

**Н. И. ДАНИКОВ**

Врач-фитотерапевт

# ЦЕЛЕБНАЯ ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА

Уникальные  
рецепты  
для лечения  
и профилактики  
гипертонии,  
сахарного диабета  
и еще  
130 заболеваний



Я привлекаю здоровье

Николай Даников

# **Целебная перекись водорода**

«ЭКСМО»

2013

**Даников Н. И.**

Целебная перекись водорода / Н. И. Даников — «Эксмо»,  
2013 — (Я привлекаю здоровье)

ISBN 978-5-699-63600-6

В своей новой книге известный врач-фитотерапевт Николай Даников делится опытом использования перекиси водорода в лечебных целях. С помощью этого средства вы сможете остановить кровотечение, стабилизировать артериальное давление, вылечить разнообразные кожные заболевания, защитить себя от онкологических заболеваний, очистить организм в целом и многое другое. Советы из этой книги помогут вам с легкостью укрепить здоровье всей семьи. Консультации Н.И. Даникова можно получить на сайте <http://www.mosznahar.ru/>

ISBN 978-5-699-63600-6

© Даников Н. И., 2013

© Эксмо, 2013

# Содержание

Введение	6
Целебная перекись водорода	8
Формы выпуска и применение	8
Показания к применению перекиси водорода	9
Дозировка перекиси водорода	10
Наружное применение	12
Внутреннее применение перекиси водорода	13
Клизмы с перекисью водорода	14
Закапывание раствора перекиси водорода	15
Внутривенные инъекции раствора перекиси водорода	16
Возможные побочные явления при лечении перекисью водорода	17
Нервные заболевания	18
Неврит (воспаление нервов)	18
Истощение	20
Анорексия (потеря аппетита)	23
Бессонница	25
Депрессия	27
Головная боль	29
Мигрень (сильная головная боль)	31
Алкоголизм (алкогольная зависимость)	33
Болезнь Паркинсона, паркинсонизм	36
Кожные болезни	37
Герпес	38
Пиодермия (гнойничковые поражения кожи)	39
Грибковые поражения кожи, или микозы	40
Экзема	41
Фурункул (чирей) и фурункулез	44
Чем опасны фурункул и фурункулез?	45
Диагностика фурункула и фурункулеза	45
Лечение фурункула и фурункулеза	45
Лечение фурункула (чирья) дома	45
Профилактика фурункула	46
Угри обыкновенные	47
Раны	48
Лечение травмы носа	49
Нарывы (локальное воспаление кожи)	50
Трещины на пятках	52
Натоптыши	54
Уртикария (крапивница)	55
Стригущий лишай (грибковое заболевание кожи)	57
Прыщи (прыщи обыкновенные)	59
Псориаз	61
Перхоть	63
Мозоли	65
Корь (сыпь на коже и повышенная температура)	66
Бородавки	68

Ветрянка	69
Конец ознакомительного фрагмента.	70

# Даников Николай Иванович

## Целебная перекись водорода

*Моему сыну Дмитрию, который помогает мне в работе, посвящая*

### Введение

Сведения о целебных свойствах перекиси водорода появились в медицинской литературе уже в начале XX века. В последнее время интерес к свойствам перекиси водорода значительно возрос.

Что же мы знаем сейчас о свойствах перекиси водорода? В чистом виде это бесцветная вязкая жидкость, почти в полтора раза более плотная, чем вода. Перекись водорода замерзает при  $-0,89\text{ }^{\circ}\text{C}$  и кипит при  $151\text{ }^{\circ}\text{C}$ . Вычислены плотность ее паров и плотность кристаллов, теплота плавления и теплота парообразования.

Казалось бы, физические свойства перекиси водорода можно считать изученными.

Но вот простой опыт показывает, что мы еще не все знаем об этом веществе. В темную комнату, в которой находится склянка с перекисью водорода, вносят фотографическую пластинку. Потом пластинку проявляют, и она оказывается черной. Почему? Есть только одно подозрение: пластинка почернела от каких-то излучений перекиси. Но что это за излучения, как они возникают? На эти вопросы пока нет определенного ответа!

Изучены, казалось бы, и химические свойства «окисленной воды».

Прежде всего, перекись водорода – самый сильный окислитель.

Кислород, который выделяет она, превращает сернистую кислоту в серную, фосфористую – в фосфорную, мышьяк – в мышьяковую кислоту. Органические кислоты – щавелевая, молочная, яблочная – сгорают от перекиси. Индиго и другие красители разрушаются, обесцвечиваются.

Но самый сильный окислитель оказывается и очень сильным восстановителем.

Кислород, выделяющийся из перекиси водорода, находится в активном атомарном состоянии. А мы знаем, устойчивая форма кислорода – молекулярная из двух атомов. И поэтому каждый атом кислорода, образовавшийся при разложении перекиси, стремится найти себе пару – второй кислородный атом. Именно поэтому перекись взаимодействует с окисью серебра, отбирая у нее кислород и восстанавливая металлическое серебро. Еще А. Тенар – изобретатель перекиси водорода – установил, что перекись водорода разлагается от действия многих веществ: серебра, золота, платины, палладия, окиси железа.

Позже было доказано, что перекись разлагается от ферментов, содержащихся в слюне, от окислов марганца и кобальта, от радия и иридия, от солей железа и солей меди.

Но механизм этого разложения во многом неясен до сих пор.

Можно предположить, что вещества, разлагающие перекись водорода – катализаторы, образуют промежуточные нестойкие соединения. Можно предположить, что катализаторы дают только первый толчок, а дальше разложение ее идет по законам цепных реакций: каждая распавшаяся молекула выделяет энергию, достаточную для разложения нескольких других.

О разложении перекиси водорода под действием катализаторов исписаны тысячи страниц. Химикам пришлось столкнуться со многими интересными явлениями. Если, например, в качестве катализатора используются соли железа, разложение идет сравнительно медленно. Но стоит добавить немного солей меди, как скорость реакции увеличивается в 20 раз, хотя сами по себе соли меди способны вызвать лишь очень и очень слабое разложение перекиси. Это явление получило название активации. И наоборот, иногда ничтожнейшая добавка какого-нибудь

вещества сводит на нет действие сильного катализатора. Одна десятитысячная часть цианистого калия почти полностью уничтожает каталитическое действие платины. Резко замедляют разложение перекиси и другие вещества: сероуглерод, стрихнин, фосфорная кислота, фосфат натрия, йод.

Многие свойства перекиси водорода изучены детально, но есть и такие, которые до сих пор остаются загадкой.

## Целебная перекись водорода

### Формы выпуска и применение

Перекись водорода выпускается в разных формах и концентрациях. В нашей стране производят в основном пергидроль и гидроперит.

Пергидроль, или *Solutio Hydrogenii peroxidi diluta*, – самая распространенная форма раствора перекиси (содержит 2,7–3,3 % перекиси водорода), которая продается в аптеках без рецепта во флаконах по 25 мл. В медицине растворы перекиси водорода применяются как наружный антисептик при ранах, порезах и царапинах, для промываний и полосканий при болезнях зубов и десен, ангине, гинекологических заболеваниях. При контакте с поврежденной кожей и слизистыми перекись под влиянием каталазы распадается с выделением кислорода, убивая бактерии и останавливая кровотечение. Она содержит стабилизаторы, включая свинец и фенол.

Гидроперит (*Hydroperitum*, синоним – *Perhydrit*) – таблетки с 35 %-ным содержанием перекиси. Представляет собой соединение перекиси водорода с мочевиной. Легко растворяется в воде и спирте, применяется в виде полосканий и промываний (1–4 таблетки на стакан воды). Одна таблетка соответствует 15 мл (1 ст. л.) 3 %-ного раствора перекиси водорода. Для получения 1 %-ного раствора 2 таблетки нужно размешать в 100 мл воды. Хирурги перед операцией «размываются» 1 %-ным раствором перекиси: 5 мл жидкости 5 минут растирают ладонями до локтя (для образования пены добавляют немного воды), затем смывают. Процедуру повторяют дважды. Для полоскания рта и горла достаточно одной таблетки на стакан воды – при этом получается 0,25 %-ный раствор перекиси водорода.

Таблетки применяют наружно (вместо перекиси водорода) как дезинфицирующее и дезодорирующее средство при воспалении слизистых оболочек, кожи, некоторых гинекологических заболеваниях.

Шестипроцентная перекись водорода в таблетках или растворе – компонент многих осветляющих красок для волос. Не рекомендуется для внутреннего применения.

Тридцатипятипроцентная перекись водорода так называемого пищевого класса – раствор, который выпускается за рубежом, используется для обработки продуктов и пищевых упаковок (наносится изнутри на упаковки с фруктовыми соками и молочными продуктами, чтобы предохранить их от брожения). Единственный вид раствора перекиси водорода, рекомендуемый для введения внутрь (после разведения до 3 %) американскими сторонниками лечения перекисью, продается в бутылках объемом от литра и больше.

Помните, что любые концентрации перекиси свыше 10 % при приеме внутрь могут привести к тяжелым последствиям, в том числе к повреждению желудочно-кишечного тракта.



## Показания к применению перекиси водорода

Ведущие специалисты по лечению перекисью водорода (У. Дуглас, Ч. Фарр в США, проф. И.П. Неумывакин у нас в стране) считают, что конкретных противопоказаний перекись водорода не имеет, кроме разве что индивидуальной непереносимости. По их же мнению, подтвержденному не только целым рядом исследований, но также обширной клинической практикой, перекись водорода – в той или иной форме – может быть использована для лечения практически всех известных заболеваний. Особенно настаивает на этом положении У. Дуглас: в своей книге «Целительные свойства перекиси водорода» он приводит обширный список заболеваний. Приведу его данные, при каких заболеваниях он получил положительные результаты еще в прошлом столетии: заболевания сосудов головного мозга; заболевание периферических сосудов; болезнь Альцгеймера; сердечно-сосудистые заболевания: стенокардия, аритмия сердца, миокардиодистрофия; хронический обструктивный бронхит; эмфизема легких; астма бронхиальная; грипп; лишай; опоясывающий лишай; артериит височной артерии; системный хронический кандидоз; инсулино-независимый диабет; заболевания, вызванные вирусом Эпштейна – Барра; заболевания, вызываемые присутствием в организме вируса СПИДа; рассеянный склероз; метастазирующий рак; ревматоидный артрит; болезнь Паркинсона; мигрень; церебростения (заболевание головного мозга, характеризующееся сочетанием головных болей, головокружений с быстрой утомляемостью и сменами настроения); сосудистая энцефалопатия; аллергические реакции, вызванные воздействием окружающей среды.

**ОПУХОЛИ.** Карцинома Эрлиха, нейробластома.

**БАКТЕРИИ.** *Legionella pneumophila*, *Treponema pallidum* (бледная спирохета), *Escherichia coli* (кишечная палочка), *Salmonella typhimurium* (палочка мышинного тифа), *Mycobacterium leprae* (микобактерия проказы), *Staphylococcus aureus* (золотистый стафилококк), *Pseudomonas aeruginosa* (синегнойная палочка), *Campylobacter jejuni* (кампилобактерия тощей кишки), *Salmonella typhi* (брюшнотифозная палочка).

Стрептококки группы Б. *Bacillus cereus*, *Actinobacillus actinomycetemcomitans*.

Бактероиды. *Neisseria gonorrhoeae* (гонококк).

**ГРИБЫ.** *Histoplasma capsulatum*, *Candida albicans*, *Coccidioides* (кокциды), *Paracoccidioides* (паракокциды), *Blastomyces* (бластомицеты), *Sporothrix*, *Mucoraceae* (головчатая плесень), *Aspergillus fumigatus* (лещная плесень), *Coccidioides immitis*.

**ПАРАЗИТЫ.** *Pneumocystis carinii*, *Plasmodium yoelii*, *Plasmodium berghei*, *Toxoplasma gondii*, *Nippostrongylus brasiliensis*, *Naegleria fowleri*, *Leishmania major*, *Schistosoma mansoni*, *Chlamydia psittaci*, *Trichomonas vaginalis*, *Tepanosoma cruzi*, *Endameba histoclytica*.

**ВИРУСЫ.** Вирус Эпштейна – Барра, вирус иммунодефицита человека (вызывает СПИД), вирус цитомегалии, вирус лимфоцитарного хореоменингита, вирус такарибе, *Herpes simplex*.

## Дозировка перекиси водорода

Как правило, чем острее заболевание, тем большее количество перекиси требуется для лечения. Например, если речь идет о гриппе, то ежедневная дозировка может составить 250 мл 0,0375 %-ного раствора перекиси водорода. Всего таких внутривенных вливаний нужно сделать пять, если клиническое улучшение не наступит раньше.

При хронических заболеваниях вливания можно проводить реже, но лечение следует проводить дольше. К таким заболеваниям относят: кандидоз, хронические болезни легких, артериосклероз, синдром хронической усталости, гепатит. Для лечения этих заболеваний назначают курс из 15–20 вливаний, затем делают перерыв в течение 30–60 дней и берут контрольные анализы. При необходимости курс можно повторить.

Ниже я привожу курсы лечения, проводимые в клинике доктора Ч. Фарра. Если вы не слишком интересуетесь цифрами, советую прочитать примечания, данные после каждого курса лечения.

1. Острый опоясывающий лишай. В первый день – 250 мл 0,15 %-ного раствора перекиси внутривенно, затем – каждые 2 дня. Всего – 6 вливаний.

**Примечание.** Опоясывающий лишай был полностью излечен менее чем за неделю, больничный лист не потребовался.

2. Грипп. В первый день – 250 мл 0,15 %-ного раствора перекиси внутривенно, на второй день – 500 мл такого же раствора. На третий день – слабость, поэтому сделано дополнительное вливание 250 мл такого же раствора перекиси.

**Примечание.** Болезненные симптомы исчезли на третий день, больничный лист не потребовался.

3. Хронический кандидоз. Однократное еженедельное вливание 250 мл 0,15 %-ного раствора перекиси в течение десяти недель, затем то же, но с периодичностью раз в месяц в течение десяти месяцев.

**Примечание.** Клиническое улучшение наступает после четвертой процедуры, затем постепенно исчезают болезненные симптомы.

4. Тяжелая форма хронического обструктивного бронхита. В первый день – 250 мл 0,15 %-ного раствора перекиси внутривенно (вызывает кашель и обильное отхождение мокроты). Затем – однократные еженедельные вливания в течение 6 недель, после чего кашель прекращается.

**Примечание.** Состояние дыхательных путей улучшилось настолько, что пациент смог работать полный рабочий день. Для поддержания состояния по мере надобности (примерно каждые 4–6 недель) проводится одно вливание перекиси.

5. Приступ астмы (девочка 12 лет). Приступ начался за сутки до вливания. После внутривенного введения 100 мл 0,15 %-ного раствора перекиси приступ прошел через 6 часов. Дополнительного лечения не потребовалось.

6. Сахарный диабет, инсулино-независимая форма. У больного диабетом с 20-летним стажем болезнь перешла в инсулино-зависимую форму. Доза приема инсулина до лечения перекисью – 30 ед. непролонгированного препарата утром и 30 ед. – вечером.

После пяти внутривенных вливаний перекиси водорода (по 250 мл 0,15 %-ного раствора) вечерняя доза вводимого инсулина была снижена до 15 ед. Утреннюю дозу удалось снизить до 15 ед. только после трех дополнительных вливаний, поскольку у пациента проявились симптомы гипогликемии.

**Примечание.** После 10 вливаний перекиси пациент смог полностью отказаться от инсулина. Сахарная кривая почти нормализовалась. В настоящее время пациенту делают одно вливание перекиси в месяц с профилактической целью.

7. Невралгия после опоясывающего лишая. До обращения в клинику д-ра Фарра пациент в течение года страдал невралгией передне-боковой поверхности грудной клетки справа. Невралгия возникла после перенесенной инфекции опоясывающего лишая. Пациент прошел курс лечения из 10 еженедельных вливаний 250 мл 0,075 %-ного раствора перекиси водорода.

**Примечание.** Невралгические боли уменьшились после 5-й процедуры и совсем исчезли после 10-й. С профилактической целью назначено одно вливание перекиси каждые 3 месяца.

8. Инсульт. У мужчины 71 года за 2 часа до обращения в клинику произошел инсульт. В результате была частично парализована левая сторона тела, нарушились ориентация и отчетливость речи. При поступлении в клинику артериальное давление – 190/100 мм рт. ст., пульс в норме. Немедленно проведено вливание 250 мл 0,3 %-ного раствора перекиси водорода.

**Примечание.** Уже через 30 минут после вливания перекиси симптомы постинсультного состояния стали исчезать, а по прошествии часа пациент возвратился в нормальное состояние. Артериальное давление – 140/90 мм рт. ст.

При этом как названные выше, так и все другие авторы особо подчеркивают тот момент, что столь широкий спектр воздействия перекиси на больной организм имеет четкое научное обоснование. Все дело в том, что перекись водорода является регулятором всех процессов обмена любой природы – как обмена веществ, так и гормональных, иммунных, дыхательных и т. д.

Приведем здесь лишь краткий перечень тех заболеваний, которые успешно лечатся с использованием перекиси водорода.

- Инфекционные болезни: ОРВИ, ангины, грипп, бронхиты, трахеиты, воспаление легких и т. д.
- Заболевания ЛОР-органов: риниты, гнойные воспаления околоносовых и лобных пазух, фарингиты (как острые, как и хронические), гнойные (наружные и средние) отиты.
- Сердечно-сосудистая система: инсульт, ишемическая болезнь сердца, варикозное расширение вен нижних конечностей.
- Неврологические заболевания: рассеянный склероз, инсульт, остеохондроз.
- Болезни обмена веществ: системная красная волчанка, сахарный диабет и иммунодефициты различного происхождения.
- Хронические болезни органов дыхания: бронхоэктатическая болезнь, эмфизема, рак легкого.
- Стоматология: стоматит, гингивит, кариес, пародонтозы и пародонтиты.
- Кожные болезни: грибковые поражения, экзема, рак.

Давайте теперь поближе познакомимся с различными существующими методиками лечения перекисью водорода.

## Наружное применение

Давно и прочно зарекомендовало себя использование перекиси водорода при заболеваниях полости рта и десен.

Для полоскания полости рта применяется 3 %-ный раствор перекиси водорода или (как вариант) прикладывание к больным местам тампонов, смоченных в перекиси.

При заболеваниях десен, а также при пародонтозе рекомендуется втирать в больные десны смесь из пищевой соды с 3 %-ной перекисью водорода, смешанных до консистенции пасты. Рекомендуется проводить данную процедуру дважды в день (с утра и на ночь) до полного выздоровления.

Перекись также помогает при отбеливании зубов и устранении неприятного запаха изо рта.

При ангинах горло полоскать 3 %-ной перекисью с последующим полосканием слабозловонным раствором марганца.

Сочетание перекиси с раствором марганца хорошо помогает и при ринитах и гайморите, но в данном случае необходимо использовать 1 %-ный раствор. Для промывания носа используют по 10 мл каждого из этих растворов трижды в день. Последовательность та же. Вводить растворы в полость носа рекомендуется при помощи небольшого шприца либо маленькой спринцовкой.

При воспалении среднего уха применяется 0,5–3 %-ная перекись для удаления гноя и обогащения тканей кислородом, что ведет к гибели болезнетворных микроорганизмов. При острых отитах закапывание не рекомендуется – препарат лучше вводить при помощи марлевых тампонов. При хроническом течении можно и закапывать (по 5–6 капель 2–3 раза в день).

О носовых кровотечениях. Широко бытующее мнение о том, что при носовых кровотечениях перекись водорода является кровоостанавливающим средством, не вполне соответствует истине. Введение больших тампонов с перекисью в полость носа сопровождается выделением тепла (при разложении перекиси), что может и усилить кровотечение.

А вот при незначительных капиллярных кровотечениях в случае порезов или ссадин на коже перекись помогает прекрасно.

Кстати, о коже. При грибковом поражении или бородавках делают примочки из 6–15 %-ного раствора перекиси водорода, что через 8–10 процедур, как правило, приводит к полному излечению.

В компрессах такая концентрация недопустима – могут появиться ожоги; применяют 0,5–1 %-ный раствор. Компрессы с перекисью водорода – испытанное средство при артритах и травматических болях в суставах. Накладывается на область больного сустава; держать можно не более двух часов.

