

# *Краткая* ЭНЦИКЛОПЕДИЯ НАРОДНЫХ МЕТОДОВ САМОЛЕЧЕНИЯ

МУЛЬТИ★ПРЕСС

2007

**ББК 53.59я2**

**К78**

**Краткая энциклопедия народных методов самолечения**  
К78 /Авт.-сост. А. Калинина. — Донецк: ООО «Агентство  
Мультипресс», 2007.— 288 с.

ISBN 978-966-519-086-8

Приведены рецепты самолечения различных болезней, воспользовавшись которыми вы сможете помочь себе и своим близким.

Для широкого круга читателей.

Приведено рецепти самолікування різних хвороб, скориставшись котрими ви зможете допомогти собі та своїм близьким.

Для широкого загалу читачів.

**ББК 53.59я2**

.

ISBN 978-966-519-086-8

© ООО «Агентство Мультипресс», 2006

## ПРЕДИСЛОВИЕ

В этой книге вы найдете много рецептов, советов, практических рекомендаций о том, как сохранить свое здоровье, привлекательность, а если вдруг заболели, то как помочь себе и своим близким средствами народной медицины.

Помните о том, что следует своевременно обращать внимание на свое здоровье.

Заинтересованный читатель найдет для себя в этой книге рецепты лечения болезней органов дыхания и сердечно-сосудистых, болезней нервной системы и желудочно-кишечного тракта, не обойдены вниманием и болезни опорно-двигательного аппарата, опухолевые заболевания и другие.

Книга учит читателя искусству жить долгой, здоровой и счастливой жизнью.

## О ЗДОРОВЬЕ

• «Свою болезнь можно излечить своими силами» — с уверенностью в этом готовьтесь ко всяким случайностям, и пока вы здоровы, начинайте ежедневно заниматься умеренной гимнастикой. Она поможет усовершенствовать функциональную деятельность организма и сохранить психическое здоровье.

• Тибетская медицина учит: «Правильно питайтесь, питайтесь отдельно, жуйте пищу от 32 до 55 раз, не пейте жидкость полтора–два часа после приема пищи, исключите из питания молоко и молочные продукты, сахар и пищу на сахаре, белый хлеб и все продукты из белой муки, не ешьте жареную пищу, исключите кофе, какао, чай и все газированные воды, шоколад, алкоголь и курение табака, не увлекайтесь мясом — это мертвый продукт, можно есть только нежирное мясо два раза в неделю, а если у вас болят суставы, позвоночник, печень, то полностью прекратите есть мясо».

• Очень ядовиты бульоны из мяса и рыбы.

• Не варите пищу в алюминиевой посуде, отстаивайте воду в стеклянных банках не менее 3 часов, лучше сутки.

• Никогда не подогревайте пищу второй раз, ешьте только свежеприготовленную.

• Не садитесь есть, не дав нагрузку-разминку организму.

• Никогда не переедайте.

• Обливайтесь холодной водой, если вы не больны, обтирайтесь смоченным холодным полотенцем, а потом сухим до тепла.

• Живите духовно. Не ругайтесь, сохраняйте свое биополе вокруг себя. Защищайте свой организм от порчи, сглазов, проклятий.

• Утром натощак два раза в неделю ешьте квашеную капусту, два–три раза промытую кипятком и отжатую. Капуста вам прочистит желудок и кишечник, как метелка подметает пол. Хорошо чистит желудок, кишечник пшенная каша, которую нужно есть также два раза в неделю.

- Два раза в неделю (среда, пятница) — поститесь, не ешьте ничего жирного. Голодайте один раз в неделю, лучше 36 часов. Дайте возможность желудку и кишечнику очиститься и отдохнуть.

- Если у вас появились висячие бородавки на шее, под мышками, если у вас чернеют зубы, тяжесть внизу живота — у вас засорена толстая кишка.

- Отсутствие стула в течение 24–32 часов следует рассматривать как запор. Обложенный язык, зловонное дыхание, внезапные головные боли, головокружения, апатия, сонливость, тяжесть в нижней части живота, боли и урчание в животе, снижение аппетита, замкнутость, раздражительность, мрачные мысли, насильственно-недостаточный стул — это признаки запора.

Примите 1–2 столовые ложки свежавыжатого свекольного сока. Если от этого моча у вас окрасится в бордовый цвет, это означает, что ваши слизистые оболочки перестали качественно выполнять свои функции. Подобно соку свеклы через эти стенки проникают и токсины, циркулируя по всему организму.

