ применения. Пить, добавив сахар, по 1/3 стакана 4 раза в день за 15 мин до еды.

#### РЕЦЕПТ 16

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 1 лимон, 1 луковица, 40 мл спиртовой настойки зверобоя.

Способ приготовления. 1 некрупный лимон вместе с цедрой натереть на мелкой терке, отжать, сок смешать со спиртовой настойкой зверобоя и

керосином. Добавить свежесжатый сок луковицы.

Способ применения. Пить при ангине по 1/2 ч. л. 5–6 раз в день после еды.

После этого следует воздержаться от еды и питья хотя бы 1 ч. Процедуру повторять в течение 4–5 дней, пока не станет легче.

#### РЕЦЕПТ 17

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 10 мл спиртовой настойки зверобоя, 3 ст. л. цветков фиалки, 2 стакана воды, 2 ст. л. свежесжатого картофельного сока.

Способ приготовления. Высушенные цветки фиалки залить кипятком и керосином и настаивать в течение 20–25 мин. Затем процедить через марлю и добавить в настой картофельный сок. Все размешать и налить несколько капель спиртовой настойки зверобоя.

Способ применения. Полоскать горло при ангине 7–8 раз в день через каждый час.

#### РЕЦЕПТ 18

Требуется: ромашка – 2 части; эвкалипт – 1 часть; ноготки, цветки – 1 часть, 300 мл кипятка, 4 капли очищенного керосина.

Способ приготовления. 1 ст. л. хорошо измельченной травяной смеси заварить 300 мл кипятка. Кипятить 2 мин, настаивать, укутав, 30 мин, процедить, добавить по каплям очищенный керосин.

Способ применения. Полоскать горло 2 раза в день утром и вечером, разделив раствор пополам. Начинать полоскание раствором с температурой +26 °С, постепенно убавляя по 1 °С в день, довести до +16 °С. Затем месяц полоскать раствором с температурой +15–16 °С. Такое полоскание позволяет снять воспаление в горле и закалить его.

#### РЕЦЕПТ 19

Требуется: 1 стакан свекольного сока, уксус, керосин.

Способ приготовления. Свеклу натереть на мелкой терке, отжать 1 стакан сока. В сок влить 1 ст. л. уксуса (но не уксусной кислоты) и 10 капель очищенного керосина.

Способ применения. Полоскать горло 5–6 раз в день до полного выздоровления.

#### РЕЦЕПТ 20

Если вы достаточно внимательны и терпеливы, то вполне сможете научиться помогать себе и своим близким с помощью массажа или самомассажа. При сильной ангине показан точечный массаж с активными раздражающими веществами. Можно производить самомассаж головы и лица либо рук. Использовать лучше всего эфирные масла (кардамоновое,

кедровое, коричное, чесночное, эвкалиптовое, лавандовое, масло чайного дерева) и очищенный керосин.

Массируют определенные точки на голове и руках, растирают их, нажимая по 3–7 с каждую. Сама «карта» полезных для исцеления точек, которые и следует массировать, не слишком сложна.

Точка 1 (голубая) находится по обе стороны от крыльев носа.

Точка 2 (зеленая) – под скуловой костью, на одной вертикальной линии со зрачком.

Точка 3 (оранжевая) – у основания гортани (около кадыка).

Точка 4 (сиреневая) – на уровне кадыка, по краям грудино-ключично-сосцевидной мышцы (на середине ключицы).

Точка 5 (синяя) – ниже затылочной кости на середине между плечами и сосцевидным отростком височной кости. Эти точки симметричны.

Точка 6 (синяя) – на середине между первой и второй пястной костью.

Точка 7 (зеленая) – ниже ногтя указательного пальца со стороны большого пальца.

Точка 8 (оранжевая) – ниже ногтя большого пальца на внешней стороне.

Точка 9 (сиреневая) – ниже ногтя безымянного пальца чуть сбоку со стороны мизинца.

Приведенные ниже рецепты позволят вам вылечить ангину. Их можно сочетать с применением керосина.

#### РЕЦЕПТ 21

Требуется: 1 стакан крепкой заварки, 2 ст. л. сиропа шиповника, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. меда, 1/4 ч. л. корицы, 1/4 ч. л. гвоздики, 1 лимон, 1 лист золотого уса, 1 стакан воды.

Способ приготовления. В эмалированной посуде смешать стакан чая и сироп шиповника. На медленном огне довести эту смесь до 80 °С, но не кипятить. В другой посуде также на медленном огне приготовить следующую смесь: в воду добавить сахар и меда, немного гвоздики и корицы, измельченный лимон вместе с кожурой, измельченный лист золотого уса. Прокипятить эту смесь в течение 10 мин, затем процедить и в горячем виде добавить к первой смеси. Все хорошо перемешать.

Способ применения. Принимать напиток по 1/2 стакана 3–4 раза в день в горячем виде.

#### РЕЦЕПТ 22

Требуется: 5 г корней аконита, 200 г меда, 100 г внутреннего свиного жира.

Способ приготовления. Мед и жир растопить на слабом огне, добавить измельченный аконит, настаивать 2 ч, процедить.

Способ применения. Средство принимать внутрь по 1 ст. л. 3 раза в день независимо от приема пищи.

#### РЕЦЕПТ 23

Требуется: 2 листа золотого уса, 2 листа алоэ, 1/2 стакана сахара, 1/2 стакана водки.

Способ приготовления. В полулитровую бутылку из-под молока нарезать листьев золотого уса и алоэ, засыпать сверху сахарным песком. Обвязать горлышко марлей. Настоять 3 дня, затем налить туда водки доверху, завязать марлей снова. Настоять еще 3 дня, процедить, отжать. Получится сладко-горький ликер.

Способ применения. Принимать до полного выздоровления. Применяется при ангине и увеличенных гландах.

#### РЕЦЕПТ 24

Требуется: 10 г клубня аконита, 1,5 л воды.

Способ приготовления. Клубни очистить, залить водой в глиняной или фарфоровой посуде и варить на медленном огне 2 ч, процедить.

Способ применения. Принимать отвар по 1/3 стакана 1 раз в день перед сном.

После приема средства обязательно закутаться в теплое одеяло, чтобы пропотеть. Отвар принимать только горячим, разогревая перед приемом.

#### РЕЦЕПТ 25

Требуется: 1,5 стакана апельсинового сока, 1 стакан крепкой чайной заварки, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. меда, 1/4 ч. л. корицы, 2 семени гвоздики, 2 лимона, 2 листа золотого уса.

Способ приготовления. Влить апельсиновый сок и стакан крепкого чая в эмалированную кастрюлю, затем добавить сахар и мед, гвоздику и щепотку корицы. Слегка подогреть смесь на медленном огне (примерно до 60 °С). Выжать сок из лимонов, смешать его с содержимым кастрюли, добавить измельченные листья золотого уса, снова нагреть, не доводя до кипения.

Способ применения. Приготовленное средство принимать по 1/2 стакана 2 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 26

Требуется: 1 ст. л. травы фиалки, 1 стакан воды, лист индийского лука.

Способ приготовления. Траву фиалки заварить кипятком.

Способ применения. Настой применять для полоскания горла при гриппе, ангине и других воспалениях слизистой оболочки верхних дыхательных путей, смазывая при этом переносицу, надбровные дуги и шею свежим листом индийского лука.

#### РЕЦЕПТ 27

Требуется: 3 г травы аконита, 30 г травы вероники лекарственной, 20 г травы чабреца, 20 г травы мать-и-мачехи, 1 л воды.

Способ приготовления. Травы высушить и измельчить, смешать в глиняной или фарфоровой посуде, залить кипятком, настаивать 2 ч, процедить.

Способ применения. Настой принимать внутрь по 1 ст. л., разведенной в стакане теплой воды, 3–4 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 28

Требуется: 1 ст. л. измельченных корней золотого уса, 1 ст. л. измельченных корней окопника, 1 ст. л. цветов лесной мальвы, 1 ст. л. лепестков розы, 1 ч. л. измельченной коры дуба, 1 ст. л. цветов коровяка, 1 ч. л. измельченных листьев шалфея, 1 ч. л. измельченных корней валерианы, 1 л воды.

Способ приготовления. Измельченное сырье соединить в стеклянной или эмалированной посуде, залить на ночь кипятком. Утром подогреть, не доводя до кипения.

Способ применения. Теплым настоем 6–7 раз в день полоскать горло. При боли в горле на ночь шею смазывать окопниковой мазью, оборачивать фланелевым шарфом и тепло укрываться.

#### РЕЦЕПТ 29

Требуется: 5 г цветков аконита, 20 г цветков ромашки душистой, 1 л воды.

Способ приготовления. Залить цветки аконита и ромашки кипятком в эмалированной посуде, поставить на медленный огонь и варить 5 мин, процедить.

Способ применения. Теплым отваром полоскать горло несколько раз в день перед каждым приемом пищи.

#### РЕЦЕПТ 30

Требуется: 1 ст. л. цветков ромашки, 1 ст. л. измельченного листа золотого уса, 1 ч. л. измельченного листа эвкалипта, 1 ст. л. цветков календулы, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Сырье измельчить и хорошо смешать, залить кипятком. Кипятить 2 мин. Настаивать, укутав, в течение 30 мин, процедить.

Способ применения. Полоскать 2 раза в день, утром и вечером, разделив раствор пополам. Начинать полоскание раствором температурой 26 °С, постепенно убавляя по 1 °С в день, и довести до 16 °С. Затем месяц полоскать при 15–16 °С. Такое полоскание позволяет снять воспаление в горле и закалить его.

#### РЕЦЕПТ 31

Требуется: 3 г цветков аконита, 20 г листьев и цветков одуванчика, 1 ч. л. меда, 1 л воды.

Способ приготовления. Листья и цветки одуванчика и аконита измельчить и высушить, залить кипятком в эмалированной посуде и кипятить 15 мин на медленном огне или на водяной бане (в этом случае держать посуду на огне 30 мин), настаивать 2 ч, процедить.

Способ применения. Пить отвар по 1 ст. л., разведенной теплой водой, 2 раза в день, добавив мед.

#### РЕЦЕПТ 32

Требуется: 3 г корня аконита, 1 редька, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сухой горчицы, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. подсолнечного масла.

Способ приготовления. Редьку натереть на мелкой терке, аконит измельчить.

Смешать и размешать. Муку, мед, горчицу и масло размешать и сформовать лепешку.

Способ применения. Грудь натереть подсолнечным маслом, положить марлю, на марлю выложить смесь из редьки и аконита, держать компресс до тех пор, пока будет возможно терпеть жжение.

Затем марлю со смесью убрать и положить на грудь, не затрагивая область сердца, лепешку, на нее положить бумагу для компресса, затем вату, сверху накрыть лепешку шерстяной тканью и оставить на ночь.

#### РЕЦЕПТ 33

Требуется: 2 свеклы, 1 ст. л. уксуса, 2 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Натереть на мелкой терке свеклу. Отжать 1 стакан сока. В стакан сока красной свеклы влить уксус (но не уксусную кислоту) и сок золотого уса.

Способ применения. Этим раствором полоскать горло 5–6 раз в день, можно 1 глоток проглотить. Проводить полоскание до полного выздоровления.

#### РЕЦЕПТ 34

Требуется: 1 ст. л. меда, 1 ст. л. лимонного сока, 1,5 стакана воды, 2 ст. л. спиртового раствора индийского лука.

Способ приготовления. Мед смешать с соком лимона и растворить смесь в кипяченой воде.

Способ применения. Лекарство выпить за несколько минут до еды, после чего обернуть шею полотенцем или шарфом, смоченным в слабом спиртовом растворе настоя индийского лука (индийский лук и спирт 1: 30). В течение дня рекомендуется выпить не менее 3 стаканов, каждый раз оборачивая шею шарфом на 15–20 мин. Курс лечения проводят до выздоровления.

#### РЕЦЕПТ 35

Требуется: 3 г корня аконита, 20 г листьев брусники, 1 л воды.

Способ приготовления. Аконит и листья брусники измельчить, залить горячей водой и кипятить 30 мин на слабом огне. Процедить, добавить кипяченой воды до исходного объема.

Способ применения. Полоскать горло несколько раз в день до полного выздоровления.

#### РЕЦЕПТ 36

Требуется: 1 ч. л. меда, 1/2 стакана лимонного сока, 1/4 ч. л. красного молотого перца, 1 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Мед залить лимонным соком, добавить щепотку красного молотого перца. Хорошо перемешать и оставить на некоторое время. Смесь должна настояться. Затем добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать средство за 1 прием 2–3 раза в день до полного исчезновения боли в горле.

#### РЕЦЕПТ 37

Требуется: 3 г листьев аконита, 20 г листьев грецкого ореха, 20 г почек грецкого ореха, 1 л воды.

Способ приготовления. Листья аконита и ореха измельчить, почки растереть в порошок, смешать в эмалированной посуде и залить кипятком, настаивать 1 ч, процедить.

Способ применения. Полоскать рот и горло несколько раз в день до полного выздоровления.

#### РЕЦЕПТ 38

Требуется: 2 зубчика чеснока, 2 стакана воды, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Измельчить чеснок, залить теплой кипяченой водой, через 2 ч процедить. Добавить мед и сок золотого уса.

Способ применения. Полоскать горло несколько раз в день до выздоровления.

#### РЕЦЕПТ 39

Требуется: 3 г корня аконита, 1 стакан коньяка, 1 ст. л. рябинового сока.

Способ приготовления. Аконит измельчить, залить коньяком, добавить рябиновый сок. Затем влить стакан горячей воды, все хорошо перемешать и настаивать 1 сутки.

Способ применения. Пить по 1 ст. л. перед сном.

#### Острые респираторные заболевания

Термины «острое респираторное заболевание» (ОРЗ) или «острая респираторная вирусная инфекция» (ОРВИ) используют для обозначения большого количества заболеваний, во многом похожих друг на друга. Основное их сходство состоит в том, что все они вызываются вирусами или

бактериями, проникающими в организм вместе с вдыхаемым воздухом через рот и носоглотку.

Бывает ли, что иногда в самое солнечное и теплое время года вы просыпаетесь утром и понимаете, что простудились? Заложен нос так, что практически невозможно дышать, страшно болит горло. А ближе к вечеру усиливается головная боль, начинает ломить буквально все тело, ртутный столбик термометра неумолимо движется вверх. А ведь еще вчера вы чувствовали себя просто замечательно, может быть, купались (что и привело к переохлаждению), а может, прогуливались, не спеша, по парку, держа в руках спасительный стаканчик пломбира. В летний период именно такие резкие контрасты температур – жаркая погода и ледяное мороженое или вода со льдом – и подрывают наше здоровье. А с наступлением осени и зимы шансы подхватить острое респираторное заболевание возрастают в геометрической прогрессии.

Судите сами: стресс, ослабляющий иммунитет, дождливая, холодная погода – и вот уже вас «можно поздравить» с тем, что как минимум на неделю вы выбиваетесь из привычного жизненного ритма. А что поделать, от этого не застрахован никто. И почему-либо недостаточно просто поддержать ноги в тепле, попить новомодные средства, рекламируемые с экранов, якобы мгновенно излечивающие простуду, закаляться...

Если человек крайне редко болеет, про него с уверенностью можно сказать: «У этого счастливица хороший иммунитет». К сожалению, далеко не все из нас могут этим похвастаться. Значит, задача каждого из нас – стремиться повысить свои защитные силы. Чтобы повысить иммунитет, съедайте в день до еды 2–3 ст. л. меда, 1 головку лука, 2–3 зубчика чеснока. Уберечься от вирусов помогут иммуностимуляторы и витамины.

Во время эпидемии гриппа или ОРВИ можно приготовить лимонное масло: лимон подержите несколько минут в горячей воде (для лучшего сокоотделения), затем пропустите через мясорубку вместе с цедрой, смешайте со 100 г размягченного сливочного масла и добавьте немного меда.

Начинайте завтрак с ароматных бутербродов, если у вас нет аллергии на цитрусовые.

Уже давно ученые доказали, что многие продукты помогают предотвратить болезнь ничуть не хуже таблеток. Употребление апельсина – не только отличная профилактика, но и один из способов лечения гриппа, простуды и многих других заболеваний. Не менее полезна и обыкновенная картошка. Сок, выжатый из 2 клубней картофеля среднего размера, следует пить 3 раза в день, и никакие вирусы вас не одолеют.

Острые респираторные заболевания чаще имеют вирусный характер, что намного затрудняет их профилактику: как бы мы не скрывались от этих вирусов, они настигают нас и в транспорте по дороге на работу, и на рабочем месте, словом, в помещениях. Причина невозможности избежать ОРВИ проста: эта группа заболеваний передается воздушно-капельным путем. Поэтому, если рядом с нами в закрытом помещении оказывается чихающий и кашляющий человек, шансы подхватить простуду велики. Что же все-таки делать, когда вы заболели? Главное – не паниковать! Для начала необходимо знать, что конкретно приключилось с вашим организмом, какой вирус в нем поселился и чем он грозит, а уж тогда и думать, как от него поскорее избавиться.

Острые респираторные заболевания – группа вирусных болезней, чаще всего поражающих слизистые оболочки дыхательных путей. Если вас стало беспокоить неприятное чувство сухости и зуд в полости носа, вы стали часто чихать, вас беспокоит слезотечение, то скорее всего у вас ринит, или, как мы привыкли говорить, банальный насморк. Помимо вышеперечисленных симптомов, могут появиться головная боль, общее недомогание, повышение температуры тела.

Ринит считается одним из наиболее частых заболеваний верхних дыхательных путей. Коварство его состоит в том, что если вовремя не долечить насморк, он может приобрести хроническую форму, и избавиться от него будет весьма непросто. Но при условии своевременного обращения к врачу такие последствия вас минуют.

Попробуйте не ограничиваться только лишь современными лекарственными средствами, предложенными специалистом для лечения ринита, а воспользоваться рекомендациями, изложенными в данной книге.

Использование медикаментов в сочетании с лечением насморка перекисью водорода поможет вам эффективнее и быстрее избавиться от недомогания. Ведь чаще всего традиционные лекарственные средства дают видимый результат, но истинную причину – вирус – не изгоняют. Человеку становится легче дышать, потому что сосуды в носовых проходах сужаются и появляется больше пространства для воздуха, возможность выхода слизи. Но для выздоровления нужно полностью излечить саму причину недомогания. Вот здесь на помощь и приходит перекись водорода, известная своими дезинфицирующими свойствами и способная справиться с микробами, которые атаковали носоглотку.

Теперь о том, как правильно лечиться перекисью при заболеваниях носоглотки. Необходимо помнить, что при одновременном применении медикаментозных средств следует удачно распланировать свои действия. Я рекомендую применять перекись не менее чем за 2 ч до использования

любых других лекарственных средств или через 2 ч после них. Иначе результат может стать самым неожиданным, ведь в организме могут произойти химические реакции.

Схема лечения такова.

#### РЕЦЕПТ 1

Требуется: 5 капель 3 %-ной перекиси водорода, 1 ст. л. воды.

Способ приготовления. Растворить перекись в кипяченой воде.

Способ применения. Раствор набрать в пипетку, предварительно промытую кипяченой водой, и закапать в обе ноздри в равном количестве. Можно использовать маленькую спринцовку или шприц. Голову лучше запрокинуть назад, чтобы раствор не вытек сразу.

Через полминуты слизь, находящаяся в носовых проходах, станет вытекать, вынося с собой болезнетворные микробы. Сморгаться нежелательно в течение хотя бы 5 – 10 мин, иначе перекись не успеет оказать должного действия. Спустя же указанное время необходимо очистить ноздри, чтобы удалить накопившиеся в слизи бактерии. После этого ничего в нос закапывать не следует. Процедуру лучше проводить перед сном.

На второй день дозу можно увеличить до 10 капель на 1 ст. л. кипяченой воды. Процедуру повторять 3 раза в день. На третий день рекомендуется увеличить объем вливаемой жидкости вдвое, чтобы на одну ноздрю приходилось по 1 ст. л. жидкости. Такую дозу превышать не следует.

Обычно к концу третьего дня наступает улучшение общего состояния, заложенность носа уменьшается и дышать становится значительно легче.

Однако прекращать проведение процедуры не стоит.

Важно довести лечение до конца, а это не менее 4 дней. В этот период желательно сократить количество капель перекиси на 1 ст. л. снова до 5. Данный способ использования целебных свойств перекиси при ринитах можно с успехом заменить другим, не менее эффективным – ингаляциями.

#### РЕЦЕПТ 2

Требуется: 1 ст. л. 3 %-ной перекиси водорода, 3 стакана воды.

Способ приготовления. В небольшую посуду налить дистиллированную воду, добавить перекись.

Способ применения. Расположиться так, чтобы посуда с раствором находилась в 20–25 см от носа, накрыться полотенцем и вдыхать пары, исходящие от горячего раствора, в течение 10 мин. Эту процедуру выполнять 2–3 раза в день.

Такое лечение целесообразно проводить до тех пор, пока носовые пути не очистятся окончательно, вы почувствуете себя здоровым, а насморк перестанет проявляться совсем. Однако нельзя забывать о том, что перед

проведением самостоятельного лечения перекисью водорода необходимо посоветоваться с лечащим врачом, потому что такая терапия имеет свои противопоказания и вместо помощи способна нанести вред вашему здоровью.

Казалось бы – насморк, какие могут быть противопоказания? Но последствия бывают плачевными. Это прежде всего касается тех людей, у которых слабые стенки сосудов. Если вас время от времени беспокоят даже незначительные кровотечения из носа, то такой способ лечения ринита вам не подходит. Дело в том, что ранки на слизистой оболочке только усугубят положение, ведь микробы в носоглотке не дадут им быстро зажить, что может привести к более серьезным заболеваниям. А какая связь между кровотечениями из носа и перекисью, подскажет химия.

При попадании в носоглотку перекись разлагается и выделяет большое количество тепла, а тепло, как известно, может спровоцировать кровотечение. Поэтому еще раз напоминаю, как важно проконсультироваться со специалистом и исключить возможность негативного влияния перекиси водорода на организм.

#### РЕЦЕПТ 3

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 300 мл спирта или водки, 1 ч. л. травы зверобоя, 3 ст. л. свежих цветков сирени.

Способ приготовления. Смесь из трав залить керосином и водкой или спиртом, накрыть крышкой и поставить в темное прохладное место на неделю. Затем настойку процедить.

Способ применения. Растирать тело 5–6 раз в день во время сильных простудных заболеваний, кашле, насморке. Хранить в темном прохладном месте.

#### РЕЦЕПТ 4

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 300 мл водки, 1 ст. л. ягод можжевельника, 1 ст. л. травы зверобоя.

Способ приготовления. Травы измельчить, смешать с керосином и водкой, настаивать 3–4 недели. Процедить.

Способ применения. Растирать тело при сильной простуде.

#### РЕЦЕПТ 5

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 2 ст. л. цветков липы, 1 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 800 мл воды, 1 ст. л. меда.

Способ приготовления. Сырье измельчить и тщательно перемешать, залить кипятком и настаивать в течение 1 ч. Затем поставить на огонь, довести до кипения и держать на огне еще 2–3 мин. Затем остудить отвар, процедить и перелить в стеклянную банку.

Способ применения. Выпить на ночь по 2 стакана отвара в течение недели.

#### РЕЦЕПТ 6

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 300 мл кипяченой воды, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. пищевой соды, 1 г йода, 3 г спиртовой настойки зверобоя.

Способ приготовления. Керосин налить в теплую кипяченую воду, растворить соль и соду, добавить йод и несколько капель спиртовой настойки зверобоя, перемешать.

Способ применения. Полоскать горло несколько раз в день при простудных заболеваниях, особенно при воспалительных заболеваниях горла.

#### РЕЦЕПТ 7

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 3 ст. л. цветков зверобоя, 1 ст. л. листьев эвкалипта, 2 ст. л. цветков липы, 200 мл водки.

Способ приготовления. Сырье измельчить, залить водкой, настаивать 14 дней. Настойку процедить и применять при начинающемся гриппе.

Способ применения. В стакан теплой воды добавить 10–20 капель настойки, тщательно размешать до полного растворения и выпить залпом. Употреблять 2–3 раза в день до еды.

#### РЕЦЕПТ 8

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 4 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 600 мл воды.

Способ приготовления. Смесь залить кипятком и керосином, накрыть крышкой и настаивать 20–30 мин.

Способ применения. Принимать по 1/3 стакана в день при гриппе 4 дня подряд.

#### РЕЦЕПТ 9

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 1 ст. л. цветков черной бузины, 1 ст. л. ягод калины, 1 ст. л. цветков зверобоя.

Способ приготовления. Смешать измельченные растения, залить кипятком и керосином. Варить на медленном огне 15–20 мин, затем охладить и процедить.

Способ применения. При начинающемся гриппе принимать на ночь 1 стакан отвара. Это средство поможет вам справиться с болезнью в самом начале и не дать ей развиваться. Кроме того, средство применяют для профилактики простудных заболеваний, поскольку оно повышает иммунитет и обладает антибактериальным действием.

#### РЕЦЕПТ 10

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 1 ст. л. листьев крапивы, 2 ст. л. травы зверобоя, 200 мл свежего капустного сока, 1 стакан водки.

Способ приготовления. Добавить в водку крапиву и зверобой, тщательно перемешать. Белокочанную капусту нарубить и выжать сок, добавить его в спиртовую настойку вместе с керосином. Настойку оставить

на 20 дней, предварительно накрыв крышкой. По истечении данного срока отжать и процедить через двойной слой марли.

Способ применения. При гриппе и температуре тела не выше 38 °С обтирать все тело. Затем завернуться в простыню, смоченную настойкой, а сверху накрыться чем-нибудь теплым. Простыню снять тогда, когда появится испарина. Настойка хорошо понижает температуру.

Вот еще несколько рецептов для лечения ОРЗ.

#### РЕЦЕПТ 11

Требуется: 2 г травы фиалки душистой, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. 2 г травы фиалки душистой заварить стаканом кипятка.

Способ применения. Применять для полоскания горла при гриппе, ангине и других воспалениях слизистой оболочки верхних дыхательных путей, смазывая при этом переносицу, надбровные дуги и шею соком индийского лука.

#### РЕЦЕПТ 12

Требуется: 2 сырых клубня картофеля, 2 листа индийского лука, 1 ст. л. яблочного уксуса, 1 ч. л. меда.

Способ приготовления. 2 сырых клубня картофеля очистить, вымыть, натереть на терке. Измельчить 2 листа индийского лука, добавить к этой массе, смешать с 1 ст. л. яблочного уксуса и 1 ч. л. меда. Все перемешать и полученную смесь положить на несколько слоев марли или неплотную ткань. Способ применения. Приложить компресс ко лбу не более чем на 15 мин. Через некоторое время заменить его новым. Процедуру проводить до тех пор, пока температура не снизится.

#### РЕЦЕПТ 13

Требуется: 50 г веток смородины, 4 стакана воды.

Способ приготовления. Веточки нужно мелко поломать и заварить 4 стаканами воды. Кипятить 5 мин, настаивать 4 ч.

Способ применения. Выпить на ночь в постели в теплом виде 2 стакана с сахаром. Провести такое лечение дважды.

#### РЕЦЕПТ 14

Требуется: 100 г чеснока, 1 стакан водки.

Способ приготовления. Растолочь 2 головки чеснока, залить стаканом водки и хорошо взболтать.

Способ применения. Принимать по 1 капле. Лечение проводить 3–4 дня.

#### РЕЦЕПТ 15

Требуется: 1 ст. л. сухой травы шалфея, 1 стакан молока.

Способ приготовления. 1 ст. л. сухой травы шалфея залить стаканом кипяченого молока, поставить на огонь, довести до кипения, выдержать в

течение 10 мин, затем остудить, процедить и снова довести до кипения.

Способ применения. Принимать приготовленное средство в теплом виде по 1/2 стакана за 20 мин до еды, при этом смазывать переносицу и натирая грудь соком индийского лука.

#### РЕЦЕПТ 16

Требуется: 1 очищенный корень хрена, 1 ст. л. меда.

Способ приготовления. Натереть на терке очищенный корень хрена или пропустить его через мясорубку, смешать с 1 ст. л. меда и оставить на 12 ч.

Процедить.

Способ применения. Принимать полученную жидкость по 1 ст. л. 3–4 раза в день перед едой во время гриппа, при этом смазывать переносицу и натирать грудь настоем индийского лука.

#### РЕЦЕПТ 17

Требуется: 1 луковица, 2 стакана молока, 1 ч. л. меда.

Способ приготовления. Натереть на терке среднюю луковицу (репчатого лука), залить 2 стаканами кипящего молока, дать настояться в течение нескольких минут, затем добавить 1 ч. л. меда. Процедить.

Способ применения. Полученную жидкость выпить. Готовить средство следует перед сном, пить его нужно непременно горячим, при этом смазывать переносицу и натирая грудь настоем индийского лука.

#### РЕЦЕПТ 18

Требуется: 1,5 л кипяченой воды, 1 ст. л. поваренной соли, сок 1 лимона, 5 толченых таблеток аскорбиновой кислоты.

Способ приготовления. В 1,5 л кипяченой воды растворить 1 ст. л. соли, добавить сок 1 лимона, 5 толченых таблеток аскорбиновой кислоты. Все размешать до полного растворения.

Способ применения. Приготовленную жидкость нужно выпить не за 2 ч, при этом смазывать переносицу и натирая грудь настоем индийского лука.

#### РЕЦЕПТ 19

Требуется: 100 г сушеных плодов земляники, 1 стакан кипятка, 5 капель эвкалиптового масла, 1 ч. л. меда, 1 стакан гранатового сока, 1 стакан апельсинового сока.

Способ приготовления. Сушеные плоды земляники залить кипятком, поставить посуду на медленный огонь и довести до кипения. Через 2 мин посуду снять с огня, добавить несколько капель эвкалиптового масла, слегка остудить и добавить мед. В отдельной кастрюле подогреть 1 стакан гранатового сока. Процедить, смешать с земляничным отваром, добавить апельсиновый сок.

Способ применения. Принимать напиток по 1/2 стакана в период начинающейся простуды или в качестве жаропонижающего при гриппе.

После приема средства натирать переносицу соком индийского лука.

#### РЕЦЕПТ 20

Требуется: 1 стакан яблочного сока, 1 ст. л. меда, по 1 г корицы, гвоздики, кардамона, 3 капли эвкалиптового масла.

Способ приготовления. Яблочный сок смешать с медом и специями. Все перемешать, посуду со смесью поставить на медленный огонь. Нагреть до 40 °С, снять посуду с огня и добавить несколько капель эвкалиптового масла.

Способ применения. Приготовленное средство пить по 1/3 стакана в период заболевания гриппом или простудой, натирать переносицу соком индийского лука.

#### РЕЦЕПТ 21

Требуется: 1 луковица, 1 ч. л. меда, 1 лист индийского лука.

Способ приготовления. Натереть на терке небольшую луковицу (репчатого лука), слегка отжать сок, добавить немного меда и измельченный лист индийского лука.

Способ применения. Полученную смесь выложить на несколько слоев марли.

Ноздри слегка смазать подсолнечным маслом и наложить компресс.

Процедуру следует проводить в течение суток не менее 3 раз.

#### РЕЦЕПТ 22

Требуется: 1 лимон, 2 дольки чеснока, 1 л воды, 1 ч. л. меда.

Способ приготовления. Лимон натереть на терке, удалить семена, добавить 2 измельченные дольки чеснока. Все перемешать и залить водой. Добавить 1 ч. л. меда, снова перемешать и оставить на 3 суток в темном прохладном месте.

Через 3 дня процедить.

Способ применения. Приготовленную смесь принимать в осеннее и зимнее время ежедневно натошак по 1 ст. л., в период эпидемий – по 2 ст. л. Хранить ее следует в холодильнике. Средство действует более эффективно, если натереть переносицу соком индийского лука.

#### РЕЦЕПТ 23

Требуется: 1 л свежавыжатого апельсинового сока, 1/2 стакана свекольного сока, 1/2 стакана морковного сока, 2 ч. л. меда, 50 мл отвара пророщенной пшеницы.

Способ приготовления. Взять 1 л только что выжатого апельсинового сока, 1/2 стакана свекольного, столько же морковного, все смешать, добавить 2 ч. л. меда и немного отвара пророщенной пшеницы.

Способ применения. Приготовленный напиток следует выпить в 2 приема, утром и вечером, одновременно натирая переносицу индийским

луком.

Делать это следует в течение нескольких дней, в периоды эпидемии гриппа и других инфекционных заболеваний.

#### РЕЦЕПТ 24

Требуется: 5 головок репчатого лука, полголовки чеснока, 1 л молока, 1 ст. л. сока будры, 1 ч. л. меда.

Способ приготовления. 5 головок лука (репчатого), полголовки чеснока мелко порезать, варить в молоке, пока не разварится. Прибавить сок будры и немного меда.

Способ применения. Принимать по 1 ст. л. через каждый час. Это народное средство применяется совместно с соком индийского лука. Им смазывают переносицу.

#### РЕЦЕПТ 25

Требуется: 1 лимон, 100 г сливочного масла, 2 ст. л. меда.

Способ приготовления. Лимон помыть, положить на 1 мин в очень горячую воду, затем пропустить через мясорубку вместе с кожурой. Полученную массу смешать с размягченным сливочным маслом, добавить мед, как следует перемешать. Хранить это средство следует в холодильнике.

Способ применения. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день перед едой, смазывая переносицу соком индийского лука.

#### РЕЦЕПТ 26

Требуется: 5 ст. л. ягод шиповника, 1 л воды.

Способ приготовления. Сухие ягоды шиповника растолочь, залить водой.

Поставить на огонь, дать покипеть 10 мин. Настоять, укутав, 8 – 10 ч, процедить.

Способ применения. Пить 1 стакану через каждые 2–3 ч в течение суток.

Пить с медом, вареньем, сахаром. Желательно в этот день ничего не есть.

После каждого приема полоскать рот теплой водой. Смазывать переносицу соком индийского лука. Желательно при гриппе пить настой шиповника в течение недели, постепенно уменьшая количество приемов.

#### РЕЦЕПТ 27

Требуется: по 100 г изюма, кураги, орехов, 2 стакана воды, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. лимонного сока.

Способ приготовления. Промыть изюм, курагу, пропустить их через мясорубку или мелко нарезать. Орехи растолочь и добавить к остальным ингредиентам. Залить все подогретой водой, поставить на огонь и довести

до кипения. Затем добавить мед, лимонный сок и подержать посуду на медленном огне еще 2 мин.

Способ применения. Приготовленный напиток пить в теплом виде утром натощак как укрепляющее средство или же в период простудных заболеваний для быстрого выздоровления, одновременно смазывать область переносицы и шею соком индийского лука.

#### РЕЦЕПТ 28

Требуется: 250 мл водки, 20 г травы полыни горькой.

Способ приготовления. В водку насыпать траву полыни горькой. Настоять 21 день в темном месте, процедить.

Способ применения. Принимать при простуде по 1 ст. л. 1 раз в день. Принимать 2–3 дня, не более. Вместе с этим средством использовать сок индийского лука, смазывая им переносицу.

#### РЕЦЕПТ 29

Требуется: 1 часть цветов липы, 1 часть плодов малины, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Взять 2 ст. л. смеси, залить кипятком. Кипятить 5 – 10 мин, процедить.

Способ применения. Пить горячим на ночь по 1–2 чашки. Смазать переносицу соком индийского лука.

#### РЕЦЕПТ 30

Требуется: 40 г плодов малины, 40 г листьев мать-и-мачехи, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Взять 2 ст. л. смеси на 2 стакана кипятка. Кипятить 5 – 10 мин, процедить.

Способ применения. Пить горячим на ночь по 1–2 чашки. 2–3 раза в день смазывать переносицу и шею соком индийского лука.

#### РЕЦЕПТ 31

Требуется: 1 часть листьев мяты перечной, 1 часть цветков бузины черной, 1 часть цветов липы, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Взять 2 ст. л. смеси на 2 стакана кипятка. Кипятить 5 – 10 мин, процедить.

Способ применения. Пить горячим на ночь по 1–2 чашки. Одновременно смазывать переносицу соком индийского лука.

#### РЕЦЕПТ 32

Требуется: 1 часть цветков липы, 1 часть цветков черной бузины, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Взять 2 ст. л. смеси на 1 стакан кипятка, кипятить 5 – 10 мин, процедить.

Способ применения. Выпить горячим в 1 прием при гриппе и простудных заболеваниях, смазывая переносицу и шею соком индийского лука.

#### РЕЦЕПТ 33

Требуется: по 20 г листьев и плодов земляники, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Измельчить и смешать в одинаковой пропорции сухие листья и плоды земляники. 1 ст. л. полученной смеси залить стаканом холодной воды и довести до кипения.

Способ применения. Лекарство следует принимать по 1 стакану 3–4 раз в день, смазывая область шеи и переносицы соком индийского лука.

#### РЕЦЕПТ 34

Требуется: 15 г цветков бузины черной, 15 г цветков липы, 15 г травы мяты перечной, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, настаивать 2 ч и процедить.

Способ применения. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 35

Требуется: 20 г цветков липы, 20 г листьев подорожника большого, 20 г травы зверобоя, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. 10 г сбора залить 2 стаканами кипятка, настаивать 6 ч и процедить.

Способ применения. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 36

Требуется: 15 г плодов малины, 15 г цветков липы, 15 г душицы, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, настаивать 2 ч и процедить.

Способ применения. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 37

Требуется: 20 г цветков бузины черной, 20 г травы коровяка, 15 г цветков липы, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, настаивать 1 ч и процедить.

Способ применения. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 39

Требуется: 20 г цветков ромашки аптечной, 20 г листов мать-и-мачехи, 20 г травы душицы обыкновенной, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. 10 г сбора залить стаканом кипятка, настаивать 6 ч и процедить.

Способ применения. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 40

Требуется: 30 г плодов малины, 30 г травы сабельника болотного, 10 г коры ивы белой, 1 стакан воды.

Способ приготовления. 1 ст. л. сбора залить стаканом воды, кипятить 10 мин, охладить и процедить.

Способ применения. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 41

Требуется: 10 г цветков липы, 10 г травы вероники длиннолистной, 10 г травы медуницы, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, настаивать в течение 1 ч и процедить.

Способ применения. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 42

Требуется: 15 г цветков клевера лугового, 15 г травы вербены лекарственной, 15 г цветков бузины черной, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, настаивать 2 ч и процедить.

Способ применения. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 43

Требуется: по 20 г плодов шиповника, корня цикория, корня одуванчика лекарственного, ягод калины, 10 г измельченных головок клевера лугового, 2 ст. л. меда, 1/2 л кипятка.

Способ приготовления. Все перемешать, залить 3 ст. л. смеси крутым кипятком в термосе, дать настояться в течение нескольких часов, затем процедить, добавить 2 ст. л. меда.

Способ применения. Приготовленное средство следует употреблять по 1/2 стакана 3–4 раза в день в период начинающейся простуды.

#### РЕЦЕПТ 44

Требуется: 30 г лепестков дикого мака, 20 г цветов бузины черной, 20 г цветов липы, 20 г цветов коровяка, 30 г цветов мальвы лесной, 20 г цветов мать-и-мачехи, 20 г цветов гречихи, 20 г травы легочницы, 1 л кипятка.

Способ приготовления. 40 г этой смеси залить 1 л кипятка, парить всю ночь.

Способ применения. Пить каждый час по 1/4 стакана (по винной рюмке). Эту смесь особенно рекомендуют в народе при сильном простудном кашле, причем считается необходимым постельный режим, так как смесь действует потогонно.

#### РЕЦЕПТ 45

Требуется: 25 г цветков багульника, 15 г травы крапивы, 1 л кипятка.

Способ приготовления. Все мелко нарезать, смешать. Заварить эту смесь кипятком. Настоять, укутав, 3 ч, процедить.

Способ применения. Принимать по 1/2 стакана 5–6 раз в день.

#### РЕЦЕПТ 46

Требуется: 1 часть травы буквицы, 1 часть цветков ромашки аптечной, 1 часть травы шалфея, 1/2 л кипятка.

Способ приготовления. Все измельчить и хорошо смешать. 1 ст. л. смеси с верхом залить кипятком. Настоять, укутав, 30–40 мин, процедить.

Способ применения. На ночь выпить 2–3 чашки горячего настоя с медом.

Днем пить, как чай, в течение дня.

#### Фарингит

Если, помимо общего недомогания, вы стали ощущать сухость в горле, неприятные болезненные ощущения, усиливающиеся при глотании пищи и слюны, и симптомы эти не проходят в течение нескольких дней, скорее всего вам поставят диагноз «фарингит» (воспаление слизистой оболочки глотки). Оно часто сопутствует острому респираторному заболеванию или возникает как его осложнение, хотя иногда возникает и как самостоятельная болезнь – при воздействии на слизистую оболочку глотки, например, холодного воздуха при дыхании через рот и разговоре на холоде, слишком горячей или холодной пищи (напитков), при воздействии дыма, алкоголя, пыли, газов и др.

Температура тела при этом заболевании может быть повышенной, так как на слизистой оболочке глотки может скапливаться гной, протекает воспалительный процесс. Опасность состоит в том, что острый фарингит может перейти в хронический, который сильно осложняет жизнь человека. Запущенные формы этого заболевания могут привести даже к атрофии миндалин глотки, что вылечить будет очень сложно.

Итак, в случае, если врач поставил вам диагноз «фарингит», необходимо выполнять следующие рекомендации. Во-первых, в период обострения следует употреблять только мягкую, протертую пищу, не горячую и не холодную. И хотя бы на время лечения обязательно нужно отказаться от курения! Пренебрежение этими советами приведет к раздражению слизистой оболочки, что усугубит воспалительный процесс, усилит боль.

В настоящее время существует немало препаратов традиционной и народной медицины, эффективно помогающих больному организму справиться с такой проблемой. Отрицать явное не стоит, ведь давно известны хорошие результаты при полоскании глотки различными отварами лекарственных трав (шалфея, ромашки, коры дуба и др.).

Перекись водорода в свою очередь дает прекрасные результаты в лечении фарингитов. Полоскание перекисью водорода воспаленной

слизистой оболочки дает двойной эффект. Она дезинфицирует и прогревает горло, заменяя ингаляции. К тому же, применяя перекись, вы избавите себя во многих случаях от не всегда оправданного применения в лечении сильнодействующих антибиотиков. Известно, что последние, помимо пользы, несут много проблем. После применения антибиотиков организму человека нужно немало времени для восстановления.

При лечении фарингита можно использовать только 3 %-ную перекись водорода.

#### РЕЦЕПТ 1

Требуется: 3–5 капель 3 %-ной перекиси водорода, 3 ст. л. воды.

Способ приготовления. Перекись растворить в кипяченой воде.

Способ применения. Раствором полоскать горло за 1 ч до еды или же через 1–1,5 ч после приема пищи и других лекарственных средств. Полоскание проводить не менее 30 с – горло и ротовую полость необходимо тщательно и долго очищать, задерживая раствор во рту, спустя полминуты его можно выплюнуть. Процедуру проводить 3–5 раз в день. Со 2-го дня дозу постепенно увеличивать на 1 каплю, пока количество капель перекиси водорода не дойдет до 10. Превышать это количество перекиси не рекомендуется. Курс лечения длится до 10 дней.

Если вы страдаете хроническим фарингитом, такую форму заболевания вылечить достаточно сложно. А пробовали ли вы использовать перекись водорода, с успехом способную заменять антибиотики? В случае применения перекиси при лечении хронического фарингита рекомендуется употреблять ее внутрь.

#### РЕЦЕПТ 2

Требуется: 1 капля 3 %-ной перекиси водорода, 2 ст. л. воды.

Способ приготовления. Перекись растворить в кипяченой воде.

Способ применения. Раствор принимать за 30–40 мин до еды. При наличии хронических болезней желудочно-кишечного тракта принимать перекись нужно через 2 ч после еды. Ежедневно прибавлять по 1 капле перекиси. Когда количество капель достигнет 10, необходим перерыв в лечении на 3–4 дня. После перерыва количество капель следует ежедневно уменьшать на 1. Таким образом нужно принимать перекись еще 10 дней, пока раствор не станет выглядеть так: 1 капля перекиси водорода на 2 ст. л. дистиллированной кипяченой воды.

После проведенного курса лечения у пациентов, страдающих хроническим воспалением слизистой оболочки глотки, обычно наступает улучшение состояния. Боль в горле, сухость уменьшаются. Но хорошее самочувствие еще не означает полного излечения. Поэтому курс применения перекиси через 2–3 недели проводят повторно.

Еще раз напомним, что во время лечения перекисью водорода необходимо полностью отказаться от курения, употребления спиртных напитков, желательно исключить все другие лекарственные средства. Перед началом курса лечения хронического фарингита следует проконсультироваться у лечащего врача, чтобы избежать неприятных последствий и убедиться в том, что противопоказаний для лечения перекисью у вас не имеется.

#### Бронхит и пневмония

Поговорим о возможных осложнениях гриппа, бронхите и пневмонии (воспалении легких). Острый бронхит обычно возникает на фоне ОРВИ, гриппа. Верные признаки начинающегося бронхита: повышение температуры тела, ощущение першения, саднения за грудиной, мучительный кашель, так называемые хрипы в легких при дыхании. Спустя несколько дней после начала заболевания начинает выделяться мокрота. Не вылеченный в течение нескольких месяцев бронхит переходит в хроническую форму. Лечение хронического бронхита длительное.

Пневмонию, которая обычно начинается через несколько дней после угасания симптомов гриппа, вызывают микроорганизмы, в норме обитающие в верхних дыхательных путях здорового человека. В результате резкого ослабления иммунной системы после гриппа они без особого труда проникают в легкие, чем и вызывают воспалительный процесс. Характерные симптомы пневмонии: высокое повышение температуры тела, кашель, боль в грудной клетке при дыхании, одышка. Диагноз ставится после ряда исследований. Если у вас появились вышеперечисленные симптомы, обязательно покажитесь врачу.

#### РЕЦЕПТ 1

Требуется: 2 капли 3 %-ного раствора перекиси водорода, 3 ст. л. дистиллированной воды.

Способ приготовления. Перекись смешать с водой.

Способ применения. Пить на голодный желудок (примерно за 30–40 мин до еды) 2–3 раза в день. Не забывайте, что принимать раствор внутрь одновременно с другими препаратами, прописанными врачом, нельзя. Распланируйте график приема лекарств таким образом, чтобы промежуток между приемом различных лекарственных средств, в том числе и перекиси водорода, составлял не менее 1,5 ч. Раствор следует принимать 7 дней, затем необходимо сделать небольшой перерыв на 2–3 дня, и снова повторить курс лечения. В определенных случаях, когда состояние больного не улучшается, можно постепенно увеличивать дозу перекиси, прибавляя с каждым днем по 1 капле. **Однако соотношение 8 – 10 капель на 3 ст. л. воды нельзя превышать.**

## РЕЦЕПТ 2

При хронических бронхитах, а также в качестве комплексной терапии восстановления организма после перенесенного воспаления легких рекомендуется делать компрессы на грудную клетку с использованием перекиси водорода. Они обладают хорошим лечебным эффектом за счет антибактериальной способности перекиси. Кроме того, во время прикладывания компресса грудная клетка прогревается, потому что перекись разлагается и выделяет тепло.

Требуется: 2–3 капли 3 %-ной перекиси водорода, 1/2 ч. л. дистиллированной воды.

Способ приготовления. Добавить перекись в 1/2 л дистиллированной воды.

Способ применения. Многослойную, марлевую салфетку смочить в растворе, отжать и прикладывать на грудь больного. Сверху можно положить полотенце, а использовать полиэтиленовый пакет не стоит – перекись и так выделит необходимое тепло. Оставлять на ночь компресс ни в коем случае нельзя. Его нужно держать на грудной клетке не более 40 мин, учитывая особенности препарата. **Перекись может оставить ожог на коже, если оставить ее на более длительный срок.** Поэтому, перед тем как поставить компресс с использованием перекиси водорода, еще раз внимательно удостоверьтесь, что вы правильно приготовили раствор, не превысили указанную дозу.

Компресс следует делать 1 раз в день в течение 4–5 дней. После этого срока должно наступить некоторое улучшение.

## РЕЦЕПТ 3

Требуется: 1 ч. л. перекиси водорода, 1 л воды.

Способ приготовления. Перекись смешать с водой.

Способ применения. Налить смесь в таз и делать ножные ванночки. Они стимулируют кровообращение, ускоряют обменные процессы в организме и активизируют защитную систему – иммунитет. Ванночки желательно не прекращать принимать во время всего течения болезни. Помните, что выполняют эту процедуру на ночь.

## РЕЦЕПТ 4

При хронических формах бронхита рекомендуется принимать лечебные ванны с добавлением перекиси водорода в качестве иммуностимулирующего средства.

Требуется: 200 мл 3 %-ной перекиси водорода.

Способ приготовления. Взять 200 мл 3 %-ной перекиси и добавить в наполненную теплой водой ванну. Вода не должна быть хлорированной!

Способ применения. Принимать такую лечебную ванну следует не менее 30–40 мин. Такие ванны рекомендуется делать не менее 2 раз в неделю в течение как минимум 3 месяцев, если у вас не повышена температура тела на момент принятия процедур. После первых процедур возможны реакции – повышение температуры тела или покраснение кожи. Не пугайтесь. Дело в том, что после принятия ванны с добавлением перекиси водорода в организме начинаются различные процессы, сопровождающиеся побочными эффектами. Наоборот, если после приема ванн немного повышается температура, это означает, что перекись начала действовать. С помощью лечебных ванн с перекисью водорода организм очищается от токсинов, шлаков, что отражается на вашем общем самочувствии.

В дополнение приводим следующие рецепты для лечения бронхита.

#### РЕЦЕПТ 5

Требуется: 4 листа земляники, 1 ст. л. плодов земляники, 1 стакан воды, 1/2 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Измельчить и смешать сухие листья и плоды земляники, смесь залить 1 стаканом холодной воды и довести до кипения. В отвар добавить несколько капель сока золотого уса.

Способ применения. Лекарство принимать по 1 стакану 3–4 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 6

Требуется: 3 зубчика чеснока, 1/4 ч. л. красного молотого перца, 1 лист индийского лука, 1/3 стакана водки.

Способ приготовления. Чеснок растереть со щепотью красного молотого перца и листом индийского лука. Кашицу замочить в водке так, чтобы слой жидкости слегка закрывал слой смеси. Затем все вместе подогреть на водяной бане.

Способ применения. Распаренную кашицу прикладывать в виде пластырей.

Водкой, настоянной на чесноке и индийском луке, протирать грудь.

#### РЕЦЕПТ 7

Требуется: 6 листьев золотого уса, 1 стакан воды, 300 г очищенных ядер грецкого ореха, 1 стакан меда.

Способ приготовления. Срезать листья золотого уса, выдержать примерно 2 недели в темном месте при низкой температуре, например в холодильнике, завернув их в плотную ткань. Затем промыть, измельчить и залить кипяченой водой. Дать настояться, затем процедить жидкость и добавить измельченные орехи и мед.

Способ применения. Полученную смесь принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до приема пищи.

#### РЕЦЕПТ 8

Требуется: 1/2 кг меда, 250 г молотого черного кофе, 5 больших листьев золотого уса.

Способ приготовления. Листья золотого уса измельчить, выжать сок, смешать с остальными ингредиентами.

Способ применения. В течение 20 дней следует принимать смесь перед едой 3 раза в день по 1 ст. л.

#### РЕЦЕПТ 9

Требуется: 1 стакан меда, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. натертого хрена, 2 ст. л. измельченного чеснока, 2 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Мед смешать со сливочным маслом, добавить натертый хрен, столько же кашицы из чеснока и сок золотого уса. Все перемешать.

Способ применения. Средство принимать по 1 ст. л. за 1 ч до еды.

#### РЕЦЕПТ 10

Требуется: 1 ч. л. копытня, 1 ч. л. будры, 1 ч. л. репейника, 2 стакана воды, 1 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Смесь кипятить в 2 стаканах воды 10 мин и затем парить 20 мин. Процедить и добавить сок золотого уса.

Способ применения. Пить глотками не больше 2 чашек в день.

#### РЕЦЕПТ 11

Требуется: 3 г корня аконита, 20 г желтого донника, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Травы измельчить, залить кипятком и настаивать 2 ч, процедить.

Способ применения. Пить настой по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

#### РЕЦЕПТ 12

Требуется: 1 ч. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ч. л. измельченных листьев мать-и-мачехи, 1 ч. л. цветков черной бузины, 1 ч. л. измельченной травы спорыша, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Смесь из трав заварить кипятком и настаивать 20 мин. Слегка остудить.

Способ применения. При сильных бронхитах пить теплым, как чай.

#### РЕЦЕПТ 13

Требуется: 1 ч. л. измельченных листьев мать-и-мачехи, 1 ч. л. цветков мать-и-мачехи, 1 ч. л. измельченных корней окопника, 1 ст. л. липового цвета, 1 ч. л. цветков бузины черной, 1 ч. л. измельченных корней золотого уса, 1 ч. л. измельченных корней пырея, 1 ч. л. цветков коровяка, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Сбор залить кипятком и настаивать 20 мин, затем остудить и процедить.

Способ применения. При бронхитах и других заболеваниях дыхательных путей пить приготовленный отвар по 1 стакану в день.

#### РЕЦЕПТ 14

Требуется: 2 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 2 ст. л. цветков гречихи, 1 л воды.

Способ приготовления. Листья золотого уса и цветки гречихи смешать и залить кипятком, настаивать 20 мин, затем слегка остудить и процедить.

Способ применения. Для удаления густой мокроты из бронхов и для смягчения сухого кашля пить приготовленный чай в теплом виде.

#### РЕЦЕПТ 15

Требуется: 2 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 2 ст. л. травы первоцвета лекарственного, 1 л воды.

Способ приготовления. Сбор залить водой и кипятить 30 мин, затем настаивать 20 мин. Процедить.

Способ применения. Отвар золотого уса и первоцвета лекарственного принимать как отхаркивающее средство по 1/2 стакана 2–3 раза в день при сухом кашле и бронхитах.

#### РЕЦЕПТ 16

Требуется: 3 г корня аконита, 20 г смородиновых листьев, 10 г листьев подорожника, 10 г листьев фиалки, 4 стакана воды.

Способ приготовления. Травы измельчить, залить кипятком в глиняной или фарфоровой посуде и настаивать 3 ч, процедить.

Способ применения. Пить при сильном кашле по 2 ст. л. 3 раза в день до еды.

#### РЕЦЕПТ 17

Требуется: 1 ст. л. измельченных листьев мать-и-мачехи, 1 ст. л. измельченной травы душицы, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 3 стакана воды, 1 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Измельченную смесь заварить крутым кипятком.

Настоять, укутав, 5–6 ч, процедить, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде.

#### РЕЦЕПТ 18

Требуется: 1 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ст. л. измельченных листьев багульника болотного, 1 ст. л. измельченных листьев крапивы двудомной, 1 ч. л. измельченного корня солодки голой, 1 л воды.

Способ приготовления. Травы соединить, заварить кипятком, настаивать ночь в теплом месте (можно в термосе), утром выдержать 25 мин на водяной бане при слабом кипении, процедить.

Способ применения. Принимать по 1/2 стакана 5–6 раз в день до улучшения дыхания (1–2 дня), переходя затем на прием столовыми ложками.

#### РЕЦЕПТ 19

Требуется: 1 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ч. л. измельченного корня солодки, 1 ч. л. измельченных корней фиалки, 1 ст. л. измельченной травы тимьяна, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Готовить по общим правилам приготовления настоя.

Способ применения. Принимать 1 стакан настоя за день в 4 приема.

#### РЕЦЕПТ 20

Требуется: 3 г корня аконита, 20 г корня девясила, 2 л воды.

Способ приготовления. Высушенное сырье измельчить, залить кипяченой водой в эмалированной посуде, поставить на слабый огонь, кипятить 20 мин.

Настаивать 4 ч, процедить.

Способ применения. Пить по 1/3 стакана 2 раза в день за 30 мин до еды.

#### РЕЦЕПТ 21

Требуется: 1 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ст. л. измельченной травы мяты перечной, 1 ч. л. измельченного корня солодки голой, 1 ст. л. плодов тмина обыкновенного, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ч. л. измельченной травы череды трехраздельной, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Травяной сбор залить холодной кипяченой водой, выдержать 30 мин на кипящей водяной бане, настоять 30 мин, процедить.

Способ применения. Принимать по 50 – 100 мл 4 раза в день.

## **Заболевания бронхолегочной системы**

Бронхиты и бронхиальная астма

Бронхиальная астма – это одна из разновидностей аллергии, повышенной чувствительности к различным веществам, проявляющаяся необычными реакциями при контакте с ними. У здорового человека эти вещества не вызывают никакой реакции.

Число случаев бронхиальной астмы продолжает расти, и все чаще встречаются тяжелые формы этого заболевания. Около 80 % всех случаев астмы среди детей обусловлены воздействием аллергенов окружающей среды; для взрослых эта цифра составляет приблизительно 50 %.

Современные ученые до сих пор не знают точно, что служит причиной развития и роста числа заболевших бронхиальной астмой. Предполагается, что основной фактор роста распространенности аллергии – это неблагоприятная экологическая обстановка. На сегодняшний день не существует ни одного метода лечения, который стопроцентно излечивает от астмы, а не только убирает симптомы. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения количество людей, страдающих бронхиальной астмой в наше время, составляет как минимум 300 млн человек (от 5 до 15 % мирового населения). Причем, что не менее тревожно, тенденции к снижению количества заболевших нет. Напротив, число больных астмой неуклонно увеличивается во всех странах мира. Среди них все больше детей. Рост астматических заболеваний идет на фоне увеличения использования противоастматических и противоаллергических препаратов, причем на фармацевтическом рынке за последние 10 лет появилось немало и эффективных лекарств для лечения астмы.

Примерно каждый двенадцатый житель России страдает бронхиальной астмой. Симптомы заболевания выявляются примерно у 10 % детей, а в развитых странах – почти у 30 %.

За последние 15 лет число заболевших астмой удвоилось. Например, в 1995 г. в США больных бронхиальной астмой насчитывалось 14,9 млн; в 1980 г. их было только 6,7 млн. В США финансовые затраты на лечение бронхиальной астмы составляют более 60 млрд долл. в год. Ограниченные финансовые ресурсы российского здравоохранения считаются одной из актуальных проблем в борьбе с астмой в России.

Больные бронхитом и бронхиальной астмой нуждаются в постоянном поддерживающем и симптоматическом лечении, но традиционные

действенные лекарства от этих болезней слишком дороги. Выход – обращаться к средствам народной медицины.

**РЕЦЕПТ 1** Лучший способ лечения хронического бронхита (в том числе и бронхита курильщиков) – следующая схема принятия керосина:

1-й день	1 капля
2-й день	2 капли
3-й день	3 капли
4-й день	4 капли
5-й день	5 капель
6-й день	6 капель
7-й день	7 капель
8-й день	8 капель
9-й день	9 капель
10-й день	10 капель
11-й день	11 капель
12-й день	12 капель
13-й день	13 капель

#### **РЕЦЕПТ 2**

Требуется: 1 часть керосина, 3 части растительного масла.

Способ приготовления. Керосин смешать с растительным маслом до получения практически однородной жидкости.

Способ применения. Растирать мазью грудную клетку.

#### **РЕЦЕПТ 3**

Требуется: 1 часть керосина, 3 части растительного масла, по 1 части вазелина и ланолина.

Способ приготовления. Керосин смешать с растительным маслом, вазелином и ланолином.

Способ применения. Растирать мазью грудную клетку.

#### **РЕЦЕПТ 4**

Требуется 1 часть керосина, 5 частей вазелина и ланолина.

Способ приготовления. Керосин смешать с вазелином и ланолином до получения практически однородной жидкости.

Способ применения. Растирать грудную клетку обеими руками, кругообразными движениями от центра к периферии. Основное внимание обращать на отделы легких, где скапливается мокрота (нижняя часть груди, середина спины). Растирание можно чередовать с другими простыми средствами избавления от болезни, например, следующим образом:

1-й день – растирание керосиновой смесью

2-й день – банки

3-й день – растирание керосиновой смесью

4-й день – горчичники

5-й день – растирание керосиновой смесью

#### РЕЦЕПТ 5

При лечении пневмопатий (болезней легких, бронхов и трахеи), включая туберкулез легких, бронхиальную астму и пневмосклероз, хорошо помогают горячие грудные обертывания, которые нужно чередовать с приемом скипидарных ванн.

*Подготовка к лечебной процедуре* . Взять 2 достаточно длинных махровых полотенца (лучше всего мягкие, неоднократно стиранные). Положить их одно на другое, затем сложить по длине пополам таким образом, чтобы их ширина уменьшилась вдвое, а длина осталась без изменений. Затем скатать полотенца в рулон. Взять еще 2 махровых полотенца, но более широких и жестких, и сложить их таким же образом. Длина каждого полотенца должна быть не меньше 1,5 м для взрослого пациента.

Больной должен сидеть на своей постели или стоять рядом с ней. Начинать обертывать его грудную клетку нужно с правой подмышечной впадины на грудь, затем на спину и снова на грудь до левой подмышечной впадины. В результате на груди больного получается в 2 раза больше слоев, чем на спине. Взять шерстяное или байковое одеяло, сложить его 4 раза по длине, чтобы уменьшить его ширину, и свернуть рулоном.

Подготовить 2 вафельных полотенца длиной 1,5 м каждое и положить их друг на друга в развернутом виде. Вафельными полотенцами обернуть грудную клетку больного так, чтобы на его спине образовалось 2 слоя полотенец, а на груди – 4. Взять чистый таз или ведро и налить в него горячую воду с температурой +60 °С. Температуру воды измерять по ртутному термометру с ценой деления 1 °С. Если вода такой температуры

окажется для больного слишком горячей, нужно использовать воду немного меньшей температуры, чтобы не вызвать ожога кожи.

Выполняя последующие процедуры, надо каждый раз повышать температуру горячей воды на 1 °С, пока не дойдете до +68–72 °С.

*Техника процедуры обертывания* . Надеть легкие трикотажные перчатки и поверх них резиновые (чтобы не обжечь руки), опустить в таз с горячей водой 2 мягких махровых полотенца, свернутые в рулон, дать им впитать воду и быстро с силой выжать их, чтобы не капала вода. Затем быстро обернуть этими полотенцами поверх сухих вафельных полотенец грудную клетку пациента. Далее второй рулон сухих более жестких и широких махровых полотенец наложить поверх мокрых махровых полотенец, плотно охватывая при этом грудную клетку пациента. Затем обернуть грудь пациента сложенным в 4 слоя шерстяным (байковым) одеялом.

Нижнюю часть обертывания можете обвязать легким поясом для надежной фиксации. Далее обернутый пациент ложится в постель на спину, придерживая руками горячее обертывание. Нужно укрыть его до подбородка каким-нибудь теплым (например, ватным) одеялом, подоткнув его со всех сторон, чтобы воздух снаружи не поступал к обертыванию и не охлаждал его и тело пациента. Пациент, укрытый таким образом, должен напоминать спеленатую мумию. Далее следует покрыть его голову полотенцем, шарфом или трикотажной шапочкой.

Время этой лечебной процедуры длится в среднем от 20 до 40 мин. Оно зависит от того, насколько быстро охлаждается обертывание. Пациент должен лежать и держать обертывание до тех пор, пока не почувствует, что оно перестало греть его грудь и спину. Процедуру обертывания следует проводить при открытой форточке (в зимнее время) или открытом окне (в летнее). Перед тем как снять обертывание, следует закрыть форточку (окно). Откинуть теплое одеяло до пояса пациента и в положении лежа или сидя освободить его грудь и спину от шерстяного (байкового) одеяла и всех полотенец, затем надеть на него трикотажную или байковую рубашку (сорочку). После этого пациент снова ложится в постель, укрывается теплым одеялом и отдыхает не менее 1 ч.

Процедуру обертывания можно проводить в любое время суток, но удобнее всего вечером перед сном. Применяя обертывания, будьте готовы к реакции обострения симптомов со стороны больного организма. Эта естественная реакция может проявляться, например, в виде повышения температуры, усиления или учащения кашля.

Общее количество процедур обертывания, которые необходимо принять, как и при лечении скипидарными ваннами, зависит от исходного

состояния больного человека, его психологической настроенности к данному натуропатическому методу лечения, тяжести его заболеваний, применения других методов лечения, в частности скипидарных ванн. Применяйте обертывания по потребности, от нескольких сеансов до десятков сеансов, от нескольких дней до нескольких месяцев. Если обертывания используются вместе со скипидарными ваннами, то я советую чередовать их.

Если вы в данное время не применяете скипидарные ванны, то обертывания можно принимать каждый день, в некоторых случаях даже 2 раза в день – утром и вечером.

В сочетании со скипидарными ваннами можно использовать такие фиторецепты.

#### РЕЦЕПТ 6

Требуется: 2 ст. л. измельченных листьев багульника, 2 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 л воды.

Способ приготовления. Багульник и золотой ус залить кипятком, настаивать, укутав, 3 ч, процедить.

Способ применения. Принимать чай из багульника и золотого уса по 1/2 стакана 5–6 раз в день. Причем считается, что такой чай дает не только временное облегчение при мучительном кашле и одышке, но и излечивает при длительном (2 недели) применении.

#### РЕЦЕПТ 7

Требуется: 2 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ст. л. травы эфедры, 2 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. березовых почек, 2 ст. л. травы багульника, 3 стакана воды.

Способ приготовления. Сбор заварить кипятком. Настаивать, укутав, 5–6 ч, процедить.

Способ применения. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды в теплом виде.

#### РЕЦЕПТ 8

Требуется: 1 ст. л. измельченного листа золотого уса, 1 ст. л. измельченных корней бедренца, 1/2 стакана водки.

Способ приготовления. Траву измельчить, залить водкой в стеклянной бутылке и настаивать 2–3 дня. Процедить.

Способ применения. Употреблять спиртовую настойку при грудных болезнях, особенно при кашле. Применять по 20 капель этой настойки, растворенных в 1 ст. л. воды.

#### РЕЦЕПТ 9

Требуется: 2 ст. л. измельченных корней золотого уса, 1 ст. л. измельченных корней бедренца, 1 л воды.

Способ приготовления. Корни измельчить, залить водой и кипятить 30 мин.

Остудить и процедить.

Способ применения. Отвар пить при хронических заболеваниях горла и при астме.

#### РЕЦЕПТ 10

Требуется: 1 ст. л. сосновых почек, 1 ст. л. измельченных листьев подорожника, 1 ст. л. измельченных листьев мать-и-мачехи, 2 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Сбор залить холодной водой. Настаивать 2 ч. Затем кипятить 5 мин, настаивать 15 мин, процедить.

Способ применения. Принимать 1 стакан в течение дня за 3 приема.

#### РЕЦЕПТ 11

Требуется: 2 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ст. л. измельченной травы чабреца, 1 ст. л. измельченной травы мать-и-мачехи, 1 ст. л. травы фиалки трехцветной, 1 ст. л. измельченных корней девясила, 1 ст. л. плодов аниса, 1 л воды.

Способ приготовления. Сбор залить водой, кипятить 10 мин. Укутать на 1 ч.

Когда отвар остынет, процедить.

Способ применения. Принимать по 1 стакану в течение дня за 3 приема.

#### РЕЦЕПТ 12

Требуется: 10 г редьки, 1/2 стакана настойки индийского лука.

Способ приготовления. В настойку индийского лука на 5 дней положить натертую на терке редьку.

Способ применения. Этим составом натирать грудь и спину перед принятием душа.

#### РЕЦЕПТ 13

Требуется: 1 ст. л. сосновых почек, 1 ст. л. измельченных листьев подорожника, 1 ст. л. измельченных листьев мать-и-мачехи, 1 стакан воды, 2 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Сосновые почки, листья подорожника, листья мать-и-мачехи залить водой, настаивать 2 ч. Кипятить 5 мин, процедить, добавить сок золотого уса.

Способ применения. В течение дня за 3 приема нужно выпить 1 стакан.

#### РЕЦЕПТ 14

Требуется: 2 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 2 ст. л. измельченных листьев багульника болотного, 1 ст. л. измельченных листьев крапивы двудомной, 1 ст. л. измельченного корня солодки, 1 л воды.

Способ приготовления. Травяной сбор залить кипятком, настаивать ночь в теплом месте (можно в термосе), утром выдержать 25 мин на водяной бане при слабом кипении воды, процедить.

Способ применения. Принимать по 1/2 стакана 5–6 раз в день до улучшения дыхания (1–2 дня), переходя затем на прием столовыми ложками.

#### РЕЦЕПТ 15

Требуется: 1 ст. л. измельченной травы багульника, 1 ст. л. измельченной травы крапивы жгучей, 1 л воды, 1 лист индийского лука.

Способ приготовления. Багульник и крапиву измельчить, смешать. Заварить сбор кипятком, настаивать, укутав, 1 ч, затем подогреть, не доводя до кипения. Настаивать 2 ч.

Способ применения. Смазать листом индийского лука переносицу, шею и грудь, после чего вдыхать пар настоя, укрыв голову и плечи одеялом. Можно принимать внутрь по 1/2 стакана 5–6 раз в день. Применяется при бронхиальной астме, простуде, ревматизме, кашле. В народе считают, что после двухнедельного приема этого состава начинающаяся астма проходит.

#### РЕЦЕПТ 16

Требуется: 2 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ст. л. измельченного корня солодки, 1 ст. л. измельченного корня фиалки, 2 ст. л. измельченной травы тимьяна, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Травяной сбор заварить кипятком, настаивать, укутав, 2 ч. Затем настой процедить.

Способ применения. Настой принимать по 1 стакану в день за 4 приема для улучшения бронхиальной проходимости.

#### РЕЦЕПТ 17

Требуется: 1 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ч. л. измельченной травы мяты перечной, 1 ч. л. измельченного корня солодки голой, 1 ч. л. плодов тмина обыкновенного, 1 ч. л. цветков ромашки аптечной, 1 ч. л. измельченной травы череды трехраздельной, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Травяной сбор залить холодной кипяченой водой, выдержать 30 мин на кипящей водяной бане, настаивать 30 мин, процедить.

Способ применения. Принимать по 50 – 100 мл 4 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 18

Требуется: 1 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ч. л. плодов аниса, 1 ч. л. плодов фенхеля, 1 ч. л. измельченной травы тимьяна, 1 ч. л. измельченного корня солодки, 1 ч. л. сосновых почек, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Травяной сбор залить холодной кипяченой водой, выдержать 30 мин на кипящей водяной бане, настаивать 30 мин,

процедить.

Способ применения. Принимать 1 стакан настоя за день в 4 приема.

#### РЕЦЕПТ 19

Требуется: 1 ч. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ч. л. измельченного корня солодки, 1 ч. л. измельченной травы череды, 1 ч. л. измельченной травы хвоща полевого, 1 ч. л. плодов шиповника, 1 ч. л. цветков бессмертника, 1 ч. л. измельченных корней девясила, 1 ст. л. шишек ольхи, 1 ч. л. измельченных корней одуванчика, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Травяной сбор залить кипятком, нагревать на водяной бане в течение 15 мин, настоять в течение 45 мин.

Способ применения. Принимать по 50 мл 3–4 раза в день до еды. Сбор может быть рекомендован при неаллергических формах бронхиальной астмы.

#### РЕЦЕПТ 20

Требуется: 1 ч. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ст. л. цветков клевера лугового, 1 ч. л. измельченной травы вероники длиннолистой, 1 ч. л. измельченной травы багульника болотного, 1 ч. л. измельченной травы череды трехраздельной, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Травяной сбор залить кипятком, настоять в течение 1 ч и процедить.

Способ применения. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 21

Требуется: 1 ч. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ч. л. измельченных корней дягиля лекарственного, 1 ч. л. измельченной травы татарника колючего, 1 ч. л. измельченных листьев вербены лекарственной, 1 ч. л. плодов аниса обыкновенного, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Травы соединить, залить водой, кипятить 10 мин, охладить и процедить.

Способ применения. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 22

Требуется: 1 ч. л. измельченной травы золотого уса, 1 ч. л. цветков просвирника лесного, 1 ч. л. измельченной травы багульника болотного, 1 ч. л. измельченной травы фиалки трехцветной, 1 ч. л. измельченной травы синеголовника плосколистного, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Траву перемешать, залить кипятком, настаивать 2 ч и процедить.

Способ применения. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 23

Требуется: 1 ч. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ч. л. измельченной травы вереска обыкновенного, 1 ч. л. измельченной травы

иссопа лекарственного, 1 ч. л. измельченной травы татарника колючего, 1 ч. л. измельченной травы душицы обыкновенной, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Сбор залить стаканом кипятка, настоять в течение 1 ч и процедить.

Способ применения. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

## **Заболевания органов зрения**

Заболевания органов зрения могут быть наследственными или приобретенными. Изменение зрения может развиваться вследствие различных заболеваний или как сопутствующее им явление. Помимо близорукости и дальнозоркости, существует целый ряд заболеваний органов зрения.

Некоторые из них появляются после авитаминозов.

Приведу краткий перечень основных глазных болезней.

Близорукость, или миопия, – понижение зрения вдаль, которое исправляется путем приставления к глазу рассеивающих стекол.

Ячмень – воспаление сальной железы века вследствие заноса в нее гноеродных бактерий, чаще стафилококка. Заболеванию способствуют нарушение обмена веществ, авитаминозы и др. На ограниченном участке века появляется гиперемия кожи и болезненная, быстро увеличивающаяся припухлость.

Гемералопия, или куриная слепота, может быть вызвана авитаминозом или гиповитаминозом витамина А.

Амблиопия – расстройство бинокулярного зрения, которое может быть врожденным, следствием косоглазия, следствием приобретенного помутнения роговицы или хрусталика. Симптомы – понижение остроты зрения, которое нельзя скорректировать очками.

Атрофия зрительного нерва может быть вызвана воспалительными и дегенеративными заболеваниями зрительного нерва и сетчатки, заболеваниями головного мозга, его оболочек и сосудов, травмой черепа.

Блефарит может вызываться инфекцией, авитаминозами, заболеваниями желудочно-кишечного тракта. При блефарите воспаляются края век, больной испытывает зуд. Кожа у корней ресниц покрыта мелкими серовато-белыми чешуйками. Края век могут быть утолщенными, гиперемированными.

Поражение слизистой оболочки глаз может быть вызвано недостаточным поступлением рибофлавина или витамина В2 с пищей или эндогенной недостаточностью, связанной с понижением процесса фосфорилирования рибофлавина при некоторых заболеваниях.

**Безусловно, лечение заболеваний органов зрения следует проводить исключительно под наблюдением врача .**

### **РЕЦЕПТ 1**

Требуется: 1 капля 3 %-ного раствора перекиси водорода, 3 ст. л. дистиллированной воды.

Способ приготовления. 1 каплю перекиси водорода разбавить в 3 ст. л. дистиллированной воды.

Способ применения. Принимать 3 раза в день за 30 мин до еды или через 2 ч после нее. Каждый день добавлять по 1 капле перекиси водорода, оставляя неизменным количество воды. На 10-й день приема в ложке должно быть 10 капель. Сделать перерыв на 3 дня, затем принимать по 10 капель. Каждые 3 дня делать перерыв.

#### РЕЦЕПТ 2

При глаукоме (повышенном внутриглазном давлении) и ретините (воспалении сетчатки глаза) весьма эффективно применение желтых ванн, которые постепенно понижают до нормы внутриглазное давление и восстанавливают кровообращение в больных тканях глаза. Хорошо помогают ванны при иридоциклитах.

При тромбозе центральной артерии сетчатки глаза и тромбозе височной артерии применяют курс желтых скипидарных ванн с 60 мл раствора, температурой воды от +37 °С до +42 °С продолжительностью 16–17 мин.

#### Трахеит

Помимо приведенных заболеваний, ОРВИ может повлечь за собой и трахеит – заболевание, возникающее, как правило, при переохлаждении и инфекционных заболеваниях. Верным признаком острого трахеита является сухой кашель, мучающий ночью и по утрам. Приступы кашля начинаются и днем, например при глубоком вдохе, смехе, плаче. А кому из нас не знаком предательский кашель, который невозможно остановить, когда мы находимся в транспорте, вообще в помещении? Вызывается он резкой сменой температуры окружающей среды. Помимо постоянного кашля, могут повышаться температура тела, болеть голова, появиться чувство недомогания. Как это ни печально, но за пару дней справиться с кашлем, отравляющим существование человека, невозможно. Острый трахеит обычно заканчивается выздоровлением через 1–2 недели, если, конечно, лечение проводилось своевременно. В противном случае болезнь может перейти в хроническую форму. Чтобы этого не допустить, **вовремя обратитесь к врачу, который вас проконсультирует**, или же используйте метод лечения трахеита с помощью нижеприведенных рецептов.

#### РЕЦЕПТ 1

Требуется: 2 ст. л. кипяченой дистиллированной воды, 3–5 капель 3 %-ной перекиси водорода.

Способ приготовления. Растворить 3–5 капель 3 %-ной перекиси водорода в 2 ст. л. кипяченой дистиллированной воды.

Способ применения. В течение недели больному необходимо 2–3 раза в день полоскать горло приготовленным раствором. Непосредственно перед

процедурой нельзя употреблять никаких лекарственных средств, пищу. После процедуры рекомендуется не пить и не есть в течение 1 ч.

#### РЕЦЕПТ 2

Хороших результатов в лечении трахеита можно добиться, полоща горло поочередно перекисью водорода и слабым раствором марганцовки. Такой способ лечения считается наиболее эффективным для начальной стадии болезни.

Требуется: слабый раствор перманганата калия, 2 ст. л. кипяченой дистиллированной воды, 5–7 капель 3 %-ной перекиси водорода.

Способ приготовления. Смешать 2–3 ст. л. кипяченой дистиллированной воды и 5–7 капель 3 %-ной перекиси водорода.

Способ применения. Полоскать горло приготовленным раствором, через 5 – 10 мин рекомендуется прополоскать горло слабым раствором перманганата калия. Такие процедуры следует проводить 3 раза в день за 1 ч до еды в течение 5 дней.

#### Туберкулез легких

Во многих экономически развитых странах, в частности в России, значительно снизилась заболеваемость туберкулезом и смертность от него. Наиболее выражены эти противоэпидемиологические сдвиги среди детей, подростков и женщин, в меньшей степени – среди мужчин, особенно пожилого возраста. Тем не менее туберкулез остается распространенным заболеванием.

Возбудитель туберкулеза – микобактерия туберкулеза, главным образом человеческого, редко бычьего и в исключительных случаях птичьего типа. Основным источником заражения – больные люди или домашние животные, преимущественно коровы. Заражаются обычно при вдыхании с воздухом выделяемых больными мельчайших капелек мокроты, в которых содержатся бактерии. Кроме того, возможно проникновение в организм инфекции при употреблении молока, мяса, яиц от больных животных и птиц. В этих случаях микробы заносятся в легкие или из глоточных миндалин, или по лимфатическим и кровеносным путям из кишечника.

Впервые проникшие в организм микобактерии туберкулеза распространяются в нем различными путями – по лимфатическим и кровеносным сосудам, по бронхам. При этом в различных органах, главным образом в лимфатических узлах и легких, могут образоваться отдельные или множественные мелкие (бугорки) или более крупные очаги. Одновременно появляется положительная реакция на туберкулин (вытяжку из микробов), устанавливаемая по внутрикожной пробе Манту. Могут наблюдаться повышенная температура тела, увеличение наружных лимфатических узлов, изменения в крови.

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

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

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

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

При прогрессировании различных форм туберкулеза легких происходит образование соединительной ткани. Болезнь протекает длительно и волнообразно. При обострении выражены явления интоксикации, усиливается кашель и увеличивается количество мокроты, появляются кровохарканье и легочные кровотечения, образуются новые очаги и участки

распада в различных отделах легких. По мере прогрессирования болезни возникают дистрофические изменения в различных отделах нервной и эндокринной систем, снижается артериальное давление, понижается секреция желудочного сока.

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

#### РЕЦЕПТ 1

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина и 20 ст. л. жира суслика.

Способ приготовления. Смешать до однородной массы очищенный керосин и жир суслика в соотношении 1: 20.

Способ применения. Принимать внутрь по 4 ст. л. 2 раза в день после еды, лучше всего – после завтрака и обеда. Длительность курса – до прохождения острых симптомов. После улучшения состояния можно переходить на другие средства и траволечение.

#### РЕЦЕПТ 2

Требуется: по 1 стакану липового меда, сока алоэ, оливкового масла, по 1/2 стакана цветков липы, почек березы повислой, 1/4 стакана керосина очищенного, 200 мл кипятка.

Способ приготовления. Почки березы и цветки липы смешать, залить 200 мл кипятка, нагреть на водяной бане в течение 15 мин, настаивать 1 ч, процедить, отжать и охладить. Настой размешать с медом и соком алоэ; если компоненты плохо размешиваются, добавить до 1/2 стакана кипятка. Смесь вновь нагреть на водяной бане в течение 5–7 мин, охладить, добавить керосин. Полученную смесь вылить в емкость, в которой остается свободное место, и долить оливковым маслом. Состав хранить в холодильнике, зимой – в подвале. Температура должна быть низкой, но не ниже 3 °С. В таком холодном месте смесь необходимо настаивать 2 недели. После этого она готова к употреблению.

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

#### РЕЦЕПТ 3

Требуется: свежие крупные говяжьи кости, очищенный керосин.

Способ приготовления. Сварить кости без соли и без помешивания 8 – 10 ч на очень слабом огне.

Способ применения. За 1 прием можно съесть от 500 до 700 г студня, проглотив перед этим 1 дес. л. очищенного керосина. Лечение проводит ежедневно без перерывов в течение 2–3 месяцев. Разогреть костный студень не рекомендуется, т. е. для каждого приема варить новый.

#### РЕЦЕПТ 4

Требуется: черная редька, мед, керосин.

Способ приготовления. Крупный корнеплод вымыть, вырезать в его стенке лунку, куда залить мед. Через 2–3 ч вынуть ложкой образовавшуюся смесь меда с соком редьки и добавить очищенный керосин в соотношении 10: 1.

Способ применения. Принимать 3 раза в день по 1 ст. л. Курс лечения – не более месяца.

Следующие рецепты подходят для лечения как туберкулеза, так и бронхиальной астмы: они обладают успокаивающим, обеззараживающим и общеукрепляющим действием.

#### РЕЦЕПТ 5

Требуется: алоэ – сок либо пропущенная через мясорубку кожура – 1/2 л, прополис – 25 г, спирт крепостью 96° – 1/2 л, мед пчелиный – 1/2 кг, сосновые почки – 200 г, бефунгин (аптечный) – 200 г, настойка полыни – 25 мл, сушеная трава чистотела – 10 г, очищенный керосин – 4 ст. л.

Способ приготовления. Прополис натереть на мелкой терке и залить 1/2 л спирта, смешанного с керосином, банку закрыть и поставить в холодильник на 3 суток, ежедневно взбалтывать. Процедить через капрон, слегка отжать. Все компоненты соединить в эмалированной посуде, перемешать деревянной ложкой, переложить в 2-литровую банку и хранить в холодильнике.

Способ применения. Перед приемом перемешивать деревянной ложкой.

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

Если в начале лечения обнаружится, что лекарство раздражает желудок, то его нужно разбавлять кипяченой водой комнатной температуры (30 мл).

Больному во время лечения этим средством противопоказаны курение, а также спиртные напитки, даже пиво.

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

#### РЕЦЕПТ 6

Требуется: 21 яйцо, 49 лимонов, 3 л меда, 1/2 стакана керосина.

Способ приготовления. В широкую посуду нарезать 7 лимонов и сверху положить 3 свежих куриных яйца, поставить посуду в прохладное темное место. Каждый день добавлять столько же лимонов и яиц. Количество уложенных лимонов довести до 49 шт., яиц – до 21. Через 1 день после этого влить в емкость 3 л меда с 1/2 стакана очищенного керосина и поставить все в погреб на 1 месяц, затем процедить.

Способ применения. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 40 мин до еды в течение 1 недели. Перерыв 2 недели, затем 3 недели опять принимать этот состав. Продолжать лечение в течение года, пока лекарство не закончится.

#### РЕЦЕПТ 7

Требуется: мед пчелиный – 400 г, сок алоэ – 300 мл, вино красное домашнее без сахара – 700 мл, очищенный керосин – 20 г.

Способ приготовления. Алоэ 5 суток не поливать, листья срезать и положить в холодильник на 3 дня, затем выжать сок. Соединить компоненты в эмалированной посуде, перемешать деревянной ложкой, переложить в 2-литровую банку, закрыть ее и хранить на нижней полке холодильника 5 суток.

Способ применения. Принимать 3 раза в день за 30 мин до еды по 1 ст. л. Перед каждым приемом состав перемешивать.

#### РЕЦЕПТ 8

Требуется: хозяйственное мыло, спирт, 1 ст. л. очищенной серы, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. настойки софоры, 1 ст. л. очищенного керосина, 200 мл уксуса столового, 1 л воды, 2 ст. л. соли поваренной.

Приготовление и применение. Грудь вымыть хозяйственным мылом, затем протереть спиртом, чтобы очистить поры, особенно подмышечные области. Очищенную область груди смазать смесью: в ступе размешать очищенную серу и мед в соотношении 1: 1, добавить настойку софоры и очищенный керосин. После смазывания обертывать грудь байковой тканью или марлей, не затрагивая области сердца. Ткань предварительно смочить в смеси, состоящей из столового уксуса, воды и поваренной соли. Повязку сверху обмотать пергаментной бумагой и снова тканью. Хорошо укутаться одеялом и сверху накрыться вторым одеялом. Так попотеть 2 ч. Вначале у больного бывает озноб, затем – жар. Все тряпки каждый раз хорошо стирать и сушить, а тело обтирать сухим полотенцем.

#### РЕЦЕПТ 9

Требуется: 2 ч. л. измельченных сухих корневищ или листьев одуванчика, 1 стакан холодной кипяченой воды, 3 капли очищенного керосина.

Способ приготовления. 2 ч. л. измельченных сухих корневищ или листьев залить 1 стаканом холодной кипяченой воды и настаивать в течение 8 ч.

После этого настой варить 5–8 мин, процедить, добавить 3 капли очищенного керосина.

Способ применения. Выпить в несколько приемов.

#### РЕЦЕПТ 10

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 1 лист алоэ, 50 мл спиртовой настойки зверобоя, 200 мл касторового масла, 20 г шоколада.

Способ приготовления. Алоэ пропустить через мясорубку, положить в эмалированную кастрюлю и смешать с касторовым маслом и керосином.

Поставить на слабый огонь, довести до кипения, но не кипятить. Снять с огня, добавить спиртовую настойку зверобоя, растопленный на водяной бане шоколад, тщательно перемешать, остудить в течение 1–2 ч и сложить в стеклянную посуду, лучше всего в небольшую банку. Массу поставить холодильник и хранить 6–7 дней.

Способ применения. Принимать по 50 г 2–3 раза в день. Курс лечения – 1 месяц, затем сделать перерыв на месяц и затем процедуру повторить.

#### РЕЦЕПТ 11

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 400 мл отвара зверобоя, 50 г пчелиного меда, 1 лимон.

Способ приготовления. Лимон нарезать небольшими кусочками, смешать с растопленным медом. Влить слегка подогретый отвар зверобоя и керосин, все тщательно перемешать.

Способ применения. Смесь принимать 3 раза в день по 1 ст. л. во время еды, а после этого обязательно выпить 1–2 стакана горячей воды. Результат будет заметен уже на 10-й день приема.

#### РЕЦЕПТ 12

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 5 ст. л. травы зверобоя, 4 ст. л. травы пустырника, 2 ст. л. листьев подорожника, 4 стакана воды, сахар или мед.

Способ приготовления. Сырье измельчить, залить кипятком и керосином, накрыть крышкой, оставить на 20 мин. Когда настой остынет, процедить его через марлю.

Способ применения. Принимать 2 раза в сутки по 100 мл, желательно в подогретом виде. В настой добавить мед или сахар по вкусу. Курс лечения – 2–3 месяца.

#### РЕЦЕПТ 13

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 3 ст. л. девясила, 1 ст. л. зверобоя, 500 мл воды, 1 стакан оливкового масла, 2 стакана липового меда.

Способ приготовления. Сырье перемешать, залить кипятком и кипятить в течение 20–30 мин. Затем охладить и процедить. Густой мед растворить до жидкого состояния на водяной бане, соединить с горячим оливковым маслом. Как только будет готов травяной отвар, влить туда мед, смешанный с оливковым маслом и керосином, тщательно размешать. Полученную смесь поставить в прохладное темное место, лучше в холодильник на нижней полке, на 2 недели.

Способ применения. Хорошо взболтать и принимать по 1 ч. л. 3–5 раз в день за 30 мин до еды. Курс лечения – 10–15 дней.

#### РЕЦЕПТ 14

Требуется: 800 г зелени петрушки, 1 л молока, 3 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Вымыть и нарезать петрушку, положить в эмалированную кастрюлю. Залить свежим, непастеризованным молоком. Поставить в печь или на плиту. Следует дать молоку вытопиться, но не выкипеть, до половины первоначального объема, процедить и добавить сок золотого уса.

Способ применения. Пить по 1–2 ст. л. отвара через каждый час. Все приготовленное выпить в 1 день. Считают, что помогает при туберкулезе даже тогда, когда официальная медицина не в состоянии помочь.

#### РЕЦЕПТ 15

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 ст. л. травы пастушьей сумки, 1 ст. л. травы хвоща полевого, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Травы смешать, смесь залить холодной кипяченой водой и настаивать 8 ч, процедить.

Способ применения. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 16

Требуется: 1 ст. л. корней золотого уса, 1 ст. л. корней девясила высокого, 1 ст. л. корней солодки голой, 1 ст. л. корней алтея лекарственного, 3 стакана воды.

Способ приготовления. Корни измельчить, смешать. Смесь залить холодной кипяченой водой, настаивать 2 ч, процедить.

Способ применения. Принимать по 1/2 стакана в течение дня при сильном кашле.

#### РЕЦЕПТ 17

Требуется: 3 ст. л. травы хвоща полевого, 3 ст. л. травы горца птичьего, 3 стакана воды, 3 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Травы измельчить, смешать, залить кипятком, настоять 30 мин. Добавить сок золотого уса.

Способ применения. Пить в течение дня большими глотками.

#### РЕЦЕПТ 18

Требуется: 30 г листьев золотого уса, 30 г травы манжетки, 1 л виноградного вина.

Способ приготовления. Растения измельчить, смешать, залить вином и варить 20 мин. Процедить.

Способ применения. Отвар пить по 1/2 стакана в день при кавернах в легких.

## Заболевания уха

Воспаление среднего уха

К одному из осложнений ОРВИ относится отит, или воспаление среднего уха. К отиту приводит иногда даже безобидный на первый взгляд насморк, если его не лечить. Случайное попадание слизистых выделений из носоглотки в слуховой канал может обернуться гнойным отитом, и при накоплении гноя барабанная перепонка может разорваться. Все, кому приходилось испытывать по ночам мучительную боль, сходную разве что с зубной, прекрасно понимают, о чем идет речь. Невыносимо болит, «стреляет» ухо, раскалывается и шумит голова, поднимается температура. Такое состояние – острый отит – может длиться несколько дней, затем боль утихает, иногда даже без соответствующего лечения. Однако, если не долечить болезнь, можно лишиться слуха. Поэтому важно вовремя начать действовать. Сейчас в аптеках продается немало препаратов в виде ушных капель, общеукрепляющих средств и антибиотиков, предназначенных для лечения отита. Не обойтись и без физиопроцедур.

Помимо общеизвестных методов лечения воспаления среднего уха, попробуйте избавиться от отита, прибегнув к помощи перекиси водорода.

### РЕЦЕПТ 1

Требуется: 20–25 капель 3 %-ной перекиси водорода, 3 ст. л. кипяченой дистиллированной воды.

Способ приготовления. 20–25 капель перекиси размешать в 3 ст. л. дистиллированной воды.

Способ применения. В приготовленном растворе смочить ватно-марлевый тампон, затем немного отжать его, чтобы жидкость не стекала. Тампоны, пропитанные перекисью водорода, закладывать в уши на несколько минут.

Это позволяет провести одновременно и прогревание, так как перекись при разложении выделяет тепло, и антибактериальную обработку.

### РЕЦЕПТ 2

Требуется: 3–5 капель 3 %-ной перекиси водорода, 1 ст. л. кипяченой дистиллированной воды.

Способ приготовления. Смешать 3–5 капель 3 %-ной перекиси водорода с 1 ст. л. кипяченой дистиллированной воды.

Способ применения. Закапывать в каждое ухо по 5 капель поочередно. Сначала закапывают 5 капель перекиси в одно ухо, лежа на боку не менее 5 мин. Затем положение меняют: переворачиваются на другой бок и

закапывают 5 капель раствора во второе ухо, также после этого лежат на боку около 5 мин. Процедуру повторяют 3 раза в день. Общий курс лечения отита составляет 7 – 10 дней в зависимости от состояния больного, запущенности заболевания.

## **Инфекционные заболевания**

### Ветряная оспа

Ветряная оспа – распространенное острое инфекционное заболевание, возникающее преимущественно в детском возрасте. Для этого заболевания характерны высыпания на коже и слизистых оболочках в виде пузырьков, заполненных жидкостью.

Ветряная оспа передается как воздушно-капельным, так и контактным путем.

Больные, особенно в раннем ее периоде, очень заразны. Перенесенное заболевание оставляет после себя пожизненный иммунитет.

При ветряной оспе обычно смазывают пузырьки на коже зеленкой. Но мало кто знает, что не менее, а, вероятно, и более эффективен 3 %-ный раствор перекиси водорода.

### РЕЦЕПТ 1

Требуется: 2 ч. л. 3 %-ного раствора перекиси, 50 мл дистиллированной воды. Способ приготовления. Все смешать.

Способ применения. Этим раствором смазывать пузырьки на коже и полоскать рот при ветряной оспе.

### Грипп

Грипп – прежде всего вирусная инфекция. Но эта болезнь вызывается непосредственно вирусом гриппа. После его проникновения в организм человека повышается температура тела, начинает болеть горло, появляются насморк, кашель, одним словом, все напасти сразу. Общее состояние больного значительно страдает: появляются вялость, разбитость, поскольку вирус действует на весь организм. Грипп – очень серьезное заболевание. Опасны его осложнения, развивающиеся через несколько дней после начала заболевания. Они могут протекать и в виде бронхита, и пневмонии, и менингоэнцефалита. Если человек не соблюдал постельного режима во время гриппа, через 2 недели может развиваться миокардит. Как лечить эту болезнь? Во-первых, необходим постельный режим. Больному нужно больше спать, пить жидкость комнатной температуры. На ночь лучше выпить горячего чая с малиной, медом, чтобы токсины могли выделяться из организма с потом. В комплексном лечении гриппа можно применять перекись водорода. Это рекомендуется делать потому, что через 2–3 дня к гриппу присоединяется бактериальная инфекция, поскольку вирус разрушает клетки, выстилающие слизистую дыхательных путей. Они

становятся питательной средой для бактерий, находящихся в воздухе и дыхательных путях. Поэтому важно провести антибактериальное лечение.

#### РЕЦЕПТ 1

Требуется: 2–3 ст. л. дистиллированной воды, 2–3 капли 3 %-ной перекиси водорода.

Способ приготовления. Все смешать.

Способ применения. Принимать перекись водорода нужно 3 раза в день натощак, растворяя ее в воде. Первые 2 дня расчет следующий: на 2–3 ст. л. дистиллированной воды 2–3 капли 3 %-ной перекиси. Пить раствор нужно 3 раза в день обязательно натощак, не менее чем за 30 мин до еды. На следующий день дозу увеличивают на 1 каплю, но не больше. Таким образом, при постепенном увеличении удельного веса перекиси водорода по отношению к воде примерно через неделю доза будет составлять 10 капель на 2–3 ст. л. чистой воды. Процедуру, как уже говорилось, выполняют 3 раза в день при строгом соблюдении пропорций лекарства. После того как количество потребления перекиси будет равно 10 каплям на 2–3 ст. л., лечение приостанавливают. Обычно делают перерыв на 4–5 дней, затем исходя из самочувствия пациента либо прекращают курс, либо проводят повторное лечение.

## Онкологические заболевания

### Опухоль

Опухоль – это патологическое разрастание ткани. Среди опухолей у мужчин первое место занимает рак легких, у женщин – рак молочной железы. Старые представления о скоротечности опухолевого процесса уступили место современным понятиям. Онкологическое заболевание – иногда длительный, хронический процесс, развивающийся в организме десятки лет. При своем росте опухоль не сопровождается никакими болезненными ощущениями. Человек многие годы не считает себя больным в связи с полным отсутствием симптомов. Клиническая картина становится ясной лишь в финальной стадии. Активность опухолевого процесса зависит от многих причин и в первую очередь от состояния биологической защиты организма. Прогрессирование опухолевого роста, как правило, наступает при резком снижении уровня иммунитета.

В настоящее время появление опухолей связывают с нарушениями в генетическом аппарате клетки. Основная роль отводится экологической обстановке: наличию канцерогенов в воздухе, воде, почве, продуктах питания, одежде, инсоляции и радиации среды обитания. Условия труда и связанные с ними вредности также способствуют развитию опухоли: анилиновые, кожевенные, цементные производства, работа с аппаратами СВЧ, рентгеновской аппаратурой и т. п. Возникновению опухоли способствуют многие вредные привычки и условия жизни, быта, характер питания человека. Научно доказана связь рака легкого с курением, рака желудка со злоупотреблением алкоголем, употреблением очень горячей пищи и нерегулярным питанием, обилием в пище животных жиров, пряностей, бесконтрольным длительным приемом медикаментов и частыми стрессовыми ситуациями на работе и в быту.

В настоящее время считают, что в каждом конкретном случае развитию опухоли предшествует сочетание многих факторов: генетического, экологического, вирусного характера. При этом имеют значение длительность действия раздражителя, его постоянство и индивидуальная чувствительность воспринимающих тканей. Однако есть опухоли, которые передаются по наследству и не связаны с воздействием внешней среды.

Травы издавна использовались при лечении опухолевых заболеваний. Но до сих пор наиболее эффективным считается классическое лечение в условиях онкологического стационара с применением хирургических приемов, химио-и лучевой терапии.

Лекарственные растения приносят облегчение при злокачественных опухолях, снимая воспаление. За счет этого опухоль может уменьшиться в размере, исчезают боли, диспепсические явления, тошнота, рвота, нормализуется стул. Возвращается аппетит, улучшается общее состояние. Но злокачественные клетки могут оставаться. Через некоторое время после прекращения приема фитопрепаратов опухоль снова начинает расти, симптомы снова возвращаются.

С другой стороны, мы не должны лишать больного надежды на излечение травами, особенно если онкологи считают невозможным по тем или иным причинам радикальное лечение. Хотя вылечить от многих видов рака фитопрепараты не могут, но облегчить страдания и продлить жизнь им под силу.

Лекарственные травы могут быть особенно полезны во время химиотерапии. Безопасно на фоне химиотерапии могут использоваться в смеси с золотым усом такие травы, как ромашка, шалфей, валериана, пустырник, березовые почки, череда, малина, душица, зверобой, календула, липа, мать-и-мачеха, шиповник.

Лекарственные растения могут применяться также в ближайшем и отдаленном послеоперационном периоде, в качестве поддерживающего лечения между курсами основной терапии для профилактики рецидивов и метастазирования. Очень важен индивидуальный подбор растений. Лечение растениями необходимо проводить длительно (несколько лет, даже при устранении основного опухолевого очага), непрерывно, поэтому важна смена растений каждые 1–2 месяца. Необходимо учитывать, что растительные препараты по эффективности значительно уступают современным медикаментозным средствам и лучевому воздействию, поэтому ни в коей мере не могут заменить их (тем более хирургическое вмешательство). Однако небольшая токсичность комплексных растительных средств или отсутствие таковой позволяет применять их длительно, с учетом описанных выше принципов.

#### РЕЦЕПТ 1

Требуется: 2 л очищенного керосина, 70–80 зеленых плодов ореха диаметром 12 мм.

Способ приготовления. 70–80 зеленых плодов ореха диаметром 12 мм измельчить и залить керосином в 3-литровой банке, не доливая его на 7–8 см до горловины. Закатать металлической крышкой. Банку зарыть в землю на глубину 70 см сроком на 3 месяца.

Способ применения. Принимать по 1 ч. л. 2–3 раза в день за 20 мин до еды 1–3 месяца.

#### РЕЦЕПТ 2

Требуется: 1/2 л спирта крепостью 40–50°, 1 стакан незрелых свежесобранных семян болиголова, 4 ст. л. керосина.

Способ приготовления. Семена болиголов залить спиртом, добавить керосин. Настаивать состав в темном месте, периодически взбалтывая (2–3 раза в сутки). Через 2 недели процедить, и настойка готова к употреблению.

Способ применения. Наиболее распространена схема – с 1 капли до 40 и обратно. Первый курс целесообразно проводить до 20 капель.

#### РЕЦЕПТ 3

Требуется: 1 ч свежих цветков и 1 ч зеленых незрелых семян болиголова, 20 ч качественной водки.

Способ приготовления. Свежие цветки измельчить, положить в банку и залить качественной водкой по весу в соотношении 1: 10. Настаивать 3 недели при комнатной температуре и обязательно в темном месте. Через 3 недели процедить. Через 2–3 недели после заготовки цветов (это зависит от погодных условий) собрать зеленые незрелые семена болиголова. Из них точно так же приготовить 10 %-ную настойку (1 ч семян на 10 ч водки), через 3 недели процедить. Затем смешать поровну обе настойки, хорошо взболтать. Способ применения. Пить по схеме – с 1 капли до 40 и обратно. Первый курс целесообразнее проводить до 20 капель.

Хранить готовый препарат при комнатной температуре, обязательно в темном месте и обязательно в местах, недоступных детям. Срок годности – 1 год.

**Необходимо помнить, что болиголов, как и всякое растение с выраженным фармакологическим действием, в больших дозах ядовит. Поэтому нужно придерживаться установленных многовековыми опытами доз. В старинном травнике о ядовитых свойствах болиголова сказано так: «В свежем состоянии все наземные части этого растения ядовиты, но опыт показал, что особи, растущие в северных странах, менее ядовиты, чем те, которые растут в странах южных». Добавлю, что перед цветением листья обычно более токсичны, чем после него, поскольку яд большей частью переходит в плоды. Плоды же более ядовиты в незрелом виде, чем в зрелом. Ни в коем случае нельзя употреблять это средство без назначения специалиста.**

Вот еще несколько рецептов, которые помогут вам в лечении заболевания.

#### РЕЦЕПТ 4

Требуется: 10 г сухого корневища веха, 1/2 л медицинского спирта крепостью 40°, 2 ст. л. керосина.

Способ приготовления. Корневища сухого веха измельчить, настаивать в медицинском спирте с керосином.

Способ применения. Средство употреблять по схемам, аналогичным болиголову, т. е. с 1 капли до 40 и обратно. Первый курс проводить до 20 капель.

#### РЕЦЕПТ 5

Требуется: 50 г корней бадана, 350 г воды.

Способ приготовления. Корни бадана измельчить, засыпать в эмалированную посуду, налить воды температуры 60 °С. Настаивать в закрытом виде 8 ч.

Настой не процеживать, хранить в холодильнике.

Способ применения. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 ч до еды.

#### РЕЦЕПТ 6

Требуется: 50 г марьяна корня, 1/2 л водки.

Способ приготовления. Марьян корень измельчить, засыпать в 0,7-литровую бутылку, налить 0, 5 л водки, настаивать 10 суток в темном месте. Не процеживать.

Способ применения. Принимать по 30–40 капель 3 раза в день за 30 мин до еды, разводя в небольшом количестве воды.

#### РЕЦЕПТ 7

Требуется: 12 г сухой травы чистотела измельчают, 1/2 л водки.

Способ приготовления. 12 г сухой травы чистотела измельчить, засыпать в 0,7-литровую бутылку, налить 1/2 л водки, настаивать 5 суток.

Способ применения. Принимать по 1 ст. или дес. л. 3 раза в день за 40 мин до еды.

#### Рецепт 8

Требуется: 200 г плодов софоры японской, 650 мл медицинского спирта крепостью 56°.

Способ приготовления. Плоды софоры японской разрезать на дольки, засыпать в 0,7-литровую бутылку, налить 1/2 л медицинского спирта.

Настаивать 10 суток в темном месте, периодически встряхивая.

Способ применения. Принимать по 35 капель 2–3 раза в день за 40 мин до еды. По окончании настойки в плоды снова добавить 150 мл 56° спирта, настаивать 2 недели и продолжать употреблять.

#### РЕЦЕПТ 9

Требуется: 100 г корня элеутерококка, 500 мл водки или медицинского спирта крепостью 40°.

Способ приготовления. Корни элеутерококка порубить кусочками 1/2 – 1 см, засыпать в 0,7-литровую бутылку, налить 500 мл водки или медицинского спирта крепостью 40°. Настаивать в темном месте в течение 10 суток.

Способ применения. Принимать по 40 капель 3 раза в день за 40 мин до еды.

При наружных опухолях параллельно с приемом внутрь производят втирание настойки софоры японской 3 раза через 3 мин. Через 30 мин накладывают примочку из настоя бадана на 1 ч. Через 30 мин после удаления примочки вновь втирают софору 3 раза через 3 мин.

Курс следует проводить в течение 3 месяцев.

#### РЕЦЕПТ 10

Требуется: очищенный керосин.

Приготовление и применение. 12 дней подряд употреблять керосин по 1 ч. л. натошак. Ввиду того что не все могут принимать керосин натошак, можно начать с 5–6 капель в сочетании с кипяченой водой по 2–3 раза после еды. Лечение проводить в течение месяца. Можно принимать по 15 капель на кусочек сахара. Результат контролируется анализом мочи и крови.

#### РЕЦЕПТ 11

При злокачественных заболеваниях крови рекомендуются средства, при которых керосинолечение совмещено с фитотерапией. Существует особая отрасль фитотерапии – фитоонкология. Задачи фитоонкологии состоят в изучении противоопухолевого действия растений, определении показаний к применению траволечения как в общей структуре комплексной терапии, так и в качестве единственного метода лечения онкологического больного.

Также ведутся разработка профилактических мероприятий на основе лекарственных растений, реабилитация онкологических больных после проведенного комплексного лечения (операции, химиотерапии, лучевой терапии), пропаганда правильного и безопасного использования лекарственных растений онкологическими больными с целью улучшения качества медицинской помощи, а также для пресечения неграмотных действий отдельных целителей, дискредитирующих метод.

Сочетание лечения керосином с методами фитоонкологии дает наиболее действенные результаты. Приведу перечень рецептов и список наиболее эффективных средств фитоонкологии.

Требуется: 1 ст. л. плодов шиповника коричневого, 1 ст. л. корневища и корня копеечника, 1 ст. л. родиолы розовой, 10 капель очищенного керосина, 200 мл воды.

Способ приготовления. 1 ст. л. травяной смеси залить 200 мл горячей воды и настаивать 1 ч, тепло укутав. Затем настоем процедить, отжать.

Способ применения. 10 капель очищенного керосина запивать настоем с утра натошак.

Курс лечения 3 недели. Перерыв между курсами – не менее 2 недель.

#### РЕЦЕПТ 12

Этот рецепт использовали сибирские целители в борьбе с болезнями крови.

Требуется: 1,5 ст. л. плодов шиповника, 10 капель очищенного керосина, 3 ст. л. майского цветочного меда, 1/2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Измельченные плоды шиповника залить кипятком, кипятить на медленном огне в течение 10 мин, плотно закупорить и настаивать сутки в темном месте. Затем процедить, тщательно отжать, добавить 10 капель очищенного керосина и майский цветочный мед. Тщательно перемешать (можно миксером).

Способ применения. Принимать после ужина. Курс лечения – в среднем 1 месяц. Курс можно продлить.

#### РЕЦЕПТ 13

Требуется: 10 г сухой травы пастушьей сумки, 1 стакан воды, 3 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Траву залить водой, кипятить 10 мин, настаивать 1 ч, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать внутрь по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

#### РЕЦЕПТ 14

Требуется: 1 ст. л. измельченных сухих корней пиона, 3 стакана воды, 1 лист индийского лука.

Способ приготовления. Корни пиона залить кипящей водой, настаивать 30 мин в плотно закрытой посуде, процедить, смешать с соком 1 листа индийского лука или 50 г настойки.

Способ применения. Для ванны достаточно 1 стакана средства. В тибетской медицине корни пиона входят в состав противоопухолевых лекарств.

#### РЕЦЕПТ 15

Требуется: 1 ст. л. листьев пиона, 1 стакан кипятка, 1 ст. л. настойки индийского лука.

Способ приготовления. Листья измельчить, залить кипящей водой и настаивать до охлаждения, процедить. Добавить настойку индийского лука.

Способ применения. Для ванны достаточно 1 стакана.

#### РЕЦЕПТ 16

Требуется: 2 ч. л. сухой измельченной травы душицы, 1 стакан воды, 3 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Душицу залить кипятком, настаивать 20 мин, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 15–20 мин до еды в теплом виде.

#### РЕЦЕПТ 17

Требуется: 10 г корней и травы одуванчика, 1 стакан воды, 3 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Сырье высушить, измельчить, залить водой, кипятить 1 мин, настаивать 30 мин, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

#### РЕЦЕПТ 18

Требуется: 1 ст. л. сухих измельченных листьев мать-и-мачехи, 1 стакан воды, 3 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Мать-и-мачеху залить кипятком, настаивать 30 мин, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

#### РЕЦЕПТ 19

Требуется: 1 ст. л. сухих цветков ромашки аптечной, 1 стакан воды, 3 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Цветки ромашку залить кипятком, запаривать 30 мин, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по 1 ст. л. 2–4 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 20

Требуется: 2 ст. л. сухой измельченной травы хвоща полевого, 1 стакан воды, 3 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Траву залить кипятком, запаривать 20 мин, добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по 1/4 стакана 2–4 раза в день.

## Другие заболевания

Авитаминоз, стресс, переутомление

Наш нелегкий век заставляет находиться в постоянной суете, нервные стрессы изматывают нас, заботы о хлебе насущном забирают время и силы. Однако если себе не помогать, не поддерживать силы организма, то в дальнейшем столь же интенсивно работать будет все труднее и труднее. У многих людей просто не хватает средств на дорогостоящие витамины и биологически активные добавки, которые так активно рекламируются. Значит, на помощь придет нетрадиционная медицина, в том числе и перекись водорода. В совокупности с другими средствами перекись совершает настоящие чудеса, причем не оставляющие дыр в нашем бюджете.

Вы можете выбирать любые из нижеперечисленных способов лечения авитаминоза, стресса и переутомления. Время от времени чередуйте рецепты. Все они безвредны и очень эффективны, к тому же не требуют особых усилий по приготовлению и хранению.

### РЕЦЕПТ 1

Требуется: 1 капля акушерской перекиси водорода, 3 ст. л. соды.

Способ приготовления. Растворить каплю акушерской перекиси водорода в дистиллированной воде.

Способ применения. Принимать 3 раза в день за 30 мин до еды или через 2 ч после. Каждый день добавлять по 1 капле перекиси водорода, количество воды при этом оставлять неизменным. На 10-й день приема должно быть уже 10 капель перекиси водорода в ложке. Сделать перерыв на 3 дня, затем принимать по 10 капель. Каждые 3 дня делать перерыв.

Через 30 мин после приема перекиси принять следующую смесь.

Требуется: 1 лимон, 1 апельсин, 1 ч. л. меда, 1 л воды.

Способ приготовления. Цитрусовые натереть на терке, очистив от кожуры и удалив семена, залить кипяченой водой, добавить мед, перемешать. Смесь оставить на 3 ч в темном прохладном месте. Процедить.

Способ применения. Принимать по 1 ст. л. Перед использованием рецепта убедиться в отсутствии аллергии на цитрусовые и мед. Принимать пищу можно через 40 мин.

### РЕЦЕПТ 2

Требуется: 1 капля акушерской перекиси водорода, 3 ст. л. воды.

Способ приготовления. Растворить перекись в дистиллированной воде.

Способ применения. Принимать 3 раза в день за 30 мин до еды или через 2 ч после приема пищи. Каждый день добавлять по 1 капле перекиси водорода, количество воды оставляя неизменным. На 10-й день приема должно быть уже 10 капель перекиси водорода в ложке. Сделать перерыв на 3 дня, затем принимать по 10 капель. Каждые 3 дня делать перерыв.

Через 30 мин после приема перекиси принять следующую смесь.

Требуется: 100 г сливочного масла, 2 ст. л. измельченного корня хрена, 3 ст. л. измельченного чеснока, 500 г меда.

Способ приготовления. Мед смешать с маслом, добавить натертый хрен и столько же кашицы из чеснока, перемешать.

Способ применения. Принимать средство по 1 ст. л. Курс лечения – 1 месяц.

Перед использованием рецепта убедиться в отсутствии аллергии на мед.

#### РЕЦЕПТ 3

Требуется: 1 капля акушерской перекиси водорода, 3 ст. л. воды.

Способ приготовления. Растворить каплю перекиси водорода в кипяченой воде.

Способ применения. Принимать средство 3 раза в день за 30 мин до приема пищи или через 2 ч после. Каждый день добавлять по 1 капле перекиси водорода, оставляя неизменным количество воды. Через 10 дней приема препарата сделать перерыв на 3 дня. Затем принимать по 10 капель, каждые 3 дня делая перерыв. Через 30 мин после приема перекиси принять следующую смесь.

Требуется: 1 головка чеснока, 1/2 стакана лимонного сока, 8 капель спиртовой настойки женьшеня.

Способ приготовления. Чеснок измельчить, добавить настойку женьшеня и лимонный сок. Смесь как следует перемешать и хранить в холодном месте.

Способ применения. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день через 30 мин после приема перекиси водорода. Принимать пищу можно только через 40 мин.

Перед применением средства убедиться в отсутствии аллергии на цитрусовые.

#### РЕЦЕПТ 4

Требуется: 1 капля акушерской перекиси водорода, 3 ст. л. воды.

Способ приготовления. Растворить каплю перекиси водорода в кипяченой дистиллированной воде.

Способ применения. Принимать средство 3 раза в день за 30 мин до приема пищи или через 2 ч после. Каждый день добавлять по 1 капле перекиси водорода, количество воды оставляя прежним. Через 10 дней

приема препарата сделать перерыв на 3 дня. Затем принимать по 10 капель, каждые 3 дня делая перерыв.

Через 30 мин после приема перекиси принять следующую смесь.

Требуется: 100 г сливочного масла, 3 листа алоэ, 1 стакан молока.

Способ приготовления. Срезать листья алоэ, завернуть в бумагу, положить в холодильник на 10–12 ч. Затем выжать сок, добавить сливочное масло. Все как следует перемешать, растворить в горячем молоке.

Способ применения. Принимать смесь 2 раза в день по 1 ст. л. через 30 мин после приема перекиси.

#### РЕЦЕПТ 5

Требуется: 1 капля акушерской перекиси водорода, 3 ст. л. соды.

Способ приготовления. Растворить каплю акушерской перекиси водорода в дистиллированной воде.

Способ применения. Принимать 3 раза в день за 30 мин до еды или через 2 ч после. Каждый день добавлять по 1 капле перекиси водорода, количество воды при этом оставлять неизменным. На 10-й день приема должно быть уже 10 капель перекиси водорода в ложке. Сделать перерыв на 3 дня, затем принимать по 10 капель. Каждые 3 дня делать перерыв.

Через 30 мин после приема перекиси принять следующую смесь.

Требуется: 100 г плодов шиповника, 2 л воды.

Способ приготовления. Залить плоды шиповника кипятком, настоять 5 ч, процедить.

Способ применения. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день через 30 мин после приема перекиси водорода. Перед приемом смесь взбалтывать.

#### РЕЦЕПТ 6

Требуется: 1 капля акушерской перекиси водорода, 3 ст. л. воды.

Способ приготовления. Растворить каплю перекиси водорода в кипяченой воде.

Способ применения. Принимать средство 3 раза в день за 30 мин до приема пищи или через 2 ч после. Каждый день добавлять по 1 капле перекиси водорода, оставляя неизменным количество воды. Через 10 дней приема препарата сделать перерыв на 3 дня. Затем принимать по 10 капель, каждые 3 дня делая перерыв.

Через 30 мин после приема перекиси принять следующую смесь.

Требуется: 50 г цветков ромашки, 50 г липового цвета, 50 г плодов шиповника, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Сырье смешать в небольшой эмалированной посуде, залить стаканом кипятка, настоять 50 мин, процедить, отжать.

Способ применения. Принимать по 1/3 стакана в теплом виде 3 раза в день через 30 мин после перекиси водорода. Перед употреблением взбалтывать.

#### РЕЦЕПТ 7

Требуется: 1 капля акушерской перекиси водорода, 3 ст. л. соды.

Способ приготовления. Растворить каплю акушерской перекиси водорода в дистиллированной воде.

Способ применения. Принимать 3 раза в день за 30 мин до еды или через 2 ч после. Каждый день добавлять по 1 капле перекиси водорода, количество воды при этом оставлять неизменным. На 10-й день приема должно быть уже 10 капель перекиси водорода в ложке. Сделать перерыв на 3 дня, затем принимать по 10 капель. Каждые 3 дня делать перерыв.

Через 30 мин после приема перекиси принять следующую смесь.

Требуется: 1 ст. л. плодов калины красной, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Плоды заварить кипятком, настоять 2 ч, процедить.

Способ применения. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день через 30 мин после приема перекиси водорода. Перед употреблением взбалтывать.

#### РЕЦЕПТ 8

Требуется: 1 капля акушерской перекиси водорода, 3 ст. л. воды.

Способ приготовления. Растворить каплю перекиси водорода в кипяченой воде.

Способ применения. Принимать средство 3 раза в день за 30 мин до приема пищи или через 2 ч после. Каждый день добавлять по 1 капле перекиси водорода, оставляя неизменным количество воды. Через 10 дней приема препарата сделать перерыв на 3 дня. Затем принимать по 10 капель, каждые 3 дня делая перерыв.

Через 30 мин после приема перекиси принять следующую смесь.

Требуется: 1 стакан кураги, 1 стакан очищенных грецких орехов, 1 стакан изюма без косточек, 2 лимона, 1,5 стакана меда.

Способ приготовления. Все ингредиенты измельчить, пропустив их через мясорубку (лимон пропустить 2 раза вместе с кожурой), смешать, залить медом и дать настояться.

Способ применения. Принимать смесь по 1 ст. л. 3 раза в день через 30 мин после приема перекиси водорода. Особенно полезна она в зимний период инфекционных эпидемий и весной при нехватке витаминов. Перед употреблением убедиться в отсутствии аллергии на мед и цитрусовые.

#### РЕЦЕПТ 9

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 1 ч. л. соцветий душицы, 1 ч. л. листьев чистотела, 1 л кипятка.

Способ приготовления. Травы заварить кипятком и керосином, накрыть крышкой и поставить на 2 ч в темное и прохладное место, после чего процедить.

Способ применения. Принимать настой 3 раза в день по 1/4 стакана.

#### РЕЦЕПТ 10

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 1 ч. л. травы чистотела, 1 ст. л. листьев подорожника, 1 л воды.

Способ приготовления. Траву залить кипятком и керосином, настаивать 10 мин, после чего процедить.

Способ применения. Принимать настой в течение 1 ч маленькими глотками.

#### РЕЦЕПТ 11

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 2 ч. л. листьев тысячелистника, 1 ч. л. листьев чистотела, 1 л кипятка.

Способ приготовления. Травы заварить кипятком и керосином, настаивать в течение 1 ч, затем процедить.

Способ применения. Принимать настой 4 раза в день перед едой по 1/4 стакана.

#### РЕЦЕПТ 12

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 2 ч. л. листьев шалфея лекарственного, 1 ч. л. листьев чистотела, 1 л кипятка.

Способ приготовления. Травы заварить кипятком и керосином, настаивать в течение 30 мин, после чего процедить.

Способ применения. Принимать в течение дня по 1 ст. л. через каждые 2 ч.

#### РЕЦЕПТ 13

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 2 ч. л. соцветий календулы, 1 ч. л. листьев чистотела, 1 л горячей воды.

Способ приготовления. Травы заварить кипятком и керосином, настаивать в течение 1 ч, затем процедить.

Способ применения. Принимать 4 раза в день по 1/2 стакана.

#### РЕЦЕПТ 14

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 2 ч. л. измельченного корня одуванчика лекарственного, 1 ч. л. травы чистотела, 1 л кипятка.

Способ приготовления. Травы залить кипятком и керосином, настаивать в течение 8 ч, затем процедить.

Способ применения. Принимать 4 раза в день перед едой по 1/4 стакана.

Можно вместо корня одуванчика лекарственного использовать сок из его листьев.

#### РЕЦЕПТ 15

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 1 ст. л. измельченного корня спорыша, 1 ч. л. травы чистотела, 1 л воды.

Способ приготовления. Травы залить водой и керосином, варить на слабом огне в течение 30 мин. Настаивать 15 мин, затем смесь процедить.

Способ применения. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 15 мин до приема пищи.

#### РЕЦЕПТ 16

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 1 ч. л. шишек хмеля обыкновенного, 1 ч. л. корневищ с корнями валерьяны лекарственной, 1 ч. л. травы полыни обыкновенной, 1 ч. л. листьев мяты перечной, 1 ч. л. травы зверобоя продырявленного, 1 ч. л. травы чистотела, 1 л воды.

Способ приготовления. Травы залить водой и керосином и варить на слабом огне в течение 15–20 мин. Затем настаивать 20 мин, процедить.

Способ применения. Принимать по 1 стакану настоя утром и вечером.

#### РЕЦЕПТ 17

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 1 ч. л. травы копытня, 1 ч. л. соцветий бессмертника, 1 ч. л. листьев чистотела, 1 л воды.

Способ приготовления. Травы залить кипятком и керосином, накрыть крышкой и настаивать 3 ч в темном прохладном месте. Затем процедить.

Способ применения. Принимать 1 стакан настоя в 3–4 приема в течение всего дня.

#### РЕЦЕПТ 18

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 2 ст. л. травы зверобоя, 2 ст. л. травы бессмертника песчаного, 1 ст. л. травы чистотела, 1 л воды.

Способ приготовления. Травы залить кипятком и керосином, накрыть крышкой и настаивать в темном прохладном месте 12 ч. Затем кипятить 5 – 10 мин, после чего процедить.

Способ применения. Принимать 4 раза в день после еды по 1/2 стакана.

Вот еще несколько рецептов.

#### РЕЦЕПТ 19

Требуется: 1 стакан клюквы, 1 ст. л. меда.

Способ приготовления. Взять 1 стакан клюквы, отжать с помощью марли сок, чтобы получилось примерно 1/2 стакана жидкости. Затем следует добавить мед. Перемешать и процедить.

Способ применения. Полученную жидкость принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день до полного выздоровления.

#### РЕЦЕПТ 20

Требуется: по 1/2 стакана ягод шиповника, малины, смородины, 1 ст. л. меда, 1 л кипятка.

Способ приготовления. Шиповник, малину и смородину положить в эмалированную кастрюлю, залить кипятком, добавить 1 ст. л. меда и дать настояться в течение 15 мин. Затем процедить настой.

Способ применения. Готовое средство принимать 3 раза в день по 1/2 стакана перед едой.

## РЕЦЕПТ 21

Требуется: 4–5 ст. л. плодов вишни, 5 стаканов воды, 1/2 стакана меда.

Способ приготовления. Взять 4–5 ст. л. вишни. Залить смесь горячей водой, поставить на медленный огонь и выпаривать под крышкой в течение полчаса. Затем процедить отвар и добавить в него 1/2 стакана меда, после чего поставить охлаждаться.

Способ применения. Принимать во время болезни по 1/2 стакана 3 раза в день до выздоровления.

### Бессонница

С бессонницей многие хорошо знакомы. Если вы не можете уснуть, несмотря на необходимость завтрашнего раннего пробуждения; если все «магические» способы вроде попытки представить стадо баранов (козлов, овец, коров или других крупных рогатых или не слишком крупных животных), а затем их методично пересчитать оказываются бесполезными, есть 2 способа.

Первый – перестать беспокоиться по поводу отсутствия сна, ведь есть немало приятных занятий. Например, можно посмотреть телевизор, почитать интересную книгу, сделать что-то по дому. Эти средства великолепны, но у них есть существенный минус – завтра на работе вы будете вялым и апатичным, все дела практически не будут вас интересовать, к тому же вы будете выглядеть далеко не лучшим образом. Значит, первый способ борьбы с бессонницей пригодится в отпуске.

Второй способ – заняться своим организмом, чтобы, наконец, получить возможность вовремя погружаться в царство Морфея. Для борьбы с бессонницей можно попробовать самые разные средства. Большой плюс в том, что все они прекрасно сочетаются с использованием перекиси водорода.

Перед приемом обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом. И если он дает «добро», запасайтесь перекисью водорода.

Итак, если вы страдаете от бессонницы, нужно позаботиться, чтобы в спальне стоял запах ромашки, лаванды, мелиссы, шалфея. Ароматы этих растений обладают успокаивающим действием и помогут уснуть. Обратите внимание, что другие запахи, напротив, бодрят. Очень хорошо активизировать психическую и физическую деятельность с помощью ароматов цитрусовых. Одновременно эти ароматы уменьшают выработку адреналина, который, как общеизвестно, является стрессовым гормоном.

Перед насыщенным, сложным рабочим днем после душа нелишним будет воспользоваться ароматическими средствами с бодрящим цитрусовым ароматом.

Перед сном нужно снять нервное напряжение с помощью ароматического компресса. Капните в миску с теплой водой 3 капли лавандового масла, смочите в ней кусок ткани, отожмите и положите, как марлевую медицинскую повязку, т. е. не закрывая глаз. Держать ароматический компресс нужно 5 мин. Он сделает дыхание глубоким и снимет нервное напряжение.

Нелишне время от времени принимать ароматическую ванну. Для этого достаточно смешать 10 капель любого эфирного масла с 1/2 стакана молока или сливок, вылить в ванну, наполненную водой.

Очень полезно в течение 2 месяцев ежедневно употреблять немного меда в сотах. При этом в организм попадают активные вещества, антибактериальные компоненты. Некоторые, к сожалению, вынуждены отказываться от меда из-за аллергии. Но в этом случае можно использовать майский мед, он не вызывает аллергию.

Лечить бессонницу можно при помощи перекиси водорода.

#### РЕЦЕПТ 1

Требуется: 10–15 капель перекиси водорода, 1 ст. л. воды.

Способ приготовления. Развести перекись водорода в кипяченой воде.

Способ применения. Закапывать раствор в нос: сначала закапать целую пипетку в одну ноздрю, затем – в другую. Через 1–2 дня увеличить дозу, закапывая по 2–3 пипетки в каждую ноздрю.

Через последующие 2–3 дня доза должна возрасти до 1 мл. Затем вводить перекись в нос не пипеткой, а шприцем без иголки. Желательно вводить жидкость в положении лежа. Когда через несколько секунд из носа начнет выделяться слизь, наклонить голову над раковиной, одну ноздрю зажать, а через другую очистить нос. Затем освободить от слизи другую ноздрю. После процедуры спокойно полежать 30 мин; ничего не есть и не пить в течение этого времени.

#### РЕЦЕПТ 2

Требуется: 2 ч. л. 3 %-ного раствора перекиси водорода, 2 ст. л. воды.

Способ приготовления. Развести перекись кипяченой водой.

Способ применения. Растирать раствором плечевой пояс 1–2 раза в день.

Курс лечения – 20 дней, затем сделать 10-дневный перерыв.

#### РЕЦЕПТ 3

Требуется: 1 капля перекиси водорода, 3 ст. л. воды.

Способ приготовления. Растворить перекись в кипяченой воде.

Способ применения. Принимать 3 раза в день за 30 мин до еды или через 2 ч после нее. Каждый день добавлять по 1 капле перекиси водорода, оставляя неизменным количество воды. На 10-й день приема в ложке должно быть 10

капель. Сделать перерыв на 3 дня, затем принимать по 10 капель. Каждые 3 дня делать перерыв.

#### РЕЦЕПТ 4

Требуется: 240 мл 3 %-ного раствора перекиси водорода.

Способ приготовления. Влить в ванну с теплой водой раствор перекиси водорода.

Способ применения. Принимать ванну в течение 30 мин на ночь.

#### Болезни зубов

Самое распространенное заболевание, сопровождаемое разрушением твердых и мягких тканей зубов, – кариес – наблюдается в любом возрасте, но особенно часто в период формирования и роста организма. Причина возникновения недостаточно выяснена. Известен ряд причин, приводящих к возникновению кариеса: нарушение известкового обмена в период беременности, авитаминоз, в частности недостаточное количество витамина D, а также А, В1 и В2, отсутствие или недостаток фтора в питьевой воде и многие другие. Причинами кариеса могут быть также неправильное питание и плохой уход за зубами.

Кариес начинается с образования на зубе пятна (так называемая меловая пигментации). На месте поражения появляется полость, постепенно углубляющаяся и расширяющаяся. Боль при кариесе обычно появляется в результате внешнего воздействия на пораженный участок (холодной водой, конфетами, пряностями и т. д.). Кариес можно вылечить, запломбировав зуб. Но чтобы избежать заболевания, рекомендуется проводить профилактику. В этом также помогает перекись водорода.

Специалисты по лечению болезней зубов перекисью водорода советуют для борьбы с кариесом зубов, в том числе и для профилактики этого недуга, чистить зубы с использованием 3 %-ного раствора перекиси водорода, смешанного со столовой содой. Рекомендуется также промывать зубную щетку после чистки зубов в 3 %-ном растворе перекиси водорода.

Вот еще несколько рецептов для уменьшения зубной боли.

#### РЕЦЕПТ 1

Требуется: 5 г коры дуба, 5 г листьев золотого уса, 5 г травы шалфея, 1 стакан воды, 3 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Кору и листья измельчить, залить водой, кипятить 10 мин. Слегка остудить и процедить. Добавить сок золотого уса.

Способ применения. Полоскать горячим отваром рот при флюсах.

#### РЕЦЕПТ 2

Требуется: 20 г травы тысячелистника, 1/2 стакана воды, 1 лист индийского лука.

Способ приготовления. Траву залить водой и варить 20 мин. Настоять.

Индийский лук измельчить.

Способ применения. На зуб или за щеку положить ватку с настоем тысячелистника; на щеку с внешней стороны наложить повязку с растертым в кашу индийским луком (внешнюю повязку держать не более 10 мин). Опухоль спадет, стоматологу будет значительно удобнее лечить больной зуб.

#### РЕЦЕПТ 3

Требуется: 2 ч. л. сухой травы горца почечуйного, 1/2 л воды, 3 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Траву залить водой. Кипятить 15 мин на слабом огне, настоять, укутав, 2 ч, процедить и добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды. Использовать в качестве болеутоляющего средства при зубной боли.

#### РЕЦЕПТ 4

Требуется: 1 ч. л. питьевой соды, 1 стакан воды, 1 ч. л. сока индийского лука.

Способ приготовления. Питьевую соду растворить в стакане горячей воды (вода должна быть настолько горячей, насколько можно терпеть). В раствор добавить сок индийского лука.

Способ применения. В смеси смачивать ватку и прикладывать к зубу, сменяя каждый час. На ночь класть на зуб содовую примочку без раздражающего индийского лука. Использовать при свище – нагноении под коронкой. В среднем через 2 дня воспаление прекращается и зуб можно спасти.

#### Мигрень

Мигрень распространена очень широко. Многие из нас, едва услышав это слово от коллег или родных, привычно отмахиваются, не считая мигрень достаточным основанием для освобождения от работы или от домашних дел. Между тем болезнь эту легкой и безобидной никак не назовешь. Мигрень обычно начинается в юношеском возрасте, реже в детском. Существует несколько видов мигрени, формы ее проявления бывают разными.

В настоящее время выделены 2 основные формы мигрени. Классическая мигрень характеризуется определенными расстройствами зрения. Эту форму еще называют офтальмической. У человека, страдающего офтальмической формой мигрени, возникает нечеткое видение окружающего, зрительное ощущение облака и тумана. Иногда даже появляется непонятное окружающим ощущение, что все вокруг – не реальный мир, а его отражение на поверхности воды, подернутой рябью. При этой форме мигрени образуются участки выпадения полей зрения. Количество их различно – от одного до нескольких; через некоторое время

они исчезают. Расстройства зрения могут сопровождаться также не простым снижением остроты, а настоящей слепотой. Единственное утешение состоит в том, что такая слепота временна. При обострениях болезни иногда возникает светящаяся зигзагообразная линия. Такая форма мигрени встречается не слишком часто, приблизительно в 10–12 % всех случаев.

Вторая форма – простая, или обыкновенная, мигрень, как правило, без нарушений зрения. Боль возникает в височной области или в области глаз, в области темени, затем распространяется на всю половину головы. Во время приступа кожа лица может покраснеть или, наоборот, резко побледнеть. Все названные признаки могут чередоваться.

Если вы страдаете мигренью уже достаточно давно или внезапно обнаружили у себя такой недуг, самое время начать применять перекись водорода.

#### РЕЦЕПТ 1

Требуется: 20 г листьев мелиссы, 20 г листьев мяты перечной, 20 г плодов кишнеца, 1/2 стакана спирта, 2 ст. л. 3 %-ного раствора перекиси водорода.

Способ приготовления. Траву и плоды измельчить, залить спиртом, добавить раствор перекиси водорода. Настаивать сутки, затем процедить и отжать сырье.

Способ применения. Компресс с полученной настойкой накладывать на виски и затылок при головной боли и мигрени. Этот метод не исключает лечение назначенными врачом традиционными средствами. Компрессы из полученной настойки можно использовать, как только заболит голова.

#### РЕЦЕПТ 2

Требуется: 10–15 капель перекиси водорода, 1 ст. л. воды.

Способ приготовления. Растворить перекись в кипяченой воде.

Способ применения. Раствор перекиси применять для закапывания в нос при мигрени: в первый и второй день лечения закапывать в обе ноздри поочередно по целой пипетки полученной жидкости. На третий день увеличить дозу – по 2–3 пипетки в каждую ноздрю. Еще через 3 дня доза должна увеличиться до 1 мл жидкости. Вместо пипетки можно использовать шприц, предварительно сняв иголку. После процедуры следует немного полежать. Когда из носа начнет выделяться слизь, нужно наклонить голову над раковиной, одну ноздрю зажать, а через другую очистить нос. Затем освободить от слизи другую ноздрю. После процедуры спокойно полежать 30 мин. В течение получаса ничего не есть и не пить.

#### РЕЦЕПТ 3

Требуется: 1 капля перекиси водорода, 3 ст. л. воды.

Способ приготовления. Перекись растворить в дистиллированной воде.

Способ применения. Пить 3 раза в день за 30 мин до еды или через 1,5 ч после еды. Каждый день добавлять по 1 капле перекиси водорода, оставляя неизменным количество воды. На 10-й день приема в ложке должно быть 10 капель. Сделать перерыв на 3 дня, затем принимать по 10 капель. Каждые 3 дня делать перерыв.

Если вы страдаете мигренью, то обязательно обратите внимание на следующие рекомендации: в дни приема перекиси не следует злоупотреблять спиртным (лучше вообще от него отказаться); а также соблюдайте меру в пище. Не переусердствуйте с жирным, острым, сладким. Все эти продукты могут существенно помешать вам нормализовать работу организма и избавиться от досадных симптомов мигрени. Для профилактики нелишним будет принимать перекись водорода каждый день по утрам по схеме, приведенной выше.

Для профилактики нелишним будет принимать следующие настои и отвары.

#### РЕЦЕПТ 4

Требуется: 2 ст. л. спиртовой настойки индийского лука, 2 ч. л. листьев мяты перечной, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Мята заварить кипятком и настаивайте 30 мин. Способ применения. Бинт, сложенный в несколько раз, смочить спиртовой настойкой индийского лука. Настояем мяты смочить полотенце. Обернув голову бинтом, сверху ее нужно завязать полотенцем и прилечь на 10–15 мин, выпив 1/2 стакана настоя мяты мелкими глотками. Вскоре боль ослабнет. Если мяты под рукой нет, ее можно заменить, пососав таблетку валидола. Мята входит в состав лекарства в качестве одного из основных компонентов. Она способствует расширению сосудов и нормализации тонуса.

#### РЕЦЕПТ 5

Требуется: 1 ст. л. листьев мяты перечной, 1 ст. л. травы душицы, 1 ст. л. травы кипрея, 3 стакана воды, 4 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Сбор залить кипятком. Настоять, укутав, 30 мин, процедить и добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по 1/2 – 1 стакану при головных болях.

#### РЕЦЕПТ 6

Требуется: 2 ст. л. ягод калины, 20 г листьев индийского лука.

Способ приготовления. Ягоды калины распарить и размять. Лист индийского лука измельчить и смешать с кашицей из ягод.

Способ применения. В полученной смеси смочить бинт и наложить компресс на голову. Калина – надежное гипотензивное средство, а

индийский лук поможет ей быстрее «добраться» до кровеносной системы. Компрессы можно применять каждый день. Курс лечения – до 1 месяца.

#### РЕЦЕПТ 7

Требуется: 1 ст. л. травы душицы, 1/2 л воды, 5 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Траву душицы залить кипятком. Настоять, укутав, 30 мин, процедить и добавить сок золотого уса.

Способ применения. Принимать по 1/2 – 1 стакану 2–3 раза в день при головных болях. Беременным женщинам пить нельзя!

#### РЕЦЕПТ 8

Требуется: 1 ч. л. зеленого чая, 1 стакан воды, 1 ч. л. измельченных листьев мяты, 5 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Зеленый чай заварить кипятком. Настоять, затем добавить щепотку мяты и сок золотого уса.

Способ применения. Выпить стакан чая. Через 15–20 мин головная боль проходит.

#### Неприятный запах изо рта

Как правило, причиной неприятного запаха изо рта бывают кариозные зубы или же какая-либо инфекция, дисфункция пищеварительного тракта. В данном случае большую роль играют носовые ходы и носоглотка (например, при гайморитах отмечается гнилостный запах изо рта). Хорошую помощь для ликвидации этих последствий может оказать перекись водорода.

#### РЕЦЕПТ 1

Требуется: 2 ч. л. 3 %-ного раствора перекиси водорода, 2 ч. л. воды.

Способ приготовления. Раствор перекиси водорода развести дистиллированной водой.

Способ применения. Закапывать в каждую ноздрю по 5 – 10 капель полученного средства 2 раза в день. Закапывая капли в нос, нужно как можно резче втягивать их внутрь, при этом обычно наблюдается небольшое жжение. Если это не помогает, значит, причина плохого запаха изо рта состоит не в заболеваниях носоглотки.

#### Носовые кровотечения

Носовые кровотечения возникают у некоторых людей достаточно часто. Первичная причина – атрофия слизистой оболочки носа, последствия травм или хронического насморка. Носовые кровотечения также могут являться следствием какой-либо болезни, например пороков сердца, гипертонии (повышенного давления), заболеваний крови, многих инфекционных заболеваний и т. д. Носовые кровотечения доставляют сильный дискомфорт. Возможно появление следующих симптомов: слабость, головокружение, шум в ушах. При частых носовых кровотечениях может развиваться анемия.

При носовом кровотечении следует взять вату, смочить ее в 3 %-ном растворе перекиси водорода и ввести в ноздрю. Затем подождать несколько минут, пока кровотечение не остановится. Больного лучше положить в удобную позу так, чтобы голова была слегка приподнята.

#### Сахарный диабет

Сахарный диабет, к сожалению, очень распространенное заболевание. Им страдает от 2 до 4 % населения. По данным американской статистики 50 % больных сахарным диабетом страдает от инфаркта миокарда, слепоты, атеросклероза конечностей, пиелонефрита, мочекаменной болезни.

Сахарный диабет – это хроническое заболевание, характеризующееся нарушением обмена веществ, особенно белка и жира, и независимо от причины эти нарушения связаны с недостатком инсулина в крови.

Существует 2 вида сахарного диабета – первичный (идиопатический) и вторичный (симптоматический). Вторичный диабет начинается у человека, раньше не страдавшего никакими нарушениями, в результате сбоя в эндокринной системе, обычно после некоторых перенесенных заболеваний в достаточно зрелом возрасте.

Первичный сахарный диабет может быть наследственным или приобретенным. Чаще он развивается в детском и пожилом возрасте. Делится на 2 типа – инсулинозависимый и инсулинонезависимый сахарный диабет. Первый тип характеризуется абсолютной недостаточностью инсулина в крови.

Инсулинонезависимый сахарный диабет протекает с относительной недостаточностью инсулина. В крови у таких больных инсулин в норме или повышен. Может быть связан с ожирением, но обнаруживается у больных и с нормальной массой тела. Такой тип диабета – это врожденное иммунное заболевание. В основе его развития лежат дефект в VI–I хромосомах, связанный с системой НЛА – Д3, Д4 и вирусы паротита, кори, тяжелые стрессовые ситуации, некоторые химические вещества.

Инсулинонезависимый сахарный диабет имеет генетический дефект, но проявляется без действия внешних факторов.

Симптомом нескольких видов и типов диабета является сильная жажда.

При диабете часто изменяется масса тела. Существует стереотип, что люди, страдающие диабетом, всегда полные. Действительно, многие больные страдают от избыточного веса, но в результате нарушения обмена веществ можно также сильно похудеть.

Также при диабете наступает постоянный ненасыщаемый голод из-за изменений в снабжении организма глюкозой.

При сахарном диабете второго типа обычно развивается ожирение. Жир может откладываться у мужчин по женскому типу (на бедрах и ягодицах), а

у женщин – по мужскому (на животе). Это связано с нарушением гормонального обмена.

У больных сахарным диабетом наблюдается упорная тахикардия (учащенное сердцебиение), поражение желудочно-кишечного тракта (поносы, запоры, их чередование), также возможны импотенция, задержка мочи и пр.

Часто поражается кожа нижних конечностей. Характерно появление коричневых пятен на голени – «симптом пятнистой голени». Образуются трофические незаживающие язвы на тыле голени, стопы, на фалангах пальцев. Эти симптомы называются диабетической стопой. Симптомы проявляются от язв до гангрены, которая требует уже ампутации.

#### РЕЦЕПТ 1

Требуется: очищенный керосин.

Приготовление и применение. Принимать в течение 4–5 недель по 5 капель керосина.

Для профилактики керосин можно пить по 1 ч. л. в течение года, чтобы болезнь не возобновлялась. Поскольку не все могут принимать керосин натошак, можно начать с 5–6 капель, разведенных кипяченой водой, по 2–3 раза в день после еды, или принимать по 15 капель на кусочке сахара.

Лечение проводить в течение месяца, контролируя свое состояние анализами крови и мочи.

#### Стоматит

Стоматиты – общее название воспалительных заболеваний слизистой оболочки рта.

Различают две группы стоматитов: неосложненные, когда воспалительный процесс ограничен поражением органов полости рта, и осложненные, когда наряду с патологическими изменениями в полости рта имеются общие поражения организма. К неосложненным относят травматические повреждения механическими (костьми, осколками зубов, инородными предметами), химическими (кислотами и щелочами) и физическими (ожог огнем, горячим воздухом, кипятком) факторами. К осложненным относят большинство стоматитов, протекающих в виде симптомов инфекционных, например корь, скарлатина, дифтерия и другие заболеваний.

Стоматит нередко бывает признаком болезни пищеварительных органов (желудочно-кишечного тракта), нервной системы (контузии, травмы), болезни крови, специфических заболеваниях (туберкулез, сифилис). Стоматиты протекают остро и хронически.

К сожалению, от стоматита страдают многие наши современники. Однако расстраиваться не имеет смысла – перекись водорода вполне

успешно справляется с лечением этого заболевания.

#### РЕЦЕПТ 1

Требуется: 2 ч. л. 3 %-ного раствора перекиси водорода, 2 ст. л. воды.

Способ приготовления. Развести раствор перекиси водорода дистиллированной водой.

Способ применения. При стоматите полоскать рот приготовленным раствором 3–4 раза в день.

## **Глава 3. Перекись водорода, скипидар и керосин в косметологии**

## **Перекись водорода**

Перекись водорода приносит пользу не только в лечении различных болезней, но и может сделать нас просто неотразимыми. Кого из представительниц прекрасного пола не интересует косметика? Дорогая и недоступная или дешевая и доступная? Каждый выбирает для себя ту косметику, на которую хватает средств.

Существуют замечательные способы, дающие возможность сделать кожу мягкой и чистой.

## Для жирной кожи и проблемной кожи

Маска для жирной кожи

Требуется: 2 ст. л. сухих листьев бодяги; 3 % перекиси водорода.

Приготовление: сухие листочки бодяги измельчить. 2 ст. л. порошка насыпать в чашку и, постоянно перемешивая, добавить в порошок 3 %-ную перекись водорода, пока смесь не начнет пениться.

Применение: смесь сразу же нанести на лицо. Как только она подсохнет, немедленно стряхнуть ее салфеткой. Кожу лица протереть нейтральным лосьоном, а затем нанести увлажняющий или питательный крем и слегка помассировать.

Крем для жирной кожи

Требуется: 2 таблетки перекиси водорода; 10 г борной кислоты; 20 г глицерина; 10 г 10 %-ного раствора нашатырного спирта; 30 г камфорного спирта; 10 г туалетного мыла.

Приготовление: приготовить в чашке смесь из перекиси водорода, борнокислоты, нашатырного и камфорного спирта. Натереть на мелкой терке немного хорошего туалетного мыла. Добавляя мыло в чашку и перемешивая, довести смесь до состояния густой сметаны. Получится белый крем, который можно хранить в холодильнике до 3 месяцев.

Применение: наложить крем на лицо и, когда он подсохнет, смыть его с лица.

Маска, предотвращающая пигментацию кожи, появление веснушек и угрей

Требуется: 1 яичный белок; 1 ч. л. 3 %-ного раствора перекиси водорода. Приготовление: яичный белок взбить до появления пены. Постоянно помешивая его, добавить к нему 1 ч. л. 3 %-ного раствора перекиси водорода. Применение: смесь следует наносить на лицо в несколько слоев, предварительно давая каждому слою подсохнуть. Через 15 мин маску смыть теплой водой.

Маска, отбеливающая кожу лица и предотвращающая появление угрей

Требуется: 1 ст. л. деревенского творога; 1\2 желтка; 2–3 капли 3 %-ной перекиси водорода.

Приготовление: смешать 1 ст. л. деревенского творога с половиной желтка из большого куриного яйца (желательно тоже деревенского), добавить в маску 2–3 капли 3 %-ной перекиси водорода.

Применение: маску держать на лице 25 мин, смыть теплой, а потом холодной водой.

Универсальная маска для жирной кожи с угревой сыпью

Требуется: 20 г пивных дрожжей; 20 г кипяченого молока; 2–3 капли 3 % перекиси водорода.

Приготовление: 20 г пивных дрожжей развести свежим кипяченым молоком до кремообразного состояния, добавить перекись водорода.

Применение: наложить на лицо. После наложения смесь сразу же начнет засыхать и стягивать лицо. Держать маску 15 мин, после чего смыть прохладной (но не холодной) водой.

Маска для кожи с пигментными пятнами

Требуется: 1\2 ч. л. туалетного мыла; 1 ст. л. камфорного масла; 1 ч. л. 3 %-ной перекиси водорода.

Приготовление: натереть на мелкой терке 1/2 ч. л. туалетного мыла добавить горячую воду и взбить до кашицеобразного состояния. Охладить, добавить 1 ст. л. камфорного масла и 1 ч. л. 3 %-ной перекиси водорода.

Применение: нанести смесь на темные пятна, держать 20 мин, а затем смыть.

Маска для юношеской жирной кожи с воспалениями и угрями

Требуется: 1 ст. л. голубой глины; 1 ст. л. талька; 1 ст. л. крахмала; 1 ч. л. 3 %-ной перекиси водорода.

Приготовление: хорошо смешать 1 ст. л. голубой глины, 1 ст. л. талька, 1 ст. л. крахмала. 1 ч. л. смеси разведите 3 %-ной перекисью водорода до кремообразного состояния.

Применение: нанести смесь на лицо, и когда она через 20–25 мин подсохнет, смыть ее прохладной водой.

Подсушивающая маска

Требуется: 2–3 капли лимонного сока; 1 белок; 1 ч. л. меда; 50 мл кипяченой воды; 1–2 ч. л. 3 %-ного раствора перекиси водорода.

Приготовление: белок 1 яйца взбить до получения густой пены, ввести 1 ч. л. меда (если нет аллергии на мед и цитрусовые), несколько капель лимонного сока. 1–2 ч. л. 3 %-ного раствора перекиси водорода разбавить в 50 мл кипяченой воды.

Применение: маску немедленно нанести на кожу и через 10 мин смыть. Затем протереть лицо водным раствором перекиси водорода.

Витаминная маска

Требуется: 1 ч. л. творога; 1 ч. л. жидкого меда; 1 ст. л. апельсинового сока; 50 мл. кипяченой воды; 1–2 ч. л. 3 %-ной перекиси водорода.

Приготовление: смешать 1 ч. л. творога, 1 ч. л. жидкого меда, 1 ст. л. апельсинового сока (если нет аллергии). 1–2 ч. л. 3 %-ного раствора перекиси водорода разбавить в 50 мл кипяченой воды.

Применение: маску нанести на лицо и шею толстым слоем. Через 20 мин смыть маску прохладной водой. Затем протереть лицо водным раствором перекиси водорода.

Маска для сужения пор

Требуется: 10 капель лимонного сока; 1 белок; 1 ст. л. каолина; 10 капель спирта; 1–2 ч. л. 3 %-ного перекиси водорода; 50 мл кипяченой воды.

Приготовление: в 1 сыром белке размешать до получения однородной массы 1 ст. л. каолина (белой глины). Добавить 10 капель спирта, 10 капель лимонного сока (если нет аллергии) и, если хотите, немного розовой воды. 1–2 ч. л. 3 %-ного раствора перекиси водорода разбавить в 50 мл кипяченой воды.

Применение: нанести смесь на лицо и держать 10–15 мин, затем смыть прохладной и ополоснуть лицо холодной водой. Затем протереть лицо водным раствором перекиси водорода.

## Для сухой кожи

Тоник с петрушкой для сухой кожи

Требуется: 100 мл кипяченой воды; 1–2 ч. л. 3 %-ного раствора перекиси водорода; 1 корень петрушки; 1 лист петрушки.

Приготовление раствора: 1–2 ч. л. 3 %-ного раствора перекиси водорода разбавить в 50 мл кипяченой воды. Измельчить петрушку, залить водой, поставить на огонь. Довести до кипения и кипятить на слабом огне в течение 20 мин. Процедить.

Применение: протереть кожу лица сначала смесью перекиси и воды, затем смесью воды и петрушки.

Тоник с розой, ромашкой и календулой для сухой кожи

Требуется: 1–2 ч. л. 3 %-ного раствора перекиси водорода; 1050 мл воды; 20 г лепестков роз; 20 г цветков календулы; 30 г цветков ромашки.

Приготовление: 1–2 ч. л. 3 %-ного раствора перекиси водорода разбавить в 50 мл кипяченой воды. Измельчить и смешать цветы и листья, залить водой. Оставить на 2 дня в холодильнике. Затем процедить.

Применение: протереть лицо водным раствором перекиси водорода, а затем протереть кожу лица тоником и смазать жирным кремом.

Тоник с липовым цветом для сухой кожи

Требуется: 1–2 ч. л. 3 %-ного раствора перекиси водорода; 2,5 стакана воды;

2 ч. л. цветков липы.

Приготовление: 1–2 ч. л. 3 %-ного раствора перекиси водорода разбавить в 50 мл кипяченой воды. Липовый цвет залить кипятком. Настаивать 1 ч, затем процедить.

Применение: протереть кожу лица раствором перекиси и воды, затем протереть лицо тоником.

## Для нормальной кожи

Маска для нормальной кожи

Требуется: 1 ст. л. меда; 7 – 10 капель лимонного сока (если нет аллергии на мед и цитрусовые); 1 ст. л. сливок; 50 мл кипяченой воды; 1–2 ч. л. 3 %-ного раствора перекиси водорода.

Приготовление: перемешать мед с лимонным соком, добавить сливки. Размешать до однородной кашицы. 1–2 ч. л. 3 %-ного раствора перекиси водорода разбавить в 50 мл кипяченой воды.

Применение: маску нанести на лицо на 20 мин, затем смыть холодной водой. Протереть лицо водным раствором перекиси водорода.

Смягчающая маска

Требуется: 1 корень сельдерея; 1 ст. л. сливок; 1–2 ч. л. 3 %-ного раствора перекиси водорода; 50 м. л. кипяченой воды.

Приготовление: очистить корень сельдерея от кожицы, натереть на мелкой терке. Кашицу смешать со сливками до однообразной массы. 1–2 ч. л. 3 %-ного раствора перекиси водорода разбавить в 50 мл кипяченой воды.

Применение: маску нанести на лицо на 25 мин. Смыть прохладной водой. Затем протереть лицо водным раствором перекиси водорода.

Косметические ванны и примочки с использованием перекиси водорода

Очень хорошим косметическим и даже лечебным эффектом для женщин разного возраста обладают ароматические ванны с отварами трав. Лечебные ванны – это не только эффективное средство для исцеления от разных недугов, но и настоящее удовольствие. Мы предлагаем принимать ванны, приготовленные с использованием различных трав и перекиси водорода. Небольшой экскурс в историю: царица Клеопатра принимала ванны из масла, получаемого из лепестков роз; Попея, жена римского императора Нерона, принимала ванны из молока диких ослиц. По мнению современников императрицы, такое средство дарило вечную молодость.

Ванны с добавлением травяных настоев и перекиси водорода могут помочь вернуть коже молодость и свежесть, а также являются мощным терапевтическим средством. Такие ванны позволяют нейтрализовать воспалительные явления на коже, а также, согласно многочисленным наблюдениям, при регулярном использовании помогают справиться с воспалительными заболеваниями внутренних органов. Вы можете выбирать любые рецепты, время от времени их чередовать. Данные рецепты не требуют ни особых усилий по применению, ни особых средств по приобретению. Зато результаты оказываются великолепными.

Ванны для повышения эластичности кожи и предотвращения образования морщин

1. Требуется: 15 г шишек хмеля, 15 г травы чабреца, 30 г травы сушеницы, 30 г душицы, 30 г листьев березы, 15 г цветков липы, 15 г трава шалфея, 120 мл 3 %-ной перекиси водорода.

Приготовление: сбор растений заварить в 5 л кипятка, прокипятить 10 мин, оставить при комнатной температуре на 30 мин, процедить оставшееся сырье, отжать и вылить отвар в ванну. Вода должна быть теплой (ни в коем случае не горячей и не ледяной).

Применение: принимать ванну примерно 20 мин. Затем искупаться, как обычно, с добавлением шампуня, мыла, геля для душа. Ванны с добавлением перекиси водорода вам следует принимать регулярно (как часто – один или несколько раз в неделю – решите сами).

2. Требуется: 1 ст. л. листьев мяты, 3 ст. л. ромашки, 3 ст. л. крапивы, 1/2 л воды, 150 мл 3 %-ной перекиси водорода. Приготовление: 1 ст. л. листьев мяты, 3 ст. л. ромашки, 3 ст. л. крапивы, 1/2 л воды смешать, залить кипятком, накрыть крышкой и поставить на 40 мин настаиваться. Процедить и остудить до комнатной температуры. Влить настой в теплую воду, затем добавить 150 мл 3 %-ной перекиси водорода. Применение: принимать ванну в течение 30 мин.

3. Требуется: 3 ст. л. березовых листьев, 1 ст. л. листьев зверобоя, 1 ч. л. лимонного сока, 1 л. воды, 100 мл 3 %-ного перекиси водорода.

Приготовление: листья смешать, размельчить, залить кипятком и поставить на 40 мин настаиваться. Процедить, остудить, добавить лимонный сок, влить в воду, добавить 100 мл 3 %-ной перекиси водорода.

Применение: принимать теплую ванну не менее 30 мин.

4. Требуется: 100 г сухих лепестков розы, 1 л кипятка, 150 мл 3 %-ного перекиси водорода.

Приготовление: 100 г сухих лепестков розы залить 1 л кипятка, настаивать 3 ч, процедить и добавить в теплую ванну. Затем влить в воду 150 мл 3 %-ного раствора перекиси водорода.

Применение: принимать ванну примерно 30 мин.

О том, что глиной можно лечиться, знают очень многие. Но мало кто знает, что в сочетании с перекисью водорода глина дает на редкость хорошие результаты. Глину часто используют в виде примочек (при лечении острых и хронических заболеваний, переломов, ожогов, язв и т. д.). Она обладает антисептическими свойствами, вбирает в себя отмершие клетки, грязь, шлаки.

Примочка с глиной и перекисью водорода

Требуется: 100 г глины, 50 мл 3 %-ного водного раствора перекиси водорода. Приготовление: взять чистую хлопчатобумажную ткань. Разложить на ней влажную глину, смоченную 3 %-ным водным раствором перекиси водорода. Поверхность разровнять, чтобы глина лучше прилегала к телу.

Применение: время действия примочки – 30 мин. Делать примочки несколько раз в день.

## Скипидар

Косметологические средства значительно увеличивают свою эффективность, если в их состав входит очищенный скипидар. Приведу несколько рецептов.

## Для жирной кожи

Лосьоны для жирной кожи

1. Требуется: 10 г резорцина; 90 мл водки; 1 г салициловой кислоты; 4 ч. л. скипидара; 300 мл спирта; 30 мл л настойки подорожника; 20 настойки календулы; 20 мл глицерина; 10 г триэтаноламина; 1 л воды.

Приготовление: все компоненты соединить.

Применение: протирать кожу утром и вечером.

2. Требуется: 40 г эфира; 1 г салициловой кислоты; 4 ч. л. скипидара; 30 мл спирта; 30 мл воды.

Приготовление и применение: как в предыдущем рецепте.

3. Требуется: 100 мл коньяка; 100 мл одеколора; 25 мл глицерина; 3 г салициловой кислоты; 50 мл туалетного уксуса; 4 ч. л. скипидара.

Приготовление и применение: как в предыдущем рецепте.

4. Требуется: 4 ч. л. скипидара; 300 мл спирта; 30 мл настойки подорожника; 20 мл календулы; 20 мл глицерина; 10 г триэтаноламина; 100 мл воды.

Приготовление и применение: как в предыдущем рецепте.

5. Требуется: 100 мл мыльного спирта; 4 ч. л. скипидара; 50 мл жидкого мыла; 50 мл амфорного спирта; 50 мл туалетного уксуса; 10 г буры.

Приготовление и применение: как в предыдущем рецепте.

6. Требуется: 90 мл одеколора; 10 г жира; 1 г резорцина; 10 г салициловой кислоты; 4 ч. л. скипидара.

Приготовление и применение: как в предыдущем рецепте.

7. Требуется: 20 г серы; 4 ч. л. скипидара; 20 г двууглекислого калия; 20 мл глицерина; 20 мл одеколора.

Приготовление и применение: как в предыдущем рецепте.

Стягивающий поры лосьон

Требуется: 2,5 мл настойки бензоа; 0,5 г ментола; 1 г квасцов; 2,5 г окиси цинка; 4 ч. л. скипидара; 15 мл спирта; 80 мл воды.

Приготовление: все хорошо смешать.

Применение: протирать кожу лица утром и вечером.

Подтягивающая маска

Требуется: 0,5 яичного белка; 2 капли лимонного сока; 1 ч. л. скипидара; 0,5 ч. л. очищенной питьевой соды.

Приготовление: взбить все в пену.

Применение: нанести маску на лицо, держать 15 мин, затем смыть теплой водой.

Обтирание из розовой воды

Требуется: 200 мл розовой воды; 3 г резорцина; 8 г салициловой кислоты; 20 мл глицерина; 4 ч. л. скипидара; 50 мл спирта.

Приготовление: резорцин и салициловую кислоту распустить в спирте, буру – в розовой воде. Все соединить. В конце добавить глицерин.

Применение: протирать кожу лица 1 раз в день.

Бензойное молоко

Требуется: 20 г ладана (росного); 4 ч. л. скипидара; 100 мл спирта; 10 мл глицерина; 1 ст. л. бензойной настойки и 1 ст. л. воды.

Приготовление: ладан размять, настаивать 10 суток, затем добавить 1 ст. л. бензойной настойки и 1 ст. л. воды.

Применение: протирать кожу лица 1 раз в день.

Лосьон отбеливающий

Требуется: 200 г сметаны; 3 желтка; 5 ч. л. пергидроли; 50 мл одеколона; 50 мл камфорного спирта; 4 ч. л. скипидара; 1 ст. л. лимонного сока.

Приготовление: все соединить.

Применение: протирать кожу утром и вечером.

Лосьон для нейтрализации кожного жира на лице

Требуется: 1 яичный белок; 60 мл лимонного сока; 2 ч. л. скипидара; 1 г сулемы; 600 мл дистиллированной воды.

Приготовление: все смешать.

Применение: протирать лицо тампоном, смоченным лосьоном, дать высохнуть.

Лосьон придает приятный тон коже.

Из мяты для жирной кожи

Требуется: 1 белок; 1 ч. л. каолина; 0,25 ч. л. экстракта (или масла) мяты; 2 ч. л. скипидара.

Приготовление: смешайте 1 белок и 1 ч. л. каолина до состояния пасты, добавьте 0,25 ч. л. экстракта (или масла) мяты, 2 ч. л. скипидара.

Применение: нанести маску на лицо, держать 15 мин, затем смыть.

Хорошо стягивает и тонизирует кожу.

Медовая вода

Требуется: 2 ст. л. меда; 2 ст. л. семян кориандра; 2 ст. л. мускатного ореха; 1 ст. л. гвоздики; 4 ст. л. измельченной корки лимона; 8 ст. л. спирта; 4 ст. л. розовой воды; 4 ст. л. настоя из цветков апельсина или цветов герани; 0,5 ч. л. бензойной смолы; 0,5 ч. л. живицы сосны.

Приготовление: в стеклянной посуде, плотно закрытой, в течение недели настаивайте смесь, дважды в день взбалтывая ее.

Применение: протирать лицо 1 раз в день.

### Лимонный лосьон

На 24 часа оставьте в большой посуде следующую смесь: 4 ст. л. лимонного сока (или сока 2 больших лимонов); 0,5 ч. л. экстракта перечной мяты; 8 ст. л. лещины виргинской (настоя листьев и цветков лесного ореха); 2 ст. л. спирта; 4 ч. л. скипидара.

### Камфорный лосьон

Требуется: 0,5 стакана розовой воды; 0,5 стакана лещины виргинской (лесного ореха); 0,5 стакана дистиллированной воды; 1 ст. л. камфорного спирта; 4 ч. л. скипидара; 2 капли голубого окрашивающего вещества (несколько крупинок метиленовой сини).

Приготовление: в большой посуде смешать все ингредиенты.

Для усиления действия лосьона можно добавить щепотку квасцов. Смесью процедите.

Применение: применяйте при расширенных порах и пятнах.

## Для стареющей и увядающей кожи

Каштановый компресс для подтягивания и упругости кожи

Требуется: 50 г каштанов; 100 мл воды; 2 ч. л. скипидара.

Приготовление: каштан измельчить на терке или нарезать мелкими кусочками, залить холодной водой на 30 мин и поставить на очень медленный огонь в духовку на 10–15 мин. Остудить, добавить 2 ч. л. скипидара.

Применение: компрессы ставить на 30 мин, меняя и смачивая салфетку вновь 5–6 раз.

Борно-камфорное протирание

Требуется: 35 мл камфорного спирта; 4 ч. л. скипидара; 30 мл 3 %-ного борного спирта; 25 мл дистиллированной воды; 1 ч. л. укропного масла.

Приготовление: все тщательно смешать.

Применение: протирать кожу лица 1 раз в день.

Маска-фиксатор

Требуется: 1 ч. л. сырого молока; 1 ч. л. скипидара; 1 ч. л. меда.

Приготовление: все тщательно перемешать.

Применение: накладывать на кожу лица на 20–30 мин.

Маска для разглаживания морщин

Требуется: 1 ч. л. ланолина; 1 ч. л. липового меда; 1–3 ампулы кортикостероидов; 10 капель касторки; 2 ч. л. скипидара; 0,5 ч. л. витамина D; 1 желток; 0,5 ч. л. глюкозы; 1 стакан уксуса.

Приготовление: яйцо залить стаканом уксуса, лучше лимонным соком (чтобы покрыть яйцо), держать 3–4 дня. Когда яйцо растворится, белок отделить, а желток растереть и влить в маску. При очень жирной коже также добавить белок.

Применение: маску хорошо применять под парафин, и в день ее применения не накладывать больше ничего. Можно добавить 1 ч. л. лимонного сока.

Маска от морщин

Требуется: 35 г спермацета; 25 г ланолина водного; 1 ч. л. скипидара; 60 г оливкового масла; 75 мл огуречного сока; 1 ч. л. лимонного сока.

Приготовление: спермацет и масло растопить на паровой бане, створожить в ступке. Когда немного остынет, добавить водный ланолин. В холодный крем добавить скипидар, огуречный и лимонный соки.

Применение: маску наложить на 40 мин, затем вытереть.

Желтковая маска

Требуется: 1 яичный желток; 0,5 ч. л. глицерина; 1 ч. л. скипидара; 1 ч. л. спирта; 0,5 ч. л. квасцов; 5 капель карболки.

Приготовление: все тщательно смешать.

Применение: наложить на лицо на 45 мин.

Паста для разглаживания морщин

Требуется: 2 ч. л. воды; 1 ст. л. глицерина; 1 ч. л. скипидара; 1 ч. л. меда; 15 г желатина.

Приготовление: все растворить на паровой бане.

Применение: в теплом виде накладывать на лицо на 20–30 мин.

Паста от морщин на лице и шее

Требуется: 20 г липового меда; 15 г свиного сала; 15 мл розовой воды; 25 г оливкового масла; 15 мл настойки бензоа; 4 ч. л. скипидара.

Приготовление: мед, свиное сало, растительное масло растопить, растереть и понемногу вливать в розовую воду. В конце добавить бензой и скипидар. Все тщательно смешать.

Применение: наложить на лицо на 20–30 мин.

Маска с миндальными отрубями

Требуется: 100 г миндальных отрубей; 1 желток; 25 мл глицерина; 20 мл спирта 75 %-ного; 4 ч. л. скипидара; 2 г тимола; 3 г камфоры.

Приготовление: отруби смешать с желтком и глицерином.

Тимол и камфару распустить в спирте, добавить немного кипяченой воды.

Все тщательно смешать.

Применение: наложить на лицо на 45 мин.

Маска с глицерином

Требуется: 2 ст. л. холодной кипяченой воды; 2 ч. л. скипидара; 2 ст. л. глицерина; 1 ч. л. меда; 15 г желатина.

Приготовление: все смешать, подогреть, помешивая, до полного растворения. В конце добавить 2 ч. л. кипяченой воды. Держать в закрытой банке.

Применение: перед употреблением подогреть и кисточкой намазать кожу на 30 мин, затем тщательно вытереть тампоном, пропитанным детским или оливковым мылом, затем намазать лицо миндальным, оливковым или другим растительным маслом.

Желатиновая маска для повышения упругости и тонуса кожи

Требуется: 0,5 стакана кипятка; 1 лист желатина; 2 ч. л. скипидара; 1 ч. л. лимонного сока; 0,5 ч. л. глицерина.

Приготовление: все тщательно смешать.

Применение: наложить на лицо на 20–30 мин.

Медовая маска (при «гусиных лапках» у глаз)

Требуется: 2 ст. л. меда; 2 ст. л. ячменной муки; 2 ч. л. скипидара; 1 белок.

Приготовление: все тщательно перемешать.

Применение: маску держать на лице до высыхания. Затем смыть и наложить питательный крем. Накладывать маску 1 раз в 7 дней.

Желтковая маска (цедровая) для увядающей кожи

Требуется: 1 желток; сок половины лимона; цедра 1 лимона; 2 ч. л. скипидара; 1 ч. л. оливкового масла.

Приготовление: все компоненты смешать.

Применение: наложить на лицо на 20–30 мин. Маска хорошо питает, тонизирует, отбеливает, освежает, придает коже очень приятный тон.

Эффективна при неровностях кожи, складках и морщинах.

Лецитиновая маска для увядшей кожи

Требуется: 2 желтка; 5 мл глицерина; 25 мл касторки; 5 мл нашатырного спирта; 4 ч. л. скипидара; 10 мл карболовой кислоты; 1 лимон (с цедрой); 1 ч. л. пантокрин; 1 ампула фолликулина (5000 ед.).

Приготовление: смешать желтки, глицерин, касторку, карболовую кислоту. Нашатырный спирт, скипидар, пантокрин, сок лимона, фолликулин добавить в конце.

Применение: любая лецитиновая маска держится на лице от 20 до 60 мин. Смыть маску ватным тампоном теплой водой круговыми движениями по лицевым линиям медленно, как бы делая размыление на лице, так как при присоединении воды выделяется кислород, дополнительно отбеливающий кожу. Можно в состав добавлять облепиховое масло в каплях. Лецитиновые маски можно делать каждый день; на протяжении курса лечения 15–25 масок. После 10–16 масок кожа очень отбеливается, явно хорошеет и появляется очень красивый мраморно-матовый тон кожи лица.

Парафино-масляная маска

Требуется: 50 г парафина; 5 г масла какао; 5 г спермацета; 2 ч. л. скипидара; 5 г растительного масла.

Приготовление: парафин растопить с маслом какао, спермацетом и растительным маслом, добавить скипидар.

Применение: наложить маску на 20–30, можно на 45 мин.

Маска для повышения упругости кожи

Требуется: 15 г желатина; 15 г, 50 г меда, 100 мл глицерина, 2 ч. л. скипидара, 800 мл воды.

Приготовление: желатин растворить в теплой кипяченой воде для набухания на 45–60 мин. Все смешать, поставить на паровую баню до полного растворения.

Применение: нанести на лицо на 30–45 мин.

Маска для вялой, морщинистой кожи

Требуется: 1 лист алоэ; 2 ч. л. скипидара.

Приготовление: выжать сок из алоэ, простоявшего 14 дней в темном прохладном месте, добавить 2 ч. л. скипидара.

Применение: марлю смочить жидкостью, в виде компресса накладывать на 20–40 мин как на лицо, так и на шею. Затем нанести питательный крем.

Компресс для огрубевшей воспаленной кожи

Требуется: 200 г аптечной ромашки; 0,5 л кипятка; добавить 2 ч. л. скипидара  
Приготовление: 200 г аптечной ромашки, залить 0,5 л кипятка на 2–3 ч.

Процедить, добавить 2 ч. л. скипидара.

Применение: накладывать компресс на кожу на 20–25 мин.

Розовая вода

Требуется: 3 капли розового масла; 1 ч. л. углекислой магнезии; 2 ч. л. скипидара; 100 мл дистиллированной воды.

Приготовление: все растереть, добавить скипидар – 2 ч. л и дистиллированную воду.

Применение: наложить на лицо на 20–30 мин.

Крем-маска для сухой и морщинистой кожи

Требуется: 50 г сливочного маргарина; 3 ст. л. масла; 2 желтка; 50 мл настоя ромашки; 10 г меда; 5 мл глицерина; 30 мл камфорного спирта; 4 ч. л. скипидара.

Приготовление: растопить маргарин и масло. Затем желтки растереть, постепенно добавлять настой ромашки, мед, глицерин, в конце – спирт и скипидар.

Применение: наложить на лицо на 20–30 мин.

Лосьоны для дряблой жирной кожи

1. Требуется: 3,5 г борной кислоты; 0,5 г лимонной кислоты; 4 ч. л. скипидара; 30 мл спирта; 70 мл розовой воды; 20 мл уксуса; 10 мл лимонного сока; 100 мл дистиллированной воды; 0,5 мл духов.

Приготовление: все тщательно смешать.

Применение: протирать кожу лица 1 раз в день.

2. Требуется: 3 г борной кислоты; 0,5 г молочной кислоты; 0,5 г лимонной кислоты; 0,5 г салициловой кислоты; 4 ч. л. скипидара; 40 мл спирта; 40 мл дистиллированной воды.

Приготовление и применение как в предыдущем рецепте.

3. Требуется: 3 г борной кислоты; 0,5 г лимонной кислоты; 0,3 г камфора; 0,1 г ментола; 4 ч. л. скипидара; 30 мл спирта; 70 мл дистиллированной воды.

Приготовление и применение как в предыдущем рецепте.

4. Требуется: 1 ст. л. нашатырного спирта; 0,5 ч. л. скипидара.

Приготовление: все хорошо размешать.

Применение: ваткой втирать в кожу, оставить на 5 – 10 мин, затем лицо обмыть водой и смазать питательным кремом.

Протирание для укрепления мышц лица

Требуется: 2 ст. л. мяты; 2 ст. л. ромашки аптечной; 0,5 ч. л. соли; 1 ч. л. 3 %-ной перекиси водорода; 2 ч. л. скипидара; 1 ч. л. квасцов; 1 ст. л. одеколона; 1 ст. л. водки.

Приготовление: все смешать.

Применение: протирать кожу лица 1 раз в день.

Средство для умывания

Требуется: 50 мл свежевыжатого лимонного сока; 0,5 бутылки дождевой воды; 0,5 ч. л. скипидара; 5 капель розовой воды.

Приготовление: все смешать.

Применение: протирать кожу лица утром и вечером. Хранить в плотно закрытой посуде в прохладном месте.

Средство для умывания для укрепления кожи

Требуется: 1 ч. л. молока; 0,5 ч. л. скипидара; 1 ч. л. хлебной водки.

Приготовление: все смешать.

Применение: смочить тонкое полотенце смесью, сделать компресс.

Применять 1–2 раза в неделю.

Смесь спиртовых, кислых и растительных лосьонов

Требуется: 20 мл лимонного сока; 4 ч. л. скипидара; 30 мл спирта; 10 мл лавандовой воды; 40 мл розовой воды.

Приготовление: все смешать.

Применение: протирать кожу лица 1 раз в неделю.

Огуречный лосьон

Требуется: сок 1/2 огурца; 1 белок; 1 ч. л. лимонного сока; 2 ч. л. скипидара; 1 ч. л. водки; 3 капли настоя бензойной смолы.

Приготовление: разомните и выдавите сок половинки огурца и смешайте сок с одним белком (взбить до пены), 1 ч. л. сока лимона, скипидар – 2 ч. л., 1 ч. л. водки и добавьте несколько капель настоя бензойной смолы.

Применение: протирайте кожу лица 1 раз в день.

Мятный лосьон

Требуется: 2 ст. л. огуречного сока или сока мяты; 2 ч. л. скипидара; 3 капли экстракта мяты перечной; щепотка порошка квасцов.

Приготовление: все смешать.

Применение: протирать кожу лица. Лосьон можно долго хранить в холодильнике.

## **Глава 4. Питание при лечении скипидарными ваннами, керосином, перекисью водорода**

Во все времена при лечении всевозможных хронических заболеваний большое значение придавалось диетам. Их использовал в своей практике еще древнегреческий врач Гиппократ.

Нерациональное, неправильное питание, как, например, общее переедание, злоупотребление мясной, жареной или другой шлакообразующей пищей, игнорирование или малое употребление свежих растительных продуктов могут привести к развитию очень многих хронических болезней или вызвать предрасположение к ним.

Известно, что избыточное содержание жира в рационе человека понижает сопротивляемость его организма инфекциям, подавляет кроветворение и нарушает функции нервной системы. Чрезмерное употребление мучных, хлебобулочных продуктов приводит к повышению содержания воды в организме, что способствует появлению различных гнойничковых заболеваний кожи (пиодермии, фурункулов, карбункулов и т. п.).

Злоупотребление мясными продуктами способствует развитию длительных запоров и самоотравления организма. Мировая статистика доказывает, что резкое увеличение случаев ожирения и сердечно-сосудистых болезней населения высокоразвитых стран связано с увеличением калорийности питания и гиподинамией.

Неправильное питание вызывает значительное увеличение содержания в организме токсических веществ, приводит к состоянию хронической аутоинтоксикации, что способствует появлению различных болезней, т. е. заставляет организм самоочищаться (аутодетоксикация). В таких случаях можно помочь организму осуществлять самоочищение с помощью нормализации его выделительных функций, применяя различные виды правильного питания (диеты), которые стимулируют деятельность желудочно-кишечного тракта, печени, почек, легких и кожи. Это улучшит его состояние и ускорит выздоровление.

Какие же виды правильного питания лучше всего применять во время лечения скипидарными ваннами? Я бы порекомендовала в первую очередь сыроедение. Этот вид питания известен с давних пор. Его применяли для лечения многих хронических недугов.

Многие специалисты-диетологи считают, что при лечении целого ряда заболеваний сыроедение на протяжении определенного времени вполне целесообразно. Известный российский диетолог М. И. Певзнер также придавал особое значение растительной пище во время лечения хронических болезней.

Он указывал на следующие преимущества сырой растительной пищи по сравнению с вареной: сырая пища содержит больше витаминов; в ней находится большое количество минеральных солей, из-за чего она требует меньше поваренной соли и острых приправ. При употреблении сырых растительных продуктов питания белки и углеводы хорошо утилизируются; сырая растительная пища содержит до 80 % воды, в связи с чем она меньше вызывает жажду. Такая пища стимулирует перистальтику кишечника благодаря своим растительным сокам, клетчатке и витаминам; при соблюдении подобной схемы питания азотистое равновесие в обмене веществ достигается при меньшем количестве белка.

Многими научными исследованиями доказано, что от характера нашей пищи зависит в значительной степени состояние внутренней среды организма.

Пища, которую мы едим, оказывает влияние на все стороны жизнедеятельности нашего организма: на функции пищеварительных желез, на химический состав всех жидкостей и тканей, на протекание обмена веществ, на работу нервной системы, что сильно сказывается на течении наших болезней и на ходе лечения.

Сочетать применение скипидарных ванн с сыроедением я бы рекомендовала в первую очередь тем, кто страдает онкологическими заболеваниями, избыточным весом или болезнями печени.

Людам, которым по ряду причин, в том числе психологическим, трудно ограничить себя сыроедением, я рекомендую сочетать лечение капиллярными ваннами с лечебной диетой, о которой я уже упоминала. Но не забывайте, что этой диеты следует придерживаться только во время лечения. Помните, что постоянно находиться на вегетарианской диете не рекомендуется.

## Диета

С 1-го по 4-й дни можно употреблять все фрукты, овощи (кроме картофеля), ягоды и плоды, как в сыром, свежем виде, так и в вареном: фруктовые и ягодные компоты, варенья; сухие и вяленые фрукты – изюм, курагу, инжир, финики, чернослив. Разрешаются также любые орехи, семечки подсолнечника, пшеничные и другие проростки, каши, мед натуральный.

Пить можно чай из трав (например, из ромашки, календулы, листьев брусники, шиповника, розы, крапивы, рябины красной, крушины, мяты, хвоща полевого и других трав, обладающих очищающими и понижающими аппетит свойствами), а также черный и зеленый чай, кофе. В эти дни разрешается есть сахарные конфеты (но не шоколадные). Все овощи есть или готовить следует без соли, овощи и каши варить только на воде и без соли.

Их можно приправлять любым растительным маслом, лимонным или другим соком, яблочным уксусом, зеленью.

В первые четыре дня запрещается употреблять мясо, птицу, колбасы, рыбу, яйца, хлеб, макароны и другие хлебобулочные изделия, сухари, картофель, жареные блюда, супы, бульоны на мясе, шоколад, алкоголь. В последующие дни к вышеперечисленным разрешенным продуктам можно (по желанию) добавлять и некоторые другие.

Начиная с 5-го дня диеты к тем продуктам, которые разрешаются в первые 4 дня, можно (по желанию) прибавить один сухарь в день.

С 6-го дня к продуктам первых пяти дней можно прибавить несколько картофелин (около 300 г в день), сваренных в воде без соли. Можно добавить молока и сделать пюре, но без соли и сливочного масла.

В 7 – 8-й дни к продуктам первых шести дней можно добавить еще 2 сухаря и 0,5 литра молока в день.

Начиная с 9-го дня можно добавить 1 куриное яйцо в день.

На 10 – 13-й день к продуктам предыдущих дней можно прибавить творог (100 г), сливочное масло (20 г в день).

С 14-го дня к продуктам предыдущих 13 дней можно добавить рисовую, манную или любую другую кашу, сваренную на молоке (0,75 л в день).

На 15-й день диеты к продуктам питания предыдущих 14 дней можно прибавить на обед любое вареное мясо, птицу или рыбу, но не более 100 г в день и не чаще 2 раз в неделю.

С 16-го по 24-й день ничего прибавлять нельзя; можно питаться пищей, разрешенной в предыдущие 15 дней.

Начиная с 25-го дня можно переходить на вашу обычную еду, но обязательно выполнять одно условие: 2 дня в неделю, не следующих друг за другом (например, воскресенье и четверг), питаться так, как в первые 4 дня диеты, т. е. по-вегетариански.

Примечание: жареные блюда я не рекомендую употреблять никому и никогда. Старайтесь как можно меньше есть хлеба, выпеченного на дрожжах, поскольку он не благоприятствует пищеварению. Любителям хлеба рекомендую бездрожжевые изделия, хлебцы.

Чем меньше продукты питания подвергаются термической обработке, тем лучше, так как при обработке они теряют свои полезные вещества и свойства. Белый сахар и поваренную соль старайтесь заменять медом и морской солью. Никогда не пере едайте.

Чем меньше вы едите во время болезни, тем активнее способствуете своему выздоровлению.

Основное место в диете занимает растительная пища: разнообразные овощи, фрукты, ягоды, плоды, орехи, зелень. Причина проста: овощи, фрукты и ягоды обладают низкой калорийностью, что способствует самоочищению больного организма. Все они содержат в себе пектиновые вещества, способствующие усилению кишечной перистальтики и лучшему опорожнению кишечника. Пектиновые вещества снижают содержание гнилостных бактерий в петлях кишечника и способствуют удалению ядовитых продуктов из организма. Органические кислоты (яблочная, щавелевая, лимонная и другие), содержащиеся во фруктах и овощах, также стимулируют пищеварение.

Растительная клетчатка возбуждает работу кишечника, способствует выведению из организма излишков холестерина. Это ее свойство особенно полезно людям, страдающим гипертонической болезнью, заболеваниями печени, желчно-каменной болезнью, атеросклерозом кровеносных сосудов.

Свежие растительные продукты имеют большое значение как источник витаминов, антиоксидантов, микроэлементов и фитонцидов, губительно действующих на многие вредные микроорганизмы. Свежие фрукты, овощи и ягоды содержат много каротина (провитамина А), витаминов С, Е, группы В, лецитина и тем самым препятствуют развитию атеросклероза кровеносных сосудов, укрепляют капилляры.

В листьях и стеблях зелени находится фолиевая кислота, участвующая в процессе кроветворения.

Углеводы, содержащиеся в овощах, фруктах и ягодах, – глюкоза, фруктоза, сахароза – прекрасно усваиваются организмом, улучшают

функции сердца, печени, кровеносных сосудов.

И свежие и сухие (особенно сухие) фрукты, а также свежие овощи очень богаты различными минеральными солями, в том числе солями меди, калия, йода и железа. Соли железа и меди активизируют кроветворение. Соли йода тормозят развитие атеросклероза, улучшают умственные способности. Соли калия способствуют выведению из организма избыточной жидкости, обладают мочегонным действием. Именно поэтому они очень полезны при заболеваниях почек, сердца, гипертонической и других болезнях, связанных с избытком воды. Калий имеет очень большое значение для всех клеток организма. Без него не обходится ни один процесс обмена веществ.

Орехи, входящие в состав рекомендуемого питания, – важный источник белка, ценных растительных масел, витаминов Е и группы В. Они очень калорийны, поэтому есть много орехов не следует. Орехи можно использовать для предупреждения и лечения запоров ввиду большого содержания в них растительной клетчатки.

Мед занимает особое место в правильном питании. Он обладает очень высокой усвояемостью, содержит множество важных биологически активных веществ. Среди этих веществ есть витамины, ферменты, минеральные вещества, органические кислоты, гормоны, эфирные масла, антибиотики. Мед полезен при многих болезнях.

В частности, я рекомендую его при сердечно-сосудистых болезнях, заболеваниях крови, анемии, болезнях органов дыхания, гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях печени, почек, глаз, ушей, носа, горла, нервной системы, суставов и костей. Трудно найти болезнь, при которой натуральный пчелиный мед не оказал бы помощи.

Каши из различных злаковых культур (овсяная, гречневая, ячневая, пшенная, рисовая и другие) – очень ценные пищевые блюда из-за содержащихся в них витаминов, микроэлементов, растительных белков, жиров и углеводов.

Особенно рекомендую людям, страдающим хроническими болезнями, почаще есть овсяную кашу, так как она нормализует работу кишечника, очищает его слизистую оболочку от накопившихся шлаков, устраняет запоры. Овсянка полезна для больной печени, больного сердца и других органов.

Рекомендуемые мною варианты правильного питания подходят для пациентов, которые лечатся с помощью керосина, перекиси водорода и скипидара.

Особо хочется отметить питание при лечении скипидарными ваннами. Как известно, капиллярные ванны значительно повышают основной обмен,

а это сопровождается повышением потребности больного организма в витамине В, напрямую связанном с обменом углеводов. Относительный дефицит этого витамина может способствовать появлению нарушений со стороны сердечно-сосудистой системы. По этой причине во время лечения скипидарными ваннами пациентам необходимо придерживаться рекомендуемой мною диеты, так как она обеспечит их витамином В в достаточном количестве. Этим витамином особенно богаты орехи, гречневая и овсяная крупы.

В отношении желтых скипидарных ванн добавлю, что они способствуют гипоалкалозу, т. е. понижают щелочной резерв организма. Диета же, содержащая овощи, фрукты и ягоды в большом количестве, благоприятствует повышению щелочного резерва и сдвигу кислотно-щелочного равновесия в сторону выздоровления.

## **Продукты питания и лечебные травы, нормализующие деятельность кишечника**

К сожалению, часто люди без должного внимания относятся к работе своего кишечника, особенно к запорам. Именно поэтому привычный запор, когда стул бывает не каждый день, а иногда и через 2–3 суток, – вещь довольно распространенная, хотя преодолеть запоры достаточно легко. Для этого обычно достаточно применять препараты растительного происхождения, слегка послабляющие деятельность кишечника, на фоне увеличения в питании доли овощей и фруктов, также обладающих послабляющим эффектом.

Расскажу о естественных продуктах растительного происхождения, способствующих послаблению работы кишечника. Это весьма широкий круг пищевых продуктов. Многие ягоды, особенно дикорастущие, также способствуют послаблению желудка. И в диете, используемой во время очищения организма, именно эти продукты должны занять свое постоянное место.

Особо нужно отметить, что есть целый ряд растительных продуктов питания (часть из них – дикорастущие), которые одновременно действуют не только на кишечник, но также активируют работу печени и почек. Именно они становятся ведущим фоном питания в циклах очистительной терапии. К ним относятся сок арбуза, дыни, ягоды брусники, плоды можжевельника и некоторые другие.

Итак, состав питания должен обеспечить надежную активацию работы кишечника, его освобождение от токсических продуктов. Но это еще не все. Необходимо все токсические вещества, выделяющиеся из организма в просвет кишечника, немедленно, до их повторного всасывания в организм, сорбировать (связать) на инертных неперевариваемых в кишечнике частицах, которые затем вынесут их из организма со стулом.

В условиях нормального питания сорбцию токсинов берут на себя пищевые волокна – клетчатка (она состоит из пектина, лигнина, целлюлозы), в грибах – хитин. Все эти вещества не перевариваются в кишечнике и выделяются из организма со стулом. Однако связывающая способность этих веществ не очень велика, и часть выделившихся токсических веществ при активном их выбросе в просвет кишечника снова возвращается в организм. Чтобы этого не происходило, необходимо между

очередными приемами пищи (обычно за два часа до еды) принимать более активные сорбенты.

Можно очистить кишечник при помощи подсоленной воды. Для этого необходимо в течение 60–90 мин выпить около 10 стаканов подсоленной воды. В несколько литров подогретой примерно до + 40° С кипяченой воды добавить соль. Лучше использовать карловарскую, морскую и т. п., что продается в аптеках (солевое слабительное), но можно и обычную поваренную.

Добавление соли является принципиальнейшим моментом. Дело в том, что обычная вода будет всасываться кишечником, а вода более соленая, чем наша кровь, наоборот, будет тянуть на себя жидкость из стенок кишечника (на этом основан эффект всех солевых слабительных). Это поможет отслоить вредные вещества от стенок кишок, а также вызовет достаточно сильный слабительный эффект. Все нечистоты выйдут вместе с водой наружу.

Необходимо пить соленую воду до тех пор, пока она не начнет выходить такой же чистой, какой была выпита. Количество соли – примерно ч. л. на литр воды.

Главное, чтобы получившаяся жидкость была более соленой, чем кровь. В противном случае никакого эффекта не наступит. Лучше всего выполнить эту процедуру утром, натощак. Выпейте сразу пару стаканов и подождите, пока вода не начнет перемещаться в кишечник. Затем постепенно начинайте выпивать следующие стаканы.

Через некоторое время должна появиться потребность сходить в туалет. Как уже говорилось, пить воду нужно до тех пор, пока она не начнет выходить из организма такой же чистой, какой вошла. Всего нужно выпить не менее 10–12 стаканов, хотя с непривычки можно и меньше.

После окончания процедуры нужно поесть, лучше всего овощей или фруктов, можно съесть какую-нибудь кашу. Возможную жажду удовлетворять водой или соками.

Хорошо провести такую чистку 3–5 раз, с перерывами в 1 или 2 дня, и в дальнейшем повторять по несколько раз в год. Противопоказаниями являются язва желудка, дизентерия, понос, острый колит и аппендицит, рак кишечника.

## **Продукты питания и лечебные травы, активизирующие деятельность почек**

Важнейшим элементом цикла очистительной терапии является активация работы почек – усиление выделения через почки различных вредных продуктов, токсинов и конечного продукта разложения белков – мочевины.

Усиление работы почек однако следует осуществлять мягко, т. е. до достижения мягкого мочегонного эффекта. Для этого наиболее пригодны естественные растительные продукты, обычно входящие в наш рацион питания, или же целебные травы и растения, специально используемые для усиления работы почек. Преимущество необходимо отдать тем продуктам и лечебным травам, которые одновременно усиливают работу печени и кишечника.

Усиление работы почек должно сочетаться с увеличением количества потребляемой жидкости в виде соков, морсов, квасов, чаев, фруктовых и ягодных вод и т. д.

Таким образом фактически создается усиленное промывание организма, очищающее все его ткани и органы от токсических продуктов. Общее ежедневное потребление жидкости в течение недели очистительной терапии должно составлять около 2,5–3,5 л.

Главной причиной, приводящей к образованию камней, является неправильное питание. Необходимо сократить употребление мяса и хлебобулочных изделий.

Важно питаться относительно небольшими порциями, чтобы пища успевала полностью перевариваться. В противном случае будет образовываться много шлаков, которые с током крови будут засорять почки. Это же касается рекомендации не есть много на ночь. Необходимо по возможности питаться сырыми, а не вареными или жареными овощами и фруктами.

Теперь о растворяющих веществах. Важнейшими из них являются эфирные масла. Поскольку эфирные масла нерастворимы в воде, они стремятся скапливаться на какой-либо поверхности. Например, на поверхности камней в различных органах, с последующим растворением этих камней. Что очень важно, эфирные масла выводятся из организма в основном почками, вызывая полезный мочегонный эффект. Таким образом, эфирные масла – это как раз то, что нужно для очистки почек! Самым

подходящим удобным веществом, содержащим эфирные масла, является пихтовое масло. Оно очень эффективно и очень доступно.

Купите в аптеке любое мочегонное средство растительного происхождения («Сбор мочегонный», брусники лист, березовые почки и т. п.). Неделю пейте мочегонное, а затем добавляйте к нему 5 капель 2,5 %-ного пихтового масла 3 раза в день за 30 мин до еды.

На 3 – 4-й день употребления пихтового масла должна появиться муть в моче. Это значит, что отложения в почках начали растворяться. Теперь необходимо принять некоторые дополнительные меры.

Камни в почках начали превращаться в песок: чтобы эти мелкие частицы вредных отложений легче отрывались и выводились, очень полезно несколько дней совершать пробежки или просто в домашних условиях попрыгать. После этого в моче должен появиться песок.

Если вдруг появилась боль в почках, то скорее всего это говорит о том, что достаточно большой камень начал движение по мочеточникам. В таком случае нужно принять горячую ванну, что поможет расширить мочевые пути. На всю процедуру, включая прием мочегонного и пихтового масла, обычно отводится 2 недели, но если песок в моче не исчезает, то можно увеличить продолжительность процедуры.

В медицинской практике используется препарат «Пинабин», представляющий 50 %-ный раствор эфирного масла хвои ели или сосны. Его действие сходно с действием пихтового масла. Летом и осенью для достижения мочегонного эффекта можно использовать арбуз. Если вы знаете, что ваши почки сильно загрязнены, то с перерывом в 1–2 недели очистку можно повторить, далее 1 раз в год.

Нужно отметить, что на страницах этой книги речь идет о лечении хронической интоксикации у людей, не имеющих каких-либо патологий органов или систем организма. Ни в коем случае без совета врача нельзя переносить предлагаемые диеты, банные процедуры и т. д. на тех, кто не только имеет хроническую интоксикацию, но и одновременно страдает тяжелыми заболеваниями и недостаточностью сердечно-сосудистой системы, почек, желудка, кишечника, печени.

Во всех этих случаях принцип лечения хронической интоксикации, конечно, остается тем же, но составление рациона питания, прием различных лекарственных растений должны существенно корректироваться опытным врачом, чтобы это лечение не принесло вреда органам и тканям, поврежденным болезнью.

## **Продукты питания и лечебные травы, стимулирующие работу печени**

Число продуктов питания растительного происхождения, стимулирующих деятельность печени, велико. По-видимому, исторически отбор человеком овощей и фруктов для окультуривания шел хотя и подсознательно, но именно в этом направлении. Нужно отметить, что целый ряд диких ягод, используемых людьми в питании (таких, как брусника, клюква) и обладающих свойством стимулировать работу печени, не были окультурены у нас лишь из-за очень больших их запасов в окружающих нас лесах и болотах. В Америке и Европе эти ягоды уже несколько десятилетий назад плотно вошли в разряд культурного разведения.

В большинстве руководств по лечебному питанию и лекарственным растениям нет специального раздела «Растения, стимулирующие работу печени», а обычно есть информация о желчегонных растениях. Это очень близкие понятия, но отнюдь не идентичные. В разряд желчегонных входят вещества, стимулирующие выброс в кишечник из желчного пузыря уже наработанной в печени желчи, но не усиливающие процессы образования ее в печени. Следовательно, желчегонные травы, строго говоря, не являются стимуляторами работы самой печени. С другой стороны, все вещества, стимулирующие работу печени, усиливают и образование желчи.

Предложу самый простой и эффективный способ очистки печени в домашних условиях.

За 3 дня до очистки переходите преимущественно на растительную пищу. Полезны свежавыжатые свекольный и яблочный соки. В день выполнения процедуры очень полезно пить больше теплой, даже горячей жидкости. С утра оденьтесь потеплее, а во второй половине дня приложите на правый бок грелку (с горячей водой, электрогрелку и т. п.). Держите ее несколько часов, чтобы печень как следует прогрелась. Когда почувствуете, что правый бок достаточно сильно разогрет (часам к 20), необходимо выпить 100–200 г растительного масла (лучше всего оливкового), подогретого до температуры тела, но чем теплее, тем лучше. Важно сделать это на пустой или почти пустой желудок, чтобы масло подействовало сильнее. За 3–4 ч до приема масла можно поесть растительной пищи. Пить масло можно небольшими порциями (чтобы не тошнило) и немного запивать приятным на вкус напитком.

Еще большего желчегонного эффекта можно добиться, если пить масло вперемешку с лимонным соком. Сильный кислый вкус усиливает выделение желчи. Если у вас нет хорошего масла или вам не под силу выпить его, то можно воспользоваться сорбитом или сернокислой магнезией из аптеки. И то и другое берется по 1–2 ст. л., размешивается в стакане минеральной воды и выпивается в 2 приема с интервалом в 15–20 мин. Затем можно лечь или садиться и отдыхать, оставив грелку на правом боку. Через 2–3 ч после приема масла, возможно и позже, начнется извержение камней и нечистот. Это выразится в мощном послаблении, и вы сможете увидеть все «добро», нажитое с помощью неправильного образа жизни.

Лучше, если первая еда после процедуры будет состоять из большого количества свежесжатого сока, который дополнительно очистит печень (яблочный, морковный). После получения слабительного эффекта грелку лучше поддержать еще какое-то время. Количество процедур определите сами, но желательно делать их до тех пор, пока печень не прекратит выбрасывать грязь.

Можно проделать очистку 2, 3 раза и более, с интервалом в 1–2 дня. Иногда рекомендуют делать тюбаж раз в неделю или месяц для профилактики.

## **Глава 5. О побочных эффектах**

## Перекись водорода

Думаю, вы уже составили определенное впечатление о перекиси водорода. Надеюсь, что, как и я, теперь вы считаете данный препарат замечательным средством избавления от болезней, и поэтому любые скептические высказывания пропускаете мимо ушей. В какой-то степени вы правы. Если вы уверены в том, что то или иное лекарство обязательно поможет вам, так все и произойдет. Но в любой бочке меда обязательно есть ложка дегтя. Я расскажу о том, как опасна может быть перекись, если использовать ее неправильно.

Итак, уважаемый читатель, давайте не будем превращаться в фанатов лечения перекисью водорода. **Ведь данный метод совсем не снимает необходимости пользоваться другими лекарственными средствами**. И к тому же не забывайте, что существуют определенные меры предосторожности. О них не мешает знать тем, кто хочет использовать перекись водорода в лечебных или косметических целях.

Для начала обратите внимание: если перекись водорода попадет на кожу рук, это приводит к развитию сильных ожогов. Особенно нужно беречь глаза. В косметических целях или для компрессов используется только слабый водный раствор перекиси.

Препарат нужно обязательно хранить в недоступном для детей месте. **Если ребенок случайно опрокинет на себя раствор, или, что намного хуже, выпьет его, возможны трагические последствия**.

Нередко научно-популярные издания, рассказывающие широкой аудитории о методах лечения перекисью водорода, советуют вводить перекись водорода с клизмами. Как вы думаете, что случится в результате подобной процедуры? Если вы не медик, конечно, ответить на этот вопрос вам сложно. А человек, имеющий соответствующее образование, сразу догадается, что в результате может развиться язвенный колит. Как сообщают специалисты, при язвенном колите, вызванном введением в кишечник перекиси водорода, неизбежно возникает сепсис из-за попадания бактерий через язвенную рану в кровь. А сепсис довольно часто заканчивается смертью. **Поэтому никогда не начинайте лечение, предварительно не проконсультировавшись с врачом**. Безусловно, существует возможность применения перекиси водорода с клизмами. Но делать это нужно грамотно. С точки зрения специалистов применять клизмы с перекисью водорода можно **исключительно в весьма низкой концентрации**. Но чтобы обезопасить себя от разного рода неприятностей, лучше использовать

**введение перекиси водорода с клизмами только под наблюдением врача** . В некоторых медицинских учреждениях персонал может провести подобные процедуры. **В домашних условиях лучше не рисковать** .

Продолжу разговор о том, как важна осторожность. В многочисленных книгах и в Интернете можно прочитать о пользе внутривенного введения перекиси водорода. Но почему-то очень мало кто пишет, что внутривенное введение может **быть очень опасно для жизни** , если его проводит неквалифицированный специалист. Внутривенное введение перекиси водорода можно проводить только под наблюдением врачей.

**Перекись водорода нельзя принимать при беременности; не следует давать перекись внутрь детям** .

**Очень важное противопоказание для использования перекиси водорода – наличие каких-либо трансплантированных органов** , т. е. органов, пересаженных от донора. В этом случае перекись категорически противопоказана!

*Даже если вы практически здоровы и решаете использовать перекись исключительно для профилактики, будьте осторожны! Для того чтобы в дальнейшем не столкнуться с неприятностями, лучше проконсультироваться с врачом* .

Если же ваш лечащий врач дал добро на применение перекиси, не думайте, что вы сразу помолодеете на несколько лет и станете чувствовать себя на редкость бодрым и здоровым. В лечении перекисью есть своеобразный парадокс. Предположим, что мы уже какое-то время применяем перекись, а затем перестаем это делать. С чем мы сталкиваемся? Как ни удивительно, мы можем столкнуться с заметным ухудшением самочувствия. Опасно ли это? С точки зрения специалистов, опасности нет. Но определенный дискомфорт неминуем.

Продолжаю о «ложке дегтя». «Бочка меда» в данном случае – это само лечение перекисью, возможности данного метода. «Ложка дегтя» – это возможные побочные реакции. Они могут быть неопасными, но весьма неприятными. Перечислим эти реакции:

- 1) высыпания на коже;
- 2) вялость, быстрая утомляемость;
- 3) симптомы простуды или гриппа (кашель, насморк и т. д.);
- 4) расстройство желудка.

Подобные симптомы могут возникнуть даже у вполне здоровых людей. Почему? Причина в том, что из организма выходят токсические вещества. Ведь перекись водорода разрушает микробные тела, вследствие чего из организма удаляются токсины.

Значит, неприятные явления неизбежны. Большой ошибкой будет прекращение лечения. Конечно, вы можете сделать перерыв (2–3 дня – оптимальное время для него). **Если вы лечитесь перекисью, обязательно принимайте витамин С. Это поможет сделать лечение более эффективным .**

Если вы решили использовать перекись для лечения или в косметических целях, разбавляйте препарат только дистиллированной водой. Вода из-под крана недопустима из-за содержания хлора и некоторых других токсических веществ. Дистиллированная вода продается в аптеке, вместо нее можно использовать родниковую воду, но только в случае, если вы уверены в ее качестве. Сейчас в продаже находится немало фальсифицированной воды, к тому же нередко современные городские жители принимают за родник то, что на самом деле им не является. Так что будьте осторожны, экспериментировать на своем здоровье недопустимо.

## Скипидар

Необходимо сказать несколько слов о безопасности применения скипидарных ванн при лечении различных заболеваний. Правильное, с соблюдением рекомендаций, их применение никогда не вызывает никаких вредных побочных действий. Это объясняется тем, что температура воды в ванне повышается до +40–42 °С не сразу, а постепенно, примерно на 1 °С за 2 мин, что значительно смягчает или устраняет неприятные субъективные ощущения у пациентов. У них не отмечается никаких патологических изменений в работе сердечно-сосудистой системы и других функциональных систем организма. Кроме этого, температура скипидарных растворов повышается только до отметки верхней границы зоны комфорта, которая устанавливается для каждого пациента индивидуально опытным путем.

Для большинства людей эта граница находится в пределах + 42–43 °С, но для некоторых она лежит в пределах + 38–39 °С.

Следует также знать, что если резкие раздражения горячей водой (например, в бане, парилке) вызывают повышение артериального давления и из-за этого являются противопоказаниями для пациентов, страдающих гипертонией или стенокардией, то постепенное согревание их в скипидарной ванне вызывает у них понижение кровяного давления, особенно диастолического (нижнего), что связано с расширением капилляров кожи и, вероятно, внутренних органов. По этой причине правильно применяемые скипидарные ванны положительно влияют на общее состояние людей, болеющих гипертонической болезнью. Они облегчают работу сердечной мышцы, улучшают питание тканей и клеток всего организма, повышают бактерицидные свойства крови и активируют процессы обмена веществ.

Во время приема белых ванн ощущается покалывание или жжение кожи на разных ее участках. Эти ощущения могут быть выражены в разной степени: от едва заметного покалывания пальцев стоп до очень сильного жжения кожи в других местах. Реакция кожи зависит от дозы скипидарной смеси и от индивидуальной кожной чувствительности пациента.

Чрезмерное жжение означает передозировку скипидарной смеси либо передозировку времени приема ванны. В таком случае следует уменьшить дозу смеси либо несколько сократить продолжительность ванны. При лечении желтыми и смешанными ваннами покалывание и жжение кожи тоже могут наблюдаться, но в меньшей степени, чем при лечении белыми

ваннами. У мужчин жжение может быть особенно выраженным на коже мошонки и пениса, у женщин – на коже у входа во влагалище. В таких случаях можно перед приемом ванн смазывать тонким слоем медицинского вазелина участки наибольшей чувствительности. Никакие другие места вазелином смазывать ни в коем случае не надо. Кожа должна иметь как можно больший контакт с лечебным раствором, и не нужно ничем ее смазывать или закрывать бельем или ночными рубашками, как это делают некоторые пациенты. И вообще, старайтесь не вносить никаких изменений или новшеств в технику принятия ванн, так как они проверены огромным опытом.

Всякие модификации и нововведения не повышают их лечебное действие, а, наоборот, понижают. Если вы будете измерять температуру лечебного раствора спиртовым термометром, то рекомендую время от времени сверять его с каким-либо ртутным термометром, например с обыкновенным медицинским градусником. Спиртовые термометры менее точны, чем ртутные, и их показания иногда немного отклоняются от истинного значения. В таких случаях обязательно нужна поправка на отклонение. Обращайтесь со стеклянными градусниками осторожно, не забывая об их хрупкости.

Полные, крупные люди не могут погружаться в скипидарный лечебный раствор достаточно глубоко. Но им не нужно сильно беспокоиться из-за этого, потому что если тело погружается в раствор хотя бы наполовину, то скипидарные ванны действие свое оказывать обязательно будут.

После приема скипидарной ванны сливайте лечебный раствор, не используйте его более одного раза. Во время процедуры из тела больного человека выделяется множество всяких токсинов, шлаков, ядов, метаболитов. Ни вам, ни другому человеку такой раствор пользы принести уже не сможет. Наоборот, если лечь в использованный раствор, то не исключается, что часть болезнетворных веществ может проникнуть через кожу в организм. Кроме того, вода обладает памятью и может передать какую-либо вредную информацию от больного человека. И вообще, нужно попросту соблюдать правила гигиены.

Натуропаты прошлых времен полагали, что для правильного подбора лечебной процедуры следует опираться на оценку самочувствия пациента во время самой процедуры. Она не должна быть для него тягостной, не должна вызывать чувство дискомфорта, не должна волновать, пугать и раздражать его.

Скипидарные ванны являются универсальным, очень эффективным, безвредным и безопасным, при правильном пользовании, методом лечения. Поэтому они имеют очень широкие показания к применению.

У скипидарных ванн нет возрастных противопоказаний.

К противопоказаниям для лечения скипидарными ваннами можно отнести лишь немногие состояния: активные формы открытого туберкулеза легких, психозы в остром периоде, выраженную сердечную недостаточность, агональные и терминальные состояния.

Некоторые современные авторы искусственно расширяют противопоказания для скипидарных ванн, что, видимо, связано с их недостаточной компетентностью в этой области медицины. Они порой причисляют к противопоказаниям такие заболевания, которые лечатся скипидарными ваннами без всяких побочных явлений и весьма успешно, например злокачественные опухоли, ишемическая болезнь сердца, стенокардия, нарушения сердечного ритма, гипертоническая болезнь II и III стадии, хронический гломерулонефрит, нефроз и некоторые другие. По моему убеждению, все больные, страдающие вышеперечисленными заболеваниями, напротив, нуждаются в ваннах, и эти заболевания очень хорошо поддаются лечению ими и даже излечиваются при достаточно длительном применении. Я бы сказала, что скипидарные ванны нельзя принимать только тем, кто просто не может их принимать в силу крайне плохого физического или психического состояния. Пациентам, чье состояние вызывает опасение, советую применять эти ванны с осторожностью. С большой осторожностью должны принимать скипидарные ванны больные люди, чье состояние расценивается как средней тяжести и тяжелое. Для таких пациентов решение о дальнейшем лечении скипидарными ваннами нужно принимать по результатам трех-четырёх пробных ванн.

Полная неподвижность или ограниченная подвижность не являются противопоказаниями. В таких случаях больным необходимы помощники.

Как я уже говорила, скипидарные ванны представляют собой поистине универсальное средство лечения. Широтой своего лечебного спектра они охватывают очень большой круг острых и хронических болезней.

Для удобства рассмотрения этого круга вопросов я разделю его так, как это принято в традиционной медицине, составив при этом список (неполный) конкретных болезней, при которых показано лечение скипидарными ваннами.

Сердечно-сосудистые болезни: ишемическая болезнь сердца (ИБС); сердечные аритмии различного вида (требуют осторожности в применении ванн); боли в области сердца различного происхождения; атеросклероз сосудов; гипертоническая болезнь I, II и III стадии; артериальная гипертензия симптоматическая; гипотония; стенокардия; хроническая сердечная недостаточность; инфаркт миокарда (подострая и рубцовая

стадии); кардиалгия; миокардия; эндокардит; перикардит; недостаточность кровообращения; периартериит узелковый; Рейно синдром и болезнь; Такаясу болезнь; тромбангиит облитерирующий (болезнь Бюргера).

Заболевания органов пищеварительной системы: хронический гастрит; хронический гастродуоденит; язвенная болезнь желудка; язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки; дискинезии желчевыводящих путей; холангит; желчно-каменная болезнь; хронический холецистит; хронический гепатит; хронический панкреатит; хронический колит; колит язвенный неспецифический.

Болезни органов дыхания: абсцесс и гангрена легкого; бронхит острый и хронический; бронхоэктатическая болезнь (бронхоэктазы); плеврит экссудативный; пневмония; бронхиальная астма; рак бронха; рак легкого; пневмосклероз; трахеит.

Болезни системы крови: анемии; агранулоцитоз; лейкопения; лейкозы острые; лейкозы хронические (миелолейкоз, лимфолейкоз и другие виды); эритремия; миеломная болезнь; лимфогранулематоз; лимфомы.

Заболевания эндокринной системы: ожирение; климакс женский и мужской; сахарный диабет; гипотиреоз; тиреотоксикоз (диффузный токсический зоб); тиреоидит аутоиммунный; болезнь Иценко – Кушинга.

Болезни нервной системы: амиотрофический боковой склероз; амиотрофия невральная Шарко – Мари; амиотрофия спинальная Верднига – Гофмана; болезнь Бехтерева (анкилозирующий спондилоартрит); вегетативно-сосудистые пароксизмы; ганглионит; головная боль; гипоталамический синдром; детский церебральный паралич; болезнь Паркинсона; инсульт; ишиас; каузалгия; люмбалгия; синдром Меньера; миастения; мигрень; миелит; миопатия; миоплегия пароксизмальная; миотония; невралгия и неврит тройничного нерва; неврастения; неврит лицевого нерва и других нервов; полиневрит; бессонница; невропатия (полиневропатия) алкогольная; нейроревматизм; нейросифилис; опухоли головного мозга; радикулит пояснично-крестцовый; рассеянный склероз; болезнь Рейно; спондилез; остеохондроз позвоночника; парезы; плегии (параличи) различного происхождения; нарушения чувствительности различного происхождения; полиомиелит.

Заболевания, требующие хирургического вмешательства: тромбоз флебит хронический; варикозное расширение вен; газовая флегмона; гангрена; геморрой; гидроденит; лимфаденит острый; мастит; остеомиелит; отморожение; панариций; пролежни; раны; сепсис; эндартериит облитерирующий; язвы трофические; рубцы и спайки послеоперационные и послеожоговые; артериосклероз облитерирующий; последствия различных травм.

Болезни почек, мочевыводящих путей и половых органов у мужчин: аденома предстательной железы; баланит; баланопостит; кавернит; лимфангит полового члена; мочекаменная болезнь; опухоль мочевого пузыря; опухоли почек; пиелонефрит; почечная колика; пластическое затверждение полового члена; почечная недостаточность хроническая; простатит; рак предстательной железы; уретрит негонорейный; цистит; эпидидимит; импотенция.

Болезни уха, горла и носа: глухота внезапная; лабиринтопатия; ларингит острый и хронический; ларинготрахеобронхит; неврит слухового нерва острый и хронический; отит наружный; отит средний острый и хронический;

отомикоз; ринит острый и хронический; синусит острый и хронический;

тонзиллит острый (ангина) и хронический; фарингит острый и хронический;

гайморит; мастоидит; аденоиды; снижение слуха различного происхождения.

Глазные болезни: блефарит; абсцесс (фурункул, ячмень); дакриoadенит острый; дакриоцистит острый; конъюнктивиты; эписклерит; склерит;

кератиты; катаракта; ирит; иридоциклит; увеит; тромбоз центральной артерии сетчатки; склеротическая дистрофия желтого пятна; неврит зрительного нерва; атрофия зрительного нерва; глаукома; ретинит; снижение зрения различной этиологии.

Гинекологические заболевания: воспалительные (эндометрит, сальпингит, аднексит); эндометриоз; фибромиома матки; рак яичников; климакс патологический; мастит; рак молочной железы.

Венерические болезни: хламидиоз уrogenитальный; трихомоноз; сифилис;

лимфогранулематоз паховый; гонорея.

Кожные заболевания: склеродермия; псориаз; нейродермит; системная красная волчанка и другие.

Инфекционные болезни: практически все, включая СПИД.

Болезни суставов и костно-мышечной системы: ревматоидный артрит; ревматизм; остеохондроз позвоночника; инфекционный полиартрит; деформирующий остеоартроз; артриты и полиартриты разной этиологии;

подагра; спондилез; спондилоартроз; остеоидистрофия (болезнь Паже); рахит;

остеомалация; мышечные атрофии различного происхождения; костные переломы; анкилозы суставов; остеопороз; другие болезни.

Системные болезни соединительной ткани: системная красная волчанка;

дерматомиозит; склеродермия; узелковый периартериит; системные васкулиты.

Болезни детского возраста: все болезни, перечисленные для взрослых.

Онкологические заболевания: различные виды злокачественных опухолей различной локализации.

Прочие болезни, состояния и показания: снижение работоспособности; усталость хроническая; снижение умственных способностей у детей; монголоидизм (слабоумие); болевой синдром (боль в различных органах) неясного происхождения; пародонтоз.

Специальные показания: внешнее и внутреннее физическое омоложение организма; поддержание здоровья здоровых людей; профилактика всех заболеваний; натуральное улучшение внешнего вида (кожи, глаз, волос);

продление молодости; продление жизни.

Не удивляйтесь множеству заболеваний, при которых показаны скипидарные ванны. В списке обоснованно перечислены практически все болезни. Повторю, что в основе всех заболеваний лежит расстройство кровообращения в самых важных сосудах нашего организма – капиллярах.

## Керосин

Керосин, несмотря на все его полезные свойства, считается веществом крайне опасным при неосторожном обращении, поэтому необходимо помнить правила обращения с ним. Отравление керосином может произойти как при употреблении его внутрь, так и при концентрированном вдыхании его паров. После оказания первой медицинской помощи необходимо срочно вызвать врача.

Токсические свойства керосина связаны с наркотическим действием на центральную нервную систему. Отравления могут возникать при поступлении паров керосина в дыхательные пути, при воздействии на большие участки кожных покровов. Токсическая доза при приеме внутрь составляет 20–50 г. При отравлении, вызванном вдыханием невысоких концентраций керосина, наблюдаются явления, сходные с состоянием опьянения: психическое возбуждение, головокружение, тошнота, рвота, покраснение кожных покровов, учащение пульса, в более тяжелых случаях возможно обморочное состояние с развитием судорог и повышением температуры тела. У шоферов при засасывании бензина или керосина в шланг он иногда проникает в легкие, что приводит к развитию так называемой бензиновой пневмонии, при которой появляются боли в боку, одышка, кашель с ржавой мокротой, резкое повышение температуры тела. Из рта исходит явный запах бензина. При попадании бензина внутрь появляются обильная и повторная рвота, головная боль, боли в животе, жидкий стул. Иногда отмечаются увеличение печени и ее болезненность, желтушность склер.

Для устранения последствий отравления и приведения пострадавшего в нормальное состояние необходимо вынести его на свежий воздух, дать кислород, провести искусственное дыхание. При попадании бензина внутрь промыть желудок через зонд, дать слабительное, горячее молоко, грелку на живот. Антибиотики (2 000 000 ЕД пенициллина и 1 г стрептомицина) вводят внутримышечно или делают ингаляции с ними. Применяют сердечно-сосудистые средства (кордиамин, камфору, кофеин). При явлениях «бензиновой пневмонии» вводят АКТГ (40 ЕД ежедневно), аскорбиновую кислоту (10 мл 5 %-ного раствора) внутримышечно. Противопоказаны алкоголь, рвотные средства и адреналин.

## Заключение

В заключении хочу предупредить вас, что моя книга является лишь попыткой подтолкнуть читателя к поиску новых путей к своему здоровью и здоровью своих близких. Не забывайте, что любое средство лечения оказывается намного более эффективным, если в него искренне, от всей души верить. Если вы не верите в перекись водорода, скипидар, керосин, если сомневаетесь, лучше не приступайте к данному методу лечения. Ведь самовнушение нередко играет очень важную, если не решающую, роль.

Никто не вправе навязывать нам собственное мнение, особенно если речь идет о здоровье. Именно поэтому многие ученые, ведущие исследования относительно влияния перекиси, скипидара и керосина на организм, настойчиво рекомендуют лечиться **исключительно под наблюдением квалифицированных специалистов**. Человеческий организм – сложная система, которой очень легко навредить, нарушив нормальное функционирование органов. А восстанавливать утраченное всегда нелегко, особенно если речь идет о здоровье.

Безусловно, если ваш лечащий врач негативно настроен по отношению ко всем новшествам, в том числе лечению перекисью, керосином, скипидарными ваннами, можно найти другого специалиста, который даст исчерпывающие рекомендации. Медицина – наука весьма консервативная. И это вполне оправдано, ведь речь идет о жизни людей. Но в то же время именно в медицине время от времени возникают настоящие сенсации, способные продлевать людям жизнь и возвращать здоровье.

Многим из нас свойственно вдаваться в крайности. *Если для поддержания своего здоровья вы должны принимать какие-либо лекарственные средства, не отказывайтесь от них, пытайтесь, например, с помощью одной лишь перекиси справиться с болезнью*. Безусловно, всем хочется в одночасье выздороветь сразу от всех недугов, долгое время отравлявших наше существование. Но далеко не всегда это возможно.

Поэтому принимая перекись водорода, скипидарные ванны, керосин, не забывайте о других средствах лечения, которые могут относиться как к традиционной, так и нетрадиционной медицине.

Но если вы считаете, что данный метод эффективен и универсален, обязательно попробуйте его ( **не забывая о консультации врача** ). Уверенность в правильности собственных действий сыграет не последнюю роль, и скоро вы и ваши близкие увидят желаемые результаты.

Удачи вам, не болейте!