А вот при опухолях, находящихся близко к поверхности кожи, – даже с признаками изъязвления – применяется перекись водорода более высокой (до 15 %) концентрации. Помещенные на опухоль компрессы как бы «выжигают» ее за счет выделения атомарного кислорода.

## **Внутреннее применение перекиси водорода**

Прежде всего напоминаем вам, что официальной медициной лечение при помощи приема перекиси водорода внутрь не признано. Внутреннее (и, тем более, внутривенное, внутриартериальное) использование перекиси в лечебных целях не разрешено действующим законодательством. Аналогичный запрет действует также в Германии, Австрии, Швейцарии и на Кубе. В США, Канаде и большинстве стран Британского Содружества (т. е. в Австралии, Новой Зеландии и др.) метод также не признан, но законодательство более мягкое, что и позволяет проводить такое лечение в отдельных клиниках.

Внутрь перекись водорода принимают, растворяя ее в воде.

Начинать надо с малых доз – 1 капля 3 %-ной перекиси водорода на 3 ст. л. воды (около 50 мл) 3 раза в день на голодный желудок. Затем следует добавлять по 1 капле ежедневно. После 10 дней приема сделать перерыв на 3 дня. Затем принимать 2 дня по 10 капель и снова сделать перерыв на 1–2 дня. Так и продолжать: 2 дня принимать лекарство, день отдыхать. Через 1,5–2 месяца необходимо сделать контрольные анализы крови.

Сторонник и пропагандист метода лечения перекисью водорода американский врач Уильям Дуглас считает, что принимать перекись водорода безопасно до тех пор, пока его суточная доза не превысит 30 капель.

Если вы страдаете сердечно-сосудистыми заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта или органов дыхания, внутреннее применение перекиси водорода следует проводить по другой схеме. Начинать лечение надо с малых доз – 0,5 капли 3 %-ной перекиси водорода на 5 ст. л. воды. Если состояние вашего здоровья хоть немного ухудшится, процедуры нужно немедленно прекратить!

Если состояние остается стабильным, на четвертый день увеличьте дозу перекиси до 1 капли на то же количество воды. Через 7 дней добавьте еще 1 каплю. Так раз в неделю добавляйте по 1 капле, пока не доведете их количество до 7. Принимайте по 7 капель на 5 ст. л. воды 3 дня. Сделайте контрольный анализ крови. Если анализ будет нормальным, можете переходить к основной (первой) схеме приема препарата.

Перекись водорода следует принимать за 30 мин до еды или через 1,5–2 часа после приема пищи.

## Клизмы с перекисью водорода

Прежде чем делать лечебную клизму с раствором перекиси водорода, необходимо провести очищение кишечника.

При лечении перекисью водорода готовят раствор из расчета 4 ч. л. 3 %-ного раствора перекиси водорода на 1 л воды. Лечебный раствор желательно удерживать внутри на протяжении 2–3 минут – чтобы он всосался в стенки кишечника.

**Внимание!** Клизмы с перекисью водорода противопоказаны при болезнях прямой кишки и заднего прохода, при воспалении кишечника, при аппендиците и после операции в брюшной полости. При острых болях в животе клизму также делать не следует.

Для клизм используйте талую или кипяченую воду.

## **Закапывание раствора перекиси водорода**

Главный пропагандист перекиси водорода в качестве лекарственного средства И. П. Неумывакин рекомендует лечиться раствором перекиси методом закапывания. Раствор для закапывания делают следующим образом. В 1 ч. л. воды добавляют 1 каплю 3 %-ной перекиси водорода. Этот раствор закапывают в ухо (по 2 капли) при различных заболеваниях ушей. Вместо закапывания можно закладывать в уши смоченные в растворе ватные тампоны. Курс лечения – 1 месяц.

При любых вирусных заболеваниях, рассеянном склерозе, болезнях носоглотки такой же раствор закапывают в нос – по 1–2 капли в каждую ноздрю. Курс лечения – 10–12 дней.

## **Внутривенные инъекции раствора перекиси водорода**

Некоторые врачи-энтузиасты уже много лет занимаются исследованиями, связанными с этим методом лечения. Известный американский доктор Ч. Фара в 1998 году опубликовал данные, согласно которым улучшение клинических показателей у больных, которым делали капельные внутривенные инъекции перекиси водорода, происходит из-за того, что укрепляется их иммунитет.

Как делают такие инъекции?

Первое внутривенное введение делают из расчета 2 мл 3%-ной перекиси водорода на 200 мл физиологического раствора. Во время следующих процедур берется уже по 10 мл 3%-ной перекиси на 200 мл физраствора.

**Внимание!** При внутривенном введении перекись водорода нельзя смешивать с другими лекарствами, так как произойдет их окисление.



## **Возможные побочные явления при лечении перекисью водорода**

Как признают даже рьяные сторонники перекиси водорода, при ее лечебном применении нередко возникают осложнения различной степени тяжести.

Внутривенные вливания перекиси водорода строго противопоказаны людям, страдающим заболеваниями дыхательных путей, сердечно-сосудистой и нервной систем, а также аллергиям.

При попадании в кровяное русло большой дозы перекиси водорода может нарушиться кровообращение в легких, что приведет к развитию эмболии.

При длительном употреблении перекиси водорода внутрь (в том числе при введении с помощью клизмы) велик риск развития язвенного колита.

Одним из частых побочных явлений внутривенного применения  $H_2O_2$  является воспаление вен (флебит).

Использование перекиси водорода в качестве лечебного средства должно проводиться только под наблюдением врача!

При лечении заболеваний с помощью перекиси водорода в организм должен поступать витамин С, который значительно увеличивает силу целебного воздействия перекиси. Исключительно полезны плоды актинидии коломикта (дальневосточный изюм, или кишмиш), ягоды смородины черной, плоды шиповника.

Свежие плоды актинидии коломикта – уникальнейший источник витамина С (в 100 г ягод содержится 1430 мг!!!). Они стоят на втором месте после плодов шиповника. Плоды актинидии прекрасно сохраняются в свежем виде (как виноград). Для круглогодичного применения плодов актинидии плоды можно высушивать, замораживать.

Ягоды черной смородины содержат 526 мг, их можно использовать в свежем или замороженном виде.

Плоды шиповника – чемпион по содержанию витамина С (до 6000 мг!!!). Для максимального сохранения витамина С я советую их высушить в теплой проветриваемой духовке, затем очистить от семян и измельчить в пудру.

## Нервные заболевания

### Неврит (воспаление нервов)

Неврит – это воспаление нерва или группы нервов. Иногда могут быть поражены несколько групп нервов в различных частях тела. Это называется полиневритом. Основные симптомы неврита – это чувство покалывания, жжения и стреляющая острая боль в пораженном нерве. В тяжелых случаях может появиться онемение, потеря чувствительности и паралич окружающих мышц. Так, временный паралич мышц лица может быть результатом изменений в лицевом нерве. В острой стадии заболевания пациент иногда не в состоянии закрыть глаза ввиду потери лицевыми нервами нормальной активности и силы.

Основная причина невритов – наличие токсинов в крови и других частях организма. Это может быть результатом неправильного питания, нездорового образа жизни, перегрузок, недостатка в рационе питательных веществ и расстройства обмена веществ.

Принимать перекись внутрь нужно начиная с 1 капли на 2–3 ст. л. воды (30–50 мл) 3 раза в день за 30 мин до еды или через 1,5–2 часа после, ежедневно добавляя по одной капле до 10 капель на 10-й день. Сделать перерыв на 2–3 дня и принимать уже по 10 капель, делая перерыв через каждые 2–3 дня.

Полезно принимать по 200 мг натурального (или синтетического) витамина С 3 раза в день.

Лечение перекисью полезно сочетать с другими средствами народной медицины. Важно, чтобы пациент обсудил свои симптомы с врачом и принимал нижеперечисленные средства после консультации с ним.

- Молоко из соевых бобов – это эффективное средство для лечения невритов. Чашку такого молока с ложкой меда нужно ежедневно выпивать на ночь. Это тонизирует нервную систему, поскольку в рекомендуемых продуктах содержится большое количество лецитина, витамина В и глутаминовой кислоты. Готовится это средство так: бобы сои замочить в воде на 12 часов, затем нужно снять с них кожицу, промыть и мелко растолочь или перемолоть в кофемолке. В эту кашу следует добавить воды в пропорции 3:1. Полученное молоко затем необходимо вскипятить на медленном огне, помешивая. После того как оно немного остынет, процедить и добавить немного сахара.

- Четверть чашки зерен ячменя залить половиной чашки воды и кипятить, пока объем не уменьшится примерно на четверть. Затем осторожно процедить. Желательно добавить пол-стакана сыворотки и сок половины лимона.

- Морковь и шпинат. Полезны при невритах, так как оба овоща богаты элементами, дефицит которых в организме приводит к возникновению этой болезни. Лучший способ обогатить ими организм – ежедневно выпивать хотя бы 0,5 л смеси из 300 мл морковного сока и 200 мл сока шпината с 10 каплями 3 %-ной перекиси водорода.

- Цветы апельсинового дерева. Полезное средство при невритах. Сок из этих цветов – стимулирующий и освежающий напиток, который должен употребляться регулярно. Лучше всего брать лепестки горького апельсина. Употреблять в пищу свежие цветки апельсина с медом также полезно при лечении невритов. В день нужно съедать около 10 г лепестков.

- Витамин В. Все витамины группы В полезны при невритах. Комбинация витаминов В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub> и пантотеновой кислоты приносит немедленное облегчение. В течение часа проходят сильная боль, слабость, онемение.

Лучшее лечение неврита – это подбор оптимального питания, богатого витаминами и другими питательными веществами. Упор нужно сделать на цельные крупы, особенно непросеянную муку, кефир и домашний сыр. В тяжелых случаях больному нужно воздержаться от пищи и в течение 4–5 дней пить только соки с водой и 3 %-ной перекисью водорода. Для получения соков можно использовать морковь, свеклу, цитрусовые, яблоки и ананасы. Не следует употреблять белый хлеб, сахар, рафинированные крупы, мясо, рыбу, чай, кофе, приправы.

Три-четыре раза в неделю нужно принимать ванны с перекисью водорода. Оставаться в ванне нужно 25–30 мин. Пораженную часть тела несколько раз в день промывать горячей водой с перекисью водорода (1 ч. л. 3 %-ной перекиси водорода на чашку горячей воды). Важно также много гулять и выполнять легкие упражнения.

## Истощение

Весить ниже или выше нормы – это относительное понятие, основанное на стандартных нормах – идеальном весе при данном росте, телосложении и половой принадлежности. Умеренное истощение – когда человек весит на 10 % ниже идеального веса, а когда это значение составляет 20 %, это говорит уже о значительном истощении.

Худоба, вызванная недостатком калорий в пище, – серьезная причина для беспокойства, особенно у молодых людей. Они часто испытывают быструю утомляемость, имеют недостаточный запас жизненных сил и низкую сопротивляемость инфекциям. Наиболее распространены заболевания, поражающие их, это туберкулез, расстройства органов дыхания, пневмония, сердечно-сосудистые заболевания, церебральное кровоизлияние, болезни почек, брюшной тиф и рак. Худоба может появиться из-за недостаточного питания или чрезмерной физической активности.

Эмоциональный фактор или привычка неправильно питаться, например, неупорядоченное питание, недостаточное питание, слишком быстрое поглощение пищи также приводят к потере веса. Другие факторы включают плохое пищеварение и поступление питательных веществ в кровь из-за индивидуальных особенностей обмена вещества, метаболические расстройства, как, например, сверхактивность щитовидной железы и наследственность. Такие болезни, как диспепсия, хронический понос, глисты, расстройства печени, диабет, бессонница, запоры и половые расстройства, тоже могут вести к истощению.

Принимать перекись внутрь нужно начиная с 1 капли на 2–3 ст. л. воды (30–50 мл) 3 раза в день за 30 мин до еды или через 1,5–2 часа после, ежедневно добавляя по одной капле до 10 капель на 10-й день. Сделать перерыв на 2–3 дня и принимать уже по 10 капель, делая перерыв через каждые 2–3 дня.

Полезно принимать по 300 мг натурального (или синтетического) витамина С 3 раза в день.

Лечение перекисью полезно сочетать с другими средствами народной медицины. Важно, чтобы пациент обсудил свои симптомы с врачом и принимал нижеперечисленные средства после консультации с ним.

- Мускусная дыня. Одно из наиболее эффективных домашних средств. Если точно следовать курсу лечения дыней, можно быстро набрать вес. Лечение заключается в том, чтобы трижды в день на протяжении 40 дней или больше питаться только мускусной дыней. В начале нужно съедать ежедневно только 3 килограмма дыни на протяжении 3 дней. Затем количество увеличивается на один килограмм в день, пока не станет достаточным для утоления голода. Только сладкие и свежие плоды могут использоваться для лечения.

- Лечение манго и молоком. Нужно отбирать зеленые и сладкие плоды и есть трижды в день утром, днем и вечером. Нужно съедать по два средних плода манго и затем запивать их стаканом молока. Плоды манго богаты сахаром, но бедны белками, молоко – наоборот. Они дополняют друг друга и, кроме того, хорошо совместимы. Манго-молочная диета, проводимая в течение, по крайней мере, одного месяца, улучшит здоровье, обеспечит энергией и увеличит вес.

- Молочное лечение. Некоторыми лекарями практикуется исключительно молочная диета с целью быстрого восстановления веса. В начале курса лечения пациент 3 дня пьет только теплую воду и лимонный сок, чтобы очистить организм. Затем в первый день он пьет стакан молока каждые 2 часа с 8 часов утра до 8 часов вечера, на следующий день – каждые полтора часа и на третий день – по стакану молока в час. В последующем количество молока постепенно увеличивается, и в конце лечения нужно выпивать стакан молока каждые полчаса с 8 часов утра до 8 часов вечера, если такое количество нормально переносит организм.

- Инжир. Высокий процент содержания сахара, который к тому же быстро усваивается, делает инжир незаменимым средством для укрепления организма и восстановления веса. Три сушеных инжира, вымоченных в воде, нужно съедать дважды в день.

- Изюм. Чтобы набрать вес, нужно съедать 30 г изюма в день.

Астения, дистрофия, сильная слабость, истощение:

- Взять 2 ст. л. чабреца и 1 ч. л. порубленного чеснока на 0,5 л воды, варить 10 мин, процедить. Пить вместо воды.

- Взять 100 г сырых семян тыквы (очистить, измельчить), 100 г риса (поджарить до бежевого цвета, смолоть), 50 г семян вики посевной (поджарить как кофе, смолоть), по 150 г сливочного масла и меда, все тщательно размешать. Принимать по 1–2 ч. л. каждый час.

- Взять 300 г ядер грецких орехов (измельчить), 100 г чеснока (сварить на пару, размять), 50 г плодов укропа (смолоть) и 1 кг меда. Принимать по 1 ст. л. через 2 часа после еды.

- Взять 2 кофейные чашки молотых плодов шиповника, по 1 кофейной чашке порошка цветков зверобоя, тысячелистников обыкновенного и щитковидного (порошки просеять), 300 г сливочного масла, 600 г меда. Масло и мед предварительно растопить на водяной бане, затем засыпать порошки и размешивать деревянной ложкой в течение часа. Принимать каждый час по 1–2 ч. л.

- Смолоть 4 лимона (с коркой, но без семян), добавить 200 мл лимонного сока, 200 мл оливкового масла, по 12 г готовых настоек (купить в аптеке) валерианы и боярышника, 1 г камфары, 15 капель эфирного масла мяты перечной. Принимать по 1 ст. л. 3 раза до еды.

- 10 штук грецких орехов истолочь вместе со скорлупой, добавить по 3 ст. л. корней крапивы и цикория, верхушек сосны (или недозрелых шишек), залить 2 л воды, варить 15 мин, затем в отвар засыпать по 1 ст. л. травы дымянки, цветков лабазника, слоевищ цетрарии, «шишек» хмеля и еще варить 15 мин, процедить. Пить по 75 мл 3 раза в день до еды.

Ослабленность организма у детей:

- Смолоть на кофемолке семена льна, взять 3 ч. л., смешать с 1 ч. л. сахара. Давать ребенку 2 раза в день по 1 ч. л. Семена льна вполне заменяют рыбий жир.

Астения пожилых людей:

- Взять 80 г травы шандры в цветущем состоянии и настаивать 2 недели в 1 л белого вина, процедить, хранить в темноте. Пить по 50 мл перед едой.

- Взять 30 г корней гравилата и 20 г травы полыни обыкновенной (чернобыльника), залить 1 л красного вина, настаивать неделю, процедить, хранить в темноте. Пить по 50 мл перед едой.

- Взять 45 г листьев расторопши и 30 г травы золототысячника, залить 1 л красного кипящего вина и на водяной бане томить 15 мин, снять с огня, настаивать 6 часов, процедить. Хранить в темноте. Пить по 75 мл перед едой.

- Смешать поровну готовые настойки хвоща пестрого, женьшеня обыкновенного и шандры. Принимать по 30–80 капель 2 раза в день за полчаса до еды.

- Смешать готовые настойки из семян проросшего овса (30 мл), пустырника (20 мл) и женьшеня пятилистного (75 мл). Принимать по 30–80 капель 2 раза в день за полчаса до еды.

- Взять 70 г травы чабера садового, 50 г листьев борщевика европейского и 30 г травы золототысячника; 20 г смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать 10 мин, процедить. Пить понемногу в течение дня.

- Питательные вещества. Те вещества, которые помогают расслабить нервную систему, имеют первостепенную важность, так как нервозность вызывает напряжение мышц, а энергия, направленная на мышечное напряжение, требует постоянного восстановления. И хотя все витамины и минералы необходимы для релаксации, наиболее важными являются витамины D и B<sub>6</sub>, а также кальций и магний. Богатейший источник витамина D – молоко, печень трески и солнечные лучи. Кальций находится в молоке и кефире. Магний можно найти в зелени, такой

как шпинат, петрушка, турнепс, редис и листья свеклы. Эти овощи лучше есть в виде салата или слегка отваренными.

Питание играет основную роль в восстановлении здоровья и веса. При истощении желательно есть часто и понемногу. Ценность пищи, принимаемой с целью набрать вес, определяется количеством калорий в ней. Пища должна содержать больше калорий, чем обычно, чтобы излишки отложились в виде жира. Лишние пятьсот калорий в день обеспечат еженедельный прирост в полкилограмма. Все рафинированные продукты, такие как продукты из белой муки и сахара, должны быть исключены из рациона.

Большое значение имеют регулярные упражнения, а также прогулки на свежем воздухе, танцы, медитации и массаж; они действуют расслабляюще, уменьшая стресс и вызывая хороший сон.

## **Анорексия (потеря аппетита)**

Анорексия – это потеря аппетита. Ее симптомы – нарушения процесса пищеварения, обычные при любых заболеваниях, ведут к общему ослаблению организма. Это результат сбоев в деятельности желудка и поджелудочной железы, их низкой жизненной активности, вызванной, в свою очередь, различными причинами.

Люди, страдающие анорексией, отказываются принимать пищу и страдают от бессонницы. С течением времени истощение прогрессирует. Больные страдают потерей аппетита, если привыкли к неправильной диете и не заняты физическим трудом. Анорексия может быть результатом стрессов от домашних проблем, эмоциональной неуравновешенности, конфликтов на работе, нервных срывов. Основные болезни и недуги также сопровождаются потерей аппетита.

Принимать перекись внутрь нужно начиная с 1 капли на 2–3 ст. л. воды (30–50 мл) 3 раза в день за 30 мин до еды или через 1,5–2 часа после, ежедневно добавляя по одной капле до 10 капель на 10-й день. Сделать перерыв на 2–3 дня и принимать уже по 10 капель, делая перерыв через каждые 2–3 дня.

Полезно принимать по 200 мг натурального (или синтетического) витамина С 3 раза в день.

Лечение перекисью полезно сочетать с другими средствами народной медицины. Важно, чтобы пациент обсудил свои симптомы с врачом и принимал нижеперечисленные средства после консультации с ним.

- Апельсины особенно полезны при анорексии. Стимулируют выделение желудочного сока, улучшая пищеварение и повышая аппетит. Необходимо съедать 1–2 апельсина в день.
- Кислый виноград еще одно эффективное средство. Сок кислых сортов винограда может быть использован для замешивания теста.
- Лимон также ценное средство для восстановления аппетита. Снадобье, сделанное из имбиря и лимона, признано эффективным в лечении этого недуга. 1 ч. л. сока лимона смешивают с равным количеством сока имбиря, добавляют 1 г каменной соли. Эту смесь выставляют на солнечный свет на 3 дня. 1 ч. л. такого снадобья принимают до еды. Это улучшает аппетит.
- Яблоки способствуют пищеварению, стимулируя выработку протеинового энзима в желудке, расщепляют белки в желудке. Старая поговорка гласит: «Кто яблоко в день съедает, тот доктора не посещает».
- Чеснок рекомендуется при потере аппетита. Употребляя ежедневно 5 г этого овоща с небольшим количеством соли, вы добьетесь хорошего результата в лечении заболевания.

Эффективное средство от анорексии – очистка пищеварительного тракта, подбор соответствующей диеты, изменение образа жизни. Начать нужно с диеты. Три-пять дней пить только апельсиновый сок и воду с перекисью водорода (5 капель 3 %-ной перекиси водорода на 100 мл сока или воды). Сок одного апельсина принимается со стаканом теплой воды и 3 каплями перекиси водорода каждые 2 часа с 8 часов утра до 8 часов вечера. Не следует больше ничего есть, иначе смысл диеты теряется. Если ваш организм не принимает апельсиновый сок, пейте чистую воду или же полстакана морковного сока, разведенного половиной стакана воды с 3 каплями 3 %-ной перекиси водорода. Следующие 5 дней пациент может применять фруктовую диету, питаясь трижды в день свежими фруктами, такими как яблоки, груши, виноград, грейпфрут, апельсины, ананасы, персики и дыни; интервал между приемами пищи должен составлять 5 часов. После этой диеты следует начать восстановительный период; питание должно состоять из легко усвояемых продуктов – слегка обработанных овощей, фруктов и цельного молока. Этот период длится 10 дней.

В течение 3–5-дневной соковой диеты нужно очищать кишечник ежедневными клизмами из теплой воды (4 ч. л. 3 %-ной перекиси водорода на 1 л воды). Таким образом будут удаляться токсичные отложения.

Прикладывание грелки со льдом на область желудка за полчаса до еды и обливание холодной водой с перекисью водорода (20 мл 3%-ной перекиси водорода на 10 л воды) по пояс 1–2 раза в день помогут в лечении анорексии. Полезны также солнечные ванны и купание в холодной воде. Эти процедуры можно чередовать: один день утром принимать солнечные ванны, на следующий день (утром) – обливаться холодной водой с перекисью водорода. Активный образ жизни и массаж – тоже отличное средство.



## Бессонница

Слово «бессонница» буквально означает «полная потеря сна», однако подразумевает различные формы: трудности с засыпанием, беспокойный сон, раннее пробуждение или сочетание этих проявлений. Эта болезнь распространяется все шире в настоящее время, особенно среди городского населения.

Единственный симптом, наиболее часто отмечающий наступление бессонницы, – трудности с засыпанием. Могут измениться продолжительность сна, характер его протекания, возникнуть провалы в памяти. Наблюдаются эмоциональная нестабильность, потеря координации и рассеянность. Наиболее распространенная причина потери сна – внутреннее напряжение, вызванное волнением, беспокойством, переутомлением, перевозбуждением. Довлеющее чувство возмущения, гнева, горечи может также явиться причиной бессонницы. Запоры, язвы, переизбыток на ночь, выпитые на ночь чай, кофе, курение или же, наоборот, пустой желудок – все это может повлечь бессонницу. Зачастую беспокойства о возможной бессоннице достаточно для того, чтобы не уснуть.

Принимать перекись внутрь нужно начиная с 1 капли на 2–3 ст. л. воды (30–50 мл) 3 раза в день за 30 мин до еды или через 1,5–2 часа после, ежедневно добавляя по одной капле до 10 капель на 10-й день. Сделать перерыв на 2–3 дня и принимать уже по 10 капель, делая перерыв через каждые 2–3 дня.

Если есть необходимость, детям до 5 лет можно принимать по 1–2 капли на 2 ст. л. воды, с 5–10 лет – по 2–5 капель, с 10–14 лет – по 5–8 капель за 30 минут до еды или через 1,5–2 часа после еды.

Полезно принимать по 100 мг натурального (или синтетического) витамина С 3 раза в день.

Лечение перекисью полезно сочетать с другими средствами народной медицины. Важно, чтобы пациент обсудил свои симптомы с врачом и принимал нижеперечисленные средства после консультации с ним.

- Среди всего разнообразия питательных элементов тиамин, или витамин В<sub>1</sub>, обладает особыми свойствами. Он жизненно необходим для укрепления нервов. Организм, в котором обнаруживается недостаток тиамина, не способен нормально расслабиться. Ценный источник этого витамина – непросеянные крупы, бобы, орехи.

- Латук содержит особое вещество и особенно полезен при бессоннице. Действие сока этого растения сходно с эффектом, производимому опиумом, но он не возбуждает. Семена латука, принимаемые в виде отвара, также полезны при бессоннице. 1 ст. л. семян следует кипятить в одном литре воды, пока не выкипит треть объема, процедить.

- Молоко очень полезно при бессоннице. Стакан молока, подслащенного медом, нужно выпивать ежедневно перед сном. Действует как успокоительное. Растирание молоком стоп ног тоже находят эффективным.

- Нужно взять побольше творога и вmassировать его в кожу головы. Это способствует наступлению сна.

- Чай из семян аниса очень полезен. Вскипятить 350 мл воды и бросить туда 1 ч. л. анисовых семян. Накрыть крышкой и настоять 15 мин. Остудить, процедить и пить горячим или холодным. Чай можно подсластить медом и добавить горячего молока. Принимать после еды или перед сном.

- Мед оказывает гипнотическое воздействие и вызывает сон. 2 ч. л. меда, разведенные в большой чашке воды, рекомендуется выпивать перед сном. Это средство очень эффективно для детей.

- Раувольфия обладает бесспорными свойствами снотворного. Гипнотическое действие этого растения известно издавна. Одной дозы достаточно, чтобы флегматичные и подагрические больные заснули. Порошок корня этого растения в количестве 0,25–0,50 г смешать с каким-нибудь душистым веществом типа кардамона и дать пациенту. Он заснет на всю ночь. При хронической бессоннице нужно принимать по 0,25 г порошка дважды в день – утром и вечером.

- Взять головку кочанного салата, залить 1 л воды с добавкой 2 ст. л. меда, варить 10 мин. Когда остынет, процедить. Перед сном выпить 50–75 мл отвара.

- Взять по 1 ст. л. семян ржи и овса, варить в 0,6 л воды до того момента, когда зерна начнут лопаться. Сразу процедить. Пить в течение дня вместо воды.

- Взять поровну листья бузины черной и паслена черного. 1 ч. л. смеси залить 0,5 л кипятка, процедить. Пить понемногу в течение дня.

- Взять 60 г цветков кувшинки белой и 40 г травы белокудренника вонючего (в цветущем состоянии), залить 1 л кипятка, настаивать 15 мин, процедить, добавить 1,5 кг сахара. Варить на малом огне при постоянном помешивании до растворения сахара. Принимать по 2–3 ст. л. перед сном. Хранить в темноте.

- Взять поровну траву донника, ясенника, полыни обыкновенной (чернобыльника), вереска, мелиссы, корневища валерианы; 1 ст. л. смеси на стакан кипятка и еще варить 3 мин, процедить. Выпить перед сном.

- Взять неизмельченные травы в таком соотношении: по 3 части надземной части щитовника мужского и «шишек» хмеля, по 1 части базилика, вербены, донника, герани крупнокорневищной, клуберозы, цветков конского каштана и ромашки. Набить этой смесью подушку, травы менять каждые 2–3 месяца.

Должна быть прописана малосолевая диета, так как соль препятствует наступлению сна. Сбалансированное питание с небольшими изменениями в меню окажет влияние на бессонницу. Такая диета должна исключать продукты из белой муки, сахар, чай, кофе, шоколад, напитки из колы, алкоголь, жирную, жареную пищу, а также пищу, содержащую добавки.

Регулярные активные упражнения в течение дня и легкие упражнения вечером улучшают сон, увеличивают его продолжительность. Пациент должен приложить все усилия, чтобы сгладить стрессовые ситуации. Шаги в этом направлении должны включать регулярную практику методов медитации и расслабления, выработку привычки к спокойствию и размеренности в еде, ходьбе, разговоре, следует ограничить рабочий день 9–10 часами и рабочую неделю – 5,5 дня. Рекомендуется найти себе хобби и проводить некоторое время за этим занятием, не ставить невыполнимых целей.

## Депрессия

Депрессия – одно из наиболее распространенных заболеваний. Может быть выражена в разной степени: от чувства легкой грусти до сильного страдания и уныния. Депрессия – очень неприятное заболевание, и с ним куда труднее справиться, чем с физическими недугами. Ведет к этому заболеванию всевозрастающее усложнение современной жизни, выраженное в кризисах, нервных стрессах, каждодневном напряжении.

Наиболее явные проявления депрессии – острое чувство утраты, необъяснимой печали, потери энергии, интереса к окружающему и усталость. Зачастую наблюдается беспокойный сон. Другие симптомы депрессии: потеря аппетита, головокружение, жажда, тошнота, возбужденность, раздражительность, импотенция или фригидность, запоры, боли по всему телу, рассеянность и нерешительность. Некоторые проявления депрессии могут сопровождаться низкой температурой, понижением давления, жаром и дрожью.

Длительные периоды волнения и напряжения могут вести к нервной депрессии. Чрезмерное и неразборчивое пользование лекарствами также ведет к неправильному усвоению организмом витаминов и минералов, что в дальнейшем вызывает депрессию.

Принимать перекись внутрь нужно начиная с 1 капли на 2–3 ст. л. воды (30–50 мл) 3 раза в день за 30 мин до еды или через 1,5–2 часа после, ежедневно добавляя по одной капле до 10 капель на 10-й день. Сделать перерыв на 2–3 дня и принимать уже по 10 капель, делая перерыв через каждые 2–3 дня.

Полезно принимать по 200 мг натурального (или синтетического) витамина С 3 раза в день.

Лечение перекисью полезно сочетать с другими средствами народной медицины. Важно, чтобы пациент обсудил свои симптомы с врачом и принимал нижеперечисленные средства после консультации с ним.

- Яблоки – одно из самых ценных лекарств от депрессии. В этом фрукте присутствуют разнообразные ценные вещества, такие как витамин В<sub>1</sub>, фосфор и калий, которые способствуют синтезу глютаминовой кислоты, которая, в свою очередь, контролирует процесс износа и разрушения нервных клеток. Яблоки полезно употреблять с молоком и медом. Это средство эффективно укрепляет нервную систему и заряжает новой жизненной энергией.

- Орех кешью – другое эффективное средство от общей депрессии и нервной слабости. Он богат витаминами группы В, особенно тиамином, и этим полезен для стимуляции аппетита и нервной системы, а также рибофлавином, который поддерживает организм в энергичном, активном и бодром состоянии.

- Для лечения используется корень спаржи. Это хорошее укрепляющее средство для мозга и нервов. 1–2 г толченого корня этого растения нужно принимать ежедневно.

- Кардамон – признанное средство при лечении депрессии. Толченые семена кардамона нужно прокипятить в воде или добавить в чай, заваренный обычным способом. У чая появится очень приятный аромат, который тоже обладает полезным действием.

- Мелисса. Это растение хорошо лечит нервную депрессию. Оно снимает умственную усталость, стимулирует сердечную деятельность и поднимает дух. Холодный настой из этого растения, принимаемый без ограничений, считается отличным успокаивающим средством. Около 30 г травы залить 0,5 л холодной воды и оставить на 12 часов. Затем процедить и пить небольшими дозами в течение дня.

- Настой из лепестков роз нужно приготовить, взяв 15 г лепестков на 250 мл кипящей воды. Пить можно без ограничений, вместо чая и кофе.

- 60 г корней гравилата (лучше свежих) залить 1 л красного вина, настаивать неделю, процедить. Пить по 100 мл 2–3 раза в день.

- Одним из лучших антидепрессантов является настойка плодов кориандра, дневная доза 40–50 капель.

- Витамины группы В. Питание оказывает глубокое воздействие на психическое здоровье. Даже небольшой недостаток питательных веществ у наиболее чувствительных людей приводит к депрессии. Витаминная терапия восстанавливает химические элементы мозга, такие как серотонин и норепинефрин, которые влияют на настроение, и зачастую у людей, подверженных депрессии, наблюдается их недостаток. Потребление пищи, богатой витамином В, такой как цельные зерна, зеленые овощи, яйца и рыба, способствует восстановлению жизнеспособности и бодрости.

Диета человека, страдающего от депрессии, должна полностью исключать чай, кофе, алкоголь, шоколад, колу и продукты из белой муки, сахар, пищевые красители, химические добавки, белый рис и острые приправы. Питание должно быть трехразовым. Фрукты можно есть утром с молоком и горстью семян или орехов. Обед может состоять из отваренных на пару овощей, хлеба из цельной муки и стакана молока. Салат из зеленых овощей, семена люцерны, бобы, сыр или стакан молока – идеальные блюда для ужина.

Человек, страдающий депрессией, может перебороть ее, став более деятельным, забыв о собственных проблемах и повернувшись лицом к другим людям и обстоятельствам. Желание достигнуть чего-то способствует преодолению печали и уныния. Важную роль играют физические упражнения. Они не только поддерживают физическое и психическое здоровье, но также дают мозгу возможность отдохнуть. Физические упражнения укрепляют организм, помогают преодолеть ощущение беспомощности.

Пациент должен научиться искусству релаксации и медитации, которые издавна помогали избавиться от депрессии. Он должен обрести контроль над собственной нервной системой и направлять свою психическую и эмоциональную энергию в нужное русло. Этого можно добиться, получая достаточный отдых и сон в спокойных условиях. Медитация поможет восстановить баланс нервной системы. Это позволит вернуть деятельность гормональных желез в нормальное состояние и, таким образом, преодолеть чувство депрессии.

## Головная боль

Головная боль – очень распространенное явление. Как правило, она возникает из-за временных недомоганий и не связана с какими-либо органическими изменениями мозга. Часто головная боль является симптомом какого-либо заболевания. Подлинная боль исходит от нервных окончаний в мышцах плеч, шеи, головы, а также гладких мышц и передается в мозг.

Обычные причины головной боли – аллергия, эмоциональный стресс, напряжение глаз, недостаточное питание, усталость, зашлакованность организма. Аллергия может быть причиной внезапных приступов головной боли. У некоторых людей вызывает головную боль молоко и молочные продукты, шоколад, мясо курицы, печень, алкоголь и острые сыры.

Принимать перекись внутрь нужно начиная с 1 капли на 2–3 ст. л. воды (30–50 мл) 3 раза в день за 30 мин до еды или через 1,5–2 часа после, ежедневно добавляя по одной капле до 10 капель на 10-й день. Сделать перерыв на 2–3 дня и принимать уже по 10 капель, делая перерыв через каждые 2–3 дня.

Если есть необходимость, детям до 5 лет можно принимать по 1–2 капли на 2 ст. л. воды, с 5–10 лет – по 2–5 капель, с 10–14 лет – по 5–8 капель за 30 мин до еды или через 1,5–2 часа после еды.

Полезно принимать по 100 мг натурального (или синтетического) витамина С 3 раза в день.

Лечение перекисью полезно сочетать с другими средствами народной медицины. Важно, чтобы пациент обсудил свои симптомы с врачом и принимал нижеперечисленные средства после консультации с ним.

- Лимон – одно из самых эффективных средств от головной боли. Сок 3–4 долек лимона нужно выжать в чашку с чаем и выпить. Это даст немедленное облегчение. От головной боли, вызванной жарой, хорошо помогает лимонная корка. Лимонную корку нужно тщательно растереть в ступке и прикладывать ко лбу в качестве пластыря. Прикладывание свежечистенной корки желтой стороной к каждому виску тоже приносит облегчение.

- Яблоки полезны при головной боли, независимо от того, чем она вызвана. При повторяющихся болях нужно очищенное яблоко без косточек есть с солью каждое утро натощак в течение недели.

- Корицей лечат головную боль, вызванную переохлаждением. Для этого нужно сделать кашлицу, добавив в корицу воды, и намазать смесью лоб и виски.

- Майоран. Это растение помогает при головной боли, вызванной нервным перенапряжением. Для лечения используется настой из листьев, который нужно пить в виде чая.

- Розмарин хорошо помогает при головной боли от переохлаждения. Горсть этой травы вскипятить в литре воды и налить в кружку. Затем вдыхать пар, накрывшись полотенцем, столько, сколько можно выдержать. Процедуру нужно повторять до тех пор, пока голова не перестанет болеть.

- Прикладывать ко лбу и затылку нижней стороной свежие листья лопуха, держать с вечера до утра, два дня пропустить, затем повторить. Во время перерыва использовать другие средства.

- Взять 2 ст. л. корневищ валерианы, 1 ст. л. травы с соцветиями клевера пахенного и 1 ч. л. листьев мяты, залить 0,5 л кипятка. Пить 2–3 стакана в день. Говорил один старый врач, что есть три причины головной боли: плохое пищеварение, ослабление нервов, а у женщин – неполадки женских органов. Кроме того, говорил он, есть четвертая причина, а какая – никто не знает.

- Взять по 1 ч. л. травы донника, первоцвета и «шишек» хмеля, варить 5 мин в 0,3 л воды, процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день до еды.

- Взять 8 г корневищ аира, 6 г травы хвоща, 4 г золототысячника и 3 г полыни горькой; залить 0,5 л вина и оставить до утра. Утром варить 5 мин, процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день, первую порцию – натощак.

- Взять по 100 г цветков липы и ромашки, по 50 г листьев мяты, Melissa и омелы, травы зверобоя и донника; 1 ч. л. смеси на стакан кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Пить утром и вечером, перед употреблением немного подогреть.

Лучший способ противостоять головной боли – воздвигнуть физический барьер умелым сочетанием нормального питания, физических упражнений и ясных мыслей. В качестве первого шага пациент должен некоторое время поститься и пить только цитрусовый сок, смешанный с водой и несколькими каплями 3 %-ной перекиси водорода, каждые 2 часа с 8 утра до 8 вечера. Далее, он должен спланировать свое питание так, чтобы не перегружать желудок. Завтрак может состоять из свежих или сушеных фруктов. Обед – из белковых продуктов. Продукты, содержащие крахмал, такие как хлеб из цельной пшеницы, крупы, рис или помидоры, можно есть на ужин вместе с салатами. Нужно избегать специй, приправ, кислого молока и обработанных продуктов. Хорошо утром натощак выпивать стакан воды (зимой теплой, летом холодной) с 1 ч. л. меда и 10 каплями 3 %-ной перекиси водорода, а также полезно обильное питье в течение дня.

Среди других средств от головной боли можно назвать очистительные клизмы водой (4 ч. л. 3 %-ной перекиси водорода на 1 л воды), нагретой до 37 °С, холодный компресс на голову (1 ч. л. 3 %-ной перекиси водорода на 100 мл воды), горячий компресс на заднюю часть шеи (1 ч. л. 3 %-ной перекиси водорода на 100 мл воды) и холодные компрессы с температурой от 4,4 до 15,6 °С на голову и лицо (3 ч. л. 3 %-ной перекиси водорода на 300 мл воды) или сменяемые компрессы на спину (1 ст. л. 3 %-ной перекиси водорода на 0,5 л воды). При приступах головной боли, вызванных болезнями желудка и печени, рекомендуются горячие припарки на живот (4 ч. л. 3 %-ной перекиси водорода на 1 л воды).

Для лечения хронических головных болей можно попробовать горячие ножные ванны (150 мл 3 %-ной перекиси водорода на 5 л воды). Каждый вечер перед сном держите ноги в ванночке с водой, нагретой до 40–45 °С, около 15 мин. Такие процедуры нужно повторять в течение 2–3 недель.

## Мигрень (сильная головная боль)

Мигрень – это заболевание, которое проявляет себя в приступах сильной головной боли, как правило, с одной стороны головы, и связано с расстройствами пищеварения, печени и зрения. Эта проблема возникает обычно тогда, когда человек находится в сильном нервном напряжении или внезапно пережил такое состояние. Люди, страдающие этим заболеванием, имеют особый склад психики. Они умны, чувствительны, последовательны и методичны, всегда стремятся к совершенству. Мигрень случается внезапно. Мышцы шеи и головы, реагируя на продолжительный стресс, перенапрягаются. Напряженные мышцы сжимают артерии, и приток крови к мозгу уменьшается. Затем, когда происходит резкое расслабление, сокращенные мышцы расширяются, растягивая стенки кровеносных сосудов. С каждым ударом сердца кровь проталкивается через эти сосуды, еще больше расширяя их, что и вызывает сильную боль.

Существует определенный характер мигрени. Боль появляется только с одной стороны головы и часто возникает вокруг глаза. Сначала боль может появляться справа, при следующем приступе – слева. Приступы мигрени обычно предваряются короткими периодами депрессии, раздражительности и потери аппетита. У одних они случаются ежедневно, у других каждый месяц или каждые 2–3 месяца, у третьих – лишь 1–2 раза за несколько лет.

Основные симптомы мигрени – пульсирующая боль, тошнота и рвота. Кровеносные сосуды на одной стороне головы становятся рельефными и пульсируют. Мигрень дает слабое предупреждение перед приступом: в глазах появляются сполохи света или черные пятна, изображение предметов начинает дробиться. Может появиться онемение или слабость в руках, ногах или же с одной стороны лица. Иногда немеет все лицо, язык и весь рот, что затрудняет речь. При усилении головной боли появляются тошнота и рвота.

Принимать перекись внутрь нужно начиная с 1 капли на 2–3 ст. л. воды (30–50 мл) 3 раза в день за 30 мин до еды или через 1,5–2 часа после, ежедневно добавляя по одной капле до 10 капель на 10-й день. Сделать перерыв на 2–3 дня и принимать уже по 10 капель, делая перерыв через каждые 2–3 дня.

Если есть необходимость, детям до 5 лет можно принимать по 1–2 капли на 2 ст. л. воды, с 5–10 лет – по 2–5 капель, с 10–14 лет – по 5–8 капель за 30 мин до еды или через 1,5–2 часа после еды.

Полезно принимать по 200 мг натурального (или синтетического) витамина С 3 раза в день.

Лечение перекисью полезно сочетать с другими средствами народной медицины. Важно, чтобы пациент обсудил свои симптомы с врачом и принимал нижеперечисленные средства после консультации с ним.

- Сок зрелого винограда – эффективное средство от мигрени.
- Ниацин. Признанное средство от мигрени. Ценные источники этого витамина – дрожжи, непросеянная пшеничная мука, зелень, томаты, орехи, семечки подсолнечника, печень и рыба. Для этой же цели можно принимать таблетки с комплексом витамина В, содержащие 100 мг ниацина.
- Компресс из листьев капусты. Это древнее народное средство, облегчающее боль при мигрени. Несколько листьев капусты раздавить, завернуть в марлю и класть на лоб перед сном или в удобное время в течение дня. Компресс нужно обновлять, когда листья высохнут.
- Растолочь лимонные корки в ступке, кашицу наложить на лоб. Это принесет существенное облегчение.
- Взять 150 г тертого хрена, 0,5 кг апельсинов (измельчить с коркой), 300 г сахара и 1 л красного вина. Варить на водяной бане 1 час, процедить. Пить по 75 мл через 2 часа после еды.

- Спиртовую настойку (1:5) семян чернушки посевной принимать по 5–10 капель каждые 5 мин. Обычная доза 30–90 капель в день в течение многих недель. Вариант: смешать по 50 капель настоек чернушки и чистотела, выпить перед обедом.

- Взять по 1 ч. л. листьев пиретрума девичьего (маруны), желательно свежих, залить стаканом кипятка, выпить глотками в течение дня. Это средство снимает частоту и интенсивность болей и не дает побочного действия даже при многолетнем применении.

- Взять по 50 г листьев мелиссы и первоцвета, травы зверобоя, цветков лаванды, корня валерианы и «шишек» хмеля; 1 ч. л. смеси на стакан кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Пить теплым утром и вечером.

- Сок моркови в сочетании с соком шпината или свеклы и соком огурца – признанное средство от мигрени. В первой комбинации нужно смешать 200 мл шпинатного сока и 300 мл морковного сока. Во второй комбинации сок свеклы и огурца, по 100 мл каждого, смешать с 300 мл морковного сока.

Суущественно важно провести полное очищение организма и принять меры к восстановлению его жизнеспособности. Начать нужно с голодания и в течение 2–3 дней пить только воду и апельсиновый сок с перекисью водорода. Если организм не принимает его, то можно пить овощные соки: морковный, огуречный и сок сельдерея с перекисью водорода. После сокового поста нужно постепенно перейти к фруктовой диете и в течение 5 дней трижды в день питаться исключительно фруктами. Затем также постепенно следует перейти к сбалансированному питанию, состоящему из семян, орехов, зерен, овощей и фруктов. Такое питание можно дополнить молоком, кефиром, сывороткой, растительным маслом и медом. В дальнейшем с интервалом в 1–2 месяца нужно устраивать разгрузочные дни, питаясь одними фруктами.

Пища, которой нужно избегать, – это продукты из белой муки, сахара, а также конфеты, масляные пирожные, рафинированные крупы, жирные или консервированные продукты, рассолы, приправы и соусы. Лучше питаться чаще и съедать меньше, чем есть трижды в день помногу. Не переедать. Рекомендуются чаще пить.

Во время сокового поста ежедневно нужно ставить клизму теплой водой для того, чтобы очистить кишечник (4 ч. л. 3 %-ной перекиси водорода на 1 л воды). Приступы мигрени способны облегчить следующие меры: горячие ножные ванны с перекисью водорода (50 мл 3 %-ной перекиси водорода на 10 л воды), припарки с 1 %-ной перекисью водорода на область желудка и позвоночник, холодные компрессы с 1 %-ной перекисью водорода (4,5–15,6 °С) на голову и припарки на шею полотенцем, смоченным в горячей воде с перекисью водорода. Также необходимы физические нагрузки и прогулки на свежем воздухе.



## **Алкоголизм (алкогольная зависимость)**

Хроническое заболевание, при котором человек оказывается не в состоянии воздерживаться от частого и чрезмерного употребления алкоголя.

Алкоголики имеют одутловатое лицо с налитыми кровью глазами, хриплый голос и учащенный пульс. Они подозрительны, раздражительны, излишне эмоциональны. Рвота, бредовое состояние, ослабление рассудка, беспокойный сон – лишь некоторые из симптомов, от которых страдают алкоголики. Избыточные возлияния разрушают печень и постепенно приводят к циррозу, расстройству желудка и кишечника. Это несет опасность и клеткам головного мозга, а также влияет на сердце, которое становится слабым и дряблым. Алкоголизм начинается с выпивок от случая к случаю. Это постепенно переходит в привычку и приводит к состоянию, когда человек уже не может обойтись без алкоголя. Некоторые люди, подвергаясь влиянию со стороны общества, употребляют спиртное для того, чтобы разнообразить жизнь; для других – это способ уйти от реальности или избавиться от стрессов.

Принимать перекись внутрь нужно начиная с 1 капли на 2–3 ст. л. воды (30–50 мл) 3 раза в день за 30 мин до еды или через 1,5–2 часа после, ежедневно добавляя по одной капле до 10 капель на 10-й день. Сделать перерыв на 2–3 дня и принимать уже по 10 капель, делая перерыв через каждые 2–3 дня.

Если есть необходимость, детям до 5 лет можно принимать по 1–2 капли на 2 ст. л. воды, с 5–10 лет – по 2–5 капель, с 10–14 лет – по 5–8 капель за 30 мин до еды или через 1,5–2 часа после еды.

Полезно принимать по 200 мг натурального (или синтетического) витамина С 3 раза в день.

Лечение перекисью полезно сочетать с другими средствами народной медицины. Важно, чтобы пациент обсудил свои симптомы с врачом и принимал нижеперечисленные средства после консультации с ним.

- Одним из лучших домашних средств от алкоголизма является чисто виноградная диета на месяц или около того. Поскольку этот фрукт содержит самую чистую форму алкоголя – это идеальный, но здоровый его заменитель. Больной алкоголизмом должен питаться свежим виноградом 3 раза в день с 5-часовым интервалом. Успех лечения зависит от решимости больного избавиться от алкогольной зависимости.

- Яблоки – эффективное средство. Обильное потребление яблок помогает устранить интоксикацию и уменьшает тягу к вину и другим ядообразующим напиткам.

- Финики на редкость полезны при лечении алкоголизма. Пациент принимает полстакана воды, в котором перетерты 4–5 фиников. Это средство используется дважды в день на протяжении месяца. Приносит ощутимое облегчение.

- Сок из листьев горькой тыквы – это противоядие от алкогольной интоксикации. Это полезно также при расстройстве печени, вызванном алкоголизмом. 3 ч. л. сока, размешанных в стакане жирного молока, нужно принимать каждое утро в течение месяца.

- Сок свежего сельдерея также был признан полезным при лечении алкоголизма. Он обладает отрезвляющим действием и служит противоядием от алкоголя. Полстакана сока сельдерея, смешанного с водой в равной пропорции, принимается раз в день в течение месяца.

- На одну чашечку кофе (50 мл) по-турецки бросить, еще при варке,  $\frac{1}{4}$  ч. л. порошка корней копытня. Дать выпить пьянице.

- Взять 5 ст. л. листьев розмарина, залить 0,5 л воды, варить 10–15 мин, процедить. Выпить за день.

- Взять по 2 ст. л. травы чабреца и душицы, залить 0,5 л кипятка. Пока больной находится еще в состоянии опьянения, дать ему выпить 200 мл настоя, а через 2 часа – остальное.

- Добавить 2–3 капли настойки красного стручкового перца (20 г порошка на 0,5 л спирта 60°) на каждый литр вина, предназначенного для выпивки. Это средство уменьшает тягу к вину.

- Взять 50 г листьев капусты и 30 г плодов петрушки, залить 1 л кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Пить по 3 стакана в день.

- При остром алкогольном отравлении (попросту говоря, когда человек мертвецки пьян) дать больному очень крепкий горячий кофе без сахара, добавив в него, если есть возможность, 15 капель нашатыря, чтобы нейтрализовать алкоголь.

- Взять по 2 ст. л. травы дубровника обыкновенного и горного, залить 0,4 л кипятка. Пока больной находится еще в состоянии опьянения, дать ему выпить 200 мл настоя, а через 2 часа – остальное.

- Взять 2 ст. л. травы тысячелистника и 1 ст. л. листьев полыни горькой, залить 0,6 л кипятка. Пить 3 раза в день за час до еды. Через 3 дня повторить.

- Взять по 2 ст. л. листьев омелы и травы золототысячника, залить 0,75 л кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Пить 3 раза в день за час до еды. Через 3 дня повторить.

- Взять по 20 г травы шалфея, чабера и чабреца, листьев мяты и розмарина, цветков фиалки душистой, залить 0,5 л водки, настаивать сутки. Когда больного потянет к выпивке, дать выпить стакан минеральной воды, добавив в него 10–20 капель этой настойки. В начальной стадии алкоголизма лечить по схеме: с 1-го по 10-й день давать по 20 капель, с 11-го по 20-й – по 15, с 21-го по 30-й день – по 10 капель.

- При хроническом алкоголизме взять по 50 г листьев мяты и розмарина, по 30 г травы полыни горькой и чабреца; 10 г смеси залить 1 л кипятка и варить 1 мин. Когда остынет, слить в бутылку. Пить по 100 мл настоя 3 раза в день до и после еды. Остаток пить в течение дня вместо воды: 4 раза по 100 мл, добавляя каждый раз по 20 капель настойки (см. предыдущий рецепт). Количество настойки постепенно уменьшать до 10 капель и на этой дозе остановиться до конца лечения.

- Взять по 30 г корневищ валерианы, травы подмаренника настоящего, майорана, чабера, чабреца, дубровника горного и обыкновенного, цветков боярышника; 10 г смеси залить 0,2 л кипятка и варить полминуты. Когда остынет, процедить и добавить 8 ст. л. меда. Пить по 100 мл 3 раза в день до и после еды. Кроме того, после еды или во время ее принять 1 ст. л. оливкового масла. Курс лечения 2 месяца, после месячного перерыва лечение можно возобновить.

- Взять по 30 г травы зверобоя, чабреца, мяты, корней одуванчика, по 15 г листьев полыни горькой, соцветий пижмы и травы тысячелистника, по 10 г золототысячника, корней дягиля и плодов можжевельника; 3 ст. л. смеси залить 0,3 л кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Пить по 1–2 ст. л. 8–10 раз в день. Курс лечения до 2 месяцев.

- Если речь идет об «умеренно пьющем» человеке, который не напивается допьяна, но выпивает всякий раз, когда перед работой ему надо «пропустить стаканчик» в качестве стимулятора, попробовать гомеопатическое средство «гиосциамуснигер» (белена черная). Принимать по 2 гранулы 2 раза в день.

- После сильного опьянения для восполнения потерь витаминов и минеральных солей принять утром натощак следующую смесь: на полстакана минеральной воды взять 3 ст. л. охлажденной водки, 2–3 тертые редиски, 2 ст. л. лимонного сока, немного черного перца, кубик льда; все перемешать и выпить.

Наиболее эффективный способ борьбы с алкогольной зависимостью – нормализовать собственное пищеварение, чтобы предотвратить влечение к стимуляторам, таким как выпивка. Вначале пациент должен пройти 10-дневный очищающий курс на соках. В течение сокового поста влечение к алкоголю будет уменьшаться. Это хорошее начало для перелома алкогольной зависимости. По окончании сокового поста пациент должен сесть на оптимальную для здоро-

вого пищеварения диету, состоящую из злаков, орехов, семян, зелени, свежих фруктов и овощей. Необходимо, чтобы в начале курса лечения пациенту давали подходящие заменители, снижающие влечение к алкоголю. Лучший заменитель алкоголя – стакан свежего фруктового сока с 10 каплями 3 %-ной перекиси водорода. Пациент должен пить сок с перекисью водорода и есть леденцы или другие легкие закуски, если почувствует тягу к спиртному. Рафинированных продуктов, таких как сахар, белый рис, белая мука, мясо, надо избегать. Пациент должен питаться несколько раз в день небольшими порциями, вместо 2–3 обильных.

Самый главный шаг в переломе алкогольной зависимости – желание больного. Он должен принять твердое решение бросить пить, так как делать это поэтапно невозможно. В течение первых 10 дней сокового поста нужно ставить ежедневную клизму с теплой водой (4 ч. л. 3 %-ной перекиси водорода на 1 литр воды) для очистки кишечника. Курения нужно избегать, так как это усиливает влечение к алкоголю. Отдых и физические упражнения на свежем воздухе просто необходимы.

## Болезнь Паркинсона, паркинсонизм

При болезни Паркинсона следует закапывать перекись водорода в нос, из расчета 1 капля 3 %-ной перекиси водорода на 1 ст. л. воды и по целой пипетке закапать сначала в одну, а потом в другую ноздрю. Через 1–2 дня можно увеличить дозу – по 2–3 пипетки в каждую ноздрю, а потом вводить до одного кубика с помощью однограммового шприца. Когда через 20–30 секунд из носа начнет выделяться слизь, надо пойти в ванную, наклонить голову к плечу, пальцем зажать ноздрю, которая сверху, а через нижнюю спокойно выдуть все, что из носа выйдет. Затем наклонить голову в другую сторону и проделать то же самое. Минут 10–15 ничего не пить и не есть.

Полезно протирать все тело 3 %-ной перекисью водорода.

- Взять 1 ст. л. корней копытня европейского, залить 0,5 л хлопкового масла, настаивать две недели на солнце или в теплом месте. Для натираний позвоночника несколько раз в день по 5 мин.

- Взять по 20 г коры ивы, корня лопуха, травы чабера садового, цветков терна и тысячелистника, плодов можжевельника; 10 г смеси залить 1 л кипятка и варить 1 мин. Когда остынет, процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день до и после еды. Кроме того, в течение дня пить вместо воды настой из взятых поровну молотых семян шиповника и листьев маслины: способ приготовления такой же.

- Взять по 4 ст. л. листьев березы и травы жерухи и по 3 ст. л. травы тысячелистника и корня стальника; 1 кофейную ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать 10–15 мин, процедить. Пить каждые 1–2 часа по несколько глотков.

- Взять 100 г листьев мяты, по 50 г травы душицы, листьев вахты и цветков боярышника, по 40 г травы сухоцвета однолетнего, первоцвета лекарственного, омелы и подмаренника душистого, по 30 г травы золототысячника, донника и руты, корней одуванчика; к 2 ст. л. смеси добавить по 1 ч. л. плодов аниса и корневищ валерианы и варить 10 мин в 0,5 л воды, процедить. Пить по 75 мл до еды.

## Кожные болезни

К кожным болезням, особенно в их легкой форме, отношение у нас традиционно несерьезное. Благо, что для борьбы с прыщиками, угрями, дерматитами существует целый арсенал кремов, в считанные дни избавляющих от этих мелких неприятностей. Немногие знают, что такие явления – первые сигналы нездоровья организма. У человека, который грамотно питается, ведет правильный образ жизни, не страдает какими-то скрытыми недугами, кожа обычно имеет вполне здоровый вид. Медики говорят, что это зеркало, которое отражает состояние здоровья в целом, потому что многие заболевания и расстройства внутренних органов вызывают изменения или болезненные явления и в самой коже.

Функции кожи весьма разнообразны. Это наша защитная броня, прочный и гибкий барьер, оберегающий внутренние органы от вредных воздействий окружающей среды. Кожа непроницаема для воды и других жидкостей. Она играет важную роль в водном обмене и поддержании химического равновесия организма. Расположенные в коже кровеносные сосуды поддерживают нормальную температуру тела за счет расширения и сокращения. В первом случае увеличивается теплоотдача, а во втором предотвращается потеря тепла. Под действием солнечных лучей и других источников ультрафиолетового излучения кожа приобретает способность к синтезу витамина D, от которого зависят нормальный рост костей и их прочность. Но и это еще не все. В коже располагается множество нервных окончаний и рецепторов, позволяющих человеку различать изменения температуры, давления, ощущать боль и прикосновение.

Поскольку  $H_2O_2$  обладает дезинфицирующими и регулирующими свойствами, с ее помощью можно прекрасно лечить прыщики, угри, фурункулы и даже грибковые заболевания.

## Герпес

Это вирусное заболевание, протекающее с поражением кожи. Источником инфекции может быть больной человек или вирусоноситель. Чаще всего мы рискуем подцепить герпес в холодное время года, когда защитные силы организма снижены. Иногда так может проявиться осложнение после других инфекционных заболеваний (например, гриппа).

Простой герпес поражает кожу в области рта (чаще всего в углах губ), носа, реже – щек и ушей. Если эта, на первый взгляд безобидная, болячка выбрала местом локализации половые органы (генитальный герпес), то шансов избавиться от нее раз и навсегда крайне мало, а последствия весьма тяжелы – от невынашиваемости плода у женщин до онкологических заболеваний у обоих полов. Правда, в подавляющем большинстве случаев генитальный герпес передается половым путем, а не является сопутствующим заболеванием. Проявляется герпес так: на коже, чаще всего на губах, возникают пузырьки с жидкостью, которые немилосердно зудят, иногда болят и страшно раздражают. Через 3–4 дня они подсыхают и образуют корочку. Последняя отпадает на 6–8-й день, но это в лучшем случае. Иногда герпес может красоваться у вас на лице и несколько месяцев, даже если вы занимаетесь его лечением. Конечно, существует достаточно богатый набор противогерпесных препаратов. Показан и прием некоторых витаминов, но иногда эта «несерьезная» кожная болезнь проявляет удивительное упрямство и ни в какую не желает с вами расставаться.

Поскольку  $H_2O_2$  весьма эффективно борется с любыми вирусными инфекциями, поможет она и в этом случае.

3%-ным раствором перекиси водорода (аптечный препарат) смазывать герпесные высыпания.

Развести 2 ч. л. 3 %-ного раствора перекиси в 50 мл воды, смочить в жидкости марлю и накладывать на больные места. Если высыпаний много, можно смазывать ватным тампоном каждую болячку. Проводить такую процедуру надо 2 раза в день, до тех пор, пока высыпания не исчезнут.

Принимать перекись внутрь нужно начиная с 1 капли на 2–3 ст. л. воды (30–50 мл) 3 раза в день за 30 мин до еды или через 1,5–2 часа после, ежедневно добавляя по одной капле до 10 капель на 10-й день. Сделать перерыв на 2–3 дня и принимать уже по 10 капель, делая перерыв через каждые 2–3 дня.

Если есть необходимость, детям до 5 лет можно принимать по 1–2 капли на 2 ст. л. воды, с 5–10 лет – по 2–5 капель, с 10–14 лет – по 5–8 капель за 30 мин до еды или через 1,5–2 часа после еды.

Полезно принимать по 100 мг натурального (или синтетического) витамина С 3 раза в день.

Лечение перекисью полезно сочетать с другими средствами народной медицины. Важно, чтобы пациент обсудил свои симптомы с врачом и принимал нижеперечисленные средства после консультации с ним.

- Взять 50 г свежих листьев лопуха и 30 г цветков фиалки трехцветной, залить 0,5 л оливкового масла, на водяной бане довести до кипения, настаивать 1 час, процедить. Наружное средство при лечении пузырькового лишая на губах.

- Взять по 30 г корней лопуха и листьев кервеля, 20 г листьев огуречной травы лекарственной; 30 г смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Пить при лечении пузырькового лишая на губах по 150 мл 3–4 раза в день.

## **Пиодермия (гнойничковые поражения кожи)**

Такие поражения вызываются стафилококками и стрептококками, реже – некоторыми другими микроорганизмами. Иногда гнойнички возникают после укусов насекомых, расчесов, опрелостей и других микротравм. Некоторые формы пиодермии спровоцированы более серьезными нарушениями: болезнями нервной системы, внутренних органов, заболеваниями обмена веществ, особенно сахарным диабетом. К традиционным методам лечения относятся воздействие на гнойнички с помощью общей и местной терапии, устранение причин, вызвавших болезнь, укрепление иммунитета.

Полезно накладывать на гнойнички компрессы. Чистую мягкую ткань надо пропитать 1 %-ным раствором перекиси (2 таблетки гидроперита, растворенных в 100 мл воды). Закрепить на больном месте на 2–3 часа, затем снять и осторожно промыть кожу. Накладывать компрессы следует утром и вечером.

Эффективны и ванночки с перекисью: если гнойнички расположились у вас на руках, хорошо помогают теплые ванночки с 0,5 %-ной перекисью (1 таблетка гидроперита на 100 мл воды). В миску или другую подходящую посудину, куда можно свободно погрузить кисти, налить необходимое количество теплого раствора и держать в нем руки 15–20 минут. Затем вымыть их теплой водой и протереть чистым полотенцем. Повторять процедуру надо 2 раза в день до исчезновения гнойничков.

Принимать перекись внутрь нужно начиная с 1 капли на 2–3 ст. л. воды (30–50 мл) 3 раза в день за 30 мин до еды или через 1,5–2 часа после, ежедневно добавляя по одной капле до 10 капель на 10-й день. Сделать перерыв на 2–3 дня и принимать уже по 10 капель, делая перерыв через каждые 2–3 дня.

Полезно принимать по 100 мг натурального (или синтетического) витамина С 3 раза в день.

Лечение перекисью полезно сочетать с другими средствами народной медицины. Например, можно натереть на терке очищенную от кожуры картофелину. Кашицу нанести на марлевую салфетку, сложенную в 4–5 раз, и прибинтовать ее к пораженному участку кожи. Через 2 часа картофельную массу снять и заменить свежей. Хорошо помогает и прикладывание очищенной сырой свеклы.

## Грибковые поражения кожи, или микозы

Микозы вызываются растительными микроорганизмами – грибами. Заразиться можно от пораженного заболеванием человека или животного, через предметы, бывшие в употреблении у больных. Большой шанс подцепить микоз стоп есть у тех, кто посещает бассейн или общественную баню без резиновых тапочек. Впрочем, болезнь встречается не только на стопах – иногда ею поражаются ладони, ногти, волосы. Бороться с микозами нужно противогрибковыми препаратами, однако многие из них непомерно дороги и не всегда эффективны.

Поскольку перекись отличается противовоспалительными и бактерицидными свойствами, ею можно успешно лечить микоз.

Компрессы делают так: надо смочить мягкую ткань 2 %-ной перекисью водорода (4 таблетки гидроперита на 100 мл воды) и подложить под ступню. Отдельно намочить в растворе ватные тампончики и проложить их между пальцами ног. Надеть чистые носки и оставить такой компресс на 3 часа. Лучше делать его вечером перед сном, когда уже не надо выходить на улицу. После снятия компресса ноги нужно вымыть и насухо протереть.

Стоит попробовать и ванночки: для этого почти горячим (как терпят ноги) 2 %-ным раствором перекиси в нужном количестве заполняют тазик. Погружают в него больные конечности и держат около получаса. Процедура выполняется перед сном. Высокая температура воды никак не сказывается на свойствах перекиси.

Растворите в прохладной воде по 1 ст. л. 3 %-ной перекиси водорода, поваренной соли и пищевой соды и погрузите в воду ступни. Через некоторое время вымойте ноги прохладной водой. Процедуры нужно проводить ежедневно до полного излечения.

Полезно принимать по 100 мг натурального (или синтетического) витамина С 3 раза в день.

Лечение перекисью полезно сочетать с другими средствами народной медицины. Важно, чтобы пациент обсудил свои симптомы с врачом и принимал нижеперечисленные средства после консультации с ним.

- Взять по 50 г корневищ лапчатки прямостоячей, листьев грецкого ореха, по 20 г соцветий календулы, листьев шалфея; 1 ч. л. смеси залить  $\frac{1}{2}$  стакана теплой воды и на малом огне постепенно довести до кипения, варить 5 мин, настаивать 10 мин, процедить. При кандидамиозе, кандидозе, монилиазе полоскать рот теплым отваром каждые 1–2 часа, держа жидкость во рту по несколько минут.

- Взять поровну траву дымянки и донника, соцветия тысячелистника; 2 ст. л. смеси залить 1 л кипятка. Когда настой остынет до температуры 38–40 °С, парить в нем ногти в течение 20 мин при микозе ногтевого ложа.



## Экзема

Экземой называется воспаление кожи, которое имеет вид волдырей или пустул. Это распространенное и неприятное заболевание. Существует большое разнообразие ее проявлений, основные из них имеют хронический характер. Экзема в своей острой форме представляет собой покраснение, опухание кожи и образование мелких волдырей. Когда они вызревают, формируется водянистая головка, из которой сочатся бесцветные выделения. Со временем в месте их скопления появляется корка. Эти симптомы обостряются по ночам. Во всех стадиях кожа зудит и чешется. Экзема – показатель состояния организма, и является результатом его зашлакованности и неспособности выводить яды через обычные каналы. Среди других причин – нарушение обмена веществ, запоры, плохое питание, менструальные расстройства и сильные эмоции, такие как ревность и крушение жизненных планов. Во многих случаях возможной причиной может быть аллергическая реакция на лекарственные препараты.

Наружное применение перекиси может облегчить проявления экземы, а прием внутрь – укрепить иммунную систему.

На высыпания советуют накладывать компресс из чистой мягкой ткани, пропитанной 1 %-ным раствором перекиси (2 таблетки гидроперита, растворенные в 100 мл воды). Его надо закрепить на больном месте и оставить на 2–3 часа. Процедуру следует проводить утром и вечером.

Также можно смочить мягкую ткань 2 %-ной перекисью водорода (4 таблетки гидроперита на 100 мл воды). Оставить на больном месте на полчаса, затем снять. Осторожно теплой водой промыть кожу и промокнуть мягким чистым полотенцем.

Принимать перекись внутрь нужно начиная с 1 капли на 2–3 ст. л. воды (30–50 мл) 3 раза в день за 30 мин до еды или через 1,5–2 часа после, ежедневно добавляя по одной капле до 10 капель на 10-й день. Сделать перерыв на 2–3 дня и принимать уже по 10 капель, делая перерыв через каждые 2–3 дня.

Если есть необходимость, детям до 5 лет можно принимать по 1–2 капли на 2 ст. л. воды, с 5–10 лет – по 2–5 капель, с 10–14 лет – по 5–8 капель за 30 мин до еды или через 1,5–2 часа после.

Полезно принимать по 200 мг натурального (или синтетического) витамина С 3 раза в день.

Лечение перекисью полезно сочетать с другими средствами народной медицины. Важно, чтобы пациент обсудил свои симптомы с врачом и принимал нижеперечисленные средства после консультации с ним.

- **Мускусная дыня.** Это одно из наиболее эффективных средств при экземе. Лечение дыней заключается в следующем: на протяжении 40 дней, или более, трижды в день нужно питаться только дыней. В течение первых 3 дней за день нужно съесть только 3 кг дыни. Затем ее количество следует увеличивать по килограмму в день до тех пор, пока этого не будет достаточно для удовлетворения чувства голода. Использовать нужно только сладкие и свежие плоды лучших сортов. Если дыня содержит более 90 % воды, то в течение этого периода воду пить не следует. Сок дыни также хорошо прикладывать к пораженным местам.

- **Манго.** Кожицу и мякоть плода манго на полчаса замочить в чашке воды. Затем процедить и прикладывать к пораженным участкам по несколько раз в день.

- **Овощные соки.** При экземе полезны овощные соки, особенно смесь морковного сока с соком шпината. Для получения 500 г такой смеси нужно взять 300 мл морковного сока и 200 мл сока шпината.

- **Листья проса.** При хронической экземе можно использовать зеленые просяные листья. Для этого их свежим соком необходимо протирать пораженную кожу.

- Сафлоровое масло. Экзема является результатом недостатка линоленовой кислоты. Масло этого растения является богатейшим ее источником. Для лечения необходимо в день выпивать по 2 ч. л. масла. После улучшения состояния его количество можно уменьшить до 1 ч. л.

- Взять 200 г листьев грецкого ореха, залить 0,5 л молока, варить на малом огне до загустения. Втирать в пораженные участки кожи 2 раза в день по 5 мин, затем забинтовать их на 2 часа.

- Взять 4 ст. л. измельченных луковиц лилии чистобелой и 3 ст. л. листьев буквицы, залить 0,5 л молока, варить до загустения. Смазывать пораженные экземой участки 2 раза в день по 5 мин, затем забинтовать их на 2 часа. В случае неуспеха, что случается редко, использовать другие рецепты.

- Смешать несколько сортов семян фасоли, поджарить, смолоть на кофемолке. Взять 1 кг молотой фасоли, смешать с достаточным количеством смальца. Втирать в кожу 2 дня подряд, утром и вечером, не мыть. Затем сделать отвар из семян фасоли (смешать разные сорта) и промыть этим отваром больные места. Лечение длится долго.

- Взять по 10 г скорлупы орехов лещины и травы марены красильной, варить в 0,5 л воды до упаривания наполовину, процедить. Пить 3 раза в день. Курс 7 дней, затем перерыв 20 дней.

- При мокнущей экземе взять по 100 г семян черной редьки и конопли на 0,6 л молока, варить 1 час, процедить. Смазывать пораженные участки 3 раза по 10 мин, затем забинтовать их на 2 часа, после чего смыть настоем цветков ромашки аптечной.

- При сухой экземе взять 50 г свежих листьев лопуха и варить 10 мин в 0,5 л молока, процедить. Использовать в виде аппликаций несколько раз в день.

- При острой экземе взять по 100 г дубовой коры и листьев грецкого ореха, варить 15 мин в 1 л воды, процедить. Отвар использовать для ванн в пропорции: 1 ст. л. на 1 л объема ванны; можно также добавить 5 г крахмала на каждый литр воды для купания.

- При хронической экземе взять по 50 г травы дербенника иволистного и листьев грецкого ореха, варить 10 мин в 1 л воды, процедить. Для натираний утром и вечером.

- Взять 4 ст. л. измельченных луковиц лилии чистобелой и 2 ст. л. листьев крапивы на 300 мл молока. Варить до загустения, процедить. Смазывать больные места 2 раза в день по 5 мин, замотать, держать по 2 часа. Смыть теплым чаем из ромашки.

- Взять по 10 г травы вероники лекарственной, фиалки трехцветной и череды, залить 1 л кипятка, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Выпить за день.

- Экзема волосистой части головы. Взять свежие растения: 50 г травы постенницы лекарственной и 30 г фиалки трехцветной, измельчить. Использовать в виде аппликаций в течение 20 мин.

- Черная патока (меласса). Меласса, в основном благодаря ее высокой питательной ценности, – это признанное средство при лечении экземы. 2 ст. л. мелассы растворить в стакане молока и выпить. Делать это дважды в день. Улучшение наступит в течение двух недель.

В зависимости от тяжести заболевания, нужно начинать с 5–10-дневного голодания на апельсиновом соке. Это поможет избавиться от токсинов в организме и приведет к заметному улучшению. После такого голодания можно переходить к питанию фруктами, овощами – сырыми или приготовленными на пару и отрубным хлебом. Через несколько дней в рацион можно добавить творог и молоко. Постепенно можно переходить к сбалансированному питанию, состоящему из семян, орехов, зерен, овощей и фруктов. Избегать употребления чая, кофе, алкоголя, всех приправ, сахара, продуктов из белой муки, рафинированных круп и излишне приправленных блюд.

Полезны солнечные ванны, так как они убивают болезнетворные бактерии. Принимать их надо рано утром при первых лучах солнца. При острой экземе хорошо прикладывать холодные компрессы или примочки из перекиси водорода. Пораженные места нужно оборачивать тол-

стой мягкой тканью. Лечение хронической экземы проводится совершенно наоборот. К пораженным местам на 20 мин следует прикладывать горячие компрессы и примочки с перекисью водорода, после которых принимать холодную ванну с перекисью водорода. Для очищения пораженной кожи хорошо применять некоторые жидкости. Например, воду, в которой кипятилась рисовая крахмальная вода, получаемую после отцеживания вареного риса, или воду, в которой кипятили толченую куркуму. Нужно как можно чаще бывать на свежем воздухе. Нельзя носить тесную одежду. Необходимо выпивать в день 2–3 л воды и принимать ванну с перекисью водорода 2–3 раза в день. Перед принятием ванны кожу, исключая участки, пораженные экземой, нужно энергично растирать ладонями.

## Фурункул (чирей) и фурункулез

Фурункул (чирей) – это гнойное воспаление волосяного фолликула, расположенного в толще кожи. Появление на теле сразу нескольких фурункулов называют фурункулезом. Основной причиной развития фурункула и фурункулеза является бактериальная инфекция, которая развивается на фоне снижения иммунитета. Основные симптомы фурункула – это: зуд, покраснение и припухлость кожи, появление болезненного бугорка, в центре которого вскоре появляется гнойник. По мере развития болезни могут наблюдаться повышение температуры тела, головные боли, слабость. Такие симптомы указывают на опасное развитие инфекции и требуют немедленного обращения к врачу.

Лечение фурункула зависит от стадии его развития, места расположения и включает местную обработку кожи, антибиотики и при необходимости хирургическое лечение. В подавляющем большинстве случаев фурункулы проходят самостоятельно или при минимальном вмешательстве со стороны пациента.

Основной причиной развития фурункула (чирья) является бактериальная инфекция, которая попадает вглубь кожи и вызывает воспаление. Как правило, возбудителем фурункула являются такие микробы, как стафилококк, реже стрептококк. Развитию бактериального воспаления способствуют несоблюдение личной гигиены, ссадины и другие травмы кожи, повышенная потливость и сниженный иммунитет. В значительной степени к развитию фурункулов predisполагают хроническое переутомление, стресс, недостаток витаминов и неправильное питание. Фурункул и фурункулез могут развиваться в любом возрасте, однако чаще встречаются у пожилых людей, страдающих ожирением, а также у лиц с ослабленным иммунитетом (например, при сахарном диабете, у ВИЧ-инфицированных лиц, после химиотерапии и радиотерапии онкологических заболеваний). У детей и подростков фурункул и фурункулез, как правило, развиваются после переохлаждения, на фоне других заболеваний (тяжелой пневмонии, ангины, бронхита и т. д.).

В каких частях тела может появиться фурункул?

Фурункул может развиваться в любом участке кожи, где имеются волосные мешочки. Следовательно, фурункул никогда не развивается на ладонях и стопах, где нет волос. Чаще всего страдают от появления фурункулов шея, лицо, грудь и ягодицы. В отдельных случаях при фурункулезе гнойники могут появляться в носу, наружном слуховом проходе (в ухе), вокруг половых органов и т. д. Фурункул (чирей) на глазу называется ячменем.

Фурункул развивается в несколько стадий, каждая из которых обычно длится несколько дней: Кожный зуд, онемение и ощущение покалывания на ограниченном участке кожи могут длиться несколько дней и являются предвестниками развития фурункула. Появление на коже небольшого красного бугорка указывает на начало воспаления. Бугорок на ощупь плотный, болезненный при прикосновении. В течение 1–2 дней он постепенно увеличивается в размере. Вокруг бугорка появляется отек, боли усиливаются. Примерно на 4-й день от начала воспаления в центре бугорка появляется белая точка – гнойник. Спустя несколько дней гнойник вскрывается с выделением гноя из центра бугорка. По мере выделения гноя боли стихают, уменьшаются отек и покраснение в области фурункула. Примерно через 7–10 дней кожа полностью восстанавливается.

Фурункул (чирей) в носу проявляется следующими симптомами: зуд, ощущение инородного тела в носу. Отек половины носа, покраснение кожи. В некоторых случаях отек распространяется на щеку, губу. Сильная боль при прикосновении к больной половине носа. Повышение температуры тела.

Для фурункула (чирья) в ухе (наружном слуховом проходе) характерны зуд и шум в ухе, а также ощущение заложенности. Сильные боли при ощупывании уха и слухового прохода. Повышение температуры тела. Выделение гноя из слухового прохода.

О фурункулезе говорят, когда на теле больного появляется несколько фурункулов в разных стадиях развития. Развитие отдельных фурункулов протекает по стадиям, описанным выше, однако к этим симптомам присоединяются: повышение температуры тела до 38–39 °С и выше. Слабость, утомляемость. Головные боли.

## **Чем опасны фурункул и фурункулез?**

Фурункул – это гнойное воспаление, которое может распространиться в другие участки тела и даже вызывать заражение крови (сепсис). Самолечение фурункула может привести к развитию следующих осложнений: фурункулы в области лица, а также в носу и ухе являются наиболее опасными. Это связано с тем, что венозная кровь от лица попадает в сосуды головного мозга, что способствует попаданию инфекции в головной мозг с развитием таких тяжелых осложнений, как менингит (воспаление оболочки мозга), энцефалит (воспаление мозга), тромбоз кавернозного синуса (нарушение кровотока в сосудах мозга). При развитии этих осложнений отмечается высокий подъем температуры тела, сильные головные боли, тошнота, рвота, параличи и т. д. При сильном ослаблении иммунитета возможно воспаление сразу нескольких волосяных мешочков, расположенных рядом, с развитием карбункула. Этот процесс сопровождается сильным отеком, покраснением кожи, повышением температуры тела, головными болями и т. д. Попадание инфекции в кровь приводит к заражению крови (сепсису), который проявляется повышением или, наоборот, снижением температуры тела, ухудшением общего состояния, выраженной слабостью и без лечения может привести к смерти.

## **Диагностика фурункула и фурункулеза**

При появлении на коже фурункула либо развитии симптомов, указывающих на возможное наличие фурункула носа или уха, следует как можно скорее обратиться к врачу-хирургу. Как правило, диагноз устанавливается на основании осмотра. При необходимости врач назначит дополнительные обследования (например, общий анализ крови, в котором обнаруживают повышение лейкоцитов и СОЭ) и консультации других специалистов (например, ЛОР-врача). При длительно не заживающих фурункулах, а также фурункулезе вам может быть рекомендовано пройти анализ на сахар (глюкозу) в крови и моче, который поможет исключить или подтвердить сахарный диабет.

## **Лечение фурункула и фурункулеза**

Лечение фурункула зависит от стадии воспаления, количества фурункулов и места их расположения. Одиночные фурункулы, как правило, лечат амбулаторно. При множественных фурункулах (фурункулезе), а также фурункулах лица, носа и уха рекомендуется госпитализация.

