

Богдан Власов

ЛУЧШИЙ ТРАВНИК ОТ ЗНАХАРЯ

народные рецепты
здоровья



Богдан Власов

Лучший травник от знахаря.

Народные рецепты здоровья

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=2374905

*Богдан Власов. Лучший травник от знахаря. Народные рецепты здоровья: Центрполиграф; Москва; 2010
ISBN 978-5-227-02014-7*

Аннотация

Из этого травника вы узнаете все о лекарственных растениях, особенностях их сбора и хранения, способах приготовления лекарственных средств, а также показаниях к применению. Лекарственные сборы, отвары, настойки, медицинские масла, целебные соки из овощей и фруктов, сиропы, мази, «золотая» и «серебряная» вода помогут вам излечиться от инфекционных, сердечно-сосудистых, нервных, желудочно-кишечных, эндокринных, глазных, мочеполовых и других заболеваний, справиться со стрессом, хронической усталостью, быстро восстановить организм после отравления, простуды и гриппа, поднять иммунитет и защитить организм от натиска всевозможных инфекций.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	6
Немного истории	6
Лечение дарами природы сегодня	12
Общеукрепляющие, витаминные средства	16
СПОСОБЫ ЗАГОТОВКИ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ	21
МЕТОДЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ	26
Лекарственные сборы	28
Настои и отвары	30
Настойки	32
Медицинские масла	36
Препараты из свежих растений	41
Соки из целебных растений, фруктов и овощей	42
Сиропы	54
Мази	56
Способы приготовления некоторых основ	60
Суточная активность человеческого организма	64
ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	65
Гепатит	65
Ангина (тонзиллит острый)	74

Дизентерия	85
Дифтерия	89
Корь	91
Коклюш	95
Скарлатина	101
Конец ознакомительного фрагмента.	102

Богдан Власов

Лучший травник от знахаря. Народные рецепты здоровья

Охраняется законодательством РФ о защите интеллектуальных прав. Воспроизведение всей книги или любой ее части воспрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Немного истории

Человек – часть природы и его жизнь теснейшим образом связана с растительным и животным миром. На протяжении всей жизни человек все больше убеждается, что в самой природе находится решение многих вопросов, связанных не только с возникновением отдельных заболеваний, но и с избавлением от них. Широко применяемые человечеством растительные и животные лекарственные препараты, убедительное доказательство того, что в природе надо искать возможности избавления от недугов. Наблюдая за животным миром первобытные люди научились отбирать не только наиболее вкусные и питательные растения, но и отмечали среди них те, которые помогали избавиться от той или иной хвори.

Животные только у природы черпают целительные силы. Известно, что кошки и собаки в случае некоторых заболеваний едят траву – преимущественно листья злаков, которые, по мнению человека, не обладают лекарственными свойствами.

Довольно популярное лекарственное растение – маралий корень (или левзея) своим названием обязано наблюдениям

местных жителей. Бурятские охотники заметили, что маралы, поедая этот корень, восстанавливают свои силы. А раненые олени едят красную гвоздику, которая местному населению известна как кровоостанавливающее средство.

Существует арабская легенда об открытии лечебных свойств зерен кофейного дерева пастухом, заметившим, что его козы, объедая плодоносящие ветви этого деревца, приходили в прекрасное настроение и было им не до сна.

Данные этнографии и археологии свидетельствуют о том, что человек использовал лекарственные растения с незапамятных времен. Племена австралийцев, некоторые племена Центральной и Южной Африки, племена индейцев Амазонки знали лекарственные растения и лечились ими. Археологи находили специальную посуду для растирания и варки целебных снадобий.

Еще больше сведений дают нам первые письменные источники. На древних глиняных табличках, обнаруженных в Ассирии, содержатся сведения о лекарственных растениях с указанием, против каких болезней и в каком виде это растение следует применять. Ассирийцы свои сведения о лекарственных растениях заимствовали от шумеров и вавилонян; на плитах, составленных ассирийскими писцами, указаны названия лекарственных растений на ассирийском, вавилонском и шумерском языках. Известно, что в столице Ассирии – Ниневии – был сад, где выращивали исключительно лекарственные растения.

Египтяне еще за четыре тысячи лет до нашей эры составили последовательное описание применяемых в Египте лекарственных растений. Упоминание об этих фармакопеех находят в записях, сделанных на папирусе, а их изображения довольно обычны на стенах египетских храмов и пирамид. Многие растения, применявшихся египтянами, продаются до сих пор в наших аптеках, например касторка.

Греки в своих мифах знакомство с лекарственными растениями связывали с Кавказом, где, якобы под покровительством богини Артемиды, находился волшебный сад с ядовитыми и лекарственными растениями. И в действительности с Кавказа (из Колхиды) в Грецию вывозили некоторые растения. Недаром древне-греческое слово «фармакон» обозначало и в то время не только «лекарство», но и яд.

Среди выдающихся представителей арабской медицинской школы в первую очередь надо назвать Абу-Али Ибн-Сину, таджика по происхождению, известного в Европе под латинизированным именем Авиценна. Его произведение «Канон врачебной науки» в течение столетий было настольной книгой не только арабских, но и европейских врачей. Ибн-Сина описал в своей книге около 900 лекарственных средств и способов их употребления.

Ибн-Байтар, испанский араб, составил описание около 1400 лекарственных растений, дополнив тем самым списки Авиценны. Арабская фармакопее широко использовала сложные рецепты, в состав которых входило много различ-

ных трав в различных пропорциях. Такие рецепты стали популярны и в медицине Западной Европы. Эта усложненная рецептура привела к появлению специальной профессии аптекарей. Чтобы приготовить сложный рецепт из десятка трав, надо обладать специальным навыком.

Европейская аптека была создана по арабскому образцу и в первое время, в основном, пользовалась привозным арабским сырьем.

Средневековые европейские травники, как правило, были компиляциями из сочинений Диоскорида, Галена, Ибн-Сины, Ибн-Байтара и других греческих, латинских и арабских авторов.

Таким образом, в европейскую медицинскую практику оказались включены почти все лекарственные растения Западной и Южной Европы, Северной Африки и Западной Азии, Индии.

С индийской медициной связана и система тибетской медицины. В фармакопею индийской медицины были введены местные растения, кроме того, были усвоены китайские традиции.

Тибетская медицина распространилась на довольно значительной территории северо-восточной Азии.

Первая китайская книга о травах (Бень Цао) датирована 2600 годом до н.э. В книге перечислены около 900 видов лекарственных растений с подробным описанием их применения. Такие книги на протяжении многих веков переиздавали

и в одной из последних, датированной XVI веком, перечислены уже 1892 лекарственных растения.

Первым врачом на Руси был грек Иоанн Смер, приглашенный в Киев Владимиром Мономахом. Лекарства – сушеные травы – привозили из Константинополя и из генуэзских колоний в Крыму. Однако очень скоро в многочисленных монастырях русские ученые монахи начали собирать и сушить также местные лекарственные травы – преимущественно те, которые описывались в греческих травниках или были на них похожи – и лечить ими больных. О существовании местных травников можно найти сведения в некоторых письменных источниках, но сами травники, к сожалению, утеряны. Упоминания о древнерусской медицине можно найти в рукописных памятниках древнерусской литературы. Свидетельство тому «Повесть о Петре и Февронии». В этой повести рассказывается о том, как муромский князь Петр, единоборствуя со змеем, покрылся струпьями и долго не мог выздороветь. Помогла ему простая рязанская девица Феврония. В виде платы за лечение Феврония потребовала, чтобы князь Петр женился на ней. Давая лекарство, посоветовала мазать им все струпья, кроме одного. Князь выздоровел, но жениться отказался. Но оставленный непомазанным струп дал новые струпья и князю Петру пришлось взять в жены Февронию. Жили они долго и в любви. Исцеляла Феврония князя Петра диким медом, настоянным на травах.

Основываясь на практике народного врачевания, посте-

ленно русская фармакопея набирала силу. Об этом свидетельствуют упоминания в более поздних травниках местных лекарственных растений, не встречающихся в античных фармакопеях. Таковы, например, самобытные приемы лечения хреном и луком, лечение гнойных язв «банной плесенью». Русские врачеватели, за семь столетий до открытия Флемингом пенициллина, самостоятельно установили антибактериальную активность этого гриба.

Стали появляться переводные рукописные травники, так называемые «вертограды».

Использование лекарственных трав в России приняло особо широкий размах при царе Алексее Михайловиче, когда был создан специальный «Аптекарский приказ», ведавший снабжением лекарственных травами не только царского двора, но и армии.

Были созданы «аптекарские огороды» – сады, где разводили лекарственные растения. Проявляется интерес к сбору данных народной медицины. Стали организовываться производства из растений лекарств на особых «поварнях».

Лечение дарами природы сегодня

Мои предки всю свою жизнь собирали лекарственные травы, лечились ими и нас научили.

Меня еще моя бабушка учила, а я сейчас учу своих внуков – не увлекайтесь таблетками, вокруг нас столько целебных растений. Изучайте их, наблюдайте за их действием на человеческий организм, и у вас все будет в порядке со здоровьем.

Русский человек с незапамятных времен лечится травами, как и сейчас. Если у нас заболела голова или горло, мучает приступ кашля, поднялась температура, нелады с кишечником, мы в первую очередь прибегаем к дарам природы. Пьем чай с лимоном при температуре, чай с малиной при простуде, жуем заварку черного чая, завариваем кору граната при поносе. Все эти легкие средства помогают иногда временно, так как зачастую это признаки серьезного заболевания. Но в наступившее облегчение мы можем спокойно обратиться к врачу. Там, где защитные силы организма способны сами справиться с начинающимся недугом, полезными могут оказаться растения, обладающие потогонным, жаропонижающим, тонизирующим, отхаркивающим, мочегонным, сокогонным или антитоксическим действиями. Например, перед сном вам пришлось поесть тяжелую пищу (сырокопченую колбасу, жареное мясо и т. д.). А утром – чувство тяжести или боль в области желудка, отсутствие аппети-

тита. В таких случаях достаточно перед завтраком выпить чай, заваренный семенами укропа, или зеленый чай с укропом. Снять состояние слабости и общего недомогания (усталость, расстройство желудка, горло саднит, лихорадит) иногда помогает травяной чай или крепко заваренный черный чай с фруктовым соком, сиропом, вареньем из садовых и дикорастущих плодов и ягод. При плохом самочувствии, когда причина неясна, помогает лимон с медом.

Древняя традиционная медицина основывалась на главном принципе – ближе к природе! Древние лекари в качестве лекарственных средств широко использовали лечебные свойства плодов, ягод, фруктов, овощей, растений. В излишестве все бывает вредно. Любые фрукты, овощи, зелень в большом количестве могут оказать отрицательное влияние на организм человека. Необходимо помнить, что имеет значение не только доза продукта, но и время приема. Например, употребление большого количества груш, яблок, абрикосов, винограда, огурцов до еды у многих людей вызывают расстройство желудка. Груша и дыня считаются тяжелой пищей, и смешивать их с другой едой не следует. Кушать их лучше отдельно и не натощак. А яблоко полезно съесть натощак и на ночь. Даже здорового человека может замучить тяжелая кишечная колика после приема большого количества фруктов и овощей. Чрезмерное употребление граната, хурмы, ягод черники может привести к запорам. Если перед сном употребить большое количество крепко заваренно-

го чая или кофе, а также лука и чеснока, заснуть будет очень сложно.

Каждый должен знать, какие фрукты, овощи, ягоды и в каком количестве хорошо усваивает его организм, какие продукты его организм не переносит. Соблюдение этих простых правил сохранит вам здоровье и подарит долголетие. Вы должны досконально изучить свое здоровье, знать свои болезни и помнить о них при употреблении растительной и животной пищи. Есть болезни, при которых показаны одни лекарственные средства и абсолютно противопоказаны при других. Например, больным гиперацидным гастритом противопоказаны лимоны, душица, перец, тмин, то есть то, что полезно при гипацидном гастрите. Больным геморроем, а также при острых и хронических гепатитах противопоказаны черный и красный перец, горький лук, чеснок и горчица. Гипотоникам нельзя принимать кориандр, укроп (особенно его семена), высшие сорта зеленого чая. Людям, перенесшим инфаркт, а также при тромбозах и тромбофлебитах противопоказаны райхон (базилик обыкновенный), кориандр (кинза), дудник, черноплодная рябина, так как повышают свертываемость крови.

Опыт применения растений в качестве целебных средств накапливался веками и привел к зарождению народной медицины. В народной медицине имеется много полезных и рациональных способов лечения не только растениями. Пчеловоды лечатся продуктами пчеловодства – медом, пергой,

маточным молочком, воском, прополисом, пчелиным ядом.

Народные лекари лечат от многих болезней муравьиным спиртом, пиявками, мумие, которое собирают в предгорьях, желчью и жиром всевозможных животных, детской мочой (мочой больных людей пользоваться нельзя), пантами пятнистых оленей.

Человечество пять тысяч лет лечит себя голодом. Наблюдая за своим организмом, человек пришел к выводу, что на переваривание пищи тратится большое количество энергии, которая необходима для борьбы с недугом – уж лучше потратить ее на выздоровление.

Известно, что в период постов, обусловленных культом различных религий, многие больные избавлялись от своих недугов. Во время голода из организма с водой уходят яды, шлаки и лишние соли. Очищаются не только печень, почки, но и суставы. Временное воздержание от пищи вызывает повышение жизненного тонуса, улучшение общего самочувствия, обострение памяти, внимания и зрения, нормализацию кровяного давления, урежение пульса, снятие боли, гипоксии и аритмии, улучшение половой деятельности.

Общеукрепляющие, витаминные средства

Моя семья живет по принципу – ищи помощи у природы, как у матушки своей.

Есть много способов укрепления организма. Например, если пью чай, то непременно с молоком, да и ложку меда не забуду положить. Такой чай силы прибавляет.

Пью сок моркови, тоже не забуду положить ложку меда. Улучшается пищеварение, да и дышать станет легче.

Пойду в огород, не пройду мимо одуванчика и крапивы, особенно молодой – нарву и сделаю салат. Листья молодых одуванчиков следует погрузить на полчаса в соленую воду, чтобы не горчили, затем промыть кипяченой водой, мелко нарезать. Промыть листья крапивы, мелко порезать. Делаю я это в перчатках, а режу ножницами – крапива кусается. Добавляю соль, столовый уксус или несколько капель лимона и растительное масло. Прекрасное средство при авитаминозе. Крапива очистит организм от шлаков, улучшит деятельность эндокринных желез.

Такой салат можно делать из молодых листьев первоцвета весеннего. Полезен при нехватке витаминов и упадке сил.

Спелые ягоды крыжовника повышают сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, обеспечивают треть суточной нормы в аскорбиновой кислоте, если вы бу-

дете съедать по 100 г этих чудесных ягод в день.

В народной медицине очень популярна свежая и кислая капуста кочанная. Сырую капусту я ем для повышения аппетита и улучшения пищеварения, делаю из нее всевозможные салаты. Кислая капуста – источник витамина С.

Из плодов калины я приучил домочадцев готовить кисели, компоты. Она незаменима при недостатке витаминов в организме. Кроме того, прекрасное средство для урегулирования кровяного давления. Для этого лучше прокрутить ее с сахаром через мясорубку и есть 3 раза в день по чайной ложке.

Мои внуки любят бруснику. При авитаминозе полезно съедать по стакану брусники. Можно залить ее холодной водой, настоять и пить воду из-под нее.

Ежедневно мы всей семьей едим по 100 г протертой с сахаром черной смородины, или пьем сок 1 – 2 лимонов, или 2 стакана томатного сока. Этим мы обеспечиваем свой организм витамином С и повышаем сопротивляемость к болезням.

Хотите иметь здоровое сердце? Утром натошак, а вечером на ночь съедайте по яблоку. Днем съешьте 5 штук кураги и 2 грецких ореха.

Принимайте 3 раза в день свежееотжатый сок граната по 100 – 150 мл.

Каждый день следует выпивать по полстакана морковного сока; в сок рекомендуется добавлять немного меда.

Принимайте свежееотжатый сок из листьев мелиссы лекарственной по 50 капель 5 раз в день; принимайте этот сок с медом на молоке.

Пейте свежееотжатый сок травы буквицы лекарственной по 1 ч. л. 3 раза в день (с медом); сок из надземной части травы отжимают в период цветения.

Не забываю я и стимулирующие средства – спиртовую настойку корневищ заманихи высокой по 30 капель 3 раза в день перед едой; спиртовую настойку корня родиолы розовой по 20 капель, или настойку элеутерококка колючего – по 20 капель, или настойку корней аралии маньчжурской по 30 капель, или настойку из корней или листьев женьшеня обыкновенного по 20 капель, или настойку маральего корня по 20 капель.

Прекрасно тонизирует организм зимой и после болезни простое средство: перед сном стакан теплого молока с добавлением 9 – 12 капель сока чеснока.

Собираю в лесу голубику и высушиваю в тени, а зимой делаю настой. Высушенные плоды голубики нужно слегка размять пестиком-толкушкой, затем взять 1 ст. л. сырья, залить 1 стаканом кипятка и настаивать под крышкой, хорошо укутав полотенцем, не менее получаса, процедить через марлю или ситечко. Пою этим настоем в несколько приемов в течение дня перед едой своих домочадцев. Прекрасное витаминное средство.

Полезно принимать настой шишек хмеля обыкновенного.

1 ст. л. сухого сырья следует залить стаканом кипятка и настаивать в закрытой посуде 1,5 – 2 часа, процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день за четверть часа до еды.

По возможности мы пьем отвар овса посевного с медом. Особенно полезен такой отвар весной, когда организм ослаблен. Сначала нужно с тщательностью промыть неочищенный овес в проточной воде, взять 1 стакан промытого овса, залить 5 стаканами воды и варить при слабом кипении до тех пор, пока половина отвара не выпарится, процедить через два – три слоя марли, добавить 4 ч. л. меда, довести один раз до кипения, дать остыть. Пить это средство по 1 стакану 3 раза в день между приемами пищи.

Я читаю много литературы и собираю рецепты исцеления от хворей не только лекарственными травами. Завел я в саду пасеку, а участок, свободный от овощных культур засеваю цветущими травами. По весне, когда все цветет (и травы, и сады), мои пчелки в работе.

Я убедился, что хорошо укрепляет организм и восстанавливает силы после болезни маточное молочко. Пчелиное маточное молочко в чистом виде на кончике столового ножа положите под язык за час до еды и держите до полного растворения 3 – 5 раз в день.

Или смешайте 1 часть пчелиного маточного молочка с 20 частями водки. Принимайте по 15 капель настойки на столовую ложку теплой кипяченой воды, чая, молока 3 – 5 раз в день за час до еды при истощении и преждевременном ста-

рении организма.

Переписываюсь я с другими любителями народных исцелений, делюсь лекарственными средствами, рецептами. Вот решил и с вами поделиться тем, что знаю. Надеюсь, что помогу и заинтересую.

Ваш Богдан Власов

СПОСОБЫ ЗАГОТОВКИ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Следует хорошо знать все о лекарственных растениях, а уж потом их собирать. Необходимо знать, когда следует собирать травы, когда почки, когда кору и т.д.

Почки с деревьев и кустарников следует собирать ранней весной, когда они набухнут и хотят вот-вот раскрыться, но в рост еще не тронулись. В это время начинается усиленное сокодвижение, растение просыпается после зимы и начинается его активная жизнь. Обычно это бывает в марте – апреле. Почки березы и сосны можно собирать пораньше – в феврале.

Ранней весной можно собирать и кору деревьев. Ее легко содрать с деревьев, сделав на ветке или тонком стволике несколько продольных надрезов длиной до полуметра и соединив их продольными надрезами. Подняв надрезанную кору с верхнего конца, можно легко снять весь кусок в виде трубочек. Предварительно следует очистить кору от наростов лишайника. Обычно снятая кора свертывается в трубочку. Не вздумайте вкладывать трубочки одну в другую, так как они еще сырые и могут заплесневеть, а это испортит ваши сборы.

Листочки и зеленые побеги следует собирать в период

цветения, перед плодоношением. В этот период зеленые части растений набирают силы для роста, в это время они самые сочные и значит самые полезные. Собирать листья, траву и цветы следует только в сухую погоду, лучше всего с утра, после того как высохнет роса. Если растения собрать после дождя или покрытыми росой, они очень быстро почернеют и испортятся. В корзинки, куда собирали растения, следует укладывать их рыхло – уложенные плотно быстро нагреваются и чернеют. По народным поверьям некоторые растения следует собирать ночью, ровно в полночь, некоторые – обязательно в полнолуние, другие – в отсутствие луны. В разное время суток у человека активен тот или иной орган. Видимо, и у растений в определенное время суток вырабатывается то или иное полезное вещество. Да и освещение играет не малую роль. Некоторые растения любят слабый лунный свет. Листья с растений лучше обрывать вручную. Собирают полностью развившийся лист, и обязательно свежий. Листья поблекшие, завядающие, объеденные насекомыми не собирают – полноценного лекарства они не дадут. Но у некоторых растений – полыни, пустырника, зверобоя – можно срезать серпом цветущие верхушки, длиной до 20 см, или обламывать вручную боковые цветущие веточки.

Цветы следует собирать в начале цветения, когда цветок в «полной красе» и в нем нет признаков увядания. В этот период цветы содержат максимум полезных веществ, меньше осыпаются при хранении, лучше выдерживают сушку и

сохраняют свою окраску. Цветы лучше собирать вручную, ощипывая их.

Плоды собирают в период полного созревания, не позже. В этот период плоды самые сильные своей полезностью. Плоды, так же как и листья, собирают в сухую погоду. Собирают вручную без плодоножек. У рябины, тмина, где плоды расположены в зонтиках, обрывают их все вместе, а после подсушивания тщательно отделяют от плодоножек. Плоды шиповника собирают вместе с остатками чашечки, которая остается сверху плода. Эту чашечку удаляют после подсушивания, перетирая плоды руками. Червивые и гнилые плоды не собирают. Особенно трудно собирать сочные плоды – чернику, малину, землянику. Укладывают их в корзину, обшитую внутри тканью, и каждый слой прокладывают веточками, чтобы плоды не слеживались и не давили друг на друга.

Корни и корневища собирают поздней осенью, когда надземная часть растения увяла и вся сила, накопленная за весну и лето, ушла в корень. Обычно это бывает после плодоношения, корни в это время бывают крупнее и тяжелее. Но очень оттягивать момент сбора корней и корневищ не стоит по той простой причине, что осенью, когда осыпались плоды и опали листья, растение трудно узнать. Выкапывать корни лучше специальной лопатой, так называемой «копалкой», или вилами. Корни, отряхнув от земли, складывают в корзины и промывают в проточной воде. Горячей водой корни и корневища лекарственных растений промывать нельзя, при

этом могут вымыться полезные вещества. Если растение растет на песчаной почве, вовсе не нужно мыть – после сушки земля с них легко стряхивается.

Правильно собрать лекарственное растение – это только полдела. Его еще нужно правильно высушить. Сушка растений – вовсе не такая простая вещь, как это может показаться. Прежде всего надо помнить, что листья, траву и цветы на солнце сушить нельзя. Под действием прямых солнечных лучей сырье теряет свою окраску и, главное, свои полезные качества. На солнце можно сушить только корни и корневища лапчатки, змеевика, кровохлебки, скополии. Хорошо на солнце подвяливать (подсушивать) плоды шиповника, ягоды малины или черники и другие сочные плоды, перед тем как загрузить их в печь или тепловую сушилку. Корни и корневища нельзя высушить за один день. Оставляя их на ночь, следует прикрыть от росы. Сушку можно считать законченной, когда корни и корневища при изгибе будут с треском ломаться, а не гнуться.

Помните народный завет – вы собираете растения для того, чтобы потом из них приготовить лекарство и это лекарство легко испортить, поэтому с ним вести себя надо аккуратно!

Хорошо сушить растения в теплом, сухом, хорошо проветриваемом месте – на чердаке. За день крыша прогревается, поэтому там тепло и днем, и ночью. Для лучшей сушки

можно устроить легкий сквозняк.

Лекарственные заготовки хранить надо в бумажных или матерчатых мешочках.

В народе ходит поверье, что каждый должен лечиться травами только той местности, в которой живет, а жить надо там, где родился, и проживете вы долго-долго.

МЕТОДЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ

При приготовлении естественных лекарств в домашних условиях важно сознание того, что это сделано своими руками, из своего сырья, а значит человек уверен в его содержании и лечебном действии. Препараты, выделенные из животного и растительного сырья, называются галеновыми как дань уважения великому Галену (131 – 201 гг. н. э.). Это он привнес в систему громадный материал о ядах, противоядиях, отдельных лекарствах, их действии на человека.

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

Собранный, высушенный или свежий исходный матери-

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

Лекарственные сборы

Сбор представляет собой смесь изрезанных или истолченных в крупный порошок частей лекарственных растений. Иногда в такие смеси добавляют эфирные масла или соли. Сборы – наиболее простая форма использования лекарственных растений и применяется для приготовления в домашних условиях различных настоев и отваров, полосканий, припарок, ванн. Это недозированная лекарственная форма. Обычно количество сырья отмеривается столовой ложкой. В связи с этим в состав сборов никогда не должны вводиться ядовитые и сильнодействующие лекарственные растения, если они используются без согласования с врачом. В сборы части растений вводят: 1) в целом виде – мелкие листики и цветочные корзинки (ромашка, бузина, тысячелистник и т. п.), иногда семена и ягоды; 2) в изрезанном или раздробленном виде – корни, корневища, кора, трава, крупные листья, некоторые цветы (липовый цвет); 3) в истолченном или крупно-измельченном виде – плоды, семена, мелкие и хрупкие листья (толокнянки). Сырье, входящее в состав сбора, измельчают по отдельности, после чего осторожно и тщательно смешивают для получения равномерной смеси. Если в состав сбора входят эфирные масла, то их вводят в спиртовом растворе путем опрыскивания полученной смеси; если – соли, то их растворяют в минимальном количестве воды и

также опрыскиванием вводят в сбор. После этого увлажненный сбор необходимо подсушить.

Сбор противоастматический

Лист белены – 1 г, лист красавки – 2 г, лист дурмана – 6 г, натрия нитрата (селитра) – 1 г. Крупно измельченные листья, просеянные через сито с диаметром отверстий 3 мм, смешивают. К смеси прибавляют раствор 1 г нитрата натрия в 12 мл воды, размешивают до однородного увлажнения всей массы и сушат при перемешивании при температуре не выше 60 °С. Получается порошок буровато-зеленого цвета, своеобразного запаха. Зажженный, он медленно и равномерно тлеет до озоления. Сбор сильно ядовит. Применяют только по назначению врача как противоболевое и противоспазматическое средств в виде порошка, сигарет, масляного экстракта. Иногда с целью предотвращения токсического действия сбор разбавляют листьями крапивы.

Настои и отвары

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

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

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

Настои и отвары могут быть основой, в которую добавляют разнообразные лекарственные средства, такие смеси можно назвать микстурами. При их приготовлении важно учитывать совместимость добавляемых лекарственных

средств с веществами, извлеченными из растительного сырья. Все настои и отвары употребляют свежеприготовленными. Признаками порчи водных извлечений являются изменение цвета, муть, образование пленки, появление осадка и необычного, чаще кислого, запаха.

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

Настойки

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

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

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

атеросклерозе.

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

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

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

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

Настойка эфирно-валериановая

Берут 100 весовых частей крупного порошка валерианы, обливают 500 объемными частями 90%-го спирта и настаивают 4 суток при частом взбалтывании. Затем добавляют 300 объемных частей эфира и продолжают настаивать еще 3 суток. Настойку без выжимания остатка тщательно сливают, отстаивают и быстро фильтруют через прикрытый фильтр.

Эфирно-валериановая настойка— успокаивающее (седативное) средство. Желтовато-буроватая жидкость с характерным ароматным запахом. Сначала жгучего, затем сладковатого, горьковато-

пряного вкуса. Содержание спирта не менее 50%. Под влиянием солнечного света темнеет.

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

Медицинские масла

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

Беленное масло

Применяется наружно для растирания при невралгиях, ревматизме.

Экстракт готовится из листьев белены. В качестве экстрагента применяют подсолнечное масло. На 100 частей листьев белены берут 1000 частей масла. В эмалированную посуду помещают крупно измельченные листья белены, которые смачивают смесью, состоящей из 75 частей 95% раствора аммиака (нашатырный спирт). Массу перемешивают и оставляют в плотно закрытой крышкой посуде на

12 часов при комнатной температуре. Это необходимо для того, чтобы алкалоиды, содержащиеся в растении в виде солей, почти нерастворимых в жирных маслах, перешли в свободные основания, хорошо растворимые в жирных маслах. После настаивания сырье переносят в варочную посуду, заливают подсолнечным маслом и добавляют 50 частей безводного сульфата натрия. Смесь нагревают до 50–60 °С и при этой температуре, помешивая, держат до полного улетучивания спирта и аммиака. При таком экстрагировании алкалоиды-основания из спиртовой среды полностью переходят в горячее масло. При полном удалении спирта и воды растираемые листья хрустят между пальцами. Безводный натрий сульфат способствует более быстрому обезвоживанию масляной вытяжки, которая при этом становится прозрачной. После охлаждения масляный экстракт сливают в чистую емкость, процеживая его через двойной слой марли, остаток отжимают и вытяжки объединяют. После этого вытяжка отстаивается 2 суток, далее вновь фильтруется в стеклянную посуду для хранения.

Масляный экстракт зверобоя

Кроме травы зверобоя, используемой обычно в виде отвара как вяжущее и антисептическое средство и др., для наружного применения при заживлении ран используют его масляный экстракт.

Экстракт получают путем смешивания

измельченной травы зверобоя с 10-кратным количеством растительного или минерального масла и нагревания в течение 3 часов на кипящей водяной бане. После этого масло сливают и траву отжимают. Полученную масляную вытяжку фильтруют и используют для приготовления мазей на разных основах (парафин, воск и т. д.). Лечебный эффект зверобойного масла связан, видимо, с фитонцидным действием алкалоидов и флаваноидов, эфирного масла и смолистых веществ. Зверобойное масло готовилось на кунжутном масле с предварительным настаиванием на спирте в течение 12 часов и применялось для перевязки ран и втираний при ревматических заболеваниях суставов.

Облепиховое масло

Содержит смесь каротинов, токоферолы, жирные кислоты. Применяют наружно при ожогах, пролежнях, лучевых поражениях кожи и т. д.; внутрь назначается при язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки.

Получают из плодовой мякоти или семян облепихи. Обычно берут сухой жом плодов облепихи после отделения от них сока. Кожуру плодов вместе с семенами измельчают в порошок в кофемолке. Порошок заливают растительным маслом, лучше оливковым, в соотношении 1:2, подогретым до 60 °С. Настаивают 1 сутки, желательно в термостате, при указанной

температуре. Затем жидкость сливают через марлю в посуду для использования и хранения.

Эвкалиптовое масло

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

Прополисное масло

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

продолжительного времени.

Препараты из свежих растений

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

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

Соки из целебных растений, фруктов и овощей

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

Свежесобранное растительное сырье измельчают и полученную кашу прессуют. Количество полученного сока зависит от характера взятого сырья. Если сырье бедно соком, до прессования его замачивают в спирте. К каждому 85 частям выжатого сока прибавляют 15 частей 95%-го спирта (в спирт рекомендуется добавить 0,3% хлорбутанолгидрата для стабилизации при хранении сока) и с целью быстрого нагревания смесь ставят в воду, предварительно нагретую до 85 – 88 °С. После того как температура сока достигнет 77 – 78 °С, нагревание продолжают еще 30 мин. Затем для быстрого охлаждения нагретую смесь ставят в проточную воду. Целью быстрого нагревания и быстрого охлаждения является снижение активности ферментов и осаждение белковых веществ. Выпавший хлопьевидный осадок лучше всего отделяется центрифугированием. Получается чистый прозрачный, сок, который хорошо хранится за счет консервантов –

хлорбутанолгидрата и спирта.

Сок алоэ

Применяют наружно при лечении гнойных ран, ожогов и воспалительных заболеваний кожи; внутрь – при гастритах, запорах.

Измельчают листья алоэ древовидного. Из полученной кашицы отжимают сок, нагревают его при температуре 100 °С и выдерживают в течение 5– 10 мин., охлаждают, добавляют 96%-й спирт до концентрации 20% и оставляют в прохладном месте на 14 суток. После отстаивания сок отделяют от осадка, фильтруют, добавляют 0,5% хлорбутанолгидрата. Препарат содержит набор биогенных стимуляторов.

Целебный сок из овощей и фруктов. Кто думает, что все равно – выпить сок и съесть «живьем» яблоко или морковь, глубоко заблуждается. Думают многие, что соки нужны только грудничкам – ведь они не в состоянии пока есть овощи и фрукты в натуральном виде....

Такие люди думают неправильно. Овощи и фрукты и соки из них – не одно и то же.

Содержание воды во многих соках достигает 90 и более процентов, но это поистине «живая вода»: она обогащена биологически активными веществами растительных клеток. Соки почти не требуют энергетических затрат на усвоение и сразу включаются в обмен веществ, катализируя биохимические реакции, что благотворно влияет на восстановитель-

ные процессы организма.

Все растительные соки корректируют кислотно-щелочное равновесие крови, нарушаемое при заболеваниях, благодаря преобладанию в них щелочных остатков. «Живая вода» повышает активность ферментов, улучшает обмен веществ, способствует обезвреживанию токсинов и их выведению из организма (так называемый кровоочистительный эффект).

Соки обладают и общеукрепляющим действием, связанным со стимулирующим влиянием на пищеварение и усвоение пищи. Это прежде всего относится к гранатовому и морковному сокам. В морковном соке много природных антиоксидантов (или антиокислителей), предупреждающих преждевременное старение организма и развитие раковых заболеваний. Что касается сока винограда и крыжовника, то в них довольно много органических кислот и прежде всего янтарной, стимулирующей обмен веществ. В тех же морковном, яблочном и свекольном нектарах (соках с мякотью) много пектина. Вот почему нектары могут выступать в роли напитков «защиты» – для выведения вредных токсических веществ, в том числе и радиоактивных. Это особенно важно иметь в виду тем людям, которые живут в экологически неблагоприятных районах. Напитки «защиты» крайне необходимы для оздоровления часто и длительно болеющих людей.

Сходно с пектином действуют и фитонциды, имеющиеся во многих соках. Они подавляют вредную микробную фло-

ру.

Наконец, соки – это еще и существенный источник витаминов, минеральных солей и многочисленных полезных микроэлементов. Кстати, минеральных веществ (калия, натрия, кальция, магния) больше в овощных соках. Поэтому они зачастую имеют пресный вкус в отличие от плодовых, где больше органических кислот. Что касается калорийности, то она у плодовых соков, как правило, выше, так как они содержат значительно больше углеводов.

Имеются данные, что в составе соков гербициды в организм почти не попадают. Они в основном (если и попали в плоды) остаются связанными в клетчатке.

Одно из других несомненных достоинств соков – быстрота их усвоения организмом: уже через час после употребления оно практически заканчивается. В то же время овощные блюда требуют для полного переваривания и усвоения нескольких часов. Отсюда должно быть понятно, что при употреблении соков происходит как бы разгрузка органов пищеварения.

Лучше всего употреблять сок за 30 – 40 мин до еды, если он не очень сладкий, либо в промежутках между основными приемами пищи.

Несколько слов о том, как готовить соки в домашних условиях. Их нужно делать только из свежих, неподпорченных овощей, фруктов, ягод и сразу же пить. Даже кратковременное хранение в холодильнике ускоряет брожение и пор-

чу продукта, хотя его вкус при этом может существенно не меняться. Кроме того, разрушаются витамины. Консервированные соки действуют менее активно, чем свежие.

А теперь предлагаем краткий обзор полезных свойств некоторых видов соков.

Морковный сок считается «королем» овощных соков. Он комбинируется практически со всеми другими соками. Богатство каротином способствует стимуляции синтеза белка и ускорению роста. Вот почему этот сок особенно рекомендуется детям, отстающим в физическом развитии. Сок содержит все витамины, которые есть в моркови, большое количество железа, кобальта, меди. Все это способствует нормализации обмена веществ, улучшению кроветворения и переноса кислорода.

В день рекомендуется выпивать не более 500 мл морковного сока в несколько приемов для лечения, при этом такую дозу нельзя употреблять долго. А для витаминной профилактики достаточно половины стакана (100 мл).

Свекольный сок воздействует на организм многогранно. Он стимулирует образование эритроцитов и улучшает поступление кислорода к мышцам, что обусловлено содержащимися в свекле железом и фолиевой кислотой. Довольно высокое содержание витаминов С, Р, В₁₅ В₂, РР восполняет их дефицит после физических нагрузок, особенно в весенний период. Свекольный сок богат йодом. Видимо, поэтому считают, что он улучшает память, особенно при атероскле-

розе. Высокое содержание магния способствует нормализации нервно-мышечной возбудимости при нервных перегрузках и стрессах. При этом хорошо расширяются кровеносные сосуды. Употребление свекольного сока заменяет инъекции сернокислой магнезии. При гипертонической болезни это одно из лучших природных средств, улучшающих самочувствие. Пить сок лучше вечером. Он укрепляет нервную систему при неврозе и бессоннице, препятствует ночным гипертоническим кризам. Конечно, при его употреблении умственную работу лучше перенести на первую половину дня.

Недостатком свежего сока является образование пены неприятного вкуса с высоким содержанием пигментов антоцианов. Поэтому сок лучше отстаивать несколько часов в холодильнике, снимать пену и употреблять в смеси с морковным в соотношении 1:4. Ученые считают, что улучшить состояние больного может именно свежий сок. Они советуют пить его не более 100 мл в сутки. Получить сок можно не только из корнеплодов, но также из молодой ботвы.

Томатный сок в консервированном виде – укрепляющий, освежающий и утоляющий жажду напиток. Однако непосредственно приготовленный свежий сок намного полезнее. В нем сохраняются сильно действующие фитонциды, подавляющие процессы брожения и гниения в кишечнике. Он стимулирует образование желудочного сока, улучшает деятельность сердца (так как богат калием). Высокое содержание органических кислот (молочной, яблочной) ак-

тивизирует обмен веществ, повышает щелочной резерв крови. По содержанию аскорбиновой кислоты томатный сок не уступает цитрусовым. Помните, что, выпивая стакан свежего сырого сока, вы обеспечиваете половину суточной потребности организма в каротине и витамине С. Этот сок часто используют в смеси с соком яблок, тыквы и лимона (2:4:2:1), особенно когда необходимо похудеть.

Огуречный сок – хорошее мочегонное средство. Он обладает способностью укреплять сердце и сосуды. Это связано с большим содержанием калия (до 40%). Сок может быть также полезен при тяжелых физических нагрузках для профилактики перенапряжения миокарда. Известна способность огуречного сока повышать аппетит, сохранять свежесть и тонус кожи, успокаивать и укреплять нервную систему. Большое количество легко усвояемого йода препятствует атеросклерозу и улучшает память. В сутки можно употреблять (взрослому) до 100 мл чистого огуречного сока. Его действие усиливается при комбинации с другими соками, например черносмородиновым, яблочным и грейпфрутовым (2:2:1:1) или томатным и чесночным (20:20:1).

Картофельный сок в свежем виде обладает способностью тормозить секрецию пищеварительных желез. Поэтому он может применяться самостоятельно либо в комплексе с другими средствами при лечении гастритов и даже язвенной болезни желудка, сопровождающихся повышенной кислотностью желудочного сока. В таких случаях нужно употреб-

лять свежий картофельный сок по 50 мл за 30 – 40 мин до еды 3 раза в день. Курс лечения составляет в среднем один месяц. Разумеется, перед употреблением сока в лечебных целях нужно всегда посоветоваться с врачом.

Капустный сок содержит в своем составе так называемый витамин U, который действует как защитное вещество желудка и стенок кишечника или, другими словами, обладает противоязвенным действием. В связи с этим свежий сок в теплом виде до еды может использоваться как самостоятельное или дополнительное средство для лечения больных язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. Наряду с этим капустный сок способствует нормализации нарушенного жирового обмена и оказывает благоприятное действие при атеросклерозе. Кроме того, сок обладает способностью тормозить превращение углеводов в жиры. Поэтому капустный сок необходим и всем лицам с избыточной массой тела.

Сок петрушки хорош для восстановления сил. Не случайно еще в глубокой древности его ценили чуть ли не на вес золота. Сок петрушки содержит много каротина и витамина С. Поэтому его часто применяют вместе с морковным (1:3), когда нужно восстановить зрение, пониженное при напряженной работе глаз. Сок улучшает дыхание, сердечную деятельность, а также оказывает общестимулирующее действие на работу щитовидной железы и надпочечников. Количество сока на прием (взрослым) должно быть не больше

1 столовой ложки: иначе возможно перевозбуждение нервной системы. Сок петрушки можно комбинировать также с соком шпината, салата, сельдерея.

Сок сельдерея с давних времен применяли как источник силы. И действительно, после употребления сока отмечаются повышение тонуса, улучшение аппетита, довольно сильный антитоксический, мочегонный и слабительный эффект. Поэтому его лучше всего пить тучным людям с нарушенным обменом веществ и быстрой утомляемостью. Сок содержит витамины С, группы В и весьма богат такими органическими соединениями натрия, которые лишены побочных эффектов поваренной соли. Много в нем органического калия, кальция, фосфора, поэтому сок сельдерея прекрасно поддерживает минеральный состав крови даже при сильных физических нагрузках.

Особенно рекомендуется сок в жаркую погоду. Интенсивное потение может вызвать дефицит минеральных солей и быстрое утомление. Для профилактики обычно достаточно 1 – 2 чайных ложек сока 3 раза в день за 30 мин до еды. Взрослому рекомендуется выпивать не больше 100 мл сока в день. Сок сельдерея хорошо комбинируется с другими овощными и фруктовыми соками. Популярны такие сочетания: морковь, свекла, сельдерей (8:3:5); морковь, капуста, сельдерей (1:4:5); морковь, сельдерей, редька (8:5:3); томаты, сельдерей, кислое молоко (1:1:4); яблоки, сельдерей, кислое молоко (1:1:4).

Сок салата посевного дает силу за счет улучшения сна. Уже в Древней Греции и Риме его пили атлеты и полководцы. В средние века заметили, что выздоровление от тяжелых болезней идет быстрее, если пить сок салата. Ведь организм восстанавливается в основном во время хорошего сна. К тому же богатство сока железом и хлорофиллом стимулирует кроветворение и рост тканей у детей. Его рекомендуют детям, занимающимся оздоровительными укрепляющими упражнениями. Салатный сок действует успокаивающе при перевозбуждении и стрессе. В нем содержится почти 30% калия, 15% кальция, 6% магния, более 9% фосфора. Несомненно, такой набор способствует укреплению нервной и мышечной систем. Сок без примесей можно пить до 100 мл в день. Удачны комбинации его с соком моркови (1:2), моркови и огурца (5:7:4). Болгарские авторы предложили сочетания с яблочным соком и кислым молоком (1:1:3), соком томата, яблоки кислым молоком (2:1:1:7).

