

**РЕНАТА РАВИЧ**

**СКОРАЯ ПОМОЩЬ:  
РЕЦЕПТЫ ПРИРОДЫ**

**КАРМАННЫЙ СПРАВОЧНИК  
НАТУРОПАТА**



Рената Равич

**Скорая помощь: рецепты  
природы. Карманный  
справочник натуропата**

«Издательские решения»

**Равич Р.**

Скорая помощь: рецепты природы. Карманный справочник  
натуропата / Р. Равич — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-830357-9

Учимся просто, быстро и эффективно помогать себе, детям и взрослым до прихода врача с помощью естественных нелекарственных методов оздоровления. Краткое изложение методов самопомощи при острых заболеваниях. Используйте вечные рецепты природы, чтобы сохранить здоровье свое и своих близких!

ISBN 978-5-44-830357-9

© Равич Р.  
© Издательские решения

## Содержание

Благодарность	6
Аннотация	7
Вступление: немного личного	9
Глава I. Всегда ли нужны лекарства: не стреляйте из пушек по воробьям!	12
С чего начинается здоровье?	13
Что такое натуропатия	18
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **Скорая помощь: рецепты природы**

## **Карманный справочник натуропата**

### **Рената Равич**

© Рената Равич, 2016

*Дизайн обложки Александр Минц*

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Автор – один из пионеров натуропатии в нашей стране, научный консультант по проблемам семейного здоровья – делится с читателями многолетним опытом практического обучения оздоровлению при острых заболеваниях в домашних условиях. Книга помогает понять роль пациента в исцелении и учит самостоятельно оказывать скорую доврачебную помощь домашними средствами, с помощью естественных нелекарственных методов. Используйте рецепты природы, чтобы сохранить здоровье свое и своих близких!

Рассчитана на самый широкий круг читателей.

*(С) Рената Равич, 2016*

## Благодарность

Я благодарю своих друзей Т. В. Орлову и О. Н. Подколзину за то, что они настояли на переиздании этой маленькой, но очень полезной и удобной книжки. Хочу выразить искреннюю признательность издательской интеллектуальной системе Ридеро ([www.ridero.ru](http://www.ridero.ru)) благодаря которой осуществлено электронное и бумажное переиздание книги «Скорая помощь: рецепты природы!» От всего сердца благодарю Александра Минца (Канада), за талант и душевную щедрость, с которой он дарит мне замечательный дизайн обложек, бесплатно оформляя уже третью книгу из серии моих работ «Натуропатия в действии». Всем желаю здоровья и удачи!

*Ваша Рената Равич*

## Аннотация

Используйте врачующую силу природы и научитесь – еще до того, как придет врач – оказывать скорую помощь себе и своим близким, используя накопленный натуропатами традиционный опыт, знания и народную мудрость. Так считает Рената Равич – один из первооткрывателей натуропатии в нашей стране, научный консультант по проблемам семейного здоровья и нелекарственным методам оздоровления.

В своей новой книге «Скорая помощь: рецепты природы» натуропат Рената Равич делится с читателем 30-летним опытом практического обучения читателей нелекарственным методам оздоровления. Это краткий справочник реальной помощи для сохранения и укрепления здоровья всей семьи. Вы узнаете, как простыми и доступными домашними средствами самостоятельно оказать доврачебную помощь себе и детям, друзьям и соседям, что делать, если неожиданно заболел ваш ребенок, как снизить температуру без лекарств, сделать компресс и заварить потогонный чай, как в случае острых заболеваний справиться с болью самому в домашних условиях и в любой экстренной ситуации – на даче, в поездке, в походе, в лесу, пока не придет врач. Положите эту маленькую книжечку в карман или сумочку, и она поможет вам не растеряться, если кому-то нужна экстренная доврачебная помощь.

Книга рассчитана на самый широкий круг читателей.

*«Острые болезни – друг человека  
хронические – его враг»*

*Гиппократ*

*«Искусство исцеления идет от природы, не от врача.*

*Поэтому врач должен начинать с природы, с открытым умом»*

*Парацельс*

Посвящается моему первому учителю по натуропатии —  
педиатру Галине Федоровне Рябышевой —  
с низким поклоном и бесконечной благодарностью.



ПЛОДЫ ШИПОВНИКА

## Вступление: немного личного

Почему я посвятила свою жизнь нелекарственным, натуропатическим методам оздоровления? В молодости я много болела, раз пятнадцать лежала в больнице (ни разу не пошла туда добровольно!). Я, как говорил великий врач XX века Альберт Швейцер, принадлежу к «*братству тех, кто отмечен знаком страдания*»: до сих пор меня охватывает ужас при воспоминании о собственной беспомощности в тяжкие годы болезненной юности. Потом я узнала о многочисленных немедикаментозных методах лечения, которыми человек может воспользоваться, если он **сам** хочет помочь себе. Простудировала, законспектировала, перевела десятки книг о натуропатии на русском и английском языках. В благодарность Богу, Судьбе, людям за то, что выздоровела и родила сына (и у меня уже две внучки!), я перевела 1000-страничную книгу знаменитого американского врача-натуропата, лучшего в мире диагноста, иридолога Бернарда Йенсена «Теория и практика иридологии. Искусство лечения без лекарств», которая потом многие годы гуляла в «Самиздате» и, к сожалению, до сих пор так и не издана в России, хотя, например, в Китае с его тысячелетней историей традиционной медицины переведены **все** книги этого замечательного специалиста по здоровью.

Благодаря знакомству со многими нелекарственными методами я не только вернула себе здоровье, но и смогла помогать другим людям: делилась с ними своими знаниями и опытом. Целых десять лет с 1975 года каждую неделю я ездила из Твери в Москву только для того, чтобы вести беседы о здоровье. Сначала это был университет для родителей при доме культуры «Созидатель», под руководством Б. П. Никитина. Потом мы организовали клуб «Здоровая семья» (при Парке культуры им. Горького). Цель была одна: обучать молодых родителей, таких же беспомощных какой я была еще совсем недавно, нелекарственным методам оздоровления, чтобы они могли сами помочь своим детям. В те счастливые для меня годы мои занятия посетило свыше 5 000 человек, а тетрадки с записями бережно передавались друг другу. Недавно (2016 г) я встретила женщину, которая до сих пор (25 лет!) хранит зелененькую тетрадку с записями моих лекций.

Потом на мои лекции приходило уже второе поколение – повзрослевшие дети из наших летних семейно-оздоровительных палаточных лагерей, имеющие своих собственных детей, так что у меня масса «внуков». А тогда мы работали в чудовищных условиях, занимались в сыром подвале, где комары летали тучами. Мои лекции разгоняла милиция, мне запрещали работать в обществе «Знание», мне не давали возможности печатать мои книги, врачам запрещалось писать положительные отзывы на мои книги под угрозой увольнения. Сейчас смешно вспомнить, как к нам в клуб приехал всемирно известный хор «Дети за мир», который организовал известный психотерапевт Jerry Jampolsky, а нам не разрешали с ними официально встретиться в нашем любимом подвале. И целая орава детей всех цветов кожи пускала воздушные шарик, пела песни и плясала на морозе, у входа в Парк культуры. Нам запрещали принимать гостей из-за рубежа, хотя к нам приезжали целые делегации. Но мы упорно, причем **безвозмездно, т. е. даром**, как говорила Сова в книжке про Винни-Пуха, делали свое скромное, но такое важное дело: помогали выживать молодым семьям в трудных советских условиях. По воскресеньям бегали и купались в пруду круглый год вместе с маленькими детьми, радовались жизни и помогали друг другу. Каждое лето мы устраивали семейно-оздоровительные палаточные лагеря на общественных началах, где 100 человек за все время так и не прибегли к медикаментам, хотя всякое бывало.

Там все мои знания я проверяла на **практике** – в суровых «полевых» условиях, когда я одна отвечала за питание и здоровье целой оравы, где самому маленькому было 7 месяцев, а самому старшему – 70 лет. В Джубге (80-ые годы), где наш летний лагерь расположился в старом заброшенном ореховом саду, у меня даже был свой «медицинский» кабинет: моя палатка

и рядом настил из досок, а вокруг на веревках сушились букеты трав: душица (материнка), подорожник, крапива, лист орешника и другие, которые я собирала каждое утро, и заставляла всех участников нашего лагеря пить отвары трав **в обязательном порядке** три раза в день. А на почетном месте лежали две книги, мои неизменные помощники и консультанты: М. А. Носаль «Лекарственные растения и их применение в народе» Киев, 1959 год и справочник фельдшера. С тех пор мой любимый вопрос «на засыпку»: «*Что вы будете делать, если у ребенка температура 40 градусов С, ближайшая больница за 100 км., а у вас нет ни одного лекарства и никакого транспорта, и уж тем более мобильного телефона?*» Их, кстати, тогда и в помине не было. Изучите этот карманный справочник натуропата **внимательно! Возьмите его с собой в дорогу.** И вы **всегда и в любых условиях** сможете помочь больному, пока не появится врач. Мои любимые учителя-натуропаты вообще считают, что пока человек не испробовал естественные, немедикаментозные методы оздоровления, его нельзя считать безнадежным!

А сейчас ситуация куда трагичнее: на дворе СПИД! За рубежом уже в школах, с детьми проводятся занятия под девизом: «*СПИД – это реальность*». Каждый взрослый человек, отвечающий за здоровье своих детей и свое собственное, должен четко осознать, что СПИД – это не только болезнь наркоманов и гомосексуалистов. Это – преступная дезинформация, которая принесла массу вреда: заразиться может любой, даже самый нравственный человек, и отнюдь не обязательно только половым путем. Заразиться можно через инъекции плохо стерилизованными шприцами, через непроверенную на ВИЧ-инфекцию перелитую кровь, либо во время родов или у зубного врача, если не соблюдаются специальные меры предосторожности. Даже, когда делаете любимую татуировку неизвестно где и в каких антисанитарных условиях!

И дело не в проблеме снабжения одноразовыми шприцами всей огромной России на все случаи жизни! Именно нелекарственные методы оздоровления в сочетании со здоровым образом жизни и постоянным укреплением иммунитета являются первейшими и важнейшими способами профилактики СПИДа!

Тем, кому попадет в руки эта маленькая книжечка, важно знать, что это не одноразовое чтение для поездок в метро. Это **практическое** руководство, проверенное реальностью пособие, которое может помочь выздороветь без потерь для здоровья. Описанные здесь приемы позволят не запустить свою болезнь, не превратиться в хроника, не доводить дело до серьезного фармакологического и хирургического вмешательства. Настоящее практическое руководство к действию поможет вам сделать и своих детей здоровыми. Не бойтесь, пробуйте, постоянно учитесь, будьте максимально независимы. Терпеливо следуйте натуропатическим рекомендациям, тысячекратно проверенным на практике. Знайте, что не бывает мгновенных результатов! **Не хватайтесь за антибиотики и шприцы при первом же недомогании у детей!** Оставьте жизненно важные, но сильнодействующие лекарства для **серьезных** случаев, когда без них обойтись невозможно. Помните мудрую японскую пословицу: «**Простуда – корень всех болезней**»! Чем внимательнее вы отнесетесь к банальной простуде, тем здоровее будете.

Знания о том, как сохранять и укреплять свое здоровье, как правильно питаться **каждый день** почему-то не преподают в школе, хотя вся наша повседневная жизнь – это суровая школа выживания. В данной работе собраны в единое целое **знания**, накопленные в области нелекарственных методов оздоровления при острых заболеваниях в течение многих столетий. Попробуйте, не хвататься за лекарства при первом же недомогании, а послушать совета мудрых бабушек и опытных дедушек, которые из поколения в поколение учили своих неразумных чад и домочадцев, как жить в дружбе и единстве с Природой и смиренно постигать ее тихую Истину.

По мнению академика В. П. Казначеева организм, приученный к постоянному потреблению медикаментов, вырастает иммунологическим «недорослем», отвыкая сам бороться с болезнями. Для того, чтобы организм стал зрелым и полностью реализовал свои внутрен-

ние защитные резервы, необходим целостный, системный, т. н. холистический (от английского слова holistic – «целостный») подход к здоровью.

Давайте проанализируем, какие основные слагаемые здоровья детей? Это:  
крепкая наследственность,  
здоровая беременность,  
естественные роды,  
раннее прикладывание к груди,  
грудное вскармливание до 9 месяцев,  
правильный прикорм натуральными продуктами,  
закалка и укрепление иммунитета с первых же дней жизни,  
умение без сильнодействующих лекарств справиться с незначительными детскими недомоганиями, не требующими с точки зрения лечащего врача (**консультация с которым обязательна!**) госпитализации,  
безусловная любовь и забота.

Увы, надо признать, что не все из этого нам реально выполнимо. Но кое-что мы можем! Причем даже очень многое, если захотим! Давно уже пора нам, родителям, а также бабушкам и дедушкам сохранять и укреплять здоровье свое и своих близких, **пока мы здоровы!** Давно пора нам учиться методам **самопомощи**, которые так популярны во всем мире! **Нельзя сваливать всю ответственность за свое здоровье и здоровье своей семьи на врачей!** Союз грамотных, ответственных родителей и опытных, квалифицированных семейных врачей, овладевших основами профилактической медицины – вот что необходимо для блага наших детей. Интеграция современной официальной классической медицины и рационального народного опыта знахарей и целителей необходима для нашего здравоохранения.!



цветок льна

## Глава I. Всегда ли нужны лекарства: не стреляйте из пушек по воробьям!

Мне хотелось бы рассказать о естественных, натуропатических (от слова «натура», «природа» – nature) методах оздоровления, применяемых на практике в самых различных странах. В медицине эти методы называются неспецифическими, т. е. направленными на весь организм человека как **единое целое**. По сути своей, естественные, нефармакологические методы – это сокровищница народной и традиционной медицины. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) давно выдвинула лозунг: «**Интеграция классической и народной медицины**». Ведь, судя по статистике, **2/3 человечества** пользуется услугами народных целителей и знахарей. В наше время соединение в единое целое блестящих успехов современной конвенциональной медицины, грандиозных достижений здравоохранения XXI века и ценного практического опыта прошлых поколений, этой золотой россыпи народной мудрости, поможет укрепить здоровье людей, детей в первую очередь. Для России же сейчас проблема укрепления здоровья населения традиционными народными методами, в большинстве своем очень **простыми и дешевыми**, решает и проблему его выживания в непростых экономических условиях.

## С чего начинается здоровье?

Обучение не медикаментозным методам профилактики и помощи, в первую очередь, при простудных заболеваниях составляет важную часть представленного здесь **курса Культуры здоровья**. В нынешнем море литературы очень трудно ориентироваться, а главное, отсеять «зерна от плевел». Тем не менее, постарайтесь найти разумный, подходящий именно для вас, индивидуальный путь к здоровью. Конечно, обязательно посоветуйтесь с врачом! Но старайтесь из разных вариантов, из большого набора натуропатических средств выбрать вариант, приемлемый для вас лично. Уверяю вас, это может принести огромную пользу вам и вашей семье.

Для такого индивидуального здравоохранения важен принципиально новый подход, когда пациент не взваливает всю ответственность за свое выздоровление на врача, не болеет со «смаком», сохраняя полную пассивность, а сам **активно** борется за свое здоровье и за здоровье своих детей. А для этого мало одного желания быть здоровым, необходимы элементарные **знания и каждодневная забота** о своем оздоровлении. В индивидуальном здравоохранении самое важное, по-моему, – это работа по обучению здоровому образу жизни. Только теперь начинают сбываться (правда, с большим трудом) слова замечательного русского врача XIX века М. Я. Мудрова: *«Долг каждого врача – взять в свои руки людей здоровых, предохранить их от болезней, предписывать им надлежащий образ жизни, ибо легче предохранить от болезней, нежели их лечить»*. Впрочем, приходится учитывать, что в медицинских институтах обучают тому, **как лечить болезни, но, увы, не тому, как помогать здоровым** людям сохранить здоровье. Согласитесь, что это – принципиально другая установка. Ведь в этом случае **человек учится отвечать за себя сам!**

Самым правильным и своевременным было бы ввести уроки здоровья в отечественных школах, как это делается в других странах. Они должны включать не только физкультурную работу, но и обучение детей правилам здорового, рационального питания. Очень важна была бы специальная программа, обучающая некоторым простым приемам самопомощи в случае острых простудных заболеваний, которые могут принести облегчение пациентам еще до прихода врача. Тогда меньше был бы риск осложнений и возникновения хронических состояний. Эти уроки здоровья должны были бы также в обязательном порядке включать профилактику наркомании и алкоголизма. К сожалению, реальные уроки не учитывают все эти жизненно важные проблемы.

Опыт показывает, что во многих случаях наряду с осмотром врача и тщательным наблюдением за состоянием больного такие навыки самопомощи уже на ранней стадии, в самом зародыше заболевания, являются наиболее эффективным способом **профилактики** осложнений и хронических состояний. И при этом зачастую отпадает надобность применять сильнодействующие медикаменты, которые могут иметь и отрицательные побочные последствия.

К сожалению, надо признать тот факт, что, несмотря на грандиозный прогресс медицины, количество больных растет с угрожающей быстротой. Тысячами появляются новые лекарства, разрабатываются все более совершенные методы фармакологического лечения, все более виртуозные операции поражают воображение людей. Искусственные почки, чудодейственные аппараты искусственного кровообращения, спасающие людей от смерти, полное переливание крови новорожденным, диагностика внутриутробных дефектов, даже операции еще не рожденным младенцам и т. д. Прогресс медицины восхищает, радуется, ошеломляет. Средняя продолжительность жизни во многих странах растет. Но как мало людей среднего, а тем более старшего поколения живут достойной, активной полноценной жизнью! Как мало крепких пожилых людей, не обремененных физическими недугами и психической неуравновешенностью, увы, характерной для современных людей пожилого возраста!

Врачи делают все, что в их силах, а во многих случаях и сверх сил самоотверженно борются за здоровье людей. Но что делаем мы сами для того, чтобы меньше болеть, быть крепче и выносливее? Уверены ли мы, в самом деле, что заботиться о нашем здоровье, о здоровье наших детей должны только врачи, а не мы сами? Как мы помогаем нашим детям стать здоровее? И – если уж им «суждено» заболеть – знаем ли мы, в чем состоят наши обязанности как родителей, что мы должны знать и что делать, чтобы не просто автоматически выполнять предписания врача, а в самом деле помочь ребенку после болезни стать крепче?

В журнале «Человек и медицина», (редактором-консультантом которого был известный поборник активного отношения к своему здоровью Норман Казинс), профессор Э. Гинсбург из Колумбийского университета утверждает: *«Никакие улучшения в системе здравоохранения не будут эффективны, пока сами граждане не возьмут на себя ответственность за свое собственное здоровье. Привлечение отдельных граждан к здоровому образу жизни и охране здоровья через более тщательно продуманное образование, в котором обучение здоровому образу жизни является неотъемлемым фактором, дает существенный потенциальный выигрыш».*

Всемирно известный сторонник народной медицины, врач-натуропат Д. Джарвис, практиковавший еще в 80 лет и написавший несколько популярных книг, в своей работе «Артрит и народная медицина» подчеркивал: *«Врачи будущего в равной мере будут и наставниками. Их истинным долгом будет учить людей сохранять свое здоровье. Врачи будут заняты даже в большей степени, чем в наше время, поскольку сберечь здоровье людей значительно сложнее, чем только лечить их».*

В последние годы выяснилось, что исключительно «лекарственная» методика охраны здоровья имеет свои недостатки. С одной стороны, прогресс в развитии медицины: применение антибиотиков, сульфаниламидов, всеобщая вакцинация и пр. избавили человечество от многих ранее неизлечимых болезней и существенно продлили средний срок жизни, но с другой стороны современный человек во многом становится «таблетоманом»: он искренне уверен, что лекарства лечат. Так, например, во Франции среднесуточное потребление лекарств составляет 400 тонн: 10 г сутки на 1-го человека!

Никому не придет в голову оспаривать важность и необходимость медикаментозного лечения, но «фармакологический разгул XX века» (как отмечал известный французский врач —натуропат Ив Вивини) привел к **бесконтрольному** поглощению лекарств при любом, даже самом легком недомогании.

Лауреат Нобелевской премии биолог Конрад Лоренц подчеркивает: *«Злодеяния совершаются теперь всюду, где применяются химические средства, например, при истреблении насекомых в земледелии и плодоводстве, и почти также близоруко – в фармакопее. Иммунологи выдвигают серьезные возражения против общеупотребительных медикаментов. Психология „получить эффект сейчас же“ делает некоторые области химической промышленности преступно легкомысленным, побуждая их распространять средства, длительное действие которых вообще невозможно предвидеть. Во всем, что касается экологического будущего земледелия, а также требований медицины, господствует прямо невероятная бездумность»* (Конрад Лоренц «Восемь смертных грехов человечества»).

История медицины изобилует описаниями лекарств и методов лечения, которые были популярны многие годы до того, как стало известно, что они приносят больше вреда, чем пользы. Веками, например, доктора верили, что кровопускание существенно помогает для более быстрого выздоровления от практически любой болезни. Лишь в середине XIX века обнаружили, что кровопускания только ослабляют пациента.

Необходимо осознать: тот факт, что мы живем в XXI века, вовсе не является автоматической гарантией против злоупотребления или неразумного применения опасных лекарств и методов лечения. Каждый век должен изобрести и проверить на практике свою собственную панацею от всех болезней. К счастью, человеческий организм настолько замечательно вынос-

лив, что смог выстоять перед всеми видами прописанных врачами рецептурных атак. Такие чтимые в медицине корифеи как основатель токсикологии знаменитый средневековый целитель Парацельс и известный английский врач сэр Уильям Ослер предполагали, что вся история лекарств куда больше представляет собой историю эффекта плацебо, чем препаратов, действительно обладающих необходимой фармакологической активностью и релевантностью. Например, история кровопускания с помощью пиявок. Только в 1827 году Франция импортировала 33 миллиона пиявок после того, как ее собственные запасы истощились. Другой пример: очищение, вызванное рвотным порошком, приготовление лекарств с использованием рогов носорога, безоаровых камней (из желудка животных), корней мандрагоры или порошка человеческих мумий – все эти методы лечения считались врачами своего времени специфическими лекарствами, активно применяемыми на практике.

Не забывайте: лекарства, особенно современные, действующие на глубинном, клеточном уровне, являются очень мощным оружием. Именно поэтому нам кажется разумным вспомнить некоторые старые, давно «забытые», но не устаревшие домашние методы оздоровления без лекарств. Они прошли убедительную проверку временем и опытом поколений. Главное, они ценны своей доказанной долгими годами применения **безвредностью** применения. Разве не разумно передать современным людям эстафету народной мудрости?

Мы настоятельно хотим подчеркнуть, что ни в коем случае не ставим себе целью заменить врача. **Необходимо обращаться к врачу за помощью при всех случаях недомогания!** Если состояние больного тяжелое, то нужно полностью полагаться на врачебный опыт и советы. Мы призываем только к тому, чтобы «не стрелять из пушек по воробьям», по словам пионера в области нелекарственных методов оздоровления в нашей стране, замечательного врача-педиатра Г. Ф. Рябышевой, которой посвящена эта книга. Не следует принимать сильнодействующих, хотя и очень эффективных лекарств, при малейших признаках простуды, без крайней необходимости, а уж тем более без специальных рекомендаций врача. Мы лишь призываем **заново** учиться народной мудрости. Попробуйте в некоторых, достаточно простых случаях, не требующих госпитализации больного, воспользоваться «старомодными» нелекарственными методами, которые сейчас вновь завоевывают права гражданства.

По сути дела, противопоставление натуропатии, т. е. нефармакологических методов, и аллопатии – фармакологических методов, **в корне неправильно!** Надо помнить, что **медицина существует одна, это искусство помочь больному, облегчить его страдания, используя основной врачебный критерий: «Не навреди!»**. Необходимо варьировать – при надобности использовать мягкие природные методы, действующие медленно, но дающие длительный оздоровительный эффект без побочных вредных последствий для организма. Сюда входят: водолечение, различные оздоровительные диеты, травяные чаи, использование лечебных трав, природных антибиотиков типа прополиса и пр. В случае же серьезной необходимости следует подключать сильнодействующие фармакологические препараты, хирургию, химиотерапию, радиотерапию и пр. тяжелую медицинскую артиллерию.

В книге д-ра Монтегю об великом враче, миссионере и музыканте Альберте Швейцере и его врачебной деятельности приводятся следующие сведения: «Из тех лекарств, которые употреблялись в середине пятидесятых годов XX века к середине шестидесятых, употреблялось лишь 10 – 25%. Из новых же лекарств тогда не существовало 70%. Представьте себе, – подчеркивал А. Швейцер, – какой это гигантский поток лекарств, не успевающих себя зарекомендовать или скомпрометировать». Кстати говоря, д-р Альберт Швейцер, работавший в тяжелых условиях габонского климата в Африке, «тщательным наблюдением отделял истинную находку от простого увлечения новой медицинской модой», считая, что «несколькими старыми испытанными лекарствами можно добиться куда больших успехов, чем новейшей аппаратурой и сверхсовременными лекарствами».

**Не лекарством единым жив человек!** Еще четверть века назад З. А. Васильева и О. А. Пухова, авторы замечательной монографии «Неспецифическое лечение хронических заболеваний» подчеркивали: *«Использование неспецифической терапии предусматривает не отказ от медикаментозных средств, но максимальное **уменьшение количества сильнодействующих лекарств**, обладающих вредными побочными влияниями и тормозящих собственные компенсаторные реакции организма. Кроме того, применение водолечебных процедур (а это один из ведущих разделов неспецифической терапии), возможно, будет способствовать снижению терапевтических доз многих лекарственных средств, т. к. эти процедуры повышают восприимчивость клеток и тканей к действию различных веществ. Мы надеемся, что эффективность и в то же время **доступность и простота** неспецифической терапии, отсутствие при ее применении вредных побочных осложнений будут способствовать ее широкому внедрению в практику».*

В настоящее время особенно важными в охране здоровья людей становятся два аспекта: с одной стороны, повышение сопротивляемости к острым заболеваниям верхних дыхательных путей с помощью различных закаливающих процедур (см. ниже), и с другой стороны, изучение и внедрение в широкую практику тех нефармакологических мер, которые прошли проверку временем.

Настоящий курс и есть практический путь внедрения методов неспецифической терапии. Это записи моих бесед с родителями – участниками клуба «Здоровая семья», проводившихся в течение 10 лет и на практике дававших замечательные результаты. Они предназначены всем, кто готов учиться всю жизнь, тем думающим родителям, которые хотят сами что-то делать для укрепления здоровья своих здоровых детей и для оздоровления своих ослабленных ребятшек.

Курс этот рассчитан прежде всего на каждодневную **конкретную** помощь молодым родителям, а также молодым душой бабушкам и дедушкам, которые теперь с пламенным энтузиазмом – куда большим, чем при воспитании собственных детей, – растят внуков. Все это предназначается тем родителям, которые ищут новые пути для воспитания здоровых детей. Цель этих бесед – научить их методам самопомощи и возможностям обходиться минимумом лекарств. И пусть взрослые направят всемогущую родительскую любовь на активную каждодневную помощь больному ребенку, чтобы укрепить его иммунитет, а не на поиски «дефицитных» новомодных лекарств и дорогих деликатесов, которые «не лезут в горло» больному ребенку.

Будем надеяться, что скоро появятся думающие врачи, которые пропишут при ОРЗ не олететрин и сульфадиметоксин, или что там сегодня в моде, а главное, что есть в аптеке, а старомодный травяной потогонный чай! А такие **врачи уже есть!** Будем надеяться, что хоть одна мама или бабушка при простуде и повышенной температуре сначала попробуют сделать безвредное холодное обертывание своему больному малышу, вместо антибиотиков – **при полном одобрении лечащего врача!** Будем надеяться, что найдется хоть один папа, который вместо того, чтобы бежать за черной икрой, – принесет больше моркови, и больной ребенок выпьет целебный морковный сок! Тогда наша скромная цель будет достигнута.

Замечательный детский врач А. М. Тимофеева свидетельствует: *«При первых же признаках простуды – насморк, кашель, красное горло, – иногда даже при отсутствии хрипов в легких врачи часто назначают антибиотики **без должного на то основания**. Злоупотребление антибиотиками приводит к полному исчезновению естественной полезной флоры кишечника (начинается дисбактериоз), что дает возможность развития в кишечнике и мочевых путях другой флоры, так называемой условно патогенной. В результате часто возникают хронические инфекции мочевыводящих путей, хронические заболевания желудочно-кишечного тракта. В дальнейшем же, при условно-патогенной флоре, антибактериальная терапия может оказаться неэффективной. Кроме того, при исчезновении нормальной кишечной флоры: 1) нарушается всасывание витаминов; 2) иммунологическая активность организма падает; 3) появ-*

*ляется склонность к запору в связи с ухудшением переваривания. Дисбактериоз вследствие злоупотребления антибиотиками, сульфаниламидами, гормональными препаратами и пр. является одним из факторов риска для развития неинфекционной хронической патологии пищеварительного тракта» (А. М. Тимофеева «Беседы детского доктора»).*

**Так что давайте вернемся к природе: она готова прийти нам на помощь!**

## Что такое натуропатия

Естественные методы оздоровления (натуропатия) – одно из направлений медицины, ведущее свою родословную от «отца медицины» Гиппократ. Ведь еще он утверждал: *«Ваша пища должна стать лекарством, а ваше лекарство должно быть пищей»*. Убеждение в том, что целебные силы скрыты внутри самого организма, что **лечит природа, а врач только помогает**, лежала в основе принципов врачевания Авиценны, Парацельса и других великих целителей прошлого. Многие сторонники нелекарственных методов оздоровления взяли из восточной медицины. С середины XVIII века в Германии стало развиваться водолечение, одним из основоположников которого был священник Себастьян Кнейпп, написавший знаменитую книгу «Мое водолечение». Многие годы эта книга была по популярности на втором месте после Библии. В середине XIX века к водолечению было подключено лечение воздержанием от пищи, в современной терминологии «лечебное голодание» или разгрузочно-диетическая терапия (РДТ) (термин Ю. С. Николаева, основоположника этого направления в нашей стране).

Впервые в Швейцарии, Германии, Англии и США стали разрабатываться научные принципы (Макс Бихнер-Беннер, Поль Брег, Герберт Шелтон, Алиса Чейс, Бернгард Йенсен, Ив Вивини и др., а у нас – Ю. С. Николаев, Н. М. Амосов, Г. С. Шаталова и др.), а также практические рекомендации по диететике, т. е. науке о рациональном питании (Джон Тильден, Джон Харви Келлог и др.) и оздоровлении организма с помощью различных **естественных** методов с использованием воды, воздуха, солнца, массажа, гимнастики и пр. Было открыто несколько санаториев и клиник натуропатического направления в разных странах. Врачи-натуропаты – практикующие врачи, добившиеся выдающихся успехов в деле оздоровления людей. Санаторий Макса Бихнера-Беннера в Швейцарии существует уже около 100 лет. Натуропатический санаторий Бернгарда Йенсена в США функционирует вот уже более полувека. Герберт Шелтон, американский врач-натуропат и гигиенист за 45 лет клинической практики провел своим пациентам 50 000 курсов лечебного голодания. Благодаря натуропатическим методам излечилось множество людей с самыми сложными диагнозами и запущенными болезнями.

Во время катастрофы мировых войн на медленные, хотя и верные методы лечения без лекарств, не было времени. Во время Второй мировой войны изобретение пенициллина и других антибиотиков спасло миллионы людей от смерти. Эти очевидные успехи лекарственной медицины заставили всех заново уверовать в магическую силу фармакологических препаратов, производство которых стало расти в геометрической прогрессии.

Однако в настоящее время можно видеть возрождение интереса к «старомодным» нелекарственным методам, в частности, в связи с тем, что постепенно выясняются вредные побочные эффекты приема многих лекарств. В последние десятилетия в полном соответствии с принципом «все новое – хорошо забытое старое» возродился интерес к восточной медицине, основанной на других принципах, нежели конвенциональная западная медицина. Проводятся международные конференции по иглорефлексотерапии и семинары по неспецифическим методам оздоровления. В разных странах создаются натуропатические клиники, в том числе и клиники лечебного голодания. Создана Международная Ассоциация натуропатов. Разрабатываются методы диагностики, связанные с системным подходом к организму как к единому целому: иридодиагностика (по радужной оболочке глаза), диагностика по пульсу, диагностика по Фолю, диагностика по капиллярам слизистой оболочки губ, по биологически активным точкам, по ауре и т. д.

В итоге разработан целый спектр альтернативных методов лечения в рамках так называемой комплементарной (дополнительной) терапии: ортомолекулярная (мегавитаминная) терапия, профилактическое и лечебное применение нутрицевтиков (биологически активных доба-

вок к пище), биорезонансная терапия, квантовая медицина, су-джок терапия, ароматерапия, использование цветочных настоев д-ра Э. Баха для исцеления эмоциональных состояний, цветомедитация, озонотерапия и масса других современных альтернативных систем исцеления. Цель всех этих методов: достижение гармонии физического и душевного состояния человека без применения сильнодействующих фармакологических лекарств.

Хочу напомнить, что еще в начале XX века в России идеи нефармакологических, естественных методов оздоровления были весьма популярны, чему способствовала публикация целого ряда книг по водолечению. В 30-е годы видным энтузиастом явился известный врач И. М. Саркизов-Серазини, очень много сделавший для пропаганды профилактического аспекта медицины. В 80-е годы вновь оживился интерес к естественным методам; когда в печати начали выступать известные врачи – Н. М. Амосов, Ю. С. Николаев, И. П. Неумывакин и другие энтузиасты, которые подчеркивали важность обучения людей культуре сохранения и восстановления здоровья. С тех пор появилась целая гора литературы, специально посвященной профилактике заболеваний. Увы, книги отдельно, а люди отдельно!

К сожалению, в большинстве своем люди все еще свято уверены в том, что пока они здоровы, думать о своем здоровье не имеет смысла. А потом пусть врач сам решает, что надо делать. Такой пациент безропотно откроет рот, чтобы принять любое лекарство, думая, что чем оно дороже и моднее, тем «быстрее» и «эффективнее» сработает. Обычный человек с легкостью подставит любую часть своего тела под укол в полной уверенности, что этим и исчерпывается его роль в «лечении». Есть «любители», которые принимают по два десятка различных лекарств в течение дня. Лекарства во всем мире поглощаются буквально тоннами.

Только когда будет ясное понимание того, что не следует полностью сваливать на медицину заботу о своем здоровье, пациенты смогут осознать, насколько необходимо подключить во время болезни и свои собственные внутренние ресурсы, собственную энергию, волю к жизни. Когда пациенты проникнутся важностью идеи, что надо самим бороться за свое здоровье, только тогда и будет обеспечена их полноценная активная жизнь на долгие годы. Согласитесь, это принципиально другая психологическая задача: одни люди с тем или иным неудовольствием заняты своей болезнью, а другие – осмысленно борются за свое выздоровление.

Самое ценное в естественных методах оздоровления – именно психологический аспект: **человек помогает себе сам.** *«Воля к жизни – не теоретическая абстракция, а физиологический фактор терапевтического значения. Врач должен понять, что его важнейшая задача: всячески активизировать ресурсы организма и волю пациента к жизни, чтобы победить болезнь».* Эти слова принадлежат Норману Казинсу, автору всемирно известной книги «Анатомия болезни с точки зрения пациента», переведенной на 24 языка, в том числе и на русский язык. Он был безнадежно болен (коллагеноз) и, обреченный на полную неподвижность, решил **сам бороться за свое выздоровление.** Он начал принимать внутривенно повышенные дозы витамина С (до 20 г в день!) и перешел полностью на натуральные продукты. Что самое главное, он использовал все возможности психотерапии, в частности, настроил на положительные эмоции, стремление активно противостоять своей болезни, поддержание радостного настроения и смех.

Он свидетельствует: *«Я не принял приговор врачей, признавших мою болезнь прогрессирующей и неизлечимой, и поэтому не оказался в капкане страха, депрессии и паники, которые нередко сопутствуют заболеваниям, предположительно признанным неизлечимыми».* К сожалению, в XX веке увлечение техническим прогрессом привело к забвению того, что по мнению Нормана Казинса, самое существенное: *«Медицина – не только наука, но и искусство. Самое главное, чему можно научиться или научить в медицине, – это способ, с помощью которого человеческий дух и тело в критической ситуации призывает на помощь все, даже самые глубинные резервы своего организма».*

Когда Норман Казинс опубликовал свою книгу, она вызвала бурю положительных откликов со стороны врачей всего мира. Целых 3000 врачей (столько было писем только от них!) активно поддержали его концепцию: *«Больной – равноправный, а может быть, даже главный участник союза „врач-пациент“ в борьбе за выздоровление!»*.

Лично для меня это высказывание Нормана Казинса, книгу которого «Анатомия болезни с точки зрения пациента» я перевела на русский язык много лет назад, и послужило одним из стимулов к работе. И теперь мне кажется необходимым и важным рассказать о тех естественных путях к выздоровлению, которые долгие годы помогали сотням родителей, посещавших мои лекции в клубе «Здоровая семья» во многих, самых неожиданных ситуациях справиться с простудными недомоганиями у детей, так и помочь самому себе, используя многочисленные натуропатические методы.

Сначала я проштудировала все, что было в моей любимой «Ленинке» (теперь Российской государственной библиотеке) на русском и английском языках – буквально тонны литературы. Учтите, все это было в эпоху до появления Интернета! Это были настоящие детективные поиски. Когда я разыскала книгу Себастьяна Кнейппа «Мое водолечение», изданную в Житомире в 1986 году (4-е издание перевода с 68-го издания на немецком языке), работники библиотеки были настолько потрясены, что в обход всяких запретов сделали для меня копию на ксераксе, хотя в те далекие времена это было запрещено. А книга натуропата д-ра Алисы Стокхэм «Токология», в предисловии к которой Л. Н. Толстой написал *«Мало есть книг, которые должны быть в каждом доме, где есть беременная женщина. Но эта – обязательно!»*. Например, список литературы на английском языке мне прислал известный натуропат Джеффри из ...Австралии. Из 50 самых известных книг по натуропатии в мире я нашла ...всего 2: 1-у – в Ленинке, 1-у – в Медицинской библиотеке. Но зато, какие! Вы только представьте себе мое ликование, когда я держала в руках книгу «Health for children without drugs» из Рубакинского – золотого фонда «Ленинки», изданную в 1926 году в США. И она **была не разрезана!** Я была **первым** ее читателем в 1970 году! Уверю вас, ощущение счастья ни с каким Интернетом не сравнится.

Само собой разумеется, я сначала все проверяла на себе, потом на моих детях, потом на соседях и т. д. Помнится, когда я впервые вылечила от воспаления легких соседского ребенка с помощью компресса из творога, любимого средства земских врачей, причем этот малыш до этого три раза лежал в больнице с воспалением легких в течение одного года, это был момент Истины для меня. **Я нашла свой Путь, я обрела свою Миссию, я поняла, что больше «не могу молчать»!**

Многолетняя работа клуба «Здоровая семья», наши ежегодные летние семейно-трудо-вые оздоровительные лагеря, в которых бывало до 100 человек, именно **живая** каждодневная практика подтвердила мою идею. Родителей надо **учить** здоровью, их надо убеждать, им надо показывать, как делать те или иные простые процедуры, позволяющие вообще обойтись без лекарств в тех случаях, когда ребенок не настолько серьезно болен, что нуждается в госпитализации. И сегодня мне звонят отовсюду, из Австралии, Израиля, США мои бывшие слушатели, которые успешно используют те самые натуропатические рекомендации, которые они бережно хранят в зелененьких тетрадочках.

Благодаря замечательной интеллектуальной издательской системе Ридеро ([битая ссылка] [www.ridero.ru](http://www.ridero.ru)) мне к своему 80-тилетию в 2016 году удалось заново издать в электронном и бумажном виде свои главные книги **«Письма к будущей матери. Как родить здорового ребенка»**, 3-е исправленное и дополненное издание ([битая ссылка] <http://www.litres.ru/renata-ravich/pisma-k-buduschey-materi/>) и **«Копилка семейного здоровья. Как укрепить здоровье семьи без лекарств»**, 2-е исправленное и расширенное издание ([битая ссылка] <http://www.litres.ru/renata-ravich/kopilka-semeynogo-zdorovya>). Обе книги в электронном виде можно заказать в интернет магазинах электронных книг Litress, Ozon и Amazon и читать

на любых современных электронных читающих устройствах. Для тех, кто «по старинке» любит держать в руках живую книгу, печатные издания можно заказать у автора по адресу: [битая ссылка] renata.ravich2011@yandex.ru.

Настоящий карманный справочник натуропатии «Скорая помощь: рецепты природы» представляет собой краткое изложение, дайджест, где в удобном, сокращенном виде представлены рекомендации специалистов по нелекарственным методам оздоровления для скорой доврачебной помощи. Он специально представлен в таком портативном, кратком формате, чтобы книжку было удобно взять с собой в дорогу. В нее можно заглянуть в экстренной ситуации, чтобы не терять времени, пока не прибыл врач.

Естественные методы оздоровления предоставляют целый ряд способов, позволяющих заболевшему или больному человеку **активизировать** внутренние ресурсы, разбудить свою жизненную энергию, обычно подавленную во время хронических заболеваний, укрепить свою силу воли и желание выздороветь. Но для этого надо **действовать самому!** Натуропаты справедливо считают, что на долю врача приходится лишь 10% лечения: рекомендации и советы, что и как надо делать, помощь и ободрение в трудную минуту, эмоциональный контакт врача с пациентом, участие и сочувствие в реальных трудностях. На долю же пациента приходится самое главное: 90% действий, борьбы, **работы, необходимой для того, чтобы выздороветь.**

Конечно, такой путь не прост. Практика неспецифической терапии, безусловно, не рассчитана на людей, которые предпочитают пассивно плыть по воле обстоятельств, считают себя обреченными на страдания и не ищут самостоятельно способов с ними справиться. Но ведь это зависит от нас самих – попробуйте стать таким человеком, как те исключительные пациенты, которые пытаются сами бороться за свое выздоровление, за здоровье своих детей, стремятся поскорей вернуться к деятельной жизни. Да, эти активные люди готовы на ограничения в питании, на упорную ежедневную работу: гимнастику, самомассаж, обливания, дыхательную гимнастику, строгую диету, лечебное голодание и пр., на борьбу за свое место в жизни. Им не нравится, как сказал замечательный поэт Эмиль Верхарн в крылатых строках: *«В тебе прокиснет кровь твоих отцов и предков, ты будешь, как больной, смотреть на жизнь через окно».*

Такие энергичные люди, заболев, часто больше всего страдают от того, что их близкие должны тратить свои силы и свое время на заботу о больных, находящихся в неможном состоянии, но они не знают, **что** делать. На них-то и рассчитан представленный здесь курс Культуры здоровья, цель которого – помочь тем, кто **хочет** бороться за свое здоровье, но не знает, как найти правильный путь.

Мы не случайно сосредоточимся здесь на методах, применяемых при т. н. «острых» заболеваниях. Нефармакологические методы основаны на следующем натуропатическом принципе: **болезнь следует выводить изнутри наружу**, а здоровье восстанавливать, – опираясь на способность организма к регенерации тканей и восстановлению функций (до известного предела). С помощью ряда процедур больному организму создают такие условия, при которых он **сам** начинает бороться за свое выздоровление (если, конечно, болезнь не запущена до необратимой стадии). Недаром представители этого направления считают, что пока человек не использовал естественные методы оздоровления, его нельзя считать безнадежным. По словам замечательного отечественного врача А. С. Залманова: **«Защита организма, мощь самоизлечения неисчерпаемы!»**

Я знаю, скептиков смутит (и даже возмутит) то, что рекомендации изложены, собраны, систематизированы человеком, не имеющим врачебного диплома. «Ш-ш-шарлатан!» – как шипела Сова в любимой всеми книге про Винни-Пуха. Я это проходила **тысячи** раз! Мои лекции и с милицией разгоняли, мне запрещали распространять мои знания, отказывались печатать книги, рецензентам грозили увольнением в случае положительного отзыва. Все это было! Но я упорно, как стойкий оловянный солдатик, стою на своем. Я не врач, я – **учитель**

## **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.