## **Лечение фурункула (чирья) дома**

Домашнее лечение фурункула применяется в начальных стадиях воспаления и включает обработку кожи 70 %-ным спиртом, 3 %-ным борным спиртом, 3 %-ной перекисью водорода. Кожу в области гнойника аккуратно обрабатывают ватным тампоном, в направлении от края к центру. После обработки на кожу накладывают чистую повязку. После того как фурункул

созревает и вскрывается, также производится обработка 3 %-ной перекисью водорода, после чего накладывают марлевый тампон, смоченный в концентрированном растворе соли в кипяченой воде (это способствует «вытягиванию» гноя из раны). После указанных процедур на ранку в области вскрывшегося фурункула накладываются повязки с мазями левомеколь, диоксизоль, офлокаин и др., которые следует менять ежедневно.

- Взять по 20 г семян льна и травы донника, по 10 г листьев мальвы и алтея; 2 ст. л. смеси залить 300 мл воды, варить 5 мин. Для компрессов.

- Взять по 1 ст. л. луковиц лилии чистобелой, корневищ купены душистой и корневищ коровяка обыкновенного, залить 0,5 л молока и варить до загустения. Использовать для компрессов.

Ни в коем случае нельзя выдавливать фурункул! Это может привести к опасному распространению инфекции. Созревший фурункул самостоятельно очищается от гноя практически без надавливания, во время осторожной обработки ватными тампонами, смоченными в дезинфицирующих растворах. Обязательно обратитесь к врачу, если после образования фурункула вы заметили, что «красная область» вокруг фурункула увеличивается и становится болезненной, у вас повысилась температура, внезапно появились слабость и озноб.

## Профилактика фурункула

Для того чтобы предотвратить развитие фурункула, следует тщательно соблюдать правила личной гигиены. Даже небольшие ссадины, порезы и царапины следует обрабатывать антисептическими средствами (йод, спирт, хлоргексидин и т. д.). Не рекомендуется очищать слуховые проходы спичками и другими предметами, которые могут поранить кожу уха и привести к развитию фурункула наружного слухового прохода. Если фурункулы появляются часто, долго не проходят, обратитесь к врачу, который порекомендует вам сдать анализ крови на сахар. Не исключено, что причиной вашего состояния является сахарный диабет.

Фурункулы наружного слухового прохода, носа:

- 1–2 ч. л. 3 %-ной перекиси водорода растворить в 50 мл воды. Раствором пропитать ватный тампон и прикладывать его к фурункулу на 15–20 минут 3–4 раза в день. Процедуру проводить до излечения.

## Угри обыкновенные

Угри обыкновенные (юношеские) – это заболевание кожи, характерное для периода полового созревания. Причиной являются нагноения в сальных железах. Выводные протоки сальных желез закупориваются, в результате чего возникают узлы разной величины – угри.

Если нагноение начинается из глубины, то на поверхности кожи образуются синюшно-красные узлы. Содержимое угрей со временем засыхает и превращается в корки, которые потом отторгаются. Но при этом остаются синюшные пятна или рубчики. Глубокие угри обычно болезненны. Течение болезни длительного характера, но к 25 годам обычно наступает излечение.

Перед началом лечения следует очистить лицо при помощи мыла, геля или пенки. Чистка проводится только на центральной части лица (лоб, нос, подбородок). Ни в коем случае не надо прикасаться к угрям, находящимся над верхней губой, на щеках и висках.

В качестве лечения проводится чистка лица, которую лучше доверить профессиональному косметологу. Впрочем, можно провести эту процедуру и в домашних условиях.

Лицо распаривается над паровой ванночкой, после чего протирается ватным тампоном, смоченным 3 %-ным раствором перекиси водорода. После этого можно начать выдавливание самых крупных угрей, затем более мелких, не забывая периодически протирать лицо перекисью водорода. При выдавливании угря важно, чтобы он вышел полностью, иначе может начаться воспаление.

Если на лице есть гнойники, то их можно вскрыть иголкой, предварительно продезинфицировав ее перекисью водорода. Игла вводится параллельно коже. Гной осторожно выдавливается до появления капельки крови. Затем ранку следует прижечь таблеткой гидроперита.

Бывают гнойники, которые нельзя выдавливать, поскольку они не имеют стержня, и гной в них располагается многокамерно. Если такой угорь попытаться выдавить, то гной устремится не наружу, а внутрь, в лимфоток, что приведет к возникновению новых гнойничков. Для их лечения рекомендуется постукивание по ним. Это активизирует созревание, т. е. появление стержня, который можно будет выдавить, или гнойничок сам собой рассосется.

После очистки лицо снова протирается раствором перекиси водорода и накладывается стягивающая маска. После снятия маски лицо можно припудрить детской присыпкой.

Полезно принимать по 100 мг натурального (или синтетического) витамина С 3 раза в день.

Лечение перекисью полезно сочетать с другими средствами народной медицины. Важно, чтобы пациент обсудил свои симптомы с врачом и принимал нижеперечисленные средства после консультации с ним.

- Угри и прыщи на коже лица можно устранить при помощи эффективной маски с бодягой. Она обладает отшелушивающими свойствами и прекрасно очищает кожу, омолаживая ее. В аптеке приобретите пакетик сухой бодяги или в виде готового геля. Для приготовления маски вам потребуется: 1 ст. л. сухой бодяги, 1 ч. л. 3 %-ной перекиси водорода и немного теплой воды. Разведите данные компоненты в эмалированной посуде до получения однородной массы. Готовую маску нанесите на чистое лицо массирующими движениями и оставьте на 15–20 мин до полного высыхания. После этого смойте ее теплой водой и протрите лицо увлажняющим молочком или тоником. Помните: после применения маски кожа обычно краснеет и остается немного раздраженной в течение суток. Это обусловливается воздействием измельченной бодяги. Готовый гель, который можно приобрести в аптеке, более мягко воздействует на кожу и практически не оставляет неприятных ощущений и раздражения.

## Раны

Раны представляют собой внешнее повреждение тканей кожи и слизистых оболочек, в отдельных случаях проникающее вглубь. Практически все виды ранений довольно часто сопровождаются кровотечением и нагноением.

Первыми действиями при оказании медицинской помощи при ранениях являются остановка кровотечения и дезинфекция поврежденного участка тела. Для этих целей может быть использована перекись водорода в виде 3 %-ного раствора. Перед тем как обрабатывать рану, необходимо вымыть руки. Затем смоченным раствором перекиси водорода ватным тампоном протереть кожу вокруг раны, после чего приложить к ране стерильную марлю, смоченную в растворе перекиси водорода, и наложить повязку.

Не следует касаться руками тех слоев марли, которые будут прикладываться непосредственно к ране. Не рекомендуется промывать раны водой или прижигать, поскольку водой можно инфицировать рану, а такие препараты, как спирт, йод и другие, провоцируют острую боль и воспаление. Категорически запрещается смазывать раны мазями.

Хорошим дезинфицирующим средством при неглубоких ранах, порезах и трещинах, а также кожных заболеваниях являются квасцы. Эффективнее их применение будет в сочетании с перекисью водорода: в 10 %-ный раствор квасцов (на 10 мл воды 10 г квасцов) добавить 1 ч. л. 3 %-ной перекиси водорода.

При укусах пчел больное место промойте холодной водой и затем протирайте тампоном, смоченным 3 %-ным раствором перекиси. Разумеется, пчелиное жало надо предварительно удалить.

Принимать перекись внутрь полезно начиная с 1 капли на 2–3 ст. л. воды (30–50 мл) 3 раза в день за 30 мин до еды или через 1,5–2 часа после, ежедневно добавляя по одной капле до 10 капель на 10-й день. Сделать перерыв на 2–3 дня и принимать уже по 10 капель, делая перерыв через каждые 2–3 дня.

Полезно принимать по 100 мг натурального (или синтетического) витамина С 3 раза в день.

Лечение перекисью полезно сочетать с другими средствами народной медицины. Важно, чтобы пациент обсудил свои симптомы с врачом и принимал нижеперечисленные средства после консультации с ним.

- Взять 8 г листьев лопуха, залить 0,5 л холодной воды, через 5 часов варить 10 мин, процедить. Использовать для промываний раны.

- Взять некоторое количество сухой травы бессмертника песчаного, поместить на раскаленное железо и когда трава испепелится, охладить, просеять, смешать с оливковым маслом. Для компрессов утром и вечером.

- Если ранозаживляющие мази не помогают в течение 5–6 дней, тогда взять 1 ст. л. листьев болиголова пятнистого и, размешав с 1 ст. л. меда, приложить к ране. Держать 12 часов.

- При застарелой гнойной ране, в частности на ногах, взять 5 горстей мха «кукушкин лен», две горсти сосновой хвои и 3 ст. л. соцветий ромашки; залить 2 л воды, варить 10 мин, процедить. Из отвара делать компресс на рану, держать 1 час. Курс лечения 7–10 дней.



## Лечение травмы носа

Неотложная помощь при поверхностной травме (поверхностные царапины, небольшие ушибы) вполне может быть оказана дома: повреждения должны быть промыты водой с мылом, к ушибленному месту можно приложить холод. Если из раны течет кровь, следует прижать это место тампоном с перекисью водорода на 3–5 минут. При отсутствии признаков перелома костей носа и носовой перегородки кровотечение из носа можно попробовать остановить, слегка прижав крылья носа большим и указательным пальцами к носовой перегородке на 3–5 минут. При этом надо попросить ребенка дышать через рот и слегка наклонить его голову вперед.

Более действенный метод: тампонирувание носового хода тугим марлевым или ватным тампоном, слегка смоченным перекисью водорода. Даже если вам кажется, что кровотечение остановилось, не следует удалять тампон в течение получаса. Необходимо убедиться, что кровотечение не продолжается внутри носоглотки: для этого надо заглянуть ребенку в рот или попросить его несколько раз сплюнуть слюну и убедиться, что она не окрашена кровью. Тампон убирают аккуратно, предварительно смочив его холодной водой.

При подозрении на перелом костей носа или носовой перегородки надо как можно скорее обратиться в специализированную клинику. Очень важно при осмотре обратить внимание на возможность сочетанной травмы и осложнений:

- обильные кровотечения возможны при повреждении слизистой оболочки носа с переломами;
- слезотечение может быть при сочетанной травме глазницы и слезовыводящих путей;
- выделение спинномозговой жидкости наблюдается при разрушении решетчатой кости, которая прилежит к верхним носовым ходам.

Неспециалисту трудно отличить слезотечение от подтекания спинномозговой жидкости, поэтому выделение прозрачной или окрашенной кровью жидкости из носа должно вызвать настороженность. В этих случаях следует как можно скорее обратиться за квалифицированной помощью.

## Нарывы (локальное воспаление кожи)

Нарывы – это опухоли с покраснением кожи вокруг них. Это инфицированные волосяные фолликулы на коже. Они очень болезненны, особенно в местах, где кожа близко соприкасается с подкожными тканями: на носу, на ушах и пальцах. Обычно нарывы появляются в подростковый и юношеский период, как правило, на лице, шее, ягодицах и бедрах. Сначала на коже появляются болезненные красные уплотнения. Они развиваются, и затем появляется гнойная сердцевина. При этом нарывы раздражаются и чешутся. Нарыв может быть один или несколько. Опухоль может возникать не только на одном волосяном мешочке, но и охватывать соседние. Вызревшие нарывы вскрываются. Это может иногда сопровождаться повышением температуры.

Обычный возбудитель этого заболевания – стафилококк, который проникает в потовые железы или волосяные мешочки – фолликулы. Основная причина появления нарыва – это бактериальное заражение. Однако несколько факторов определяют развитие бактерий. Наиболее важный фактор – наличие токсинов в крови, что зависит от питания и образа жизни. Нарывы в основном появляются в то время, когда организм находится в ослабленном состоянии.

Прикладывать к нарыву стерильную марлю, смоченную в растворе перекиси водорода, и наложить повязку.

Принимать перекись внутрь нужно начиная с 1 капли на 2–3 ст. л. воды (30–50 мл) 3 раза в день за 30 мин до еды или через 1,5–2 часа после, ежедневно добавляя по одной капле до 10 капель на 10-й день. Сделать перерыв на 2–3 дня и принимать уже по 10 капель, делая перерыв через каждые 2–3 дня.

Полезно принимать по 100 мг натурального (или синтетического) витамина С 3 раза в день.

Лечение перекисью полезно сочетать с другими средствами народной медицины. Важно, чтобы пациент обсудил свои симптомы с врачом и принимал нижеперечисленные средства после консультации с ним.

- Чеснок и лук. Это наиболее эффективные домашние средства для лечения нарывов. Соком лука и чеснока нужно протирать нарывы, что ускоряет их созревание и способствует быстрому удалению гноя. Большой эффект можно получить, смешивая соки этих двух овощей. Хорошо при этом съедать с каждым приемом пищи 2–3 зубчика чеснока.

- Для лечения нарывов с помощью горькой тыквы нужно в чашку свежего сока горькой тыквы добавить 1 ч. л. лимонного сока и пить медленно, глоток за глотком, натошак. Делать это нужно ежедневно в течение нескольких месяцев.

- Из сливок делается хорошая припарка, которая способствует быстрому созреванию нарывов и не позволяет распространяться заражению. Для этого нужно взять 1 ч. л. сливок, смешать с 1 ч. л. уксуса и добавить щепотку протертой куркумы.

- Семена тмина нужно растолочь в воде и прикладывать эту кашицу к нарывам.

- Для лечения нарывов нужно вымачивать петрушку в кипяченой воде до тех пор, пока она не станет мягкой и сочной. Когда петрушка станет достаточно горячей, нужно приложить ее к пораженной коже и накрыть чистой муслиновой или полотняной тканью и оставить на некоторое время.

- При появлении нарывов нужно взять несколько корней куркумы и сжечь. Пепел растворить в чашке воды и этим раствором промыть пораженную кожу. Эта процедура предотвратит дальнейшее созревание нарывов.

При наличии нарывов полная очистка организма крайне необходима. Для этого нужно начать с 2–3-дневного голодания, во время которого пить только воду с апельсиновым соком,

или же 5–7-дневной фруктовой диеты. По окончании диеты нужно постепенно перейти к сбалансированному питанию с упором на непросеянные крупы, сырые овощи, свежие фрукты. В дальнейшем необходимо с определенной периодичностью устраивать разгрузочные дни на соках или фруктах. Нужно избегать употребления чая и кофе, крахмалосодержащих сладких продуктов, особенно кондитерских изделий, шоколада, белого хлеба, а также приправ, рассолов и соусов.

В продолжение всего сокового поста или фруктовой диеты нужно очищать кишечник клизмой с теплой водой, в которой растворена 3 %-ная перекись водорода. Три-четыре раза в день к нарывам нужно прикладывать влажные теплые компрессы с перекисью водорода – это ускоряет их вызревание и заживление. Очень полезны горячие ванны с английской солью. Их нужно принимать 2–3 раза в неделю – при наличии нарывов, и раз в неделю – после их заживления. Хорошо каждое утро делать сухой массаж с последующим влажным обтиранием раствором перекиси водорода. Очень полезен свежий воздух, дыхательные упражнения и физические нагрузки. При наличии запоров нужно приложить все меры, чтобы от них избавиться.

## Трещины на пятках

Красивые ножки и нежные пяточки важны для женщины не меньше, чем ухоженные руки и лицо. Кожа ног более склонна к сухости и без надлежащего ухода происходит быстрое разрастание рогового слоя, образующего натоптыши и глубокие трещины, проходящие через ороговевший слой в живые ткани. Те, кто знаком с проблемой, знают, насколько это болезненно. Есть немало способов избавиться от трещин на пятках, но в идеале, конечно же, не следует доводить ситуацию до критической точки и ухаживать за ступнями постоянно. Они должны быть мягкими, розовыми и нежными.

Причины появления трещин на пятке могут быть связаны со здоровьем, нехваткой витаминов и неправильным уходом за ногами. Поэтому прежде чем начать лечение в домашних условиях, обратитесь к дерматологу, чтобы он исключил различные заболевания. Среди причин образования трещин могут быть следующие:

- Диабет и нарушения функции щитовидной железы.
- Авитаминоз, в частности нехватка витаминов А и Е.
- Грибок или инфекция.
- Тесная, неудобная обувь.
- Синтетические носки или колготки.
- Неправильный косметический уход за ступнями.

Если вы исключили возможность серьезного заболевания или грибка, значит, можно приступать к реанимации ступней дома. Действовать можно в трех направлениях: диета, лечебные ванночки для ног с очищением кожи и смягчающие мази и компрессы для ступней.

Диета. Частой причиной появления трещин является нехватка в организме ретинола и витамина Е. Ретинолом богаты все продукты с желтой или оранжевой окраской и зеленые листовые овощи. Животный ретинол содержится в молоке и печени. Суточная потребность в витамине 1,1 мг.

Витамином Е богаты растительные масла, чемпионы – оливковое, миндальное, масло зародышей пшеницы, кунжутное масло. Его много в орехах и зерновых, яйцах и некоторых сортах жирной рыбы. Суточная потребность – 0,3 мг на килограмм веса.

Чтобы ускорить заживление трещин, налегайте на свежие салаты с зеленью, ешьте больше фруктов и овощей, богатых витаминами. Очень полезно пить утром натощак 1 ст. л. оливкового или кунжутного масла. Кроме того, что масло улучшит вашу кожу, волосы, ногти и цвет лица, оно еще и подлечит все возможные проблемы с желудочно-кишечным трактом.

• Лечебные ванночки для ног. Наиважнейшим этапом лечения трещин являются ванночки для ног (1 ст. л. 3 %-ной перекиси водорода на 5 литров воды). Желательно, чтобы вода была нехлорированной, горячей и распаривала ороговевшую кожу. Делая ванночку, запаситесь хорошим скрабом для ног и жесткой мочалкой. По мере распаривания рекомендуется несколько раз обрабатывать ступню скрабом, постепенно снимая размокший ороговевший слой. Пользоваться пемзой не рекомендуется, поскольку она делает кожу на пятках слишком тонкой и сухой, а потому более склонной к образованию трещин. Делайте ванночки каждые 2–3 дня.

• Питающие масла и мази. Вторым этапом в борьбе за красивые и здоровые ступни будет увлажнение и питание кожи ступней. После ванночки и скраба распаренные пятки следует густо намазать мазью, а затем надеть чистые хлопчатобумажные носки на всю ночь, нередко для лучшего впитывания требуется и полиэтиленовый пакет.

• Луковая мазь. Мелко нарежьте один стакан лука. На сковородке потушите его на маленьком огне в одном стакане оливкового масла. Дайте настояться, пока масло не остынет. Отделите лук от масла. Поставьте масло на паровую баню и добавьте к нему 30 г пчели-

ного воска, подождите, пока воск расплавится в масле, и снимите его с бани. После ванночки обильно смазывайте область трещин полученной мазью. Наденьте носки на всю ночь.

- Прополис. Нагрейте на паровой бане стакан миндального масла и добавьте туда 10 г прополиса и 30 г пчелиного воска. Подождите, пока все составляющие растворятся. Можно добавить 1 ч. л. меда, но в таком случае возьмите 35–40 г воска. Снимите с бани и охладите мазь. Когда масса застынет, накладывайте ее после ванночек на пятки. Оставляйте на всю ночь.

- Масла. Отличными компрессами на ночь являются миндальное, оливковое, облепиховое, касторовое масла, а также масло зародышей пшеницы. Добавьте к ним на выбор такие заживляющие и бактерицидные эфирные масла, как масло можжевельника, ромашки, чеснока, герани, гвоздики, чабреца, лаванды или лука. Добавлять их следует из расчета 3–5 капель на 1 ст. л. базового масла. Намочите в смеси масел платочек и положите его на больную пятку, оберните ее полиэтиленом и наденьте носок. Повторяйте процедуру параллельно тому, как вы делаете ванночки, но не реже 1 раза в 2–3 дня.

- Мед. Густо намажьте трещину медом, наденьте на ступню пакет и теплый носок. Оставьте компресс на ночь. Утром помойте ногу и смажьте ее мазью.

Днем, когда вы надеваете обувь, область трещины стоит закрыть пластырем, чтобы удерживать влагу в тканях пятки, а также предотвратить попадание инфекции. Чтобы лечение пяточных трещин было быстрым и успешным, процедуры должны проводиться регулярно. Больное место должно постоянно увлажняться, а ступни следует держать в чистых и «дышащих» носках и обуви.

## Натоптыши

Удалить толстый ороговевший слой на пятках поможет довольно простой способ: добавить в горячую воду аптечную перекись водорода (на 1 л воды – 2 ст. л. 3 %-ной перекиси водорода) и выдержать в ней ноги 30–60 мин. После того как ступни распарятся, необходимо обработать проблемные участки пемзой. Ваша цель – полностью избавиться от каких-либо остатков ороговевшей кожи. Затем следует тщательно намазать пяточки жирным кремом или маслом, подождать, пока все впитается, потом снова опустить ноги в ванночку. Если все очень запущено, рекомендуется повторить процедуру несколько раз подряд. Только в этом случае можно будет добиться желаемого эффекта. После ванночек надо ступни отполировать. Купите в магазине специальный скраб для стоп. Наносим крем на ступни и легкими прикосновениями массируем. Эта процедура способствует отшелушиванию мелких омертвевших чешуек, обновлению кожи. В конце нужно будет смыть нанесенный крем теплой водичкой, без мыла. Затем необходимо нанести увлажняющий крем с увлажняющим эффектом для ног, например, на основе красных водорослей. Он не только прекрасно смягчает кожу, но и является отличным профилактическим средством против мозолей, натоптышей, уплотнений. Кожа увлажняется, становится нежной и эластичной. Чтобы добиться идеального результата, единичного применения вышеперечисленных процедур будет недостаточно. Самое главное не останавливаться на достигнутом. Обычно 5–6 раз вполне достаточно даже для того, чтобы избавиться от ужасных наростов. В дальнейшем такие манипуляции можно будет проводить всего лишь 1–2 раза в неделю. В остальные же дни просто ухаживать за ступнями с помощью специальных кремов. Они будут питать и увлажнять вашу кожу, делая ее мягкой и нежной. Все наросты на ногах образуются в связи с какими-то отклонениями – ортопедическими или внутренними. Нужно понимать, что чем позднее начинаешь заниматься проблемными стопами, тем сложнее привести их в порядок.

## Уртикария (крапивница)

Это распространенное заболевание, характеризующееся появлением на коже полос. Крапивницей оно называется потому, что эти полосы напоминают ожоги крапивы. Болезнь может быть острой, хронической или возобновляющейся. Это аллергическая реакция, похожая на сенную лихорадку или астму. На коже появляются красные и белые пятна, сопровождающиеся жжением и сильным зудом. Расчесывание усугубляет положение. Возникает крапивница внезапно и может поражать любую часть тела. Размер высыпаний различен: от мелких, величиной с булавочную головку, и до пятен величиной с монету. Они могут проходить в течение нескольких минут или часа в одном месте, но появляться в другом. Другие явления, сопровождающие крапивницу, это повышение температуры, расстройство пищеварения и упадок сил. Длительность болезни – от 1–2 дней до недели. Выздоровление быстрое и полное, хотя приступы могут с различными интервалами повторяться.

Существует несколько причин появления крапивницы. Она может быть результатом расстройства пищеварения при механическом раздражении кишечника или токсемии. Может вызываться лекарствами типа аспирина, пенициллина, хинина, рвотного корня и другими. Определенная пища также может вызвать болезнь у чувствительных людей – это клубника, помидоры, огурцы, грибы, овес, пшеница, орехи, яйца, рыба, шоколад, сыр, масло и соусы. Вызывать крапивницу могут укусы ос, пчел, комаров, клопов, мух и некоторых видов гусениц. Она может возникать при эмоциональном стрессе.

Принимать перекись внутрь нужно начиная с 1 капли на 2–3 ст. л. воды (30–50 мл) 3 раза в день за 30 мин до еды или через 1,5–2 часа после, ежедневно добавляя по одной капле до 10 капель на 10-й день. Сделать перерыв на 2–3 дня и принимать уже по 10 капель, делая перерыв через каждые 2–3 дня.

Если есть необходимость, детям до 5 лет можно принимать по 1–2 капли на 2 ст. л. воды, с 5–10 лет – по 2–5 капель, с 10–14 лет – по 5–8 капель за 30 мин до еды или через 1,5–2 часа после еды.

Полезно принимать по 100 мг натурального (или синтетического) витамина С 3 раза в день.

Лечение перекисью полезно сочетать с другими средствами народной медицины. Важно, чтобы пациент обсудил свои симптомы с врачом и принимал нижеперечисленные средства после консультации с ним.

- Взять по 10 г дубовой коры и листьев плюща, залить 1 л кипятка, настаивать 10 мин. Еще теплым настоем мыть больного и делать из настоя компрессы.

- Взять 1,4 кг пшеничных отрубей и варить 30 мин в 5 л воды, процедить, отвар использовать для ванн, которые принимать раз в день в течение 25 мин при температуре воды 37 °С.

- Взять 50 г корней лопуха, 30 г корней одуванчика, по 20 г травы сивца лугового и листьев коровяка обыкновенного; 70 г смеси варить 10 мин, процедить. Пить 3–4 стакана в день.

- Применение соли полезно при крапивнице, вызванной пищеварительными расстройствами. В этом случае нужно растворить в воде около 20 г соли и выпить. Затем надавить на корень языка и вызвать рвоту. Это принесет облегчение и ускорит исчезновение сыпи.

- Использование розовой воды с уксусом полезно при сильном зуде в месте высыпания. Смешать около 35 мл розовой воды и 25 мл уксуса, смочить в жидкости тряпочку и приложить к пораженному месту. Наступит немедленное облегчение.

- Смешать в 175 мл воды около 10 мл сока травы мяты и 25 г коричневого сахара. Все это выпить.

- При уртикарии можно ежедневно принимать 2 ч. л. толченой куркумы, размешанной в чашке воды.

- Раувольфия. Снимает зуд. Нужно ежедневно выпивать чашку воды с толчеными корнями этого растения.

Крапивница обычно возникает вследствие нарушений в работе желудочно-кишечного тракта, и лучший способ лечения – это фруктовая диета продолжительностью около 5 дней. В течение этого времени нужно трижды в день питаться свежими фруктами, такими как яблоки, апельсины, ананасы, виноград, груши, персики и папайя, а также пить горячую воду в большом количестве. После фруктовой диеты необходимо постепенно перейти к сбалансированному питанию, состоящему из семян, орехов, зерен, овощей и фруктов. Упор следует сделать на фрукты и овощные салаты. Необходимо воздерживаться от употребления чая и кофе, алкоголя, мясной, рафинированной пищи, а также тяжелых для пищеварения продуктов. Между приемами пищи нужно выпивать не менее 8 стаканов воды в день. Стакан воды, 20 капель 3 %-ной перекиси водорода с соком половины лимона, размешанного в ней, полезно выпивать за час до еды и между приемами пищи.

Двух-трехдневную диету рекомендуется проводить с регулярными интервалами. Она способствует очищению организма от шлаков и восстановлению нормальной жизнедеятельности.

В период фруктовой диеты и по необходимости после нее следует ежедневно очищать кишечник с помощью клизмы (4 ч. л. 3 %-ной перекиси водорода на 1 л воды). Полезны свежий воздух и солнце. Чаше следует принимать солнечные ванны.

Эффективное средство при крапивнице – это горячие ванны с перекисью водорода, принимаемые трижды в неделю. Обычно в ванну с горячей водой добавляют около 250 мл 3 %-ной перекиси водорода. В течение 10–12 минут необходимо находиться в этой воде. Остывать после ванны следует постепенно, чтобы не простудиться. В процессе принятия ванны с перекисью водорода нельзя применять никакого мыла, так как это снижает эффективность лечения.



## Стригущий лишай (грибковое заболевание кожи)

Стригущий лишай – одно из наиболее распространенных заболеваний кожи. Вызывается оно грибом – микроскопическим организмом растительного происхождения, развивающимся на коже. Заболевание не столько опасное, сколько раздражающее. Стригущий лишай может появиться на волосистой части головы, на теле, ногах и ногтях. Появление его на голове происходит чаще у детей из-за отсутствия препятствующих ему жирных кислот. Болезнь попадает на кожу, распространяется глубже к корням волос и вверх по волосам. Пораженный волос становится тусклым и ломается около корня. Это оставляет на голове залысины. Пятна лишая на теле обычно круглые или овальные с выпуклыми розовыми или чешуйчатыми кольцами и чистым пятнышком посередине. Расчесывание инфицированных мест помогает распространяться инфекции через ногти к другим частям тела. Если длительное время его не лечить, заболевание становится хроническим и потом с ним трудно справиться.

Лишай передается от больного человека к здоровому через непосредственный контакт. Распространяется он в случае пользования вещами больного, например полотенцем.

Принимать перекись внутрь нужно начиная с 1 капли на 2–3 ст. л. воды (30–50 мл) 3 раза в день за 30 мин до еды или через 1,5–2 часа после, ежедневно добавляя по одной капле до 10 капель на 10-й день. Сделать перерыв на 2–3 дня и принимать уже по 10 капель, делая перерыв через каждые 2–3 дня.

Если есть необходимость, детям до 5 лет можно принимать по 1–2 капли на 2 ст. л. воды, с 5–10 лет – по 2–5 капель, с 10–14 лет – по 5–8 капель за 30 мин до еды или через 1,5–2 часа после еды.

Полезно принимать по 100 мг натурального (или синтетического) витамина С 3 раза в день.

Лечение перекисью полезно сочетать с другими средствами народной медицины. Важно, чтобы пациент обсудил свои симптомы с врачом и принимал нижеперечисленные средства после консультации с ним.

- Сырая папайя – одно из наиболее эффективных домашних средств. Кусочками этого фрукта нужно натирать пораженные места. К ним можно прикладывать и сухие семена папайи, растертые в порошок.

- Вымыть пораженное место горячей водой и приложить к нему мелко толченные семена горчицы.

- Листья кассии полезны при раздражении кожи и снятии опухоли и боли. Сок из этих листьев или сами перетертые листья можно прикладывать к пораженным местам. Это дает хороший результат.

- Выжать сок из листьев базилика и прикладывать к коже, пораженной лишаем.

- Куркума. Очень эффективна при лечении стригущего лишая. Сок сырого растения нужно прикладывать к коже, пораженной им. Одновременно нужно принимать 1 ч. л. сока куркумы с равным количеством меда.

- Сырые соки, особенно морковный, смешанный с соком шпината, очень полезны для лечения стригущего лишая. Для этого нужно взять 300 мл морковного и 200 мл сока шпината.

Для начала 5 дней больной должен питаться исключительно фруктами. Нужно есть свежие сочные фрукты, такие как яблоки, апельсины, папайя, ананасы и гранаты. Следует питаться 3 раза в день с 5-часовым интервалом, что способствует выведению из организма шлаков и улучшению состояния. После фруктовой диеты рекомендуется есть фрукты и овощи, сырые и сваренные без соли на пару, хлеб из отрубей. Через несколько дней можно ввести в рацион творог и молоко. Затем постепенно нужно переходить к сбалансированному питанию с упором на семена, орехи, непросеянные крупы, сырые или вареные овощи и свежие фрукты.

Необходимо избегать употребления чая, кофе, всех приправ, а также сахара, продуктов из белой муки, консервов.

В период питания фруктами нужно ежедневно очищать кишечник теплой водой с помощью клизмы (4 ч. л. 3 %-ной перекиси водорода на 1 л воды). Как можно больше следует бывать на свежем воздухе. Еще необходимо пить много воды с перекисью водорода и купаться в ванне (300 мл 3 %-ной перекиси водорода на полную ванну) дважды в день. Перед купанием кожу тела, за исключением пораженных лишаем участков, нужно энергично растереть ладонями.

Солнечные ванны также полезны и должны приниматься рано утром при первых лучах солнца. Еще полезно прикладывать грязь. Процедуру нужно проводить дважды в день по полчаса.

## Прыщи (прыщи обыкновенные)

Прыщи – это обычное хроническое кожное заболевание. Это воспаление сальных желез и волосяных мешочков. Появляются в основном на коже лица, шеи, груди и плеч. Каждый шестой из 10 молодых людей в возрасте от 16 до 24 лет страдает от прыщей в той или иной мере. Это заболевание доставляет множество неудобств в возрасте, когда человек особенно чувствителен к своему внешнему виду.

Прыщи проявляются в виде розовых угрей, угрей с черной головкой, папул, маленьких поверхностных пузырей на сальных железах, шрамов. Существует более полдюжины форм прыщей. Наиболее распространенная – угри с черной головкой. Проявляются в основном на лбу, висках, щеках, подбородке, груди и спине. В редких случаях почти все тело может быть покрыто такими угрями в сочетании с распространенными шрамами. Привычка неправильно питаться – вот причина любых форм прыщей. Это нерегулярное питание, избыточное потребление крахмала, сахара, жареных и жирных продуктов. Хронические запоры – еще одна причина высыпаний. Застой в кишечнике ведет к тому, что кровь перенасыщается токсинами. Попытка организма вывести избыточные шлаки через кожу, приводит к появлению угрей или других форм кожных заболеваний. Следующая причина – безжизненное состояние кожи из-за нарушения гигиены, избыточного потребления чая, кофе, алкоголя или табака, а также сидячего образа жизни, который ведет к несварению и общей слабости.

Принимать перекись внутрь нужно начиная с 1 капли на 2–3 ст. л. воды (30–50 мл) 3 раза в день за 30 мин до еды или через 1,5–2 часа после, ежедневно добавляя по одной капле до 10 капель на 10-й день. Сделать перерыв на 2–3 дня и принимать уже по 10 капель, делая перерыв через каждые 2–3 дня.

Если есть необходимость, детям до 5 лет можно принимать по 1–2 капли на 2 ст. л. воды, с 5–10 лет – по 2–5 капель, с 10–14 лет – по 5–8 капель за 30 мин до еды или через 1,5–2 часа после еды.

Полезно принимать по 100 мг натурального (или синтетического) витамина С 3 раза в день.

Лечение перекисью полезно сочетать с другими средствами народной медицины. Важно, чтобы пациент обсудил свои симптомы с врачом и принимал нижеперечисленные средства после консультации с ним.

- Два витамина – ниацин и витамин А были успешно использованы для борьбы с прыщами. Витаминная терапия должна включать прием 100 мг ниацина 3 раза в день и 50 000 международных единиц витамина А 3 раза в день. Витамин Е (400 мг) должен приниматься раз в день. Курс лечения рассчитан на месяц.

- Цинк. Еще одно эффективное средство в области пищеварения, которое открывает новые перспективы в лечении прыщей, – это цинк. Его применение дало впечатляющие результаты. Цинк нужно принимать в терапевтических дозах – 50 мг 3 раза в день. Цинк доступен в форме таблеток и капсул. Пациент может принимать ежедневную дозу в 50 мг в течение одного месяца до достижения улучшения состояния, а затем уменьшить дозу до 25 мг.

- Кожура апельсина рассматривается как эффективное средство для местного лечения прыщей. Растолченная должным образом с добавлением воды кожура затем должна быть приложена к пораженному месту.

- Лимон также обеспечивает успех в попытке уменьшить количество угрей. Чтобы добиться облегчения, нужно регулярно применять его сок.

- Чеснок успешно использовался для лечения прыщей. Угри исчезают без шрамов, если их протирать очищенным чесноком несколько раз в день. Даже крайне устойчивые формы прыщей, от которых страдают взрослые люди, были излечены этим растением. Наружное при-

менение чеснока помогает очистить кожу от пятен, угрей и волдырей. Воздействие улучшается, если съедать 3 зубчика чеснока в день на протяжении месяца для того, чтобы очистить кровь и обеспечить продолжительную чистоту кожных покровов.

- 1 ч. л. сока кориандра, смешанная со щепоткой порошка куркумы, – еще одно хорошее средство. Смесь должна быть нанесена на тщательно вымытое лицо вечером перед сном. Мятный сок используется аналогично соку кориандра.

- Пажитник (шамбала) очень полезное средство для лечения прыщей. Пасту, приготовленную из листьев, наносят на лицо каждый вечер перед сном и тщательно смывают утром; она предохранит кожу от появления прыщей и угрей.

- Вызревший огурец накладывается в виде маски на лицо, глаза и шею на 15–20 минут. Это признанное эффективное средство. Хорошо тонизирует кожу лица. Регулярное применение препятствует появлению прыщей.

Начнем с того, что пациент должен принимать в течение недели только фрукты, питаясь ими 3 раза в день. Полезны фрукты со свежим соком, такие как яблоки, груши, виноград, грейпфруты, ананасы, персики. Пить только неподслащенный лимонный сок или обычную воду с перекисью водорода и ничего больше. После недельной фруктовой диеты пациент может постепенно начать применять хорошо сбалансированную диету, с упором на сырую пищу, особенно свежие фрукты и овощи, проросшие семена, сырые орехи, семена злаковых, просо и нешлифованный рис. В дальнейшем может появиться необходимость для улучшения состояния кожи. В этом случае необходимо применять фруктовую диету на протяжении 3 дней или около того с месячным интервалом. Мясо, сахар, крепкий чай и кофе, приправы, рассолы, леденцы, мороженое, обработанная и рафинированная пища – всего этого нужно избегать по мере возможности.

Во время фруктовой диеты ежедневно нужно ставить клизму теплой водой и очищать кишечник (4 ч. л. 3 %-ной перекиси водорода на 1 л воды). Для очистки пор от грязи необходимо делать на пораженные участки горячие припарки с добавлением 3 %-ной перекиси водорода, затем споласкивать холодной водой. Пациент должен принимать воздушные и солнечные ванны. Горячие ванны с перекисью водорода дважды в неделю полезны при всех разновидностях прыщей. Для этого в 100 литрах воды с температурой 37,8 °С растворяется 250 мл 3 %-ной перекиси водорода. Пациент должен оставаться в ванне 25–35 минут, пока хорошо не потеет. После ванны необходимо охлаждаться постепенно.

## Псориаз

Псориаз – одно из таких кожных заболеваний, которые трудно поддаются лечению. Это хроническая болезнь, характеризующаяся появлением больших красных шелушащихся пятен на коже. Эта болезнь в равной степени поражает мужчин и женщин и наиболее вероятна в возрасте от 15 до 30 лет, хотя появиться может в любом возрасте. Псориаз не заразен. В большинстве случаев кожа больного краснеет, раздражается и покрывается яркими серебристыми чешуйками. Иногда это сопровождается небольшим зудом. Обычно поражаются локти, колени и кожа вокруг ушей, кожа под волосами. Болезнь может также захватить подмышечные впадины и генитальную зону. Размеры поражения могут быть различными – от мелких пятен до больших участков кожи. Зачастую – это круглые пятна диаметром от сантиметра до нескольких сантиметров. Они всегда сухие и редко являются источником инфекции.

Недавние исследования показали, что псориаз вносит нарушения в механизм развития и обновления кожи. Нарушения эти связаны с обменом аминокислот – основного строительного материала для клеток. Наследственность также играет роль в предрасположенности к псориазу. Факторы, провоцирующие появление псориаза и усугубляющие болезнь, – это физический и эмоциональный стресс, инфекция и использование некоторых медикаментов для лечения других болезней.

При псориазе полезно к больному месту на полчаса-час прикладывать ежедневно компресс из 1–2 ч. л. 3 %-ной перекиси водорода на 50 мл воды.

Купить 3 %-ную перекись водорода в аптеке и гидроперит. Измельчить в порошок 6 больших таблеток гидроперита и положить в 3 %-ную перекись водорода (25 мл). Размешать и утром и вечером ватной палочкой смазывать пораженные места на теле. Смесь оказывает сильное болезненное действие. Но когда смесь перестает шипеть (успокаиваться), то кожа становится мягкой, раны постепенно начинают затягиваться, боль проходит и наступает необыкновенное облегчение. Но все-таки приходится терпеть эту короткую боль. Только не забудьте держать пузырек с готовой смесью в холодильнике. Если будет заканчиваться, готовьте заново.

Принимать перекись внутрь нужно начиная с 1 капли на 2–3 ст. л. воды (30–50 мл) 3 раза в день за 30 мин до еды или через 1,5–2 часа после, ежедневно добавляя по одной капле до 10 капель на 10-й день. Сделать перерыв на 2–3 дня и принимать уже по 10 капель, делая перерыв через каждые 2–3 дня.

Если есть необходимость, детям до 5 лет можно принимать по 1–2 капли на 2 ст. л. воды, с 5–10 лет – по 2–5 капель, с 10–14 лет – по 5–8 капель за 30 мин до еды или через 1,5–2 часа после еды.

Полезно принимать по 300 мг натурального (или синтетического) витамина С 3 раза в день.

Лечение перекисью полезно сочетать с другими средствами народной медицины. Важно, чтобы пациент обсудил свои симптомы с врачом и принимал нижеперечисленные средства после консультации с ним.

- Кунжутные листья. Используются в виде компресса. Для этой цели нужно брать толстые, зеленые наружные листья. Их нужно тщательно вымыть в теплой воде и высушить полотенцем. Затем распрямить, размягчить, разгладить и, удалив толстую осевую часть, размять скалкой. Потом их нужно нагреть и наложить на пораженные места. Сверху накрыть мягкой шерстяной тканью. Затем компресс следует обмотать эластичным бинтом.

- Горькая тыква. Для лечения псориаза нужно в течение 4–6 месяцев ежедневно натощак выпивать чашку сока горькой тыквы, смешанного с 1 ч. л. лимонного сока. Пить нужно не спеша.

- Сок авокадо. При псориазе пораженные участки рекомендуется протирать соком авокадо.
- Сыворотка... Сыворотка при псориазе очень полезна и пить ее нужно в неограниченном количестве. Также рекомендуется делать из нее компрессы.
- Витамин Е. Лечение этим витамином эффективно при псориазе. В день нужно принимать дозу в 400 мг. Это уменьшает зуд и чесотку.
- Лецитин. При псориазе нужно принимать 6–9 капсул в день – по 2–3 до еды и после еды. В виде гранул нужно употреблять 4 ст. л. в день на протяжении 2 месяцев. Затем можно уменьшить дозу до 2 ст. л.
- Поджарить 150 г семян вики посевной, смолоть, добавить 300 г меда, 50 г соды, 25 г рафинированной серы. Принимать при псориазе по 1 ст. л. 3 раза в день после еды, детям давать по ½ ч. л.
- Взять по 25 г травы дымянки и пролесника однолетнего. 3 ч. л. смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать 5 мин, процедить, пить трижды в день. Этот чай испытан временем, дает прекрасные результаты и, во всяком случае, не навредит.
- Взять 40 г коры ивы белой и 20 г водоросли фукуса пузырчатого, варить 20 мин в 1 л воды, настаивать 5 мин, процедить. Пить 3–4 стакана в день. Курс лечения до 2 недель.
- Взять равные части количества свежих корней лопуха и свежих листьев виноградной лозы, измельчить, смешать с молотыми семенами льна и молоком, несколько минут проварить. Использовать для теплых припарок.
- Взять 200 г корней окопника, 150 г корней мыльнянки и 100 г листьев крапивы, варить 10 мин в 2 л воды. Отвар использовать для ванны, которую принимать 1 раз в день в течение 20 мин, температура воды 32 °С.
- Взять по 100 г корня лопуха и травы фиалки трехцветной, по 50 г листьев крапивы, травы кникуса и цветков бузины; 1 ч. л. смеси залить стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить, пить 2–3 раза в день между приемами пищи.

Поскольку псориаз – это заболевание обмена веществ, то начинать лечение нужно с очистительного голодания на соках с добавлением 3 %-ной перекиси водорода в течение недели. Лучше всего пить соки моркови, свеклы, огурца и винограда. После окончания сокового поста нужно перейти к сбалансированному питанию, состоящему из семян, орехов, зерен, овощей и фруктов. Упор нужно сделать на семена и орехи, особенно семена кунжута, тыквы, подсолнечника, и разнообразные овощи и фрукты. Нужно избегать всех животных жиров, включая молоко, масло, яйца, рафинированные и обработанные продукты, продукты, содержащие гидрогенизированные жиры или белый сахар, все приправы, чай и кофе. Когда состояние улучшится, в рацион можно добавить коровье молоко, кефир и домашний сыр. Соковую диету можно повторить через месяц.

В ходе сокового поста ежедневно нужно очищать кишечник с помощью клизмы теплой водой (4 ч. л. 3 %-ной перекиси водорода на 1 л воды). Нужно избегать частых приемов ванны. Мылом не пользоваться. Полезны регулярные купания в морской воде и ополаскивания пораженных участков кожи раз в день морской водой. Горячие ванны с перекисью водорода тоже полезны при псориазе. После принятия такой ванны нужно приложить к пораженному участку компресс из оливкового масла. Кожу нужно содержать в абсолютной чистоте, проделывая ежедневно сухие обтирания и обтирания губкой.

## Перхоть

«Перхоть» – термин, обозначающий состояние кожи, когда мелкие светлые серебристые чешуйки отшелушиваются и накапливаются в волосах. Со временем это становится проблемой.

При расчесывании волос чешуйки кожи начинают опадать вниз подобно снежным хлопьям и осаживаться на бровях, плечах и одежде. Эти чешуйки иногда образуют целые отложения, часто вызывают зуд, и от постоянного расчесывания кожа головы может покраснеть.

Основная причина появления перхоти – общее расстройство здоровья, зашлакованность организма из-за неправильного питания, запоров и ослабления иммунитета после перенесения инфекционных заболеваний. Другие факторы способствуют появлению перхоти: эмоциональное напряжение, жесткие шампуни, переохлаждение головы и общее истощение.

Принимать перекись внутрь нужно начиная с 1 капли на 2–3 ст. л. воды (30–50 мл) 3 раза в день за 30 мин до еды или через 1,5–2 часа после, ежедневно добавляя по одной капле до 10 капель на 10-й день. Сделать перерыв на 2–3 дня и принимать уже по 10 капель, делая перерыв через каждые 2–3 дня.

Если есть необходимость, детям до 5 лет можно принимать по 1–2 капли на 2 ст. л. воды, с 5–10 лет – по 2–5 капель, с 10–14 лет – по 5–8 капель за 30 мин до еды или через 1,5–2 часа после еды.

Полезно принимать по 100 мг натурального (или синтетического) витамина С 3 раза в день.

Лечение перекисью полезно сочетать с другими средствами народной медицины. Важно, чтобы пациент обсудил свои симптомы с врачом и принимал нижеперечисленные средства после консультации с ним.

- Семена пажитника – одно из эффективнейших средств от перхоти. 2 ст. л. семян замочить на ночь в воде и утром мелко растолочь. Эту кашицу втереть в волосистую часть головы и оставить на полчаса. Затем голову тщательно промыть и ополоснуть отваром листьев ореха.

- Лимон – другое средство от перхоти: во время мытья головы в воду для последнего ополаскивания нужно добавить 1 ч. л. свежего лимонного сока. Это не только способствует росту волос, но и предотвращает их засаливание, препятствует появлению перхоти.

- Толченый зеленый горошек хорошо помогает от перхоти. Дважды в неделю голову нужно мыть смесью из 2 ст. л. этого порошка, смешанного с чашкой творога.

- Свекла. Для борьбы с перхотью можно использовать и сам корнеплод, и его листья. Для этого листья нужно прокипятить в воде и втирать отвар в кожу головы на ночь; желательно использовать сахарную свеклу.

- Ежедневно в течение получаса нужно массировать голову творогом, пролежавшим на воздухе около 3 дней. То же можно делать, используя несколько капель лимонного сока, смешанного с соком крыжовника. Выполнять эту процедуру нужно на ночь.

- Еще один способ – смешать яблочный уксус с равным количеством воды и перед мытьем волос втереть смесь в кожу головы с помощью шерстяного тампона. Яблочный уксус, во время мытья головы добавленный в воду для завершающего ополаскивания, тоже помогает от перхоти.

- Взять поровну корни лопуха и крапивы, траву хвоща и мыльнянки; две горсти смеси варить 30 мин в 1 л воды, процедить. Мыть голову этим отваром. На ночь натереть кожу головы льняным маслом, а утром помыть волосы отваром этих же трав.

- Взять поровну траву пижмы, листья скумпии и корень яснытки белой; 3 ст. л. смеси варить 10 мин в 0,4 л воды, настаивать 2–3 часа, процедить. Втирать в кожу головы утром и вечером.

Для начала пациент должен сесть на разгрузочную диету и в течение 5 дней трижды в день есть только фрукты. Но не следует есть цитрусовые, бананы, сушеные и вареные, а также консервированные фрукты. Затем постепенно необходимо перейти к сбалансированному питанию с упором на сырые продукты, особенно свежие фрукты и овощи. В дальнейшем можно устраивать фруктовые дни с месячным интервалом, пока состояние кожи не улучшится.

Следует избегать употребления мяса, сахара, крепкого чая и кофе, приправ, уксусов, продуктов из белой муки, а также рафинированных и обработанных продуктов.

Для предотвращения появления перхоти важно содержать волосы в чистоте, чтобы избежать накопления мертвых клеток. Ежедневно нужно расчесывать волосы массажной щеткой, чтобы улучшить циркуляцию крови и удалить чешуйки. Расчесываться следует наклонившись, опустив голову вниз и проводя щеткой от затылка ко лбу. Волосистую часть головы нужно ежедневно тщательно массировать кончиками пальцев. Это нужно делать до или сразу после расчесывания. Как и расчесывание, эта процедура стимулирует циркуляцию крови, удаляет грязь и перхоть и способствует росту волос. Солнечные лучи – также эффективное средство от перхоти.

В течение первых 5 дней сокового поста ежедневно нужно ставить очищающую клизму теплой водой (4 ч. л. 3 %-ной перекиси водорода на 1 л воды). Нужно принимать все меры, чтобы организм оставался здоровым.



## Мозоли

Мозоли обычно появляются на суставах пальцев ног и на подошвах. Они имеют пирамидальное строение, с вершиной, направленной внутрь. Мозоли чувствительны к прикосновениям. Иногда за мозоли ошибочно принимают болезненные и заразные бородавки, появляющиеся на подошвах. Обычно мозоли появляются при ношении неподходящей обуви, в результате давления на пальцы и кожу.

Принимать перекись внутрь нужно начиная с 1 капли на 2–3 ст. л. воды (30–50 мл) 3 раза в день за 30 мин до еды или через 1,5–2 часа после, ежедневно добавляя по одной капле до 10 капель на 10-й день. Сделать перерыв на 2–3 дня и принимать уже по 10 капель, делая перерыв через каждые 2–3 дня.

Если есть необходимость, детям до 5 лет можно принимать по 1–2 капли на 2 ст. л. воды, с 5–10 лет – по 2–5 капель, с 10–14 лет – по 5–8 капель за 30 мин до еды или через 1,5–2 часа после еды.

Полезно принимать по 100 мг натурального (или синтетического) витамина С 3 раза в день.

Лечение перекисью полезно сочетать с другими средствами народной медицины. Важно, чтобы пациент обсудил свои симптомы с врачом и принимал нижеперечисленные средства после консультации с ним.

- Лакричник. Одно из наиболее эффективных средств от недавно появившихся мозолей. Взять 3–4 веточки лакричника, растолочь их в кашицу и смешать с ½ ч. л. кунжутного или горчичного масла. Эту смесь перед сном необходимо втереть в пораженное место. Кожа постепенно размягчится, и мозоль исчезнет.

- Лимон. Это еще одно средство от мозолей. Свежий ломтик лимона нужно привязать к мозоли на ночь и снять утром.

- Папайя. Сок ее действует раздражающе и поэтому является хорошим средством. Трижды в день мозоли нужно протирать тампоном, смоченным в ½ ч. л. сока свежей папайи.

- Зеленые фиги. Используется млечный сок зеленых фиг. Он помогает размягчить застарелые мозоли, если его использовать для протираний 2–3 раза в день.

- Меловой порошок. Меловой порошок смешать с водой и прикладывать эту кашицу к мозоли.

- Взять сырую телятину, небольшие кусочки замочить в крепком винном уксусе на сутки. Кусочек размером с монету приложить на клиновидную мозоль, менять за день 2–3 раза. После этой процедуры вся мозоль безболезненно удаляется.

Рекомендуется легкая питательная пища, содержащая витамины и минералы. Особенно полезны фрукты и овощи.

Для начала нужно прекратить носить обувь, натирающую стопы. В большинстве случаев мозоли постепенно сойдут. Мозольный пластырь можно купить в аптеке. Это эффективное средство. При мягких мозолях, обычно появляющихся между пальцами ног, нужно ежедневно мыть ноги, а затем посыпать их тальком.

## Корь (сыпь на коже и повышенная температура)

Корь – крайне заразное заболевание, которое обычно встречается у детей. Распространено повсеместно. Первые симптомы появляются через 7–14 дней после заражения. Это температура, простуда, сухой кашель. Начинают слезиться глаза. Сыпь появляется на теле через 4 дня после возникновения симптомов. Эта сыпь, которая представляет собой небольшие круглые пятнышки с покраснением кожи, как правило, появляется на лице и на шее и затем распространяется по всему телу, в конце концов захватывая и конечности. Розовые в начале, с течением времени пятна темнеют.

Корь обычно сопровождается жаром и поносом. В тяжелых случаях может наблюдаться очень высокая температура и бред. Осложнения, вызываемые этой болезнью, включают в себя пневмонию, бронхит и нарывы в ушах. Иногда может наступить серьезное, но редкое осложнение – воспаление головного мозга.

Корь – одно из наиболее заразных заболеваний, вызываемых вирусом. На ранних стадиях оно легко передается с невидимыми частичками влаги, которые распространяются при кашле и чихании. Реальная же причина болезни, как и других детских заболеваний, неправильное питание и нарушение правил гигиены.

Если есть необходимость, детям до 5 лет можно принимать по 1–2 капли на 2 ст. л. воды, с 5–10 лет – по 2–5 капель, с 10–14 лет – по 5–8 капель за 30 мин до еды или через 1,5–2 часа после еды.

Полезно принимать по 50 мг натурального (или синтетического) витамина С 3 раза в день.

Лечение перекисью полезно сочетать с другими средствами народной медицины. Важно, чтобы пациент обсудил свои симптомы с врачом и принимал нижеперечисленные средства после консультации с ним.

- Апельсины очень полезны при кори, так как процесс пищеварения угнетен. Больной страдает от сильного токсикоза, отсутствие слюны приводит к воспалению языка, а это притупляет чувство жажды и голода. Вкус апельсинового сока помогает преодолеть эти явления. Апельсиновый сок с перекисью водорода (5 капель 3 %-ной перекиси на 200 мл сока) – идеальное питье при заболевании корью.

- Лимонный сок. Тоже эффективно утоляет жажду при кори. Нужно развести водой 15–25 мл сока.

- Сырые корни куркумы высушить на солнце и растолочь в мелкий порошок. Больному нужно давать ½ ч. л. этого порошка с несколькими каплями меда и соком нескольких листиков горькой тыквы.

- Толченый лакричник – хорошее средство, облегчающее кашель, который обычен при кори. Ребенку нужно давать ½ ч. л. толченого лакричника, смешанного с равным количеством меда.

- Использование ячменной воды приносит облегчение при кашле. Эту воду нужно пить часто, подсластив свежесжатым маслом сладкого миндаля.

- Семена баклажана. Это возбуждающее средство. Если принимать 0,5–1 г этих семян в день в течение 3 дней, это поможет выработать иммунитет против кори на срок до одного года.

В начале лечения больному нужно часто давать соки апельсина и лимона с каплями 3 %-ной перекиси. Это важно потому, что в этот период ребенок страдает отсутствием аппетита.

Когда состояние улучшится, ребенка в течение нескольких дней нужно кормить только фруктами, затем постепенно перевести на сбалансированное питание.

Ребенка необходимо поместить в хорошо проветриваемой комнате, поскольку свет оказывает раздражающее действие вследствие того, что ослабляет состояние внешних покровов глаз. В помещении должен быть полумрак.

Лечение должно иметь своей целью понизить температуру и вывести шлаки из организма. Этого можно достичь, каждое утро промывая кишечник теплой водой с помощью клизмы (2 ч. л. 3 %-ной перекиси водорода на 0,5 л воды). Дважды в день – утром и вечером – нужно ставить грелки на живот. Чтобы облегчить зуд, рекомендуется ежедневно принимать ванну с едва теплой водой (100 мл 3 %-ной перекиси водорода на 50 л воды). Детей, больных корью, нельзя допускать к общению с другими детьми, чтобы избежать распространения инфекции. Нужно обеспечить полный покой. Соблюдение гигиены, одновременно с вышеописанным лечением, приведет к быстрому выздоровлению.

## Бородавки

Бородавки – это твердые наросты на коже. Встречаются у детей и взрослых. Бородавки способны распространяться, но они безвредны и часто исчезают сами по себе.

Бородавки бывают разных форм и обычно имеют вид кожных наростов. Появляются чаще всего на пальцах, локтях, коленях, лице и на голове. Те, которые появляются на подошве ног, называются подошвенными. Они очень болезненны и заставляют страдать при ходьбе. Основная причина заболевания – вирусное поражение кожи. Подошвенные бородавки можно обычно «подхватить» в бассейне. Все зависит от предрасположенности организма. Этот фактор ведет к появлению изменений в нормальном функционировании кожи в определенных местах.

Для выведения бородавок следует капать на нее по 1 капле 2 раза в день 3 %-ным раствором перекиси.

Полезно принимать по 100 мг натурального (или синтетического) витамина С 3 раза в день.

Лечение перекисью полезно сочетать с другими средствами народной медицины. Важно, чтобы пациент обсудил свои симптомы с врачом и принимал нижеперечисленные средства после консультации с ним.

- Касторовое масло – одно из основных домашних средств от бородавок. Необходимо смазывать пораженные участки кожи на ночь. Такое лечение должно проводиться несколько месяцев.

- Млечный сок свежего инжира – тоже хорошее средство. Сок нужно выжимать из свежих, едва вызревших плодов и смазывать им бородавки несколько раз в день. Курс лечения рассчитан на 2 недели.

- Свежий томат разрезать и его соком смазывать пораженные участки по несколько раз в день на протяжении, по крайней мере, 2 недель. Это приносит хорошие результаты.

- Лук также воздействует благотворно. Он раздражает кожу и стимулирует циркуляцию крови. Бородавки, смазанные луком, быстро проходят.

- Морской лук. Перетертая луковица этого растения накладывается на пораженное место.

- Молочком, выделяющимся на срезе стебля одуванчика, смазывать пораженное место 2 раза в день.

- Соком, выжатым из листьев ноготков, тщательно смазывают бородавку. Сок из стебля тоже пригоден для этой цели.

- Орех кешью. Масло, выжатое из оболочки этого ореха, сильно раздражает кожу и эффективно от бородавок; им смазывают поврежденное место.

- Наружное применение папайи и ананаса, а также мела, растолченного в воде, может тоже оказать содействие в лечении.

Диета, в сочетании с домашними средствами, может дать положительный результат. Пять дней нужно соблюдать фруктовую диету. В течение этого периода трижды в день, с 5-часовым интервалом, показано питаться свежими фруктами: виноградом, апельсинами, яблоками, грушами, манго, ананасами, папайей. Затем нужно переходить к сбалансированной диете из натуральных продуктов: семян, орехов, зерен, фруктов и овощей. В дальнейшем, через месяц, необходимо повторить фруктовую диету.

Женщинам в период менструаций можно ставить клизму теплой водой (4 ч. л. 3 %-ной перекиси водорода на 1 л воды) для очистки кишечника.

## **Ветрянка**

Ветрянка – очень заразное заболевание, встречающееся в основном у детей. Обычно поражает детей в 3–4-летнем возрасте. В большинстве случаев – чем взрослее ребенок, тем тяжелее протекает болезнь.

Ветрянка обычно начинается с небольшого озноба, сопровождающегося слабой головной болью и чувством слабости. Высыпания появляются на коже в первый же день болезни и имеют вид маленьких красных точек, в основном в верхней части груди. В более тяжелых случаях сыпь появляется на лице и нижних конечностях. Прыщи превращаются в волдыри и далее – в пустулы и струпья, которые затем отпадают; когда одни уже усыхают, другие только-только появляются. Кожа становится чистой через несколько дней, и ребенок снова чувствует себя хорошо. Болезнь продолжается от 10 до 21 дня, но чаще всего 14–17 дней.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.