Яблочный сок – приятный кисло-сладкий напиток, освежающий, утоляющий жажду, оказывающий общеукрепляющее действие. Высокое содержание Сахаров (преимущественно фруктозы) и органических кислот способствует нормализации обмена веществ и восстановлению организма после физических нагрузок. Довольно много в соке кроветворных элементов – железа и марганца. Он богат калием, натрием и кальцием в оптимальных соотношениях, поэтому хорошо укрепляет сердечно-сосудистую систему. Весьма полезен

физкультурникам, занимающимся бегом. Рекомендуют его и тем, кто занимается умственным трудом и ведет малоподвижный образ жизни. При ожирении делают смеси соков: яблочный – 100 мл, дынный – 50 мл, томатный – 50 мл, лимонный – 25 мл.

Виноградный сок считается одним из лучших среди фруктовых соков. Он обладает тонизирующим и общеукрепляющим действием. В связи с чем его рекомендуют при истощении нервной системы (астении) и упадке сил. Богатство виноградным сахаром (глюкозой) обуславливает его антитоксические свойства, положительное влияние на мышечный тонус, особенно сердечной мышцы. Глюкоза придает винограду высокую калорийность. Напиток обладает бактерицидными и мочегонными, слабительными, потогонными, отхаркивающими свойствами. Он снижает содержание холестерина в крови и повышенное артериальное давление. Это весьма важно для поддержания работоспособности в пожилом возрасте. Пить сок нужно за час до еды три раза в день. Можно использовать и консервированный виноградный сок. Учитывая возможность быстрого брожения в кишечнике, при систематическом употреблении виноградного сока желательно воздержаться от молока, других сырых фруктов, минеральных вод. Нельзя пить сок в больших количествах при склонностях к расстройствам желудка, сахарном диабете, ожирении, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических воспалительных про-

цессах в легких.

Попадая на кариозные зубы, виноградный сок усиливает их разрушение (из-за большого количества Сахаров). Поэтому рекомендуется после каждого употребления сока тщательно прополаскивать рот раствором питьевой соды (1 чайная ложка соды на стакан воды).

Сиропы

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

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

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

Сахарный сироп. Для приготовления сиропа в эмалированную или меднолуженную посуду наливают воду из расчета 0,36 л на 0,64 кг сахара. Воду нагревают до 60 – 70 °С и при непрерывном помешивании всыпают частями рассчитанное количество сахара. После полного растворения саха-

ра сиропу дают 2 раза вскипеть. Образующуюся пену (белковые и слизистые вещества) снимают шумовкой. Варка сиропа должна быть непродолжительной (нагревание до растворения сахара – 35 – 40 мин. и 2-кратное кипение – 20 – 25 мин.), иначе он пожелтеет вследствие частичного разложения сахара. Признак готовности – прекращение образования пены на его поверхности. Готовый сироп в горячем состоянии процеживают через металлическое сито. Получается густоватая прозрачная бесцветная жидкость без запаха, чисто сладкого вкуса.

Мази

Мази – это готовые лекарственные формы для наружного применения, которые представляют собой вязкие жидкости, способные образовывать на коже или другой поверхности ровную несползающую пленку. При комнатной температуре мази сохраняют форму и теряют ее при повышении температуры, превращаясь в густые жидкости. Мази применяются: 1) с целью нанесения на кожу или слизистые для изоляции покрытого участка от вредных растворителей, пыли; 2) для нанесения лекарственных веществ на раны, при ожогах, опрелостях, отморожениях; 3) для нанесения на кожу с целью ее лечения; 4) для проникновения лекарственных веществ через кожу.

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

Кроме хорошей способности растворять действующие вещества, мазевая основа должна удовлетворять следующим требованиям: 1) обладать мажущей способностью; 2) не реагировать химически с вводимыми веществами; 3) быть индифферентной в фармакологическом отношении или обла-

дать лечебными свойствами; 4) хорошо всасываться кожей; 5) легко смываться. Различают две группы основ: гидрофобные и гидрофильные, то есть водонерастворимые и водорастворимые.

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

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

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

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

Растительные масла (подсолнечное, персиковое и др.) как основы самостоятельно применяются редко и идут обычно как добавки к свиному и говяжьему жиру. Общим недостатком жиров как основ является их легкая прогоркаемость на воздухе. Прогорклые жиры раздражают кожу.

Пчелиный воск как мазевая основа несколько более стоек

к старению. Чаще применяется не самостоятельно, а в смеси с другими основами; улучшает впитываемость водных жидкостей и повышает вязкость мази.

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

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

Парафин, как и *воск*, применяется в качестве добавки к основам для увеличения их плотности и повышения температуры плавления, что особенно важно в жарком климате.

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

Крахмально-глицериновая основа

К 7 г крахмала (пшеничного) прибавляют равное количество воды, размешивают, прибавляют 93 г глицерина. Полученную смесь три помешивания осторожно нагревают на водяной бане до получения однородной просвечивающей массы, весом 100 г. При остывании образуется полупрозрачный студень беловатого цвета мягкой консистенции. Основа легко намазывается и характеризуется медленным

всасыванием. Устойчива в отношении загнивания.

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

Способы приготовления некоторых основ

Яблочный уксус

Яблоки натереть на крупной терке, долить теплую кипяченую воду из расчета 0,5 л воды на 0,4 кг яблочной кашицы. На каждый литр воды добавить по 100 г сахара или меда, по 10 г хлебных дрожжей и 20 г сухого черного хлеба. Стекланную банку со смесью держать открытой в темном месте при температуре 20 – 30 °С в течение 10 дней, перемешивая 2 – 3 раза в день деревянной ложкой. Затем яблочную кашицу переложить в марлевый мешочек и отжать. Получившийся сок снова процедить через марлю, определить его объем и перелить в сосуд с широким горлом. К каждому литру сока можно прибавить по 50 – 100 г сахара или меда, размешав их до полного растворения. После этого банку закрыть марлей, завязать и хранить в тепле для продолжения процесса брожения. После окончания брожения (через 40 – 60 дней) получившийся яблочный уксус перелить шлангом в бутылки, фильтруя его при помощи лейки с марлей. Бутылки плотно закупорить пробками и хранить в прохладном месте. Пить по 2 ст. л. яблочного уксуса на 1 стакан воды, добавив 2 ч. л. меда, 1 каплю люголя, как общеукрепляющее средство, для предупреждения болезней.

Уникальный набор компонентов яблочного уксуса обу-

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

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

«Золотая» вода

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

«Золотую» воду можно приготовить быстро и просто. Для этого нужно в эмалированную посуду налить 2 стакана воды, поместить в нее любое золотое, без камней или инкрустаций, изделие, весом 3 – 5 граммов и поставить на огонь. Кипятить

жидкость нужно до тех пор, пока не выкипит ее половина.
«Золотая» вода готова!

Применять «золотую» воду можно как во внутрь, так и наружно, но необходимо помнить, что любое лекарство может стать ядом, если его использовать неправильно. Справедливо это, естественно, и по отношению к «золотой» воде.

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

«Серебряная» вода

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

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

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

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

Точные весовые пропорции обычно прилагаются в инструкции к медицинским препаратам.

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

Суточная активность человеческого организма

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

График активности органов тела:

Легкие – с 3 до 5 часов.

Толстая кишка – с 5 до 7 часов.

Селезенка и поджелудочная железа – с 9 до 11 часов.

Сердце – с 11 до 13 часов.

Тонкая кишка – с 13 до 15 часов.

Мочевой пузырь – с 15 до 17 часов.

Почки – с 17 до 19 часов.

Желчный пузырь – с 23 до 1 часа.

Печень – с 1 часа до 3 часов.

ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Гепатит

Группа воспалительных заболеваний печени инфекционной и неинфекционной природы. Нарушение функции печени при остром гепатите часто сопровождается желтухой. Гепатит вирусный – острое вирусное заболевание человека с поражением печени. Это тяжелое острое инфекционное заболевание с общей интоксикацией, нарушением обменных процессов. При инфекционном гепатите (гепатит А, болезнь Боткина) заражение происходит от больного или вирусоносителя преимущественно через рот (с водой, с пищей) или через канализационные стоки. Профилактические меры – иммунизация гамма-глобулином. Хронический гепатит может привести к развитию цирроза печени. Встречается в последние годы все чаще. Это полиэтиологический воспалительный процесс без нарушения дольковой и сосудистой архитектоники печени, продолжающийся более шести месяцев и проявляющийся астенодиспептическим синдромом, гепатомегалией и нарушением функции печени.

При сывороточном гепатите (гепатит В) заражение про-

исходит через медицинские инструменты или при переливании крови больного или вирусоносителя. Профилактика – стерилизация медицинских инструментов и контроль за донорами. В отличие от гепатита А, который почти всегда проходит, гепатит В может перейти в хроническую форму – цирроз, рак печени – и привести к смерти. Гепатит С почти всегда передается через кровь.

Различные химические препараты и лекарства (от антибиотиков до таблеток от гипертонии) могут быть причиной токсического гепатита. Однако наиболее опасным ядом является алкоголь, вызывающий алкогольный гепатит.

Признаками может считаться пожелтение кожи, цвет мочи, напоминающий крепко заваренный чай.

■ Сбор трав: цветки мака самосейки – 10 г, цветки крапивы глухой – 10 г, плоды тмина 10 г, цветки ромашки аптечной – 10 г, цветки терновника – 30 г, кора крушины – 30 г. 2 ч. л. сбора заварить стаканом кипятка. Отстоять, процедить. Принимать по стакану настоя для поддержания регулярного стула при гепатите.

■ Сбор трав: цветки гвоздики – 10 г, плоды аниса – 20 г, кора крушины – 30 г, листья мяты перечной – 40 г. 2 ч. л. сбора заварить стаканом кипятка. Отстоять, процедить. Принимать по стакану настоя. Для поддержания регулярного стула при гепатите.

■ Сбор трав: кора крушины – 20 г, плоды фенхеля – 20 г, плоды жостера слабительного – 30 г, корень солодки – 30

г. 2 ч. л сбора заварить стаканом кипятка. Отстоять, процедить. Принимать утром и вечером по стакану настоя. Для поддержания регулярного стула при гепатите.

■ Плоды фенхеля – 10 г, плоды тмина – 10 г, кора крушины – 20 г, листья мяты перечной – 20 г, трава тысячелистника – 20 г, трава золототысячника – 20 г. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка. Отстоять, процедить. Выпить за день. Для поддержания регулярного стула при гепатитах.

■ Кора крушины – 20 г, листья вахты трехлистной – 20 г, корень горечавки желтой – 20 г, трава чистотела большого – 20 г, корень одуванчика – 20 г, листья мяты перечной – 20 г. 1 ст. л. сбора на стакан воды, кипятить 5 – 7 минут, отстоять, процедить. Пить по стакану отвара 2 раза в день перед едой.

■ Рута пахучая – 6 г, копытень европейский – 6 г, трава хвоща полевого – 20 г, трава чистотела – 20 г. 1 ст. л. сбора на 1,5 стакана кипятка. Варить 10 минут, процедить. Выпить в три приема на протяжении дня.

■ Чистотел – 20 г, трава золототысячника – 20 г, корень одуванчика – 25 г. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, варить 15 – 20 минут, настаивать 15 минут, процедить. Пить в три приема в течение дня.

■ Трава centaurei – 2 г, корень аира – 2 г, цветы цмина песчаного – 2 г. С вечера залить 2 стаканами сырой воды, утром кипятить 5 – 6 минут. Пить натощак стакан отвара, остальное в течение дня.

■ Цветки ромашки аптечной – 10 г, корень солодки – 10

г, трава зверобоя – 10 г, трава чистотела – 10 г, листья мяты перечной – 20 г. 1 ст. л. сбора на стакан воды, кипятить 5 – 7 минут, отстоять, процедить. Пить по стакану отвара 2 раза в день перед едой.

■ Корень цикория – 25 г, трава хвоща полевого – 25 г, трава тысячелистника – 25 г, трава зверобоя – 25 г. Две полные чайные ложки залить стаканом кипятка. Принимать утром и вечером по стакану настоя.

■ Корень валерианы – 20 г, цветки боярышника – 20 г, кора барбариса – 30 г, листья мяты перечной – 30 г. 2 ч. л. смеси залить стаканом кипятка. Настоять, процедить. Пить утром и вечером по стакану.

■ Трава адониса – 20 г, трава хвоща полевого – 20 г, трава тысячелистника – 20 г, трава чистотела – 40 г. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, варить 3 – 5 минут. Настоять, процедить. Пить по стакану утром и вечером.

■ Трава цмина с цветками – 14 – 16 стеблей. Измельчить, варить 8 – 10 минут в 1 л воды. Пить по 0,5 стакана вместе с 0,5 стакана горячего молока и 2 ч. л. меда за 30 минут до еды. 4 дня принимать, 2 дня перерыв, и т. д. в течение 2 месяцев.

■ Трава спорыша (горец птичий) – 20 г, трава зверобоя – 20 г, трава душицы – 20 г, трава чистотела – 10 г, трава и корень цикория – 20 г, березовые почки – 20 г, цветки цмина (бессмертника) – 20 г, цветки ромашки аптечной – 20 г, цветки ноготков – 20 г. 3 ст. л. сбора варить 10 минут на медленном огне в 3 стаканах воды, настоять 30 минут. При-

нимать по 0,5 стакана 3 раза в день за полчаса до еды в теплом виде в течение 1 – 2 месяцев.

■ Расторопша защищает клеточки печени от токсических воздействий алкоголя и восстанавливает их функцию, повышает образование и выведение желчи, разжижает желчь, оказывает желчегонное действие. Растение применяется при алкогольном поражении печени, гепатите, циррозе. Из расторопши готовят настой: 2 ст. л. сырья залить 1 л воды. Кипятить в закрытой эмалированной кастрюле на малом огне 10 минут. Настоять 20 минут. Принимать по 0,5 стакана 4 – 5 раз в день, за 20 минут до еды. Курс лечения: 3 – 4 и более месяцев.

■ Пить в теплом виде рассол капусты белокочанной, начиная с 1 – 2 ст. л., постепенно увеличивая прием до 0,5 стакана 1 – 2 раза в день до еды. Курс лечения – один месяц. После перерыва в две недели лечение продолжить.

Рассол противопоказан при высокой кислотности желудочного сока, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, ишемической болезни сердца, нарушениях сердечного ритма, гипертонии, болезнях почек.

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

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

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

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

■ Соцветия цмина активируют образование и секрецию желчи, восстанавливают клеточки печени, пострадавшие от алкоголя и от самых разнообразных химиопрепаратов. Цмин применяют при алкогольных поражениях печени, гепатите, циррозе. Из цмина готовят настой: 2 ст. л. сырья залить 1 л воды. Кипятить в эмалированной кастрюле, при закрытой крышке, на малом огне 10 минут. Настоять 20 минут. Принимать по 0,5 стакана 3 – 4 раза, за 20 минут до еды как желчегонное средство. Курс лечения: 3 – 4 и более месяцев.

■ Стакан сухих измельченных в порошок (без семян) плодов шиповника смешать со стаканом сахарного песка, залить 0,6 л 70%-го спирта, поставить на 5 дней на солнце, периодически встряхивая содержимое. На 6-й день долить еще 2 – 3 стакана водки и продержать на солнце еще 5 дней. На 10-й день процедить, остаток отжать. Принимать при гепатите по 20 мл 2 раза в день после еды.

■ 1 кг корней хрена пропустить через мясорубку, залить 3 л крутого кипятка, настоять, хорошо укутав, сутки, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день перед едой. Курс лечения 6 – 7 дней.

■ Травя ясенника пахучего. 2 ч. л. настоять на стакане воды в течение 8 часов. Выпивать за 1 день глотками.

■ Корень цикория – 25 г, трава хвоща полевого – 25 г, трава тысячелистника – 25 г, трава зверобоя – 25, г. 2 полных чайных ложки сбора залить стаканом кипятка. Утром и вечером принимать по одному стакану.

Употребление настоев из одного состава, иногда в комбинациях, в течение трех лет не только облегчает состояние, но приводит к полному излечению.

■ Настойка из листьев барбариса амурского 1:10 на 40%-м спирте. Настойку применяют внутрь по 25 – 30 капель 3 раза в день. Длительность применения составляет в среднем 2 – 3 недели.

Настойка из листьев барбариса противопоказана при кровотечениях, связанных с дисфункцией яичников и задержкой в матке частей детского места.

■ Экстракт кукурузных рылец, настой рылец кукурузы: 10 г кукурузных рылец настоять на стакане кипятка и пить по столовой ложке каждые 3 часа. Или по 40 – 50 капель 2 – 3 раза в день.

■ Настойка корневища аира приготавливается на 40%-м спирте 1:5. Состав настойки: трава золототысячника – 4 части, корневище аира – 2 части, листья трилистника – 2 части, трава горечавки – 4 части, трава полыни – 1 часть, корки мандарина – 1 часть, 40%-й спирт – до 65 частей. Принимать по 20 капель 2 раза в день, запивая водой.

■ Отвар корневища аира из расчета 10 г корней на 200 мл воды. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

■ Полынь волосовидная, трава – 80 г, змеиный огурец, семена – 50 г, жимолость японская, цветы – 80 г, куркума длинная, корни – 10 г, шлемник байкальский, корневище – 15 г, гордения жасминовидная, плоды – 15 г, кирказон слабый, семена – 15 г, мандарин-кинг, кожура плодов – 15 г, дрожжи обыкновенные – 20 г. Настаивают в 800 мл воды в течение 2-х недель. Назначают по 100 мл 3 раза в день за час до еды в течение 1 – 3 месяцев.

■ Принимать 1 ст. л. меда утром и перед обедом, за 1,5 – 2 часа до еды, а после обеда – через 3 часа после еды. Хороший эффект получается при приеме меда, разбавленного настоем кукурузных рылец. Это ослабляет стенки желудка, способствует более быстрому всасыванию. Лечение 1 – 2 месяца.

■ Столовую ложку мяты залить стаканом кипятка. Пить настой горячим в течение дня в качестве желчегонного средства. Мята повышает желчеотделение, нормализует работу печени, поджелудочной железы. Используют мяту при алко-

гольном поражении печени, гепатите, циррозе. Курс лечения: 1 – 2 и более месяцев.

■ 0,5 стакана свежеприготовленного яблочного сока смешать с 1 ч. л. меда. Такую порцию принимать 2 – 3 раза в день до еды.

■ Смешать в равных частях по весу ягоды черной смородины и мед. Принимать по 1 – 2 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды при гепатитах в течение 2 – 3 месяцев.

■ Сок свеклы красной с медом в соотношении 5:1 принимать по 100 – 150 мл 2 раза в день до еды.

■ Смешать 1 кг меда, 200 мл оливкового масла, 4 лимона (с двух лимонов срезать кожуру). Все 4 лимона пропустить через мясорубку и хорошо перемешать состав деревянной ложкой. Хранить его в закрытой посуде в холодильнике, перемешивая перед применением. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 – 40 минут до еды. В течение года провести 3 – 4 таких курса.

■ Желчегонный сбор: смешать цветочные корзинки тмина песчаного (3 части), трава тысячелистника (2 части), трава полыни горькой (2 части), лист мяты перечной (2 части), семена фенхеля (2 части). Травы настаивать 8 часов в двух стаканах «серебряной» воды. Принимать по полстакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

Ангина (тонзиллит острый)

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

Ангина – это болезнь всего организма, поэтому рекомендовано обильное и теплое питье, поскольку с мочой выходят из организма шлаки. Не рекомендовано глубокое прогревание горла (компрессы), важную роль при ангине играют полоскания. В дополнение к врачебным средствам народ использует и свои.

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

■ Следует пить побольше чая с медом и лимоном, малиной.

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

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

■ 2 – 3 раза в день полоскать горло свежесожатым соком алоэ или каланхоэ. Для одного полоскания достаточно 2 – 3 ст. л. сока. При лечении каланхоэ обязательно посоветуйтесь с лечащим врачом!

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

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

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

■ 2 – 3 раза в день пить по маленькому глотку свежесожатый сок репчатого лука.

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

Настой молодых березовых веточек при

тяжелых воспалительных заболеваниях почек использовать нельзя!

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

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

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

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

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

■ Полоскать горло настоем цветков яснотки белой. Приготовление: столовую ложку сухих цветков залить стаканом кипятка и настаивать 10 – 12 минут, процедить. Полоскать

горло 3 – 4 раза в день, сочетая с полосканиями другими средствами.

■ Известная болгарская целительница Ванга рекомендовала при воспалении миндалин: взять сладко-горький паслен (особенно сильно его целительное действие в марте), истолочь в ступке в порошок, смешать со свиным жиром, выложить смесь на хлопчатобумажную ткань и делать аппликации на горло.

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

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

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

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

■ Взять 100 г меда и столовую ложку малинового варенья, положить в эмалированную кружку, помешать и на медленном огне довести до начала кипения, постоянно помешивая. Перед тем, как закипеть, эта смесь делается жидкой (температура кипения меда – 60 градусов). Снять кружку с ог-

ня, выпить горячим. После этого лечь в постель, потеплее укрыться. Этим способом ангина вылечивается сразу и долго не повторяется. Ожогов слизистой быть не должно. Если же все-таки ожог будет, то 2 раза в день пейте по глотку оливковое масло.

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

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

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

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

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

■ Столовую ложку кашицы чеснока растереть с мелкой

поваренной солью (по вкусу) и смешать со 100 г сливочного масла. Принимать с хлебом или картофельным пюре.

■ При ангине заваривают листья шалфея. Чайная ложка на стакан кипятка. Для полоскания.

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

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

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

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

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

■ Цветы коровяка – 10 г, цветы шалфея – 10 г, семена

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

■ Цветы шалфея – 15 г, семена аниса – 20 г, почки сосны измельченные – 20 г, корень алтея, измельченный – 20 г, корень лакричника, измельченный – 15 г. 2 ч. л. сбора заварить стаканом кипящей воды, остудить, принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

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

■ Собирают венчики цветов коровьяка скипетровидного в сухую и ясную погоду, выдергивая их из чашечки, сейчас же сушат, расстилая тонким слоем. Следует крепко спрессовать цветки и хранить в хорошо закупоренной коробке. Для полоскания горла, коровьяк мешают в равных частях с цветами лесной мальвы, листьями мать-и-мачехи. Кипятят 5 минут, в горячий отвар добавляют нарезанные корни окопника и валерианы по 10 г. Все вместе парят в закрытом сосуде 1 час. Отцеживают. Перед употреблением подогревают.

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

по глотку ежечасно.

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

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

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

■ Настой василька лугового: 1 ст. л. соцветий на стакан кипятка. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

■ Осенью собирают корни окопника лекарственного. Стебель употребляют только свежим. Корни отмываются очень плохо. Его режут на куски и сушат. Обволакивающее средство при всех видах воспаления слизистой оболочки, особенно при грудных недомоганиях, в том числе и тяжелых. Доза: 40 г на 1 литр горячего молока, в котором корень парят в духовке 6 – 7 часов, но не доводят до кипения. Напаром полощут рот при катарах горла и ангинах.

Корень окопника лекарственного в больших дозах ядовит!

■ Приготавливают препарат в равных весовых категориях из следующих растений: зверобой (трава), аир болотный (корень), девясил высокий (корень), ива белая (кора моло-

дых веток, собранная ранней весной до появления листвы), спорыш (трава), шалфей (трава), гледичия трехколючковая (листья и плоды), чистотел (трава), пастушья сумка (трава), пижма (трава с соцветиями), подорожник большой (листья), орех грецкий (листья), цикорий дикий (корень и трава), дрок красильный (верхушки побегов с листьями и цветами). Перечисленную смесь растений измельчают, берут 100 г смеси и заливают 1 литром воды, настаивают 5 дней, затем кипятят 20 – 30 минут, охлаждают, процеживают, соединяют с нашатырным спиртом, из расчета 1:10. На литр такой настойки добавляют 10 г настойки из шпанской мушки (на нашатырном спирте). Можно и без нее. Применяют в виде капель внутрь и наружно. Обычные дозы: взрослым – 10 – 15 капель с водой, 3 раза в день до или после еды. При приступах удушья, бронхиальной астме, можно принимать 30 – 40 капель, 4 – 6 раз в день. Водой надо разбавлять так, чтобы не было ожогов слизистой оболочки горла. Детям дают по 10 – 15 капель с чаем или кофе. Чистую настойку используют как наружное средство для растираний, согревающие компрессы на ночь. Иногда наружное применение вызывает раздражение, сыпь – это безвредно, через 2 – 3 дня она исчезает.

■ Ядра фисташек особенно полезны для ослабленных больных, перенесших ангину, грипп, пневмонию и другие тяжелые инфекционные заболевания. 2 – 3 ст. л. измельченных в порошок ядер залить 1,5 стаканами горячей воды, настоять 30 – 40 минут, периодически встряхивая содержимое.

Принимать по 2 – 3 ст. л. 3 – 4 раза в день перед едой.

**Следует иметь в виду, что злоупотребление
фисташками вызывает крапивницу!**

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

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

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

■ Травы золототысячника – 10 г, ромашка аптечная – 10 г, трилистник водяной – 10 г. 4 ст. л. сбора заварить 0,5 литра воды, настоять 10 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день при заболевании ангиной.

■ Рекомендуются пить отвар листьев жимолости съедобной. Приготовление: чайную ложку сухого сырья залить стаканом воды и варить на слабом огне 10 – 12 минут, дать остыть, процедить. Пить теплым по столовой ложке 3 – 4 раза в день.

■ При болезнях полости рта, ангине можно использовать 2%-ную настойку календулы в виде полоскания через каждые 1,5 – 2 часа, как одну, так и в комплексе с сульфаниламидами и антибиотиками.

Настойка календулы готовится из краевых цветков или из цветочных корзинок на 70%-ном спирте. Готовят также из всех надземных частей растения. Соотношение растительного сырья к извлекателю 1:10.

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

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

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

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

■ При ангине принимать на свободный желудок по 0,2 г мумие 2 раза в день 15 дней. Через 7 – 10 дней сеанс можно повторить. Мумие желательно растворить в настое календулы.

Дизентерия

Это острое инфекционное заболевание с поражением толстого кишечника (понос) и общей интоксикацией. Возбудителем являются бактерии из семейства кишечных. Они длительное время сохраняются в пищевых продуктах (молоке, масле, сыре, овощах) некоторое время сохраняются в почве, загрязненной испражнениями больных, в выгребных ямах и загрязненных открытых водоемах. Пути передачи возбудителей – бытовой, пищевой и водный. Передается через грязные руки, посуду, дверные ручки, мух и т. д. Употребление загрязненных продуктов, не подвергшихся термической обработке (молока, салатов, винегретов, паштетов, холодцов и т. д.). Амебная дизентерия (амебиаз) – хроническое заболевание с геморроидальными или язвенными явлениями. Сопровождается схваткообразными болями, поносом, слизью в стуле и т. п.

■ Как средство лечения дизентерии в России применяли настой и отвар корня лапчатки: столовую ложку грубо истолченного корня залить стаканом воды и кипятить на слабом огне под крышкой 20 минут, остудить, процедить. Принимать по столовой ложке 3 – 5 раз в день.

■ При дизентерии, протекающей в слабой форме, достаточно выпить несколько раз горячего настоя лаврового листа (1 лист на стакан кипятка). В это время кушать только све-

жий творог и пить сыворотку.

■ Заварить чайную ложку гранатового корня стаканом кипятка, настоять. Пить понемногу 2 стакана в течение дня.

■ Для лечения поноса и дизентерии в Сибири и на Дальнем Востоке применяли отвар кровохлебки. 2 ч. л. грубо истолченного корня кровохлебки залить стаканом крутого кипятка и кипятить полчаса, остудить, процедить. Принимать по столовой ложке 5 – 6 раз в день до еды.

■ Амебную дизентерию в Китае лечат ягодами боярышника или облепихи. 100 г ягод без косточек залить 2 стаканами воды на ночь, утром вскипятить в этой же воде, остудить и процедить. Пить понемногу несколько дней, пока дизентерия не пройдет. Ягод есть не надо.

■ Принимать по 0,5 чайной ложки цветочной пыльцы или перги 3 раза в день за полчаса до еды. Предварительно пыльцу можно настоять в 0,25 мл настоя подорожника – тогда средство будет усваиваться лучше.

■ Внутрь применяется портулак огородный (травя и семена) в виде отвара: разовая доза 10 – 20 г. Разовая доза семян 1 – 2 г. Залить стаканом горячей воды и кипятить на слабом огне под крышкой 10 минут, остудить, процедить.

■ Внутрь применяют корень и семена софоры желтоватой, в виде отвара. Разовая доза 1 – 5 г. Залить стаканом горячей воды и кипятить на слабом огне под крышкой 10 минут, остудить.

■ Порошок из зерен подорожника большого и среднего

применяют при хронических поносах, дизентерии: доза – по 1 г порошка 4 раза в день. Самое нежное и верное вяжущее средство. Семена необходимо хорошо просушивать.

■ Раковые шейки собирают весной и осенью. Промывают в холодной воде и просушивают. При легких летних поносах и дизентерии с очень частыми позывами и кровью, принимают порошок из корневища по 0,5 – 1 г на прием 3 раза в день.

■ Из отвара раковых шеек (20 г раковых шеек на 1 л воды) и клубней ятрышника при дизентерии ставят клизмы после дефекации.

■ Отвар раковых шеек – 20 г на 1 л воды – пить по 1 – 1,5 стакана в день. Варить 20 минут.

Принимают при воспалительном процессе слизистых оболочек толстого кишечника.

■ Собирают листья крапивы двудомной поздней осенью. При дизентерии пить напар из смеси листьев крапивы жгучей и ежевики по чайной ложке на 1,5 стакана кипятка, дневная порция. Выпаривают в течение 2 часов в духовке.

■ Собирают все растение ястребинки волосистой вместе с корнем. Готовят напар: 40 г на 1 л воды. Пить по 0,5 стакана 4 – 6 раз в день.

■ Настой и отвар листьев или корневищ земляники употребляют при дизентерии (предпочитают применять отвары из корней). Заваривать и пить как чай.

■ При бактериальной дизентерии назначают сбор: пион белоцветковый (корневище) – 6 г, коптис китайский (корне-

вище) – 4 г, шлемник байкальский (корневище) – 4 г, пальма арековая (семена) – 5 г, солодка уральская (корневище) – 5 г, дудник китайский (корни) – 2 г, соссурея японская (корни) – 2 г, корица китайская (кора) – 2 г. Из указанного количества растений готовят порошок, тщательно смешивают. Назначают по 10 – 20 г 3 – 6 раз в день.

Дифтерия

Это острое инфекционное заболевание с поражением зева (реже – носа, гортани, глаз), общей интоксикацией (отравлением организма микробными ядами), крайне болезненным состоянием. Опасным проявлением являются налеты на слизистой оболочке зева и миндалин, которые мешают глотать и дышать. Передается болезнь воздушно-капельным путем и через предметы. Профилактикой является иммунизация. Страдают дифтерией преимущественно дети, однако в последние годы наметилась тенденция к росту заболеваемости у взрослых.

При первом подозрении на дифтерию следует незамедлительно обратиться к врачу, это очень опасное и тяжелое заболевание!!!

■ Народная медицина рекомендует при дифтерии свежие листья капусты промыть холодной водой, слегка размять их и оборачивать ими шею заболевшего. Когда листья согреются – менять их.

■ Налеты на слизистой оболочке зева и миндалин смазывать 6 – 8 раз в день свежим соком клюквы.

■ Также пить маленькими глотками несколько раз в день свежий брусничный сок.

■ Свежий лимонный сок разводить кипяченой водой и пить маленькими глотками 3 – 4 раза в день.

■ Регулярно полоскать горло настоем цветков календулы.

■ Смазывать 3 раза в день пораженные места спиртовой настойкой листьев эвкалипта.

Корь

Это острое инфекционное заболевание, с высокой температурой, с признаками катара верхних дыхательных путей. При этом воспаляются слизистые оболочки глаз, рта. На коже появляются красные пятнистые высыпания. Это вирусное заболевание и передается воздушно-капельным путем даже при мимолетном контакте. Болеют в основном дети до пяти лет, но переболев приобретают стойкий иммунитет. Корь, можно сказать, «детская болезнь» и при нормальном течении не нуждается во врачебной помощи. Но иногда могут возникнуть осложнения и врача приходится вызывать. Корью болеют только раз в жизни.

■ Несколько раз в день пить апельсиновый сок или разведенный теплой кипяченой водой лимонный сок.

■ Чаше пить овощные соки: свекольный, морковный, огуречный, сок шпината и др.

■ Несколько раз в день полоскать горло отваром травы шалфея лекарственного; приготовление отвара: столовую ложку сушеной травы залить стаканом воды и варить при слабом кипении 10 – 12 минут, дать остыть, процедить.

■ Несколько раз в день полоскать горло отваром цветков ромашки обыкновенной; приготовление отвара: одну столовую ложку сушеных цветков залить стаканом воды и варить

на малом огне 7 – 10 минут, остудить, процедить.

Народная медицина при кори советует каждый день делать очистительную клизму.

■ Ребенку принимать настой листьев салата посевного на оливковом (прованском) масле; это очень эффективное средство против кори в народе еще называют салатовым маслом; приготовление масла простое – свежие листья салата нужно как можно мельче порезать, взять 8 – 10 граммов этого сырья, залить половиной стакана оливкового масла и настаивать в каком-нибудь прохладном месте сутки, время от времени помешивая, затем готовое средство с осадка слить, а осадок хорошо отжать, ребенку нужно принимать по чайной ложке салатового масла один – два раза в день.

■ Если у ребенка сильный кашель, принимать внутрь настой корня алтея лекарственного; приготовление настоя: 1 ч. л. сухого сырья залить стаканом крутого кипятка и настаивать в закрытой посуде, хорошо укутав, примерно полчаса, процедить; пить по полстакана два – три раза в день.

■ Хорошо укрепляет защитные силы организма настой, приготовленный из корней петрушки огородной; приготовление настоя: следует взять около 5 граммов хорошо измельченных корней (сушеных или свежих – это особого значения не имеет), высыпать сырье в заранее прогретый термос, залить 200 мл кипятка и настаивать в течение нескольких часов, процедить через мелкое ситечко или марлю; малышу первых трех лет жизни нужно пить этот настой по одной сто-

ловой ложке несколько раз в день за полчаса до еды; ребенку после 12 лет можно пить по четверти стакана настоя.

■ Эффективное средство против кори (помогает предотвратить сыпь, предупредить осложнения) – настой цветков фиалки трехцветной; для приготовления настоя нужно взять 5 граммов сушеных цветков, залить 200 мл кипятка и настаивать не менее 15 минут, процедить через марлю; ребенку нужно выпить стакан теплого настоя в три приема в течение дня.

Используют масло чайного дерева, но прежде нужно проверить аллергическую реакцию вашего ребенка. Нанесите каплю масла на кожу ребенка, если аллергической реакции не последует, значит можно масло применять.

■ Несколько капель масла чайного дерева капните в чашку с горячей водой, пусть ребенок подышит этим паром 5 – 10 минут. Глаза закрыть, а лучше завязать их плотной тканью, так как ребенок может их открыть непроизвольно.

■ Помогают обтирания тела ребенка салфеткой, смоченной теплой водой с несколькими каплями масла чайного дерева.

■ Можно полоскать горло водой с добавлением нескольких капель масла чайного дерева.

Внимание: масло чайного дерева глотать нельзя!

■ От сыпи: 0,5 ч. л. чистотела заварить 1 стаканом крутого

кипятка, положить кусочек серебра (или монетку), настоять в течение суток и делать примочки.

Коклюш

Это острое инфекционное заболевание преимущественно у детей, сопровождающееся приступами судорожного кашля. Полость рта воспалена, небольшое повышение температуры, постепенно кашель усиливается до удушья, постепенно кашель становится реже и приходит выздоровление. Передается воздушно-капельным путем. Болезнь очень заразна. Риск заражения коклюшем зависит от возраста. Грудные дети болеют реже, чаще – дети дошкольного возраста. Коклюш исключительно заразен для всех здоровых детей. Наиболее опасен больной в первой стадии болезни. Его желательно изолировать от окружающих. Длится болезнь 6 недель. Профилактикой коклюша является укрепление иммунитета.

Но у народной медицины есть свои рекомендации для облегчения такой неприятной болезни.

■ Народная медицина рекомендует ребенку, заболевшему коклюшем, больше пить апельсинового сока, а также сока черной смородины.

■ Давать ребенку пить сироп из чеснока или репчатого лука по 0,5 ч. л. 3 раза в день (сок чеснока смешать пополам с медом).

■ Давать ребенку пить сироп из редиса по 0,5 ч. л. 3 раза

в день (сок свежего редиса смешать пополам с медом).

■ Давать заболевшему ребенку пить оливковое (или арахисовое) масло с медом по 0,5 ч. л. 2 – 3 раза в день (масло смешать пополам с медом, довести до кипения, остудить).

■ Использовать 3 раза в день следующее весьма эффективное средство: 4 – 5 зубков чеснока истолочь в кашицу, залить стаканом молока, прокипятить, остудить. Пить по полстакана в теплом виде.

■ Взять корень алтея – 50 г, траву тимьяна (чабрец) – 50 г. Измельчить, смешать. 4 полные чайные ложки смеси залить 1 стаканом холодной воды, настоять 2 часа, сварить. Остудить, процедить. Выпить в 3 приема за день.

■ Приготовить сбор: цветки первоцвета – 10 г, трава росянки – 10 г, корень солодки – 10 г, корень фиалки душистой – 10 г, трава тимьяна (чабрец) – 40 г. 4 ч. л. сбора настоять на стакане холодной воды в течение 2 часов. Вскипятить 3 – 4 минуты, остудить, процедить. Выпить в 3 приема в течение дня.

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

■ Плоды шиповника – 20 г, плоды аниса – 20 г, листья мать-и-мачехи – 10 г, кора ивы (молодой) – 10 г, цветки бузины черной – 10 г. 4 полные чайные ложки сбора настоять

на стакане холодной воды 2 часа. Вскипятить, остудить, принять в 3 приема за день.

■ Буквица лекарственная – 2 ст. л. травы залить 0,5 литра кипятка. Кипятить 10 минут, отстоять до остывания, процедить, пить по 100 мл (0,5 стакана) 4 раза в день до еды.

■ Трава душицы обыкновенной – 30 г. Полная столовая ложка на стакан кипятка, заварить, отстоять, процедить, пить несколько раз в день по 0,5 стакана в теплом виде до еды.

■ Клевер луговой – 20 г, заварить в 250 мл кипятка, кипятить 5 минут, остудить, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 – 4 раза в день.

■ При коклюше, мучительном кашле 2 ст. л. кашицы чеснока смешать со 100 г сливочного масла и втирать смесь в подошвы ног на ночь.

Будьте осторожны, чтобы не повредить кожу ребенка ожогами! Кусочки чеснока лучше стряхнуть.

■ При коклюше, простудных заболеваниях кашницу чеснока смешать со свиным жиром в соотношении 1:2. Втирать в кожу груди, шеи, спины.

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

■ Цветки бузины черной – 25 г, трава росянки – 25 г, листья подорожника – 25 г, трава фиалки трехцветной – 25 г. 4 полные чайные ложки сбора настоять на стакане холодной воды 2 часа. Вскипятить, остудить, принять в 3 приема за день.

■ Трава лапчатки гусиной – 20 г, трава шандры – 20 г, трава чистотела – 20 г, цветки бузины черной – 20 г, сосновые почки – 20 г. 4 полные чайные ложки сбора настоять на стакане холодной воды 2 часа. Вскипятить, остудить, принять в 3 приема за день.

■ Сок черной редьки в виде 10 – 20%-ного водного раствора пить, начиная с 1 ч. л., доведя постепенно дозу до 50 мл 1 – 2 раза в день за 10 – 15 минут до еды. Курс лечения 1 – 2 месяца.

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

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

■ Собирают молодые листья смородины черной сейчас же после цветения и зрелые ягоды. Делают напар из листьев в виде чая. Сок из свежих ягод пьют с сахарным сиропом при

заболевании горла, хрипоте, коклюше.

■ Отвар из сухих орехов и настоек листьев каштана настоящего употребляют при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, свежие листья каштана назначают при коклюше. Настои и отвары из плодов, листьев и коры готовят чаще, из расчета 1:10 и принимают по 2 ст. л. 3 – 5 раз в день.

■ Приготовить сбор: эфедра китайская (травы) – 2,4 г, абрикос обыкновенный (семена) – 3 г, кияк цилиндрический (корни) – 9 г, аризема трехлистая (клубни) – 1,2 г, мандарин кинг (кожура плодов) – 3 г, спаржа блестящая (корни) – 4,5 г, солодка уральская (корневище) – 1,5 г, рябчик мутовчатый (клубни) – 3,0 г, стемона японская (клубни) – 2,1 г, коптис китайский (корневище) – 2,1 г, шелковица белая (кора) – 3,0 г, дудник низбегающий (корни) – 3 г, пинеллия тройчатая (корневище) – 2,1 г, змеинный огурец (корни) – 4,5 г, крупка перелесковая (семена) – 2,1 г, шлемник байкальский (корневище) – 3 г.

Указанное количество растений отваривают в 800 мл воды в течение 30 минут. Назначают в разовой дозе 10 – 60 мл 2 – 3 раза в день в зависимости от возраста ребенка. Лечение продолжается от 4 дней до 6 недель. Никаких побочных явлений лекарство не вызывает.

■ Собирают отдельно цветы первоцвета лекарственного (буквица, баранчики) и корни.

Приготавливают напар: 30 – 40 г корней на 1 л воды, при-

нимать по 0,5 стакана 2 – 3 раза в день при сухом кашле. Напар цветов: 20 г на 1 л воды. На детей действует как легкое снотворное.

Скарлатина

Представляет собой острое инфекционное заболевание. Скарлатиной чаще болеют дети в возрасте от 2 до 7 лет. Наиболее высокая заболеваемость приходится на осенне-зимний период. Заражение происходит от больного ребенка, который опасен для окружающих в течение всей болезни и даже некоторое время после выздоровления. Источником заражения могут быть и больные, у которых вяло протекает заболевание, в очень легкой, стертой форме и иногда в виде ангины. Возбудитель скарлатины, находящийся в каплях мокроты, слюны, слизи больного, при кашле, чиханье, разговоре попадает в воздух и затем проникает через дыхательные пути в организм здорового ребенка. Возбудитель скарлатины может некоторое время сохраняться на предметах, которыми пользовался больной, и они также могут быть источником заражения. Заболевание начинается внезапно: быстро поднимается температура, появляется общее недомогание, боль в горле при глотании, может быть тошнота, рвота. В первые 10 – 12 часов болезни кожа чистая, сухая и горячая. В зеве яркая краснота, миндалины увеличены. Сыпь появляется в конце первых или начале вторых суток болезни, сначала на шее, верхней части спины, затем быстро распространяется по всему телу. Больного следует изолировать и выделить ему личные средства гигиены и посуду.

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.