Можно сказать, что основной причиной большинства тяжелых болезней, от которых страдает человечество, являются запор и задержка фекальных масс, которые должны быстро выводиться из организма.

Толстая кишка питается соком свежей пищи, любит сок моркови и свежей капусты. Свежую капусту нужно есть с утра натощак, она лечит поджелудочную железу, селезенку, печень и весь желудочно-кишечный тракт.

- «Четверокнижие» учит: чтобы оставаться здоровым, необходимо «жить на границе между солнцем и тенью», т. е. соблюдать во всем умеренность (избегать изнурительного физического и умственного труда, но не предаваться при этом безделью, быть умеренным в еде и питье, но и не голодать; не употреблять в пищу испорченных продуктов; регулярно совершать омовения; избегать сильных душевных волнений, чрезмерной скорби, напряжения органов чувств и тому подобного); сообразовывать режим жизни со временами года, зимой, например, есть более жирную и обильную пищу, а летом — наоборот; одеваться соответственно сезону, не перегреваться и не переохлаждаться; спать летом в прохладном, а зимой — в теплом месте и т. д.

Важную роль в поддержании организма в здоровом состоянии играет также своевременный прием природных лекарств, предупреждающих заболевание. Вообще режим питания и природные лекарства необходимы как для здорового, так и для больного человека.

- Всегда надо есть тогда и в таких условиях, которые обеспечивают лучшее усвоение пищи.

- Есть нужно только при ощущении голода.

- Никогда не есть при болях, умственном и физическом недомогании, при лихорадке и повышенной температуре.

- Никогда не есть во время, непосредственно перед или после серьезной работы, физической или умственной.

- Не пить во время еды.

- Хорошо пережевывать пищу, прежде чем ее проглотить. Старайтесь жевать медленно, и это поможет избежать неполадок в работе желудочно-кишечного тракта. Жевать нужно от 32 до 55 раз.

- Принимать пищу лучше в одно и то же время.

- Никогда нельзя переедать, лучше есть чаще и маленькими порциями.

- Правильно сочетать пищу. Нельзя есть продукты, содержащие протеин (мясо, рыбу, яйца и т. д.), вместе с продуктами, содержащими крахмал (хлеб, картофель, рис, горох, бобы и т. д.).

- Старайтесь придерживаться вегетарианской диеты из сырых овощей и фруктов, употребляйте соки из них, орехи и семечки.

- Ешьте простую пищу из немногих видов продуктов.

- Употребляйте жиры в умеренном количестве.

- Пейте только чистую воду. Не пейте чай, кофе, все виды газированных вод, особенно пиво и пепси-колу. Не употребляйте шоколад и сахар.

- Включайте в диету вареные овощи и печеные фрукты.

- Исключайте употребление соли, перца (всех видов), специй и приправ.

- После приема пищи не пейте никакой жидкости полтора-два часа.

- Мед — лучшее снотворное, он оказывает успокаивающее действие на организм. Мед — углевод, который не нуждается в

переработке и готов к употреблению; через 20 минут после его употребления он поступает в кровь. Чашка меда и 3 чайные ложки яблочного уксуса — такую смесь вы можете держать в спальне в стеклянной банке с крышкой, принимая на ночь по 2 чайные ложки (через 30 минут вы крепко заснете). Если этого мало, еще раз выпейте 2 чайные ложки смеси, а если проснетесь ночью — повторите.

• Целесообразно растирать руки разведенным яблочным уксусом: в полстакана теплой воды добавить 1 чайную ложку раствора, растереть этим раствором одну руку и плечо, а затем — другую руку и плечо, далее — грудь, живот, спину, бедро, голень, ступни. При этом надо хорошо растирать поверхность кожи обеими руками до полного всасывания раствора (всасывается очень быстро).

## КАК ПОБЕДИТЬ БОЛЕЗНЬ

*Первый способ:* увеличить употребление жидкостей, имеющих кислую реакцию (это прежде всего вода хорошего качества; еда должна быть заменена напитками — водой с клюквенным, яблочным или виноградным соком). Издавна известно, что кислота разжижает кровь и плазму, поддерживает их в жидком состоянии, тогда как щелочные продукты питания сгущают плазму, замедляют циркуляцию крови.

*Второй способ:* усилить функционирование кишечника путем очищения (клизмы, прием слабительного), а также естественного питания.

*Третий способ:* стимулировать потение (контрастные ванны, укутывания или обертывания, чай с малиной, липовым цветом, медом).

*Четвертый способ:* создать равновесие в работе всех систем. Этому способствует выполнение шести правил здоровья по системе Ниши:

1. Лечение пережевыванием.
2. Исправление осанки.
3. Лечение внушением.
4. Лечение воображением.
5. Лечение голоданием.
6. Диетическое лечение — лечение сыроедением.

## ЛЕЧЕНИЕ ПЕРЕЖЕВЫВАНИЕМ

Человек, у которого желудок работает должным образом, прекрасно очищен, редко болеет. В первые 6 месяцев лечения около 59 пережевываний каждой порции пищи должны делать те, у кого имеются нарушения желудочно-кишечного тракта, следующие 3 месяца — 25 пережевываний и т. д., то есть постепенно уменьшать количество жевательных движений до нормы в течение года. Для очистительных целей один раз в неделю выпивать 30–50 г сульфата магния с сырой водой.

## ИСПРАВЛЕНИЕ ОСАНКИ

За осанкой необходимо следить постоянно. Представьте себе, что сзади у вас за спиной от плеча до плеча проложена линейка, ее края заканчиваются как раз у правого и левого плеча. Мысленно отведите плечи назад и одновременно прикоснитесь к левой и правой стороне воображаемой «линейки». Вспоминайте о ней почаще днем, пока находитесь в вертикальном положении.

## ЛЕЧЕНИЕ ВНУШЕНИЕМ

Постоянно внушайте себе то, что каждая клеточка вашего организма обновляется, кровь становится чистой и свежей, здоровой, железы внутренней секреции и отдельные органы (особенно больные) функционируют отлично, все процессы в организме протекают замечательно и т. д. Сформулируйте это в одной фразе и повторяйте ее в транспорте, перед сном, и очень скоро вы ощутите результаты.

## ЛЕЧЕНИЕ ВОООБРАЖЕНИЕМ

Вообразите себе те изменения в организме, которые вы хотели бы получить. Мысленный образ должен быть четким, ярким. Если такой образ вызывать волевым усилием в определенное время, то он прочно закладывается в подсознании. Тогда подсознание может дать команду соответствующим органам и тканям. Чем четче образ, тем скорее наступит результат.



Повторяйте про себя, что становитесь моложе, здоровее, самочувствие ваше улучшается и вы способны достигнуть желаемого.

## ЛЕЧЕНИЕ ГОЛОДАНИЕМ

Наиболее созидательный процесс в человеческом организме — пищеварительный. Но в то же время этот процесс обладает и самым разрушительным фактором, вызывающим запоры, способствующие самоотравлению организма. Для ликвидации этих разрушительных факторов, очищения организма, его перестройки наиболее эффективным способом является временное приостановление пищеварительного процесса, за исключением приема воды, или отказ от еды в течение 10 и более дней.

Чтобы получить наиболее успешный результат, проводить лечение голоданием следует 5 раз в году.

Между курсами обязательно должен быть интервал от 40 до 60 дней, чтобы организм мог оправиться от непосредственного действия продолжительного голодания и подготовиться к следующему курсу.

Помните, что голодание предназначено скорее для профилактики, чем для лечения болезней.

# О ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЯХ

## РАСТЕНИЯ, ОБЛАДАЮЩИЕ ЯДОВИТЫМИ СВОЙСТВАМИ

Следует помнить, что лекарственные растения далеко не безвредны. Нужно знать, какие из лекарственных растений имеют противопоказания при определенных заболеваниях и состояниях организма, и очень осторожно пользоваться растениями, обладающими ядовитыми свойствами.

Лекарственные растения, использование которых требует осторожности:

**Арония черноплодная (рябина черноплодная)** — противопоказана при повышенной свертываемости крови, гиперацидных гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, артериальной гипотензии.

**Горчица сарептская** — противопоказана при туберкулезе легких и воспалении почек.

**Девясил** — противопоказан при заболеваниях почек и беременности.

**Душица обыкновенная** — противопоказана беременным.

**Зверобой обыкновенный (продырявленный)** — противопоказан при гипертонии, повышенной температуре.

**Золотой корень (родиола розовая)** — противопоказан при резко выраженных симптомах нервных заболеваний, гипертонических кризах, лихорадящих состояниях.

**Кровохлебка лекарственная (аптечная, красноголовник, черноголовник)** — противопоказана при беременности.

**Ламинария сахарная (морская капуста)** — противопоказана при беременности, нефритах, геморрагическом диатезе, крапивнице, хроническом рините.

**Можжевельник обыкновенный (вереск)** — противопоказан при водянке.

**Пижма обыкновенная (дикая рябинка)** — противопоказана беременным женщинам и маленьким детям.

**Подорожник большой (паранник, порезник, чирьевая трава)** — противопоказан при болезнях желудка с повышенной секрецией.

**Полынь горькая** — противопоказана при беременности и энтероколитах; при длительном (свыше месяца) ее употреблении могут наступить явления интоксикации.

**Тимьян ползучий (чабрец)** — противопоказан при резко выраженном кардиосклерозе, атеросклерозе сосудов головного мозга, мерцательной аритмии, предынфарктном и постинфарктном состоянии, болезнях печени и почек, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, беременности, непереносимости препаратов растения.

**Щавель кислый** — противопоказан беременным и при заболевании почек, подагре.

При сборе и использовании растений в лечебных целях необходимо помнить, что некоторые из них содержат ядовитые вещества. Токсичные свойства большинства растений не теряются при высушивании или термической обработке.

При неправильном использовании и самолечении даже некоторые неядовитые растения могут вызвать отравления!

К наиболее токсичным растениям относятся: болиголов пятнистый, вех ядовитый (цикута), дафна (волчье лыко), некоторые виды аконита.

Тяжелые отравления вызывают ягоды белладонны (красавки), семена белены черной и дурмана обыкновенного. Известны случаи отравления волчегодником, крушиной ломкой, чистотелом, безвременником, поражения кожи соком борщевика, чистотела.

Недопустимо приготовление в домашних условиях настоев и отваров из растений, содержащих сильнодействующие вещества: крестовника плосколистного, скополии карниолийской, софоры японской, термопсиса ланцетного, секуринелы полукустарниковой, мордовника обыкновенного, стефании голой, ипекакуаны (рвотный корень), физостигмы, чилибухи (рвотный орех), живокости сетчатоплодной, паслена дольчатого.

Водные извлечения из этих растений готовятся только в аптеках.

## ПОДГОТОВКА СЫРЬЯ

1 чайная ложка содержит около 5 г высушенного и измельченного растительного сырья, 1 десертная ложка — 10 г, столовая — 15 г, столовая с верхом — 20 г. Тонкий стакан содержит около 200 мл воды.

Для приготовления лекарственных препаратов горячим способом необходимо пользоваться только эмалированной, стеклянной, фарфоровой или керамической посудой, которая должна плотно закрываться крышкой. Следует помнить, что в алюминиевой или другой металлической посуде варить травы нельзя во избежание реакции с металлом!

Для процеживания готовых препаратов нужно пользоваться сложенной в несколько слоев марлей, обернутым в марлю слоем ваты или неплотной хлопчатобумажной тканью.

## НАСТОЙКИ

Настойки — это жидкие лекарственные формы, где целебные вещества и растения извлекаются с помощью 40–70%-ного спирта. В домашних условиях для этого используется водка.

Подготовленное исходное сырье высыпают в сосуд (обычно в стеклянную бутылку, банку), заливают спиртом соответствующей крепости, закупоривают и выдерживают при комнатной температуре обычно в течение суток. Чаще всего на 1 часть измельченного растения берется столько спирта, чтобы получилось 5 объемных частей готовой настойки. Например: из 20 г растения должно получиться 100 мл настойки. Через неделю настойку сливают, хорошо отжимают остатки растений и процеживают. Процеженная настойка независимо от цвета должна быть прозрачной. Спиртовые настойки пригодны для длительного хранения, их можно хранить несколько лет. Употребляют их в небольших количествах и дозируют обычно каплями (по 10–30 капель). Хранить настойки лучше всего в плотно закупоренных темных стеклянных бутылках.

## ОТВАРЫ

Отвары — это водные извлечения из тех частей растений, которые имеют более грубую структуру (кора, корни, древеси-

на, клубни, грубые листья и т. п.). Они требуют более длительной термической обработки.

Подготовленное растительное сырье заливают холодной водой, как правило, в соотношении 1:10 для внутреннего и 1:5 для наружного употребления, тщательно перемешивают и кипятят на слабом огне или на кипящей водяной бане в течение 20–30 минут. Охлаждают отвары при комнатной температуре в течение 10–15 минут, после этого их процеживают, отжимают марлю и добавляют кипяченой воды до предписанного объема. Отвары растений, содержащих дубильные вещества (листья толокнянки, кора дуба и др.), нужно процеживать сразу после снятия с огня.

Другой вариант приготовления отваров. Необходимое количество смеси трав насыпают в посуду, заливают требуемый объем сырой воды, перемешивают, накрывают крышкой и оставляют на ночь при комнатной температуре. Утром смесь ставят на огонь и кипятят под крышкой 5–7 минут. Затем снимают посуду с огня и оставляют накрытой на полчаса, после чего отвар процеживают, отжимают через марлю и добавляют кипяченой воды до предписанного объема.

Применяют отвары так же, как и настои.

Настои и отвары быстро портятся, особенно в летнее время или в теплом помещении, поэтому лучше готовить их перед употреблением. Если это не всегда возможно, их хранят в темном прохладном месте или в холодильнике, но не более трех суток.

Ежедневная доза приема отвара составляет обычно литр. При этом один стакан подогретого отвара пьют натощак, а остальное — в течение дня в 4 приема. Каждый прием — через час после еды. И так поступают во все время лечения, ежедневно приготавливая свежий отвар.

## НАСТОИ

Настои — это водные извлечения из тех частей растений, из которых сравнительно легко получают лекарственные вещества (цветки, трава, листья, плоды). При приготовлении настоя горячим способом исходное сырье насыпают в посуду и заливают кипяченой водой. Обычно настои готовят из расчета: 1 часть сырья на 10 частей воды (более точная дозировка указывается в рецепте).

Настои некоторых растений для внутреннего употребления готовят менее концентрированными, и для них соотношение сырья и воды составляет не 1:10, а 1:20 или 1:30 и т. д. Настои, предназначенные для наружного применения, готовят более концентрированными.

Содержимое тщательно перемешивают, посуду закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане в течение 15 минут. В домашних условиях водяную баню заменяют поставленным на огонь небольшим тазом или кастрюлей с кипящей водой. После нагревания сосуд с настоем снимают и охлаждают при комнатной температуре в течение часа. Затем настой процеживают, отжимают марлю и добавляют кипяченой воды до указанного в рецепте объема, компенсируя выкипевшее количество воды. Например, приготавливая настой из расчета 1:10 из 20 г растительного сырья, получаем 200 мл готового настоя. Если после процеживания будет получено всего 190 мл настоя, необходимо добавить еще 10 мл воды.

Очень удобно готовить настой горячим способом в термосе. Как правило, для суточной дозы настоя 2 столовые ложки растительного сырья вечером заливают 2 стаканами крутого кипятка и оставляют на ночь. На следующий день выпивают по  $\frac{1}{2}$ – $\frac{1}{3}$  теплого настоя в 3 приема за 30 минут до еды.

При приготовлении некоторых настоев можно обойтись и без водяной бани. В этих случаях измельченные частицы растений заливают кипятком, ставят на плиту или в горячую печь и следят, чтобы настой не кипел. Через 15 минут его снимают, охлаждают и процеживают. Такой способ приготовления настоев практически не отличается от заварки обычного чая.

Еще проще следующий вариант приготовления настоя: взять чайную ложку с верхом сухой травы, залить ее стаканом кипятка, накрыть крышкой, дать отстояться 20 минут, процедить и выпить. Пить траву нужно утром натощак за 30 минут до еды.

Некоторые настои готовят холодным способом. Измельченные частицы растений заливают соответствующим количеством кипяченой воды комнатной температуры, закрывают крышкой и настаивают от 4 до 12 часов, после чего процеживают.

Назначают настои обычно ложками (взрослым — столовыми, детям — чайными) или по  $\frac{1}{2}$ –1 стакану (взрослым).

## **ЭКСТРАКТЫ**

Экстракты получают путем выпаривания в закрытой посуде настоев или отваров, чаще всего до половины первоначального объема, вследствие чего они более концентрированы. Срок годности экстрактов несколько больше, чем настоев и отваров. Экстракты готовят также и из настоек, выпаривая часть спирта. Назначаются экстракты каплями.

# **ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА**

## **В КАКОМ ВОЗРАСТЕ НЕОБХОДИМО НАЧИНАТЬ ОЧИСТИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ**

Если человек никогда не следил за своим питанием, то уже после 30 лет у него в организме множество различных отложений. Поэтому даже в таком возрасте можно иметь целый «букет» болячек. Следовательно, уже после 30 лет нужно проводить очистительные процедуры. Однако чем раньше, тем лучше. Не стоит только применять все это к детям. Для ребенка такие нагрузки ни к чему.

Может случиться, что во время очистительных процедур вы не наблюдаете «вещественных доказательств» эффективности происходящего процесса. Это может быть от того, что вы просто в чем-то ошиблись. Повторите очистку и немного увеличьте ее интенсивность. Например, при очистке печени увеличьте дозировку желчегонного средства или замените его, а также посильнее разогрейте правый бок.

## **ЧТО ДАЕТ ОЧИЩЕНИЕ**

После правильно проведенных очистительных процедур:  
извлекается почти вся грязь из организма;  
нормализуются все процессы;  
улучшается самочувствие;  
появляются легкость и гибкость в теле;  
повышается иммунитет;  
исчезают многие болезни.

Все это способствует увеличению продолжительности жизни! Возможно даже некоторое омоложение!

Необходимо устранить условия, способствующие загрязнению организма. Для этого питайтесь, в основном, сырой рас-



тительной пищей. Животные продукты, содержащие необходимый белок, употребляйте маленькими порциями (для полного усвоения). Очень важно употреблять чистую воду. Для нормального протекания обменных процессов необходимо много двигаться.

## КАК ПРОВОДИТЬ ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

**Во-первых**, важно соблюдать последовательность очистительных процедур. Так, если вы будете пытаться очищаться с помощью парной или сауны, но не очистите перед этим кишечник и печень, то пользы от такого очищения будет немного. Ведь токсины (отравляющие вещества) кишечника и печени тут же попадут в кровь и начнут снова отравлять организм. Главным загрязнителем внутренней среды организма является толстый кишечник. Естественно, что и очистительные процедуры необходимо начинать с него. После очистки кишечника в кровь уже не будут поступать вредные вещества.

Далее следует очистка печени. Печень является естественным фильтром, и вся кровь из кишечника, прежде чем начать свой путь и разойтись по всему организму, сначала проходит через печень.

Затем необходимо почистить почки. Если по вашему телу течет грязная кровь, то почки сильно загрязняются, что может привести к угасанию их функции. В заключение очистительного цикла следует проводить очищение на клеточном уровне.

**Во-вторых**, непосредственно перед очистительными процедурами следует провести некоторую подготовку. В литературе она называется «смягчением организма». Чтобы процесс очистки шел эффективно, нужно как бы расшевелить вредные отложения, шлаки и подвести их к выделительным органам. Для этого пьют много теплой воды, дополнительно разогревают организм и др. Эти меры помогают увеличить циркуляцию жидкости в тканях. Иногда употребляют внутрь вещества-растворители.

Запомните: при очищении организма важно знать, что и в какой последовательности чистить. Это, прежде всего, толстый кишечник, печень, почки, клетки организма.

## ОЧИЩЕНИЕ КИШЕЧНИКА

Многие болезни приходят к нам с едой. Мы не задумываемся, что разные продукты требуют разного времени для своего переваривания, выделения разных соков. Питаясь как придется, чем придется и когда придется, мы накапливаем в толстом кишечнике непереваренные части продуктов, которые десятилетиями скапливаются в складках-карманах. Человек носит от 8 до 25 килограммов таких каловых завалов. Можно себе представить, что происходит с этими продуктами, «хранящимися» многие годы при температуре 37–40 °С.

Система толстого кишечника, всасывающая газы, канцерогены, шлаки, продукты гниения, отравляет нашу кровь. Из такой крови не построишь новых здоровых клеток, не подлечишь старые клетки. Так начинает заболеть весь организм — от кишечника до мозга.

Постоянно пополняемые каловые завалы превращают толстый кишечник в огромный неподвижный мешок с отходами, который деформирует внутренние органы, поджимает диафрагму — главную мышцу, обеспечивающую правильное дыхание и работу сердца, при этом диафрагма выключается из процесса дыхания (а значит — и очищения). Резко сокращается работа легких, смещаются печень, почки, уменьшается подвижность тонкого кишечника, наступают неприятности с мочеполовой системой (аденомы у мужчин, фибромы у женщин). Особенно страдает нижняя часть прямой кишки и анальное отверстие: передавленные вены выпячиваются кровавыми узлами. Иными словами, *постоянно грязная толстая кишка — источник многих наших болезней.*

Чтобы избавиться от недугов или предупредить их, надо прежде всего вывести из организма все то, что скопилось в нем за годы нашей неразумной жизни.

### Очищение кишечника с помощью клизм

**Клизма по Уокеру.** Заранее приготовьте 2–3 л кипяченой воды. Лучшее время для очистки — 5–7 часов утра, можно на ночь. В 2 л воды добавьте 1–2 столовые ложки яблочного уксуса или лимонного сока; можно растворить щепотку лимонной

кислоты. Желательно добавить и чесночную воду. Приготовить ее несложно: 1 зубчик измельченного чеснока залить холодной водой, размешать, обязательно процедить и вылить в приготовленный раствор с яблочным уксусом. Кислая среда необходима для угнетения гнилостных микробов, присутствующих в кишечном тракте, а чесночная вода — для угнетения болезнетворных микробов.

Воду, приготовленную таким образом, вылить в кружку Эсмарха. Конец шланга или наконечник окунуть в подсолнечное масло. **Очистительную клизму «грушей» делать нельзя!**

Кружку подвесить так, чтобы шланг не натягивался, когда вы будете вводить наконечник клизмы в себя. Опуститесь на колени на мягкий коврик. Примите коленно-локтевое положение. Вернее — положение на коленях и на одном локте, так как вторая рука будет вводить наконечник.

Наконечник вводить медленно, осторожно, особенно при геморрое. Введя наконечник, приподнимите таз, а голову опустите ниже и начинайте глубоко дышать, втягивая в себя воздух, коротко выдыхая через рот. Чем энергичнее вы будете втягивать в себя воздух, тем быстрее вольтется в прямую кишку вся вода.

Если вода вошла не вся, а вы уже чувствуете боль в кишках, перекройте краник на шланге или зажмите его прищепкой (зажимом); поднимитесь на ноги и, не вынимая наконечника, помассируйте живот движением вверх, затем снова опуститесь на колени и продолжайте процедуру. Воду нужно ввести всю!

Когда вода в кружке закончится, удалите наконечник, положите на анальное отверстие заранее подготовленную прокладку, зажмите мышцу ануса и постарайтесь задержать воду не менее 10 минут. Боль, чувство распирания в животе успокаиваются поглаживанием. Если удастся, походите с введенной водой недалеко от унитаза или полежите на животе. Возможно, первый раз удержать долго воду будет трудно. Чтобы не было сильного распирания, постарайтесь до начала клизмы добиться естественной дефекации. Можно попробовать вызвать стул искусственно, вставив свечу «Бесакодил», предварительно окунув ее в мед, или свечу от геморроя. На унитазе массируйте живот, прощупывая пальцами кишки. Если определяется булькающий звук, значит, вода вышла не вся.

**Никогда не начинайте делать клизму при недостатке времени.** Следует ввести всю воду не торопясь. Недопустимо из-за недостатка времени оставлять что-то в кишках: оставшаяся часть воды всосется в каловые массы и принесет еще больший вред.

Если после процедуры вы чувствуете пустоту в желудке и легкость в теле, — клизма получилась.

Но если вы чувствуете, что в кишках еще много каловых масс, следует еще раз налить воды в кружку и ввести в себя, чтобы вытолкнуть из кишечника все, что осталось.

- При хронических запорах перед большой клизмой следует ввести 0,5 л воды и тут же все выпустить, чтобы освободить прямую кишку. Можно повторить так 2–3 раза. Затем долить в кружку Эсмарха воды и сделать полную клизму, как описано выше.

Для добавления воды надо приготовить охлажденную (до 40 °С) кипяченую воду.

Не отступайте! Полумеры приносят только вред.

- Многие практики советуют одновременно с клизмой ежедневно в течение 1–2 недель, если нет противопоказаний к чесноку (патология сердца, язва и т. д.), съедать утром (без ничего) небольшой зубчик чеснока натощак. Жуйте его как можно дольше или сосите, чтобы он смешался со слюной. Затем проглотите. Кто не может жевать, тот должен истолочь чеснок или натереть его на мелкой терке и подержать во рту, накапливая как можно больше слюны.

Завтракать после приема чеснока следует только через час — не раньше!

То же самое вечером: съесть чеснок через 2 часа после последнего вечернего приема пищи и больше ничего не пить и не есть.

Эта мера предлагается для уничтожения в организме гнилостных бактерий, которые продуктами своей жизнедеятельности отравляют нас.

После 1–2-недельного лечения прекращается вздутие в кишечнике, устраняется процесс брожения в желудочно-кишечном тракте.

После приема чеснока, приготовленного любым способом, может появиться боль в желудке. Это неприятно, но неопасно. Надо несколько дней потерпеть. Лечение началось! После уничтожения бактерий болей не будет.

Может появиться изжога, так как перерожденная слизистая оболочка приходит в норму постепенно. Изжогу можно снять: перед едой 1–2 раза в день выпивать 2 столовые ложки свежеприготовленного сока: две картофелины натереть на мелкой терке, отжать через марлю и сок выпить. Таким образом нейтрализуется любая кислотность.

- С первого дня очистки начинайте следить за своим питанием. **Главное правило:** не смешивать белки и углеводы.

*Первая неделя.* Делайте такие клизмы ежедневно. Питание натуральное.

*Вторая неделя.* Делайте клизмы через день. Чеснок можно или принимать, или нет. Питание натуральное.

*Третья неделя.* Клизмы через 2 дня. Чеснок не принимать. Питание натуральное.

*Четвертая неделя.* Клизмы через 3 дня. Питание натуральное.

*Пятая неделя и затем всю жизнь.* Клизмы один раз в неделю. Желательно с приемом чеснока утром и вечером. Питание то же.

Без полной очистки желудочно-кишечного тракта невозможна очистка других органов.

Очистку желудочно-кишечного тракта следует делать 2 раза в год: перед началом весенне-летнего и началом осенне-зимнего сезона.

- Хорошо делать очистительные клизмы с отваром (кипятить в течение 3 минут) одной столовой ложки ромашки и одной столовой ложки шалфея. От такой клизмы прекращаются боли в толстой кишке.

- Клизму можно сделать и с прокипяченной мочой — стакан или два. Кипятить мочу следует 3–5 минут. Кипяченую мочу наливают в кружку Эсмарха вместе с отваром ромашки и шалфея.

Многие считают недостойным очищать кишечник клизмами, хотя они носят в себе несколько килограммов гниющих каловых масс, камней, завалов, зловоние которых не сравнить ни с каким содержимым канализационных стоков.

Надо, во-первых, осознать вред, который причиняют нашему организму каловые завалы; во-вторых, страстно желать очистить себя изнутри; в-третьих, тщательно соблюдать все правила этой процедуры, чтобы не навредить себе.

Вначале возможны разного рода обострения. Поэтому не пугайтесь осложнений. Они не столь мучительны, как болезни, проходят быстро. Будьте терпеливы, упорны.

При очистке толстого кишечника очень хорошо использовать **отвары трав**: тысячелистника обыкновенного, шалфея лекарственного, душицы обыкновенной, календулы лекарственной, ромашки аптечной, листьев березы, семени укропа, подорожника большого.

Клизмы с добавками повышают и улучшают действие клизм как очищающего, регенерирующего и подпитывающего фактора.

- **Гипертоническая клизма.** Для этих клизм используют раствор хлористого натрия или сернокислой магнезии. Приготавливают этот раствор так: 1 чайная ложка поваренной соли или 2–3 чайные ложки сернокислой магнезии на  $\frac{1}{2}$  стакана воды. Раствор перед введением подогревают. Эти растворы сильно раздражают слизистую оболочку кишечника и примерно через 30 мин вызывают обильный стул.

- **Клизма с активированным углем.** В 1 л воды растворяют от 1 чайной ложки до 1 столовой ложки активированного растительного угля. Эту клизму используют параллельно с приемом раствора угольного порошка внутрь по специальной методике. Эта очистительная процедура позволяет вывести из организма радионуклиды и ликвидировать онкологические клетки на ранней стадии заболевания.

- **Клизма по Герзону.** Суть метода — большое количество очистительных клизм (6–8) в сутки. Воду температурой 38 °С смешать с отваром зеленого кофе и лимонного сока. Г. Шаталова рекомендует делать эти клизмы так: объем воды 1,5–2 л, 0,1 л отвара кофе, 3–4 чайные ложки лимонного сока и стакан свекольного сока. Процедуру проводят в течение 7–10 дней, после чего количество клизм постепенно снижают. На последнем этапе их делают уже через день–два. Такие клизмы рекомендуют тяжело больным, особенно в течение интенсивного лечения слабодовитыми лекарствами, когда клетки выделяют в кровь и лимфу большое количество токсинов.

- **Свекольная клизма.** Надо очистить от кожуры 500–800 г сырой красной свеклы, мелко нарезать или измельчить на терке, залить 1–1,5 л кипятка. Настоять в теплом месте 20–40 мин. Процедить, остудить до 38–39 °С. Такая температура гаранти-

рует хорошее всасывание стенками кишечника свекольного раствора и в то же время не термотравмирует слизистую кишечника (при опухолях следует использовать клизмы температурой 37–38 °С). Свекольная клизма весьма эффективна при различного рода хронических запорах, хорошо восстанавливает перистальтику кишечника, устраняет дисбактериоз, оздоравливает стенки толстого кишечника.

• **Травяные клизмы.** Это клизмы из отваров различных трав. Они оздоравливают толстую кишку и прилегающие органы. Эти клизмы, в частности, рекомендуются при воспалении придатков, колитах, проктитах, геморