

# ЭНЦИКЛОПЕДИЯ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ



**Энциклопедия народной  
медицины. Золотая коллекция  
народных рецептов**

«Центрполиграф»

Энциклопедия народной медицины. Золотая коллекция народных рецептов / «Центрполиграф»,

В этой книге вы найдете подробный перечень народных рецептов и лекарственных средств, приготовление которых легко освоить в домашних условиях. Травяные сборы, настои, отвары, соки, сиропы, мази, масла – вы узнаете все об их целебных качествах и особенностях хранения, убедитесь в том, что при правильном применении они безопасны для организма и не вызывают побочных эффектов. С их помощью вы легко сможете избавиться от всех болезней, от ангины до хронической усталости. Кроме того, в энциклопедию вошел раздел об оздоровительном эффекте русской бани, чая и массажа.

## Содержание

От составителя	5
Методы приготовления лекарственных средств	8
Сборы лекарственные	9
Настои и отвары	10
Настойки	11
Препараты из свежих растений	13
Соки	14
Сиропы	15
Мази	16
Медицинские масла	18
Способы приготовления некоторых основ	20
Способы поступления лекарств в организм	22
А	25
Абсцесс	25
Авитаминоз	27
Алкогольная зависимость	30
Аллергический дерматит (крапивница)	35
Аллергия	37
Ангина (тонзиллит острый)	39
Анемии (малокровие)	45
Аритмии	47
Артрит	49
Конец ознакомительного фрагмента.	54

# **Людмила Михайлова**

## **Энциклопедия народной медицины.**

### **Золотая коллекция народных рецептов**

#### **От составителя**

Природа – это среда обитания человека. Человек неотделим от природы, как и она от человека. Жизнь человека теснейшим образом связана с растительным и животным миром. Время идет, и 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. Великий Гиппократ говорил: «Медицина есть искусство подражать природе». Веками лекарственные растения, плодовые и овощные культуры использовались в практической медицине всех стран. Любая пища – лекарство. Благодаря накопленному тысячелетиями опыту человечество отбросило все сомнительное, вредное, ненужное и сохранило в своей жизни все необходимое и полезное. Жизнь человека тесно связана с окружающей средой, и в самых критических ситуациях он ищет помощи от природы. 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 наступивший период облегчения 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 аппетита. 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 медики в качестве лекарственных средств широко использовали лечебные свойства фруктов, овощей, растений.

В изобилии 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 вызывает 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 заваренного чая

или кофе, а также лука и чеснока, заснуть будет очень сложно. Каждый должен знать, какие фрукты и овощи, 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 другие. 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, так как они повышают свертываемость крови.

Опыт применения растений в качестве целебных средств накапливался веками и привел к зарождению народной медицины. В ней имеется много полезных и рациональных способов лечения не только растениями. Использование пчелиного яда для лечения различных заболеваний насчитывает тысячелетия. Апитерапию использовали для уменьшения болей и воспалительных явлений в суставах и мышцах, при невралгии, ишиасе, бронхиальной астме, гипертонической болезни, при вялोजаживающих ранах и язвах, тромбофлебите и т. д. Мед обладает отхаркивающим и болеутоляющим действием. Если запивать мед теплой водой, он улучшит сон, снизит кислотность желудочного сока, холодной – усилит секрецию и моторику желудка, горячей – потогонное средство. Медом в смеси с пищевыми продуктами и лекарственными травами лечат язвенную болезнь желудка, гипертоническую болезнь, ишемическую болезнь сердца, заболевания печени и почек, простудные заболевания и т. д. Прополис регенерирует ткани, влияет на иммунологические процессы, обладает противовоспалительным действием. Его применяют при ожогах, остеохондрозе, отитах, кожных заболеваниях и т. д. Цветочная пыльца применялась у больных гастритами, колитами, гепатитами, хроническими нефритами и ишемической болезнью сердца. Маточное молочко стимулирует двигательную активность, предотвращает старение организма, понижает артериальное давление, уровень сахара в крови, холестерина и т. д. Пчелиным воском лечат больные суставы, парадонтоз. Издавна в народной медицине применялся муравьиный спирт для лечения суставов и невралгий. Он обладает болеутоляющим и противовоспалительным свойством, снижает артериальное давление. Из порошка крупных черных муравьев-древоточцев делали мазь на рыбьем жире для растирания болезненных участков тела.

Медицинские пиявки уже три тысячелетия широко применяются в медицинской практике для кровопускания при заболеваниях сосудов, тромбофлебите, гипертонической болезни, для восстановления кровообращения после хирургического вмешательства, при пластических операциях, а также в случае приживления утраченных органов. В народе широко использовались продукты жизнедеятельности животных. Например, желчь всевозможных животных. Компрессами из желчи лечат острые и хронические заболевания суставов, радикулиты как обезболивающее, противовоспалительное и рассасывающее средство. Применение мочи с лечебной целью известно с глубокой древности в народной медицине и ветеринарии у многих народов. Моча использовалась как средство для лечения ранений, экзем, ожогов, рожи, алкоголизма и других заболеваний. Жир медведей и сусликов, добытых осенью, оказывает заживляющий эффект при смазывании ран. Барсучий жир применяли внутрь с горячим молоком при воспалении легких, астме, туберкулезе; наружно использовали в виде растирания и компрессов при простуде и ревматизме. Он использовался как ранозаживляющее средство. При легочных заболеваниях применяли также медвежий, собачий и волчий жир. Раны и глубокие порезы в народе лечили мазью, приготовленной путем варки смолы ели в медвежьем жире. В народной медицине стран Восточной Азии неокостеневшие рога (панты) пятнистого оленя

используются более двух тысяч лет. Как в чистом виде, так и в сочетании с другими лечебными средствами их широко применяли при анемии, истощении, общем ослаблении организма после инфекционных заболеваний, недостаточности сердечно-сосудистой системы, медленном заживлении ран, для восстановления функции половых органов.

Мумие как лекарственное средство известно в восточной медицине более трех тысяч лет. Мумие – прекрасный бальзам при заболеваниях кровеносной системы, мигрени, параличе лицевого нерва, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, переломах и других болезнях.

Человечество лечит себя на протяжении почти пяти тысяч лет голодом. Этот метод лечения считают «королевским» путем исцеления от различных телесных и душевных переживаний. К лечению голодом прибегали многие мыслители древности, философы, простолюдины и служители церкви. 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.

Человечество научилось лечить себя и металлами, например, золотом и серебром. Золото действительно считается накопителем и проводником солнечной энергии и его воздействие на человека целебно. Люди научились золотыми аппликациями и препаратами с использованием «золотой» воды лечить недуги. Антисептические способности серебра были замечены людьми сразу же при его открытии. Не зря серебряная посуда использовалась в любом, даже небогатом, доме.

Дорогие читатели, помните, что применение любых методик лечения должно сопровождаться советом доктора. Лишь умело сочетая средства народной и научной медицины, можно добиться наибольшего эффекта в лечении и оздоровлении человека.

## **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 привел 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 материал, 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.



## Сборы лекарственные

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.



### РЕЦЕПТ

**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 средство в виде порошка, сигарет, масляного экстракта. Иногда с целью предотвращения токсического действия сбор разбавляют листьями крапивы.*

В сборы части растений вводят: 1) в целом виде – мелкие листки 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 спиртовой раствор 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.

## 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 минут, настои – 15 минут. После этого сосуд снимают с водяной бани и охлаждают при комнатной температуре: отвары – 10 минут, настои – не меньше 45 минут. 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 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 несилендействующего сырья получают 5 частей настойки, а из 1 части сильнодействующего – 10 частей. Измельченное сырье заливают крепким спиртом (90°), настаивают 14 суток, извлечение отделяют, сырье отжимают. Настойку отстаивают 7 суток при температуре не выше 8 °С и фильтруют.



### РЕЦЕПТ

**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.

Настаивание можно проводить в любых сосудах, 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 несколько 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 %-ным 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 %.

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».

## 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.



### РЕЦЕПТ

**Аллилчеп** – 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 %-ным спиртом в соотношении 1:1,5 и настаивают при комнатной температуре 7 суток. Извлечение сливают в отстойник. Сырье вновь заливают спиртом, но уже 60 %-ным 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.

## Соки

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, черемица, мать-и-мачеха и др.

Свежесобранное растительное сырье измельчают и полученную кашицу прессуют. Количество полученного сока зависит от характера взятого сырья. Если сырье бедно соком, до пресования 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 минут. Затем для быстрого охлаждения нагретую смесь ставят в проточную воду. Целью быстрого нагревания и быстрого охлаждения является инактивация 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.

## Сиропы

Сиропы – препараты, представляющие собой концентрированные растворы сахара в воде и перебродивших ягодных соках, а также смеси их с растворами лекарственных веществ, настояками 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.

### РЕЦЕПТ

**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 %-ный 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.

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 не 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 сахара сиропу дают 2 раза вскипеть. Образующуюся пену (белковые и слизистые вещества) снимают шумовкой. Варка сиропа должна быть непродолжительной (нагревание до растворения сахара – 35–40 минут и 2-кратное кипение – 20–25 минут), 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 обладать лечебными свойствами; 4) хорошо всасываться кожей; 5) легко смываться. Различают две группы основ: гидрофобные и гидрофильные, то есть водонерастворимые и водорастворимые.



### РЕЦЕПТ

#### **Крахмально-глицериновая основа.**

*К 7 г крахмала (пшеничного) прибавляют равное количество воды, размешивают, прибавляют 93 г глицерина. Полученную смесь при помешивании 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.*

Из гидрофобных распространены в основном липофильные (жирорастворимые) основы: жиры и воски. Чаще всего применяются: из мягких жиров – свиной жир, из плотных – бычий 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.

*Бычий (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.



*Бараний жир* близок к обычному.

*Растительные масла* (подсолнечное, персиковое и др.) как основы самостоятельно применяются редко и идут обычно как добавки к бычьему салу и свиному жиру – они мягкие.

Общим недостатком жиров как основ является их легкая прогоркаемость на воздухе. Прогорклые жиры раздражают кожу, вступают в химические реакции с находящимися в них действующими веществами – инактивируют их.

*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 непрогоркаемых 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.

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, вошеной бумаги и др. Все мази хранят в прохладном, защищенном от света месте.

Мазь из календулы для наружного применения, готовят путем смешивания свежего сока календулы 1:10 и ланолина или свиного сала.

## 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 мелко измельченное сырье настаивают на растительном масле, нагретом до 60–70 °С. Предварительно сырье может замачиваться спиртом или спиртом с аммиаком.



### РЕЦЕПТ

**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 крышечкой 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. Смесью нагревают до 50–60 °С и при этой температуре, помешивая, держат до полного улетучивания спирта и аммиака. При полном удалении спирта и воды растираемые листья хрустят между пальцами. Безводный натрия 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.

**Облепиховое масло** содержит смесь каротинов, токоферолы, жирные кислоты. Применяют наружно при ожогах, пролежнях, лучевых поражениях кожи и т. д.; внутрь назначают 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.



## РЕЦЕПТ

**Масляный экстракт зверобоя.** Кроме травы зверобоя, используемой обычно в виде отвара как вяжущее и антисептическое средство, 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.

**Прополисное масло** можно приготовить 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 %-ные мази. Хранить прополисную мазь можно в холодильнике в течение довольно продолжительного времени.

**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.

## 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 кашу 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 столовые ложки яблочного уксуса на 1 стакан воды, добавив 2 чайные ложки меда, 1 каплю люголя, как общеукрепляющее средство, для предупреждения болезней.

Уникальный набор компонентов яблочного уксуса обусловил его необыкновенные свойства. Он содержит 20 важнейших минеральных веществ и микроэлементов: калий, кальций, натрий, магний, медь, железо, фосфор, кремний, фтор, хлор, серу, витамины С, Е, А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, бета-каротин, рутин. Кроме того, уксусную, молочную, лимонную и пропионовую кислоты, целый ряд ферментов и аминокислот; ценные балластные вещества. Секрет лечебных свойств яблочного уксуса до конца не разгадан.

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

### *Йодиол*

В сосуд из стекла, нержавеющей стали либо эмалированный, емкостью в 1 литр, помещают 9 г поливинилового спирта, наливают 700–800 мл воды и оставляют на 0,5–3 часа для набухания полимера с целью повышения его растворимости. В случае применения хорошо растворимых образцов поливинилового спирта этап набухания можно пропустить и сразу начинать нагревание раствора. Затем сосуд нагревают в течение 0,5–1,5 часов при 90–100 °С до получения прозрачного раствора, после чего охлаждают.

По охлаждении раствора до комнатной температуры в сосуд вливают 100–150 мл водного раствора, содержащего 1 г кристаллического йода и 3 г йодистого калия, после чего объем доводят водой до 1 литра. Раствор при этом окрашивается в темно-синий цвет.

Йодиол – вообще очень устойчивый препарат. В обычных условиях хранения в закупоренной стекланной посуде при температуре от +3 до +30 °С йодиол может храниться три года, но фактически этот срок можно значительно продлить.

### *«Синий йод»*

В 50 мл теплой воды развести 10 г картофельного крахмала (1 чайную ложку с верхом), размешать, добавить 10 г сахарного песка (тоже 1 чайную ложку) и 0,4 г лимонной кислоты (буквально несколько кристалликов). В это время вскипятить 150 мл воды и в кипяток влить

полученный раствор крахмала, то есть заварить его. И только после охлаждения полученной смеси влить 1 чайную ложку 5 %-го спиртового раствора йода. Раствор получает интенсивный синий цвет. «Синий йод» готов.

### *«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 работящей 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 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.

Также 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.

## Способы поступления лекарств в организм

### *Оральный способ*

Наиболее широко применяемым способом введения лекарств является их прием через рот. Преимущество этого способа – его простота и возможность поступления в различных формах: жидких, твердых и др. Однако здесь необходимо учитывать, что до поступления в кровь и ткани, где оно будет производить лечебное и профилактическое действие, вещество, принятое через рот, подвергается ряду воздействий со стороны органов пищеварения. Попадая в желудок, лекарственные вещества подвергаются воздействию желудочного сока, а при переходе в кишечник – действию сока поджелудочной железы, желчи и кишечного сока. При этом некоторые вещества будут разрушаться и перевариваться пищеварительными ферментами и утрачивать свою силу. Это относится в первую очередь к гормонам белковой природы (инсулин и др.). Другие вещества очень плохо всасываются слизистой кишечника и, не попав в кровь, полностью выводятся из организма. Однако многие вещества – лекарства растительного происхождения, имеющие относительно небольшие размеры молекулы (алкалоиды и др.), – наравне с пищевыми веществами хорошо всасываются в кишечнике и оказывают свое действие.

Скорость всасывания веществ, принимаемых через рот, зависит от степени наполнения желудка. Лекарства, принятые натощак, всасываются скорее и проявляют более сильное действие, чем лекарства, принятые после еды. Поэтому целесообразность принятия лекарств после еды зависит от их раздражающего действия на слизистую желудка.

Некоторые лекарственные вещества можно вводить, пользуясь всасывающей способностью слизистой рта, особенно подъязычной области. Всасывание при этом пути происходит быстро, вещество не разрушается пищеварительными ферментами и поступает в кровоток, минуя печень. Но этот путь дает высокий эффект только для сильнодействующих веществ, которые за короткое время пребывания во рту уже в малых дозах оказывают лечебное действие. Для этого раствор вещества наносят на кусочек сахара или применяют капли под язык, а также сухие вещества.

Следует учитывать, что всасывание веществ из растворов, особенно из спиртовых, происходит значительно быстрее, чем всасывание таблеток и порошков.

При приеме лекарств через рот необходимо иметь в виду, что на пути веществ, всосавшихся в кишечнике, стоит печень, куда впадают все вены, приносящие кровь с веществами от кишечника. Многие лекарственные вещества подвергаются в печени химическим превращениям вплоть до полной инактивации.

### *Ректальный способ*

Есть путь, который при поступлении веществ через кишечник, позволяет избежать их попадания в печень. Это введение лекарств ректально, то есть через прямую кишку. Дело в том, что вены от слизистой прямой кишки идут сразу в большой круг кровообращения, минуя печень. Кроме того, в нижнем отделе толстой кишки отсутствуют и ферменты, инактивирующие действие всасывающихся веществ. Всасывание слизистой прямой кишки происходит сразу после введения в нее вещества – их действие начинает наблюдаться уже через 7–10 минут, тогда как принимаемые через рот лекарства начинают проявлять свое действие через 25–30 минут. Лекарства через прямую кишку вводятся в виде свечей или клизм. До введения лекарственной клизмы, объем которой обычно составляет 50 мл, надо освободить прямую кишку

от содержимого с помощью небольшой клизмы, а вводимый раствор должен быть подогрет до температуры тела.

### ***Спринцевание***

При некоторых женских заболеваниях промывают влагалище струей какого-либо раствора или настоя сбора трав под давлением спринцовкой или кружкой Эсмарха для удаления продуктов воспаления, распада (в случае заболевания) или спермы (с целью контрацепции). Это способ введения лекарств внутрь влагалища при патологии влагалища или шейки матки.

### ***Ингаляционный способ***

Очень быстро эффект действия лекарственного вещества можно получить путем его ингаляции (вдыхания). Ингаляционным путем могут вводиться пары легколетучих жидкостей, распыленные в воздухе жидкие и твердые вещества. Большая поверхность легких (около 90 см<sup>2</sup> у взрослого человека) и высокая проницаемость их обеспечивает быстрое проникновение в кровь вдыхаемых веществ. Наиболее простой способ ингаляции – вдыхание вещества с водяными парами при нагревании на водяной бане раствора вещества или его расплава. Для этого в сосуд с водой ставят сосуд меньшего размера, в который помещают вещество или его раствор. При нагревании большого сосуда с водой нагревается и содержимое малого сосуда, которое начинает испаряться, или возгоняться. Температуру водяной бани можно регулировать в зависимости от температуры кипения или плавления вещества. Вдыхание испаряемого или возгоняемого вещества через рот и нос можно производить более эффективно, если накрыть голову накидкой, которая укроет и водяную баню.

### ***Накожный способ***

Накожный способ применения лекарств оказывает в основном только местное действие – на саму кожу (лечение сыпей, ожогов, ран) и кожные рецепторы. Реже таким путем применяют лекарства для общего (резорбтивного) эффекта. Кожа обладает очень малой всасывающей способностью. При втирании в неповрежденную кожу всасываются хорошо лишь вещества, растворимые в жирах. Иногда для повышения проницаемости через кожу в мази включают раздражающие и механически повреждающие ее поверхность добавки – расширяются капилляры кожи, усиливается местный кровоток, куда попадет вещество.

Разумеется, есть еще множество путей поступления лекарства в организм. Но мы остановились на доступных, которые могут быть применены самостоятельно, без опасения внесения в организм инфекции.

### ***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.



## А

### Абсцесс

Абсцесс – это гнойное воспаление ткани, вызванное проникновением в организм гнєеродных микроорганизмов – стрептококков, стафилококков, пневмококков и т. д. Они проникают через поврежденные кожу или слизистые оболочки, в месте внедрения образуется абсцесс или нарыв. Эти микроорганизмы распространяются из возникшего в организме гнойного очага по кровеносным и лимфатическим сосудам в соседние ткани или отдаленные органы (мозг, печень, легкие, почки и т. д.), где также может сформироваться абсцесс. Микробы вызывают в тканях гнойное воспаление с последующим их разрушением и образованием гнойной полости.

Прорыв гноя в окружающие ткани приводит к распространению гнойного воспаления – возникает флегмона. При проникновении гноя в закрытую полость (грудную или брюшную) могут развиваться – перитонит и гнойный плеврит. Чтобы предотвратить абсцесс, необходимо строго соблюдать правила личной гигиены.

К раневой поверхности абсцесса прикладывают кашицу из свежих листьев персика.

Трава хвоща полевого – 30 г, трава вереска – 30 г, трава золотарника – 40 г (для ванн). На абсцессы и трудно заживающие раны можно делать компрессы из следующего отвара. Две столовых ложки сбора залить 0,5 л воды (кипятка), варить 15 минут.

При абсцессе легких принимают синюху голубую в виде экстракта по 15 капель 3 раза в день, а также в виде отвара из расчета 6 г корней на 200 мл воды, по 3–5 столовых ложек в день. В ряде случаев применяют также настой, из расчета 3 г корней и 8 г травы на 200 мл воды, по столовой ложке 3–5 раз в день. Курс лечения 30 дней.



#### **ВНИМАНИЕ!**

Во избежания раздражающего действия синюхи, настой принимают после еды.

Для лечения абсцесса и гангрены легких можно применять настой из листьев мать-и-мачехи. Столовую ложку листьев залить стаканом кипящей воды, настоять 30 минут и процедить. Принимать по столовой ложке 4–6 раз в день.

Пьют грудной сбор, состоящий из: листьев мать-и-мачехи – 20 частей, цветов коровяка – 10 частей, плодов аниса – 10 частей, алтейного корня – 40 частей, солодкового корня – 15 частей, корневища касатика или фиалкового корня – 5 частей. Сбор заваривают, как чай по столовой ложке на 2–3 стакана воды.

Сбор: листья мать-и-мачехи – 40 г, листья подорожника – 30 г, корень солодки – 30 г. Одна столовая ложка на стакан кипятка, настоять 15 минут, процедить и пить теплым по 0,5 стакана на прием.

При абсцессе легкого можно применить отвар истода. 10 г корней истода измельчают до 3 мм, заливают водой комнатной температуры в соотношении 1:30, кипятят 30 минут, охлаждают в течение 10 минут и процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

При абсцессе легких готовят настой корня бубенчика четырехлистного (синоним бубенчик мутовчатый) из расчета разовой дозы 5 г на стакан кипятка.

В виде настоя, отвара, порошков или пилюль принимают два раза в день корень куркумы пахучей. Средство хорошо снимает боль, останавливает кровотечение. На один прием достаточно 2–5 граммов сухого средства.

Два – три раза в день пить отвар почек осины обыкновенной, также можно принимать при абсцессах 20 %-ную настойку молодой коры осины обыкновенной – по 30 капель три раза в день до еды.

Весьма эффективен прием по одной столовой ложке смеси (в равных частях) сока листьев мать-и-мачехи и меда. Принимать это средство нужно три раза в день до еды.

К месту абсцесса прикладывать истолченные в кашу свежие листья подорожника большого – два – три раза в день по 2–3 часа.

Очень успешно может быть лечение абсцесса с помощью прополисной мази. Приготовление: 100 г какого-нибудь животного жира (несоленого) поместить в металлическую посуду и нагревать в духовке до кипения. Затем несколько охладить и добавить примерно 10 г измельченного в порошок прополиса, тщательно размешать и нагревать на водяной бане около четверти часа. Профильтровать через один слой марли, дать остыть. В качестве основы для приготовления мази можно использовать и масла растительного происхождения – подсолнечное, оливковое, кукурузное и др.

Трава хвоща полевого – 40 г, цветки ромашки – 40 г, трава зверобоя – 40 г. 2 столовые ложки смеси залить 0,5 л кипятка, варить 15 минут. Теплый отвар применять для компрессов при трудно заживающих ранах и абсцессах.

При сильных абсцессах и долго не проходящих фурункулах рекомендуется пройти курс профилактического лечения настойкой, настоем или отваром золотого уса.

Если фурункул или абсцесс не проходит несколько дней, необходимо прервать лечение золотым усом и обратиться к врачу. Консультация специалиста нужна и в том случае, если кожа вокруг абсцесса или фурункула краснеет и становится болезненной на ощупь, а также когда наблюдается увеличение лимфатических узлов и повышение температуры тела.

Назреванию фурункулов и поверхностных абсцессов способствуют холодные примочки из целых листьев золотого уса. Листья размером не менее 20 см тщательно промывают, опускают на 30 секунд в кипящую воду, затем остужают, заворачивают в марлю и прикладывают к пораженному участку кожи.

При осложнениях, вызванных абсцессами или фурункулезом, наряду с медикаментозной терапией, рекомендуется провести курс лечения спиртовой настойкой золотого уса. Настойка золотого уса: одна часть порезанного золотого уса, две части водки. Настоять в темном месте две недели. Принимают по 1 чайной ложке 2 раза в день за 40 минут до еды в течение 10 дней. Затем делают перерыв на неделю и повторяют курс лечения.

Если на деснах имеются абсцессы, то 2 раза в день ротовую полость рекомендуется полоскать отваром золотого уса с добавлением соли (1/2 чайной ложки соли на 1 стакан отвара).

## Авитаминоз

Авитаминозы развиваются, если в организм человека недостаточно поступают один или несколько витаминов. Если эти витамины полностью отсутствуют в пище, то авитаминоз развивается достаточно быстро.

Развитию авитаминоза способствуют различные инфекционные заболевания, эндокринные заболевания, перенапряжения, как физические, так и умственные. Наиболее часто причиной авитаминоза является низкое содержание витаминов в пище при однообразном питании. Особенно неблагоприятно влияют на организм рафинированные, сушеные и консервированные продукты, когда в организм поступает много углеводных компонентов, недостаточно белков животного происхождения и жиров и отсутствуют свежие овощи и фрукты. Игрет роль также неправильное хранение продуктов и нарушены правила кулинарной обработки этих продуктов и в результате витамины разрушаются.

Авитаминоз может быть вызван при значительной физической и умственной нагрузке, нервно-эмоциональном напряжении, под влиянием низкой температуры воздуха, при кислородном голодании, при беременности, когда потребность в витаминах повышается. При авитаминозе появляется общая слабость, утомляемость, раздражительность, ухудшение сна, снижение работоспособности. В народе заметили такие состояния человека и научились с ними бороться.

При авитаминозе есть по потребности свежие плоды рябины красной или плоды, настоянные на меду.

Есть ягоды красной рябины – свежие или протертые с сахаром, Прекрасное витаминное средство – сок рябины обыкновенной. Достаточно выпивать этого сока по одной столовой ложке два-три раза в день.

В зимнее и весеннее время хороший источник витаминов – настой плодов рябины обыкновенной. Приготовление: одну столовую ложку сушеных плодов поместить в термос и залить стаканом крутого кипятка, настаивать несколько часов, периодически взбалтывая, процедить, принимать по полстакана три – четыре раза в день.

Ягоды жимолости свежие или в виде варенья с чаем применяют при авитаминозе витамина С.

При авитаминозе 2 л сока плодов рябины красной смешать с 1,2 кг сахара, варить на слабом огне, постоянно помешивая содержимое, до густоты сиропа. Хранить в темном холодном месте. Принимать по 1–2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

При авитаминозе принимают прополис (по 0,5 чайной ложки перед едой 3–5 раз в день), жуя его продолжительное время и затем проглатывая.

При авитаминозе рекомендуется принимать сырые, моченые, вареные ягоды брусники.

Регулярно принимать настой плодов шиповника коричневого по полстакана три – четыре раза в день. Приготовление: сухие плоды шиповника измельчить, одну столовую ложку сырья поместить в предварительно прогретый термос и залить 0,5 л крутого кипятка, настаивать несколько часов, процедить. Не рекомендуется варить плоды шиповника, тем более в течение продолжительного времени, поскольку витамин С (аскорбиновая кислота), который в этих плодах содержится, не является термически устойчивым – под действием высокой температуры он довольно быстро разрушается.



## НА ЗАМЕТКУ

Настой плодов шиповника станет намного вкуснее и целительные свойства его многократно усилятся, если в него добавить мед (по вкусу).

Пить настой плодов калины по два стакана в день. Приготовление: плоды калины тщательно размять в ступке, затем одну столовую ложку сырья залить стаканом кипятка и настаивать несколько часов, процедить.

Есть ягоды черной смородины, протертые с сахаром или консервированные с сахаром.

Есть плоды абрикоса в свежем или сушеном виде несколько раз в день. В плодах абрикоса содержатся витамины А (в форме каротина), витамины группы В, витамин РР.

Пить свежий сок кресс-салата по одной чайной ложке три раза в день.

Несколько раз в день принимать по 1–2 столовые ложки свежего сока лещины обыкновенной. В этот сок еще рекомендуется добавлять мед.

Четыре раза в день принимать по полстакана настоя корней одуванчика лекарственного. Приготовление: одну чайную ложку сухих, измельченных корней одуванчика залить стаканом кипятка и настаивать, укутав полотенцем, не менее получаса, процедить.

Пить отвар травы и семян портулака огородного. Приготовление: две столовые ложки сухого сырья залить стаканом кипятка и варить на слабом огне 5–7 минут, остудить, процедить. Выпивать стакан отвара в течение дня.

Пить настой листьев морошки по полстакана три – четыре раза в день. Приготовление: одну столовую ложку сухих листьев залить стаканом кипятка и настаивать под крышкой 15–20 минут. Сухие листья морошки можно добавлять в заварку при приготовлении байхового чая.

При гипо-и авитаминозе витамина С пить настой цветков календулы как стимулирующее средство. Приготовление: две столовые ложки сухих цветков поместить в предварительно прогретую посуду, залить кипятком и настаивать под крышкой 15–20 минут, процедить. Принимать по две столовые ложки четыре – пять раз в день перед едой.

Отвар почек или коры осины принимать по полстакана три раза в день. Приготовление: одну столовую ложку сухого, измельченного сырья залить стаканом кипятка, поставить на водяную баню и варить не более четверти часа, остудить, процедить. Выпить за день.

Сок листьев грецкого ореха смешать с равным количеством меда, растворить 1 столовую ложку полученной массы в стакане теплой кипяченой воды и выпить этот раствор в течение дня.

Каждый раз перед едой есть свежий репчатый лук. Можно вместо этого принимать свежеежатый сок лука репчатого по одной чайной ложке три раза в день, репчатый лук – известный источник витамина С.

Прополисово-чесочная смесь: 200 г головок чеснока дважды пропустить через мясорубку, добавить 100 г 96 %-го спирта. Смесь держать в темной бутылке 20 дней, затем пропустить через полотно и удалить остатки; через 3 дня добавить 150 г меда и 10 г 30 %-го прополиса. Применять 3 раза в день до еды в возрастающей дозе от 1 до 15 капель, затем с 6-го дня снижать дозу, на 12-й день прием по 25 капель.

Одну столовую ложку свежих листьев щавеля кипятить 15 минут в двух стаканах «золотой» воды, настаивать два часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана четыре раза в день за 15 минут до еды. Рецепт эффективен при авитаминозе.

Упадок сил при авитаминозе можно лечить при помощи золота: один лимон опустить в кипящую «золотую» воду на 1–2 минуты. Затем натереть его на терке, или смолоть вместе с кожурой и косточками. Добавить несоленое сливочное масло, 1–2 столовые ложки меда, хорошо перемешать. Употреблять как джем вместе с чаем.

При авитаминозе полезно есть апельсины или пить сок из них.



### **НА ЗАМЕТКУ**

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки и прочих воспалительных заболеваний кишечника лучше вместо апельсинов пить сок, разбавленный наполовину водой.

При авитаминозе часто возникает хроническая усталость:

а. сироп шиповника разбавлять 1:1 «золотой» водой и пить по 1 чайной ложке 3 раза в день. Но следует помнить, что во избежание гипервитаминоза, принимать этот напиток нужно 5 раз в неделю, делая перерыв па 2 дня;

б. пить «золотую» воду по 2 чайные ложки с утра натощак и непосредственно перед сном в течение недели. Лечебный эффект увеличится, если после принятия препарата съедать по большому зеленому яблоку.

От усталости: пластины из серебра накладываются на верхнюю фалангу мизинца обеих рук с внутренней стороны. Продолжительность процедуры – до частичного облегчения состояния.

Переутомление: пластины из серебра накладываются с внешней боковой стороны голеностопного сустава. Продолжительность процедуры – 2–3 часа.

## Алкогольная зависимость

В настоящее время алкогольной зависимостью страдает большой процент населения России. Связано это как с наследственной предрасположенностью, так и с индивидуальным психологическим складом человека.

В настоящее время традиционная медицина старается найти способы борьбы с алкоголизмом. Бывает так, что, выдержав некоторое время после курса лечения, человек снова начинает пить. Именно поэтому считается, что алкоголизм неизлечим.



### РЕЦЕПТ

Эффективным средством борьбы с алкогольной зависимостью считается золотой ус. Препараты этого растения в последнее время используются не только для выведения из запоя, но и для лечения этой «неизлечимой» болезни. Единственным условием при этом является желание самого больного избавиться от алкогольной зависимости. Для лечения алкоголизма используют отвар и настой золотого уса. Лечение проводят по следующей схеме: прием настоя – 21 день, перерыв – 5 дней, прием отвара – 21 день, перерыв – 5 дней и т. д. до полного выздоровления. Отвар пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды. Настой принимают по 1 десертной ложке 3–4 раза в день за 40 минут до еды. После первого курса лечения, то есть приема настоя, а затем отвара, дозировку препаратов начинают постепенно уменьшать. Во время лечения больному нельзя принимать спиртосодержащие лекарства. При возникновении тяги к алкоголю однократно выпивают 2 ст. л. настоя (лучше утром).

**Настойка золотого уса:** 15 суставчиков перекручивают на мясорубке или растирают в ступке, заливают 250 г 16 %-ного кагора и смешивают с 250 г гречишного меда. Смесь перекладывают в стеклянную посуду и выдерживают в темном месте в течение 30 дней.

**Отвар:** 2 ч. л. измельченного сырья (сухого или свежего) заливают 2 стаканами кипящей воды, настаивают в течение 3 часов. Затем отвар процеживают.



### НА ЗАМЕТКУ

Во время приема препаратов золотого уса из рациона необходимо исключить следующие продукты: соленые и маринованные овощи, животные жиры, кондитерские изделия, алкогольные напитки, квас и газированные напитки, картофель, мясо, дрожжевой хлеб, молочные продукты с большим содержанием жира. В рационе больного желателен должны присутствовать орехи (кроме арахиса), сырые овощи (особенно свекла и морковь) и соки из них, пророщенное зерно, растительное масло, отварная рыба, сыр.

Существуют психологические воздействия и медикаменты, вызывающие на некоторое время отвращение к алкоголю или помогающие человеку выйти из запоя. Некоторые прибегают к помощи кодирования. Этот метод по современным данным приводит лишь к ухудшению

(порой значительному) состояния больного. Страсть к вину усиливается, организм «обманывают» методом насильственного убеждения – гипноза, кодирования, но в реальности психическая и физиологическая потребность в алкоголе не исчезает. Такое противоречие приводит к различного рода расстройствам. Бороться с алкоголизмом надо на всех уровнях: духовном, психическом и физическом. Человек должен осознать пагубность своей зависимости для души, должен принять сознательное решение о вреде и, следовательно, необходимости борьбы с недугом. На физиологическом уровне человеку помогут медикаменты и лекарственные растения.

Кроме того следует иметь ввиду, что алкогольное опьянение является острым отравлением той или иной тяжести каким-либо спиртным напитком. Имеют значение несколько факторов, которые влияют на интенсивность алкогольного опьянения: это и количество выпитого, и регулярность потребления спиртных напитков, и индивидуальная чувствительность к алкоголю, и состояние организма к моменту приема спиртного (усталость, болезнь) и т. п.

«Тяга к спиртному» значительно зависит от желания пить. Если вместо пива или другого алкогольного напитка человек будет пить при жажде воду, то так называемая «тяга» начнет уменьшаться в скором времени. Взрослому человеку необходимо в день выпивать не менее 2 л воды. К тому же при достаточном приеме жидкости организм сам начнет избавляться от накопленных токсинов.

Для очистки легких и бронхов от избытка мокроты и вредных веществ, необходимо принимать лекарственные растения, оказывающие отхаркивающее действие. Это алтей, коровяк, мать-и-мачеха, медуница, первоцвет, подорожник, чабрец, цетрария. С этой же целью рекомендуется фиточай «Бронховиш».

Из этого фиточая и перечисленных растений готовят настой. 2 столовые ложки сырья залить 1 л воды. Кипятить в эмалированной посуде при закрытой крышке 10 минут. Настоять 20 минут. Принимать по 1/3 стакана в теплом виде 5–6 раз в день, независимо от приема пищи. Курс лечения: 2–3 месяца и больше.

Для очистки желудочно-кишечного тракта от шлаков и токсинов применяют сбор из растений: аир, зверобой, алтей, подорожник, кассия, крушина, мята, Melissa, ромашка, одуванчик, тысячелистник. Растения (все или которые имеются) в измельченном виде смешать. 2 столовые ложки смеси залить 1 л воды, кипятить в эмалированной кастрюле 20 минут. Настоять 35 минут. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения: 1–2 месяца. Потом можно продолжить.

Необходимо очищать органы выделительной системы (почки, мочевой пузырь и др.). Приготовить сбор: спорыш, грыжник, толокнянка, брусника, береза, хвощ, подмаренник. Если каких-либо растений не хватает, использовать какие имеются. 2 столовые ложки смеси залить 1 л воды. Кипятить в закрытой эмалированной посуде на малом огне 25 минут. Настоять 50 минут. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день, независимо от еды. Курс лечения: 2–3 месяца. Потом можно повторить.

Для очистки печени и желчного пузыря рекомендуют сборы из следующих растений: пижма, бессмертник, расторопша, мята, ромашка, цикорий, кукурузные рыльца, календула в равных частях: 2 столовые ложки смеси всех или части перечисленных растений залить 1 л воды. Кипятить в закрытой эмалированной посуде 20 минут. Настоять 40 минут. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения: 2–3 месяца. Потом можно продолжить.

Полезны настои из плодов брусники или барбариса. 2 столовые ложки сырья залить 1 л воды, кипятить в закрытой эмалированной посуде 20 минут на слабом огне. Настоять 40 минут. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день независимо от приема пищи. Курс лечения: 2–3 и более месяцев.

Настой плодов шиповника: 10–15 г измельченных плодов залить 1 л кипятка. Настоять в термосе в течение ночи. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день. Принимать настой 3 месяца.

Настой березы: 2 столовые ложки сырья залить 1 л воды, кипятить в закрытой эмалированной посуде 15 минут на малом огне. Настоять 30 минут. Принимать по 1/2 стакана 3–5 раз в день независимо от еды. Курс лечения: 3–4 и более месяцев.

Препараты из аралии оказывают тонизирующее действие на нервную систему. Отвар: 1 столовую ложку залить 0,5 л воды. Кипятить в закрытой эмалированной посуде на малом огне 30 минут. Настоять час. Принимать по 1/2 стакана утром и днем независимо от приема пищи. Курс приема: 1–1,5 месяца.



### **ВНИМАНИЕ!**

При повышенном артериальном давлении перед употреблением препаратов из аралии необходимо посоветоваться с врачом!

Зверобой улучшает функцию печени. готовят настой: 2 столовые ложки сырья залить 1 л воды, кипятить в эмалированной посуде под крышкой 20 минут на слабом огне. Настоять 40 минут. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день независимо от приема пищи. Курс лечения: 1–2 месяца.

Календула улучшает состав желчи, восстанавливает клетки печени. Настой: 2 столовые ложки сырья залить 1 л воды, кипятить в закрытой эмалированной посуде 15 минут на слабом огне. Настоять 30 минут. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 15–20 минут до еды. Курс лечения: 2–3 и более месяцев.

Кукурузные столбики с рыльцами оказывают желчегонное действие, уменьшают вязкость отделяемой желчи, восстанавливают пораженные клетки печени. Настой: 2 столовые ложки сырья залить 1 л воды, кипятить в закрытой эмалированной посуде 15 минут на слабом огне. Настоять 30 минут. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 20 минут до приема пищи. Курс лечения: 3–4 и более месяцев.

Цмин (бессмертник песчаный) активизирует образование и секрецию желчи, восстанавливает клеточки печени, пострадавшие от алкоголя и от самых разнообразных химиопрепаратов. Цмин применяют при алкогольных поражениях печени, гепатите, циррозе. Из цмина готовят настой: 2 столовых ложки сырья залить 1 л воды. Кипятить в эмалированной кастрюле, при закрытой крышке, на малом огне 10 минут. Настоять 20 минут. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза, за 20 минут до еды. Курс лечения: 3–4 и более месяцев.

Мята повышает желчеотделение, нормализует работу печени, поджелудочной железы. Используют мяту при алкогольном поражении печени, гепатите, циррозе. Из травы мяты готовят настой: 2 столовых ложки сырья залить 1 л воды. Кипятить в закрытой эмалированной кастрюле на малом огне 15 минут, настоять 30 минут. Принимать по 1/2 стакана 4 раза, независимо от еды. Курс лечения: 1–2 и более месяцев.

Одуванчик оказывает желчегонное, спазмолитическое действие, нормализует функцию печени. Из корней одуванчика готовят отвар: 2 столовых ложки измельченных корней залить 1 л воды. Кипятить в эмалированной кастрюле под крышкой на слабом огне 30 минут. Настоять 60 минут. Принимать 1/2 стакана 3–4 раза в день, независимо от еды. Курс лечения: 2–3 и более месяцев.

Пижма оказывает желчегонное действие, восстанавливает клеточки печени. Применяют ее при алкогольном поражении печени, гепатите, циррозе. Из соцветий пижмы готовят настой: 2 столовых ложки 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.

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 столовых ложки сырья залить 1 л воды. Кипятить в закрытой эмалированной кастрюле на малом огне 10 минут. Настоять 20 минут. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день, за 20 минут до еды. Курс лечения: 3–4 и более месяцев.

Цикорий оказывает желчегонное действие, регулирует обмен веществ. Применяют его при алкогольном поражении печени, циррозе. Готовят настой: 2 столовых ложки сырья залить 1 л воды. Кипятить в эмалированной кастрюле под крышкой на слабом огне 20 минут. Настоять 40 минут. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день, независимо от еды. Курс лечения: 3–4 и более месяцев.

Чистотел оказывает спазмолитическое, желчегонное действие. Используют его при алкогольных поражениях печени, циррозе. Из чистотела готовят настой: 2 столовых ложки сырья залить 1 л воды. Кипятить в закрытой эмалированной кастрюле на малом огне 15 минут. Настоять 30 минут. Принимать по 1/3 стакана 3 раза, независимо от еды. Курс лечения: 1–2 месяца.

Полынь горькая и чабрец обыкновенный в соотношении 1:4, в виде отвара используются при лечении хронического алкоголизма. Собирают надземную часть растений. Сушат под навесом, хранят в бумажных пакетах. Полынь оказывает успокаивающее, общеукрепляющее действие, улучшает пищеварение, активно используется для лечения алкоголизма. Чабрец оказывает успокаивающее, антисептическое, антибактериальное действие.

Приготовление отвара: 1 столовую ложку сухой смеси этих трав залить 200 мл воды. Кипятить 20 минут. Настоять 30 минут. Пить по 1 столовой ложке 6–8 раз в день, независимо от еды. Курс приема 2–6 и более месяцев. У большинства алкоголезависимых людей уже через 2–4 недели появляется отвращение к употреблению алкогольных напитков. А некоторые бросают пить навсегда.



### **ВНИМАНИЕ!**

Полынь горькая имеет противопоказания, к которым относятся: органические поражения сердца, печени, почек, сахарный диабет, тиреотоксикоз, обострение язвенной болезни и другие. Не разрешено применять беременным. В каждом конкретном случае требуется консультация врача.

Мед и продукты пчеловодства (маточное молочко, обножка, пыльца) благотворно действуют на печень. Объясняется это, в частности тем, что углеводы меда и биологически активные вещества продуктов пчеловодства, являются питательным материалом для печени, повышают запасы гликогена и улучшают обменные и обезвреживающие свойства печени. Поэтому при алкогольных поражениях печени (хронический гепатит, цирроз) рекомендуется принимать мед, особенно в вечернее время. Вечером, перед сном съедать 1 чайную ложку пчелиного меда. Хорошо подержать мед во рту, а не глотать его сразу. Это способствует лучшему всасыванию и усвоению биологически активных веществ меда и оказывает более выраженное оздоравливающее действие меда на организм.

Также следует принимать маточное молочко, пыльцу – по 1/6 чайной ложки на прием 2–3 раза в день.



### **ВНИМАНИЕ!**

Противопоказанием к внутреннему применению меда, как правило, являются индивидуальная непереносимость меда или аллергические заболевания, к которым относятся: бронхиальная астма, поллиноз или сенная лихорадка, аллергический дерматит, крапивница, диатез и некоторые другие.

Приготовить смесь из протертых через мясорубку брусники или клюквы и меда, смешанных в пропорции 1:1. Это является чудесным средством, повышающим защитные силы, выводящее токсины и алкогольные яды из организма. Эту смесь принимают по 1 столовой ложке 3–4 раза в день, независимо от еды. По возможности в течение всей зимы.

Можно принимать по 1 чайной ложке цветочной пыльцы 3 раза в день за 30–60 минут до еды при лечении абстинентного синдрома у алкоголиков (и наркоманов).

Отвыканию от алкоголя способствуют кислые яблоки. За время лечения ежедневно съедать 3–4 кислых яблока.

Можно использовать следующее средство: взять 10 яблок, воткнуть в каждое по 4 железных (чистых!!!) гвоздя. Через некоторое время гвозди вынуть, воткнуть в другие яблоки, а первые съесть. Образующийся при этом экстракт яблочно-кислого железа полезен при лечении алкоголизма.

Средство для больных алкоголизмом: 1 столовую ложку меда вскипятить с 1 стаканом молока, добавить чайную ложку внутреннего жира. В смесь положить свое серебряное украшение. Давать по 1 столовой ложке натощак каждое утро.

При алкогольном опьянении (отравление организма алкоголем) ни в коем случае не принимать спиртных напитков с целью «похмелиться».

Постараться больше спать.

Принимать ванны (теплую или прохладную).

Пить желчегонное (цмин, пижма и др.) и мочегонное (хвощ полевой, петрушка).

Сделать очистительную клизму.

Пить травяные чаи (зверобой, чабрец, мята, липовый цвет, можжевельниковые ягоды, душица и т. д.).

Если есть тошнота и рвота – не препятствовать опорожнению желудка; после опорожнения желудка проглатывать кусочки льда, пить шафрановую воду (на стакан кипяченой воды – щепотка порошка шафрана).

При сильных головных болях – горчичник на затылок или на «воротниковую» зону.

После улучшения общего состояния – непременно посетить баню.

Отвар из растений: трава мяты перечной —

2 части, листья лавра благородного – 2 части, трава горицвета весеннего – 1 часть, корень любистока лекарственного – 1 часть.

3 столовые ложки сухой смеси залить 1 л воды, варить 1 минуту, настаивать в течение 1 часа, потом процедить. Пить по четверти стакана 4 раза в день.

## Аллергический дерматит (крапивница)

При попадании на кожу аллергена или иного раздражающего вещества, на ней развивается воспаление, или дерматит. Раздражителями могут быть химические вещества (щелочи, кислоты, порошки, краски, лаки) при физическом воздействии, а также вещества растительного происхождения. Нередко болезнь является следствием наружного применения лекарственных веществ (часто при самолечении). Он может возникнуть от йода, ртути, новакаина, синтомицина и т. д. Признаками заболевания являются отечность, покраснение и зуд кожных покровов. Кроме того, на покрасневшей коже появляются волдыри, наполненные прозрачной жидкостью, которые со временем трескаются и появляются мокнущие участки кожи, а затем чешуйки, корки. Лечение дерматита проводится под наблюдением врача, однако больной может облегчить течение дерматита с помощью народных средств, в частности препаратов золотого уса.

Народные целители рекомендуют больному, страдающему от аллергического дерматита:

Аллергический дерматит (крапивница) рожистое воспаление, красная волчанка: тертый сырой картофель накладывают тонким слоем на кожу на 30–40 минут. После снятия массы кожу обмывают теплой водой.

При крапивнице используют все растение ряски маленькой, применяется в виде пилуль, приготовленных с медом. Разовая доза 1–2 грамма.

Приходя домой с улицы, умываться и мыть руки: если причина аллергического дерматита – пыльца растений, то регулярные умывания очень помогают.

Пить настой травы череды трехраздельной. Приготовление настоя: одну чайную ложку сухой травы залить стаканом крутого кипятка и настаивать под крышкой до 20 минут, процедить; выпить в несколько приемов в течение дня.



### НА ЗАМЕТКУ

Профилактика: отваром череды ополаскивают кожу для уничтожения прыщей, угрей и повреждений.

Делать компрессы с разведенным соком зелени укропа; одну часть свежееотжатого сока разводят двумя частями теплой кипяченой воды.

Принимать отвар зелени укропа огородного; приготовление отвара 4 столовые ложки сухого сырья залить стаканом воды и варить при слабом кипении 5 минут, остудить, процедить, пить по полстакана три раза в день.

Трава золототысячника – 20 г, трава иван-да-марьи – 20 г, трава дымянки – 10 г, побеги паслена – 10 г, листья копытня – 10 г, трава багульника – 10 г. Столовую ложку смеси настоять в 250 мл кипятка в течение часа. Принимать по 1/3 стакану настоя 3–4 раза в день. Весь настой – дневная норма при экземе, псориазе, дерматитах.

Чтобы устранить зуд, к пораженному участку кожи на 10 минут прикладывают марлю, пропитанную отваром золотого уса.



### **ВНИМАНИЕ!**

Защищайте кожу от внешних раздражителей.

При первых признаках дерматита предотвратить зуд помогает следующее средство: в 1 стакан холодной воды добавляют по 1 капле масел лаванды, герани и золотого уса. Поверхностную пленку масла собирают кусочком марли или бинта и прикладывают к воспаленной коже.

На воспаленную кожу можно накладывать компресс, смочив марлю в смеси настоев календулы и золотого уса.

При хроническом дерматите рекомендуется провести курс лечения спиртовой настойкой золотого уса, принимая ее по 1 чайной ложке 3 раза в день за 1 час до еды в течение 21 дня.

Зудящие дерматиты, незрелые фурункулы, рожистые воспаления: делать повязки с вареным или печеным луком 1–4 раза в день в зависимости от остроты процесса. Испечь в духовке луковицу, разрезать пополам и одну горячую половину приложить к незрелому фурункулу, наложить повязку. Повязку с луком менять каждые 4–5 часов.

Аллергический дерматит, экзема, ожоги, рожа, конъюнктивит, кожные опухоли: свежий, очищенный и разрезанный на доли огурец или тертую его мякоть прикладывать к участкам воспаленной кожи. Повязки менять 2 раза в день.

Свежеприготовленный сок сельдерея используется для примочек и орошений при аллергической крапивнице и дерматитах. Внутрь принимают сок сельдерея по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

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

2 столовые ложки измельченных корней сельдерея пахучего залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 3–4 часа, процедить. Пить по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при аллергической крапивнице и дерматитах.

В Индии спелые плоды манго используют как мочегонное и слабительное средство. Сок манго – наружно при острых дерматитах.

## Аллергия

Это повышенная чувствительность организма к воздействию некоторых факторов окружающей среды – химических веществ, микробов, пищевых продуктов и др., которые называются аллергенами. Аллергические заболевания (бронхиальная астма, поллинозы, крапивница, аллергический насморк, дерматиты, лекарственная и пищевая аллергии) широко распространены во всем мире и продолжают расти. Причиной этого, в первую очередь, считают широкое применение антибиотиков и других лекарственных препаратов.

Аллергенами могут быть различные соединения – от простых (бром, йод) до самых сложных (белки, полисахариды), сочетания тех и других. Одни из них попадают в организм извне (экзогенные), другие образуются в самом организме (эндогенные). Экзогенные аллергены могут быть неинфекционного происхождения (бытовая пыль, шерсть животных, лекарственные препараты, пыльца растений, животные и растительные пищевые продукты и инфекционными (бактерии, вирусы, грибки и продукты их жизнедеятельности). Попадая в организм различными путями, экзогенные аллергены могут вызывать поражение различных органов и систем.

Лечение аллергии следует начинать с выявления вызвавшего ее вещества. Для профилактики аллергии необходимо укреплять иммунную систему, придерживаясь диеты, богатой витаминами С и В, а также флавоноидами. Народная медицина рекомендует использовать при той или иной аллергии следующие средства:

При аллергической реакции на пыль, запах (бытовая аллергия) проветривать помещение. Принимать теплые ванны два раза в день по полчаса. Каждый раз после ванны обтираться водкой, водой с уксусом.

При любой аллергии попробовать принимать мумие (1 г мумие развести в литре теплой воды). Принимать раствор мумие взрослому по полстакана один раз в день. Детям до 3 лет – по 50 мл один раз в день, детям 4–8 лет – по 70 мл один раз в день. Курс лечения – до 20 дней.

При любой аллергии пить постоянно (в течение месяцев и лет) настой череды трехраздельной. Приготовление: одну чайную ложку сухого сырья залить стаканом крутого кипятка и настоять 20–30 минут, процедить. Пить как чай – по стакану 1–2 раза в день.

При аллергической реакции на пыльцу растений каждый раз, приходя домой с улицы, полоскать горло (и желательно промывать полость носа и носоглотки) теплой водой. Эффективность процедуры увеличится, если в воду для полосканий (промываний) добавлять немного настоя валерианы, пустырника.

Минимум 3 раза в день надо принимать душ. Когда больные начинают принимать эти процедуры, они уже через две недели чувствуют облегчение даже без приема лекарств.

При любой аллергии ежедневно пить смеси овощных соков. Например: морковный сок (3 части), свекольный сок (1 часть), огуречный сок (1 часть); или: морковный сок (2 части), сок шпината (1 часть).



### НА ЗАМЕТКУ

Жуйте при аллергии медовые соты

При любой аллергии пить ежедневно сок щавеля с добавлением меда (на стакан сока – одну чайную ложку меда).

Пить при любой аллергии настой цветков календулы лекарственной. Приготовление: одну столовую ложку сухого сырья залить стаканом крутого кипятка и настаивать под крышкой не менее часа, затем процедить. Принимать по одной столовой ложке три раза в день.

Принимать настой березовых почек. Приготовление: одну чайную ложку размятых березовых почек залить стаканом кипятка, хорошо укутать и настаивать не менее двух часов, процедить. Пить по две столовые ложки 3–4 раза в день.

Один раз в день обмывать тело древесным щёлоком. Приготовление щёлока: горсточку золы залить водой, довести до кипения, дать отстояться и затем слить чистый настой, процедить его.

Поскольку золотой ус является одним из самых богатых флавоноидами растений, в профилактических целях рекомендуется пить отвар или настой этого растения, особенно при приеме антибиотиков и других лекарств, вызывающих аллергию. Отвар: измельченные листья растения 2 столовые ложки залить 0,5 л кипятка, варить 10 минут, охладить. Настой: 1–2 листа растения залить 1 л холодной воды и настоять сутки, выпить в течение дня. Лечение аллергии проводят с помощью настоя или отвара золотого уса, принимая лекарство по 1 десертной ложке 3 раза в день за 1 час до еды в течение 7 дней. После недельного перерыва курс можно повторить, уменьшив дозировку препарата (1 чайная ложка 2 раза в день).

При аллергическом рините рекомендуется делать ингаляции: в горячую воду добавляют 1 столовую ложку измельченных сухих листьев золотого уса и дышат над паром в течение 2–3 минут.

При воспалении слизистой оболочки носа ее смазывают маслом золотого уса или протирают ватным тампоном, смоченным в отваре или настое данного растения.

Настои или отвары корней колючего каперса используются при аллергических состояниях, с отчетливым десенсибилизирующим эффектом.

При аллергическом рините рекомендуется полоскать нос морской водой, которую в домашних условиях может заменить следующим составом: в стакан с теплой кипяченой водой добавить чайную ложку соли и 5–7 капель йода. Хорошо размешать.

Закапывать в нос по 2 капли сока чистотела 3 раза в день. Закапывать следует в два этапа. После закапывания в одну половину носа 2 капель, через минуту в эту же ноздрю закапывают снова 2 капли. То же самое проделывают со второй ноздрей.

Принимают экстракт череды внутрь по 20 капель 3 раза в день до еды в течение 12–15 дней. При аллергии, а также при эозинофилии и для стимуляции надпочечников.

## 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 врачевым средствам народ использует и свои.

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

Следует пить побольше чая с медом и лимоном.

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

Несколько раз в день жевать прополис.

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

Два-три раза в день полоскать горло свежесжатым соком алоэ или каланхоэ. Для одного полоскания достаточно 2–3 столовых ложек сока. **При лечении каланхоэ обязательно посоветуйтесь с лечащим врачом!**

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

Несколько раз в день полоскать горло настоем плодов фенхеля (1 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 (с чайной ложки) свежесжатый 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.



### ВНИМАНИЕ!

При тяжелых воспалительных заболеваниях почек использовать это средство нельзя!



Полоскать горло настоем травы василька лугового. Приготовление: одну 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: 1 чайную ложку сухого сырья залить стаканом крутого кипятка и настаивать, тщательно укутав, не менее полу-часа, процедить. Выпить в несколько приемов (теплым) в течение дня.

Используется при ангинах мята перечная – 20 г. Залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Полоскать горло теплым настоем при ангине (и ларингите).

Полоскать горло отваром плодов инжира. Приготовление: 1–2 столовые ложки 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.

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 одному стакану такого настоя 3–4 раза в день до еды.

Полоскать горло настоем цветков яснотки белой. Приготовление: одну 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 водой, 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 отступится и кашель уймется.

Взять 100 г меда и 1 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 огня и вылить содержимое в горло. 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 1 чайной ложке водный раствор.

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 чайной ложки после еды через день.



**ВНИМАНИЕ!**



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 используют для полоскания листья шалфея, чайную ложку на стакан кипятка.

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. Используют для полоскания.

Для ингаляций при ангине используют следующий 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.



#### **НА ЗАМЕТКУ**

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

Настой хвои сосны – иглы хвои растирают с небольшим количеством холодной кипяченой воды, а затем заливают водой в 3-х или 9-ти 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 мг аскорбиновой кислоты.

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 1 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. Две чайные ложки сбора заварить 1 стаканом кипящей воды, остудить, принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

Кроме ангины – при ларингитах, стоматитах, а также как противопростудное, противовоспалительное – могут быть полезны корни и кожура граната. Кору корней граната применяют в качестве противопростудного, противовоспалительного средства. Кору древесную и кожуру плодов используют для полосканий при ангинах, ларингитах, стоматитах.

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.

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.



### **ВНИМАНИЕ!**

В больших дозах корень окопника лекарственного ядовит!

Собирают венчики цветов коровьяка скипетровидного в сухую 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. 2 столовые ложки на 1 л воды. 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, ангине и как жаропонижающее.

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

Настой из цветущей травы василька лугового: 1 столовая ложка на стакан кипятка. Выпить в течение дня.

Рекомендуется пить отвар листьев жимолости съедобной. Приготовление: 1 чайную ложку сухого сырья залить стаканом воды и варить на слабом огне 10–12 минут, дать остыть, процедить. Пить теплым по одной столовой ложке 3–4 раза в день.

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).

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).

Приготавливают препарат в равных весовых категориях из следующих растений: звербой (трава), аир болотный (корень), девясил высокий (корень), ива белая (кора молодых веток, собранная ранней весной до появления листвы), спорыш (трава), шалфей (трава), гледиция 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 рас-

чета 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 столовые ложки измельченных в порошок ядер залить 1,5 стаканами горячей воды, настоять 30–40 минут, периодически встряхивая содержимое. Принимать по 2–3 столовые ложки 3–4 раза в день перед едой.



#### **НА ЗАМЕТКУ**

Следует иметь в виду, что злоупотребление фисташками вызывает крапивницу! v\_)

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

Трава золототысячника – 10 г, ромашка аптечная – 10 г, трилистник водяной – 10 г. Четыре столовые ложки сбора заварить 0,5 л воды, настоять 10 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день при заболевании ангиной.

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 чайной ложке, 2–3 раза в день.

Прополисное масло (10–20 %-е) получается из смеси прополиса и сливочного масла, помещенной в водяную баню на 1 час. Употребляют внутрь по 1 чайной ложке обычно до еды, детям назначается по половине или трети чайной ложки. При легочных заболеваниях.

От ангины: взять 1 столовую ложку цельного молока, нагреть, добавить 0,5 чайной ложки меда, положить серебряную монету и оставить на ночь. Смазывать горло этой смесью.

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

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

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 жидкости (сок, чай, молоко).

Промывание миндалин йодином 10 раз с промежутками в 2 дня. Курс – 2–4 месяца.

## Анемии (малокровие)

Это заболевание характеризуется снижением количества гемоглобина в крови. гемоглобин содержится в эритроцитах (красных кровяных тельцах). Причины анемии разнообразны. Она может возникнуть в результате острых или хронических кровопотерь, из-за недостаточной функции костного мозга – основного кроветворного органа. Анемии развиваются при некоторых заболеваниях (инфекционных, глистных).

Анемии, связанные с дефицитом железа, наиболее распространенные из видов анемий. Эта анемия характеризуется дефицитом железа в сыворотке крови, костном мозге. Это заболевание чаще встречается у женщин, особенно рожавших. Железо играет важную роль в жизнедеятельности организма. Оно необходимо для построения содержащегося в эритроцитах гемоглобина. При недостатке железа нарушается и функция пищеварительных желез, нервной системы, мышечного аппарата. Железодефицитные анемии чаще всего являются следствием кровопотерь. Причиной могут быть небольшие, но длительные кровопотери при геморрое, язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки, у женщин, страдающих длительными и обильными менструальными кровотечениями (причиной этому может оказаться спираль).

При малокровии рекомендуется есть мясо, печеньку, больше пить молока (но не залпом, а глотками), сливок, есть орехи, виноград, землянику, кизил, малину, бананы, чеснок.

50 г ядер грецких орехов истолочь, залить стаканом молока, прокипятить, настоять до охлаждения. Выпить в течение дня. Принимать ежедневно.

При железодефицитной анемии можно делать следующее: 100 г толченых грецких орехов, смешанных с 60 г меда, съедать в день за 3–4 приема.

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 столовые ложки 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.

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

Столовую ложку кашицы чеснока растереть с мелкой поваренной солью (по вкусу) и смешать со 100 г сливочного масла. Принимать с хлебом или картофельным пюре.



### ВНИМАНИЕ!

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.

Существенно повышает содержание гемоглобина в крови мед. Наилучший мед для лечения анемии – гречишный. Если нет гречишного – можно употреблять мед, как заменитель, выбирая мед наиболее темный, т. к. в нем больше минеральных солей. Лечение 20–30 дней, по 100–150 г в сутки. Больной принимает мед в среднем 3 кг на лечебный курс.

При малокровии рекомендуется есть арбуз съедобный.

Можно пить отвар и сок из плодов вишни.

Спелый крыжовник, свежие плоды айвы также рекомендуются при малокровии.

При анемии следует не пренебрегать яблоками. Полезно съедать ежедневно по несколько штук, но после приема яблок не нужно пить чай в течение 1–2 часов.

При анемии рекомендуется принимать прополис: 0,5 чайной ложки перед едой 3–5 раз в день. Положить в рот и долго жевать, потом проглотить.

Свежие ягоды рябины, сок из ягод, сироп, компот, варенье благодаря высокому содержанию витаминов могут быть полезны при малокровии. Сок из плодов рябины пьют по 1 столовой ложке 4 раза в день.

Можно приготовить настой из крапивы двудомной, который способствует увеличению количества гемоглобина в крови. 1 столовую ложку травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Другой способ: 2 столовые ложки травы и корней крапивы двудомной залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 1–2 часа, процедить. Пить по 0,5 стакана в теплом виде с добавлением меда по вкусу 3–5 раз в день до еды.

Настой шиповника. Приготовление: 1 столовую ложку измельченных плодов шиповника залить 2 стаканами кипятка; настаивать в закрытой посуде в течение 1 часа. Затем процедить через марлю (это очень важно, чтобы мелкие частички плодов и остатки шипов не попали в организм!), отжать. Для улучшения вкуса можно добавить сахар или сироп. Пить по 0,5 стакана 2 раза в день перед едой.

Другой способ: 2 столовые ложки плодов залить в термосе 1 стаканом кипятка на ночь, процедить, отжать. Пить по 0,5–1 стакану в день.

Свежую сырую мякоть тыквы съедать, начиная с 20–30 г один раз в день, постепенно увеличивая дозу до 150 г 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения 1,5–2 месяца. После перерыва в 10–15 дней лечение можно повторять.

Свежеприготовленный сок тыквы пить по полстакана 1–2 раза в день за 10–15 минут до еды, постепенно увеличивая его количество до 2–3 стаканов в день. Принимать его так же, как и сырую мякоть тыквы.

Больным, которые плохо переносят цельный сок, рекомендуется делать из него напиток, разбавляя сок холодной кипяченой водой в соотношении 1:1.



### **ВНИМАНИЕ!**

Сырая тыква и сок из нее противопоказаны при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при тяжелой форме сахарного диабета.

Общеукрепляющее средство: весной пить кленовый или березовый сок, слегка разбавленный «серебряной» водой.

Общеукрепляющее: в народе дозируют мумие величиной с пшеничное зерно (0,15—0,2 г) и назначают его 1–2 раза в сутки, чаще всего перед сном. Применяют внутрь, смешивая непосредственно перед приемом с соками, водой, медом, чаем, молоком и т. д. (благодаря хорошей растворимости). В период лечения рекомендуется отказ от алкоголя.

Энергетическая смесь: на стакан кипяченой воды добавить 1 чайную ложку яблочного уксуса и 1 чайную ложку меда, все тщательно размешать и добавить одну каплю настойки йода. Принимать раз в день после еды.

## Аритмии

Это не только изменения ритма сокращений сердца, но и нарушение темпа этих сокращений. Термином «аритмии» обозначаются различные по своему характеру и происхождению отклонения в ритме сокращений сердца. Человек обычно не ощущает биения своего сердца и поэтому не воспринимает его ритма. Появление аритмий воспринимается как перебои, замирание сердца, резкое хаотическое сердцебиение. Многие виды аритмий не представляют серьезной угрозы для функции сердца и жизни человека, однако только врач может это определить.

Существует много видов аритмий и огромную роль при этом играет состояние нервной системы. Психическое напряжение вызывает определенные изменения в темпе и зачастую в ритме сердечных сокращений. Аритмии нередко возникают на фоне эндокринных заболеваний. Но самая частая их причина – поражение миокарда.

Профилактика аритмий, вызванных болезнью сердца, совпадает с профилактикой соответствующей болезни сердца. Эффективным вспомогательным средством при лечении аритмии и тахикардии являются плоды боярышника. Народная медицина при аритмиях рекомендует включать в пищевой рацион больше черной смородины и персиков.

Назначают жидкий экстракт по 20–30 капель 3–4 раза в день до еды или настойку по 20 капель 3 раза в день. При экстрасистолической аритмии показана настойка валерианы.

За полчаса до еды пить по 20–25 капель жидкого экстракта элеутерококка.

Три раза в день пить настой цветков календулы (1–2 чайные ложки сухих цветков залить стаканом кипятка и настаивать около получаса, процедить) по одной трети стакана.

Три раза в день пить настой травы горицвета весеннего по одной столовой ложке.

Приготовление: налить в кастрюлю 250 мл воды и довести до кипения, всыпать четыре грамма травы горицвета весеннего и кипятить на слабом огне не больше 3 минут, затем накрыть кастрюлю крышкой (можно укутать полотенцем) и поставить в теплое место на 20 минут, чтобы лекарство настоялось, процедить.

При аритмии, а также некоторых других сердечных болезнях (ишемическая болезнь сердца (стенокардия), нарушения сердечного ритма (экстрасистолия, мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия, гипертония) рекомендуется принимать вареный или полусырой корнеплод свеклы красной, начиная с 20–30 г один раз в день, постепенно увеличивая количество до 100 г 1–2 раза в день за 20–30 минут до еды или натощак.

Цельный свежеприготовленный сок свеклы пить, постепенно увеличивая объем с

1 чайной ложки до 100–200 мл 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды. Курс лечения до 2 месяцев.



### ВНИМАНИЕ!

Противопоказанием для приема полусырой и вареной мякоти свеклы является гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока, сахарный диабет, камнеобразование в почках при щелочной моче и понос.

При мерцательной аритмии (а также сердечно-сосудистой недостаточности 1–2 степени, одышке, сердцебиении, цианозе, отеках) можно принимать настойку коры обвойника греческого на 40 % спирте (1:10), действующую подобно строфанту. Эта настойка представляет



собой прозрачную красновато-бурую жидкость слабого своеобразного запаха и горького вкуса. Принимать по 5 капель 2–3 раза в день.

При мерцательной аритмии (а также хронической сердечно-сосудистой недостаточности 2–3 степени, одышке, сердцебиении, цианозе, отеках, гипертонии) порошок наперстянки пурпурной. Измельченные в мелкий порошок листья наперстянки пурпурной (красной) назначают внутрь взрослым в дозе 0,05—0,1 г на прием 2–3 раза в день. Высшая разовая доза порошка для взрослых: разовая – 0,1 г, суточная – 0,5 г. Иногда назначается в свечах.

Детям до 6 месяцев назначают по 0,005 г, от 6 месяцев до 1 года – 0,01, 2 лет – 0,02 г, 3–4 лет – 0,03 г, 5–6 лет – 0,04 г, 7–9 лет – 0,05 г, 10–14 лет – 0,05—0,075 г.

Обладает кумулятивным свойством!

При мерцательной аритмии можно использовать настой из измельченных листьев дигиталиса. Настой готовят на воде в соотношении 0,5–1,0 г на 180 мл воды.

Взрослым принимать внутрь по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Для детей настой готовят в соотношении 0,1–0,4 г на 100 мл воды. Назначают по 1 чайной или десертной ложке в зависимости от возраста. При передозировке наблюдается брадикардия, возбуждение, нарушение сна.

При сердечной аритмии принимают тысячелистник в виде сока в дозе 20–30 капель на прием совместно с 20–25 каплями сока руты, на виноградном вине или вине с малой крепостью.

Для лечения аритмии сердца (а также гипертонии, невроза сердца, тахикардии) можно использовать боярышник. Одну столовую ложку измельченных плодов или цветков боярышника кроваво-красного заливают стаканом водки, настаивают в закрытом сосуде 7 дней, процеживают и принимают по 20–30 капель 3–4 раза в день до еды.

Можно пользоваться также настоем плодов. Для этого столовую ложку плодов заваривают в закрытом стакане кипятка, настаивают на горячей плите 2 часа, процеживают и принимают по 3–4 столовые ложки 3–4 раза в день.

Можно использовать и другой рецепт. 5 г боярышника или 15 г измельченных плодов боярышника (1 столовая ложка) положить в стеклянную (или эмалированную) посуду, залить 200 мл (1 стакан) горячей кипяченой воды, накрыть крышкой и нагревать на водяной бане 15 минут. Охладить при комнатной температуре в течение 45 минут. Сырье отжать, профильтровать настой, долить его кипяченой водой до 200 мл. Принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день в теплом виде за 30 минут до еды.

При тахикардии и неврозах сердца рекомендуется настойка цветков боярышника. 1 столовую ложку цветков или плодов залить одним стаканом водки. Настаивать неделю, процедить. Принимать по 20–25 капель с «золотой» водой 3–4 раза в день;

Тонизирующие средства при сердечной слабости:

а. одну столовую ложку свежих молодых листьев клена заварить в стакане кипяченой «золотой» воды, настоять на горячей плите 30 минут, не доводя до кипения, процедить и оставить остывать. Принимать по половине стакана 3–4 раза в день;

б. две чайные ложки шишек хмеля залить 200 мл кипяченой «золотой» воды, настоять, укутав в махровое полотенце на 30–40 минут, процедить. Следует принимать по трети стакана 3 раза в день до еды.

При нарушении сердечного ритма и болях в сердце принимать «золотую» воду следует три раза в день по 1 чайной ложке за 40 минут до еды. Во время лечения нужно следить за пульсом (у здорового человека количество ударов не превышает 60–80 в минуту), и прекратить прием, когда пульс станет равномерным.



## Артрит

Это воспалительное заболевание суставов. Артрит может быть следствием инфекционных болезней (туберкулез, гонорея, бруцеллез, дизентерия, ангина и т. д.). Особую роль в развитии многих распространенных форм артритов играют аллергия, нарушения иммунитета. Возникновению артрита способствуют наследственная предрасположенность, хроническая очаговая инфекция (воспаление миндалин, придаточных пазух носа) и другие факторы, ослабляющие защитные функции организма.

Основными формами артрита являются ревматоидный и инфекционный артриты, подагра и остеоартрит. Вообще же артрит – это собирательное название более 100 болезней. Симптомами большинства подобных заболеваний являются болезненные ощущения в суставах, что зачастую ограничивает двигательную активность больного человека. Ощущается скованность движений, отмечается припухлость суставов из-за воспаления суставных тканей, нарушения костно-хрящевых поверхностей сустава. В полости сустава накапливается воспалительная жидкость – выпот. Кожа над суставом становится горячей на ощупь, иногда краснеет.

Артрит ревматоидный – системное воспалительное заболевание соединительной ткани с преимущественным изменением суставов, характеризуется длительным течением и нередко приводит к деформации суставов. В развитии болезни имеют значение наследственность, перенесенные простудные заболевания.

Народные целители рекомендуют при артрите включать в пищевой рацион побольше фруктов, содержащих витамин С (аскорбиновую кислоту), но меньше употреблять в пищу растительных масел.



### РЕЦЕПТ

*В нетрадиционной медицине для облегчения болей в суставах используются компрессы из листьев **золотого уса**, а также растирания настойкой этого растения областей больных суставов. Лечение артрита проводят с помощью приема внутрь препаратов золотого уса.*

*Однако, если после растираний и компрессов боли в суставах усиливаются и при этом наблюдается повышение температуры тела, надо немедленно прервать лечение и обратиться к специалисту. Для растирания суставов, а также для внутреннего применения при лечении артрита используется настойка каллизи, приготовленная по следующему рецепту: 40 суставчиков растения заливают 0,5 л водки и настаивают в темном месте в течение 20 дней, периодически взбалтывая. Изготовленной таким образом настойкой растирают больные суставы 1–2 раза в день. Для компресса сложенный в несколько слоев бинт смачивают настойкой и прикладывают к больному месту на 1,5–2 часа, повторяя процедуру 2 раза в день. Внутрь лекарство принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды в течение 7 дней. Затем делают перерыв на 10 дней, после чего курс повторяют.*

Взять одно яблоко средних размеров, нарезать по возможности мельче (а лучше вообще измельчить на мелкой терке), залить стаканом крутого кипятка и настаивать, тщательно укутав, примерно 2 часа, процедить через слой марли или ситечко. Принимать по одному стакану такого настоя 3–4 раза в день до еды. Пить это средство непременно в теплом виде.

Пить по 1/3 стакана 3 раза в день отвар листьев брусники (1 столовую ложку сухих, измельченных листьев залить стаканом воды и кипятить 15 минут, остудить, процедить). Чай из листьев брусники полезно пить без ограничений и при суставном ревматизме, подагре.

Пить по одному стакану 3 раза в день настой листьев черной смородины (3 столовые ложки сухих, измельченных листьев поместить в термос и залить тремя стаканами крутого кипятка, настаивать не менее часа, процедить).

Пить по 1 столовой ложке 6 раз в день настой травы череды трех-раздельной (1–2 столовые ложки сухой, измельченной травы поместить в предварительно разогретую посуду, залить стаканом кипятка и настаивать около получаса, процедить).

Делать компрессы на воспаленные болезненные суставы из натертой редьки или натертых корней хрена.

Делать компрессы с настоем травы полыни горькой (1–2 столовые ложки сухой, измельченной полыни залить стаканом кипятка, настаивать не менее часа).

К болезненным суставам прикладывать горчичники.

Прогревать болезненные суставы озокеритом. Процедура выполняется так: на больное место нужно нанести крем, затем обмазать больное место озокеритом, который нагрет до температуры 45–55 градусов, после этого нужно погрузить больное место в плотный мешок из клеенки, наполненный озокеритом температуры выше 65 градусов. Проводить процедуру перед сном.

Один раз в день делать ванночки с настоем или отваром хвои (для этой цели подходит хвоя любых хвойных деревьев. Она может быть свежая или сухая).

Делать компрессы на ночь с маслом из цветков и листьев зверобоя продырявленного, накладывать компрессы на воспаленные суставы. Приготовление: 2–3 столовые ложки сухих и тщательно измельченных цветков и листьев зверобоя поместить в металлическую посуду, залить 100 мл растительного масла – лучше оливкового или рапсового – перемешать, 2–3 раза нагреть в духовке до кипения, дать отстояться.

Больному, страдающему полиартритом, рекомендуется в течение трех дней съедать по 1 кг картофеля, сваренного в «мундире». Кожуру тоже нужно съедать. Кроме картофеля, в эти дни ничего другого есть не следует.

Свежие листья лопуха большого промыть холодной водой, слегка размять и оборачивать ими больные суставы на всю ночь (прикладывать нижней, пушистой стороной листа). Особенно эффективна эта процедура в мае.

Можно использовать для процедуры и сухие листья лопуха, но предварительно их следует запарить (обдать кипятком и подержать несколько минут в сосуде под крышкой).

Принимать спиртовую настойку листьев брусники обыкновенной. Приготовление: поллитровую бутылку нужно заполнить на треть листьями брусники и залить доверху спиртом, настаивать на солнце. Пить 2 раза в день по 2 столовые ложки.

Смазывать больные места спиртовой настойкой листьев алоказии крупнокорневой. Процедуру проводить вечером перед сном.

Втирать в болезненные места мазь из сока чистотела большого. Приготовление: одну часть свежеежатого сока чистотела смешать с четырьмя частями вазелина. Использовать 2–3 раза в день.

Несколько раз в день втирать в болезненные места мазь из порошка чистотела большого. Приготовление: одну часть порошка чистотела смешать с четырьмя частями свежего сливочного масла.

Принимать спиртовую или водочную настойку стеблей сабельника болотного. Приготовление: сушеные стебли сабельника измельчить, насыпать сырье в бутылку, чтобы оно занимало треть емкости, затем заполнить бутылку медицинским спиртом или водкой, настаивать 3 недели в темном месте, процедить. Пить по 1 чайной ложке настойки 3 раза в день до еды. Если

эффекта нет, можно увеличить дозу до одной столовой ложки и даже до рюмки (30–40 мл). Принимать средство рекомендуется с водой.

Цветки василька синего – 5 г, цветки календулы – 5 г, цветки пиона – 5 г, плоды можжевельника – 5 г, побеги сладко-горького паслена – 5 г, кора крушины – 5 г, цветки бузины черной – 10 г, листья крапивы двудомной – 10 г, кора ивы – 20 г, трава хвоща полевого – 20 г, листья березы белой – 20 г. Три столовые ложки сбора залить 0,5 л кипятка, через 10 минут сварить и процедить. Принимать каждые 2 часа по стакану горячего отвара. Применяется и при суставном артрите, подагре, ревматизме.

Листья березы белой – 25 г, листья крапивы двудомной – 25 г, трава дрока – 25 г, трава фиалки трехцветной – 25 г. Столовую ложку сбора на стакан кипятка. Отстоять. Пить по 2 стакана в день.

Трава грыжника – 20 г, трава золототысячника – 20 г, почки сосновые – 20 г, корень барбариса – 20 г, корень ивы – 20 г. Столовую ложку сбора на стакан кипятка. Отстоять. Пить по 2 стакана в день.

Корень гледичии колючей – 200 г. Поллитровую банку настроганного корня залить 0,5 л 40 % спирта и нагревать на водяной бане (но не до кипения). Настаивают сутки и снова так же нагревают, потом настаивают 3 дня. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 10 минут до еды в течение 30–40 дней при хронических полиартритах.

Корень девясила высокого – 15 г, трава донника – 15 г, трава зверобоя – 15 г, цветы ландыша лекарственного – 15 г, трава – 20 г, семена льна – 10 г, трава можжевельника – 10 г, трава тысячелистника – 10 г, трава череды – 25 г.

5–6 столовых ложек смеси заварить в термосе 1 л кипятка. Через 6 часов процедить. Это суточная доза. Принимать в течение 3–5 недель до улучшения, затем перейти на 3 столовые ложки на 0,5 л кипятка. Лечение продлить

6–8 месяцев (применяется и при ревматизме).

Трава дрока красильного – 20 г, трава иван-да-марьи – 20 г, почки березы – 20 г, листья крапивы двудомной – 20 г. 2 столовые ложки смеси настоять в 250 мл кипятка, процедить. (Принимается и при подагре, ревматизме.)

При лечении плечеволочаточного периартрита (а также ушибов, растяжений связок, остеохондрозов, артроза коленных суставов и т. д.) можно проводить массажные процедуры.

Приготовить «массажный прибор» – маленькую грелку или целлофановый мешочек, наполнить водой и положить в морозильную камеру на 40–60 минут. Можно наполнить мешочек готовым льдом или снегом. Больное место растирается льдом по кругу и зигзагообразно. Массируется не только больной или травмированный участок, но и место немного выше и ниже его. Массируемый участок должен быть приподнят для лучшего оттока крови. Продолжительность массажа должна быть от 2–3 до 5 минут, не более. Массаж проводят несколько раз в день.

100 г сухих измельченных корней шиповника залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое. Принимать по 25–30 г 3 раза в день до еды, запивая водой. Одновременно втирать настойку в больные места, делать компрессы из настойки. (Используется и при «шпорах», наростах, отложениях солей в любом месте, ревматизме.)

При обменном полиартрите, отложении солей делать следующее. Стакан свежеприготовленной кашицы картофеля смешать с 2–3 столовыми ложками очищенного керосина, положить на плотную ткань и приложить как компресс на больное место. Сверху обернуть сначала пергаментной бумагой, потом теплым шерстяным материалом и оставить на 2 часа. Процедуру можно делать ежедневно.

При инфекционном полиартрите рекомендуется смешать по 400 г сока чеснока, корней хрена, корней и ботвы сельдерея, сока от 5 лимонов. Хранить в холодильнике в плотно закры-

той посуде. Перед употреблением встряхивать. Принимать по десертной ложке утром за 30 минут до еды.

При лечении сифилитического артрита внутрь применяется портулак огородный (трава и семена) в виде отвара: разовая доза 10–20 г. Разовая доза семян 1–2 г, в горячей воде. Наружно применяют в виде примочек.

При ревматическом полиартрите, боли в суставах готовят следующий отвар: корица китайская, ветки – 10 г, пион белоцветковый, корневище — 12,5 г, солодка уральская, корневище – 6 г, имбирь лекарственный, корневище – 10 г, сапожниковия растоп., корневище – 10 г, эфедра китайская, трава – 10 г, аконит Фишера, клубни – 10 г, атрактилис яйцевидный, корневище – 10 г, анеморрена асфodelиевая, корни – 6 г. Указанное сырье отваривают в 800 мл воды до получения 450 мл отвара. Назначают по 150 мл 3 раза в день.

Кашицу из тертой черной редьки прикладывать к болезненным участкам тела на 20–30 минут.

Свежеприготовленный цельный или разбавленный водой или растительным маслом сок редьки в соотношении 2:1 втирать 1 раз в день в болезненные участки тела.

Сок редьки – 2 стакана, водка – 1/2 стакана, мед – 1 стакан, соль поваренная – 1 чайная ложка. Все хорошо размешать до состояния однородной массы. Втирать в болезненные участки кожи 1 раз в день.

Данные рецепты можно использовать и при радикулите, подагре, межреберной невралгии, миозите, простреле (люмбаго).

300 г кашицы репчатого лука, 100 г меда, 600 г сухого вина настоять неделю в темном, прохладном месте, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

При лечении уратного артрита и суставного артрита (а также ревматизма и подагры) применяется следующий сбор: цветки василька синего – 5 г, цветки календулы – 5 г, цветки пиона – 5 г, плоды можжевельника – 5 г, побеги паслена сладко-горького – 5 г, кора крушины – 5 г, цветки бузины черной – 20 г, листья крапивы двудомной – 20 г, кора ивы – 20 г, трава хвоща полевого – 20 г, листья березы – 20 г. Три столовых ложки сбора залить 0,5 литрами кипятка: через 10 минут сварить и процедить. Пить каждые 2 часа по стакану горячего настоя.

Артрит (а также ишиас, невралгию, боли в суставах) можно лечить при помощи очищенного скипидара.

Скипидар очищенный в смеси с вазелином (1:2) применяют для втирания в кожу.

Линимент скипидарный сложный: скипидар очищенный – 40 мл, хлороформ – 20 мл, масла беленого или дурманного – 40 мл.



### **ВНИМАНИЕ!**

При лечении скипидаром нужно соблюдать крайнюю осторожность, а сначала следует посоветоваться с врачом.

Спиртовой настой сушеных цветов каштана конского (40 г на 1 литр спирта) применяется для растирания при артритических (и ревматических) болях.

Собирают молодые листочки черной бузины ранней весной, цветы, кору – летом, ягоды – осенью. В основном цветы и ягоды. Пьют по 3 стакана в день напар из цветов бузины в дозе – 20 г на 1 литр воды. При этом рекомендуется лежать в постели. (Этот же чай пьют при ревматизме, подагре.)

Делают горячие обклады из маленьких мешочков, наполненных поровну смесью цветов черной бузины и ромашки, политых кипятком.

Стакан измельченных внутренних перегородок плодов грецких орехов залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по столовой ложке 2–3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения один месяц. Перерыв 2–3 недели.

Стакан скорлупы кедровых орехов залить 0,5 л водки, настоять в темном месте две недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать 3 раза в день, начиная с 5 капель, ежедневно добавляя по капле на прием. Довести до 25 капель на прием, затем уменьшать ежедневно по капле, доведя до 5.

Артрит (а также пролежни, ревматизм, миозиты, подагра) лечится настойкой березовых почек. Ее готовят на 85–90 % спирте в соотношении сырья к спирту 1:5. Наружно применяют для втираний и компрессов.

Свежие листья березы заливают кипятком и делают компрессы на суставы.

Березовый сок пьют в чистом виде или в виде сиропа по 1 стакану 2–3 раза в день при подагре, заболевании суставов. Березовый сок нормализует обменные процессы в организме, способствует очищению крови от мочевой кислоты и вредных веществ, оказывает противовоспалительное и общеукрепляющее действие.

Собирают в начале цветения всю череду, срезая в том месте, где имеются ветки, на которых только что распускаются цветы. готовят напар: 4 столовых ложки нарезанной травы на 1 л кипятка. Настаивать целую ночь, утром принимать по 0,5 стакана, 3–4 раза в день. Полезно натирать и свежей травой. Применяют не только при артрите, но и при рахите, подагре.

Смешать 2 столовые ложки свежесушеннх, истолченных в мелкий порошок цветков зверобоя обыкновенного или донника лекарственного с 50 г вазелина, тщательно растереть. Применять в виде компрессов для уменьшения боли и приостановления воспалительного процесса при артрите. Мазь хранить в прохладном темном месте.

В эмалированную посуду налить 3 стакана (600 мл) воды, нарезать и сложить 4 лимона, кипятить до тех пор, пока не останется 1 стакан воды, затем процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду, добавить туда 1 стакан меда, сок свежего лимона, хорошо размешать, закрыть крышкой. Принимать по 1 столовой ложке на ночь.

Для снятия и утоления боли в суставах 200 г медицинского дегтя, 2 куриных яйца, 4 таблетки растертого анальгина хорошо перемешать. Смазывать больные места, лучше на ночь, чтобы не застудить.

200 г хрена пропустить через мясорубку, смешать с 200 г ржаной муки (сделать закваску), добавить 2 столовые ложки скипидара, хорошо перемешать, положить в стеклянную банку с крышкой. Из смеси делать лепешки и прикладывать на больные места лучше на ночь, чтобы не застудить.

При болезнях суставов, для снятия боли: красный мухомор (ножку вместе с шляпкой) сорвать руками, ножом не срезать. В темном месте разложить на газету в один слой, накрыть сверху газетой и выдержать 1 сутки. После этого деревянной толкушкой или рукой набить в стеклянную банку до отказа и налить спирт (сколько войдет), банку плотно закрыть полиэтиленовой крышкой и закопать в землю на глубину 0,5–1 метра (как термостат). Можно поплотнее укутать темными тряпками (чтобы не проникал свет) и поставить либо в холодильник внизу, либо в погреб на 2 недели, после этого банку достать, открыть крышку, отжать грибы, процедить отжатое, слить в темную бутылку с плотной пробкой и хранить в темном прохладном месте.

Свежеотжатые грибы можно использовать для лечения, прикладывая их к больным местам. Жидкостью растирать больные места и делать компрессы на ночь.

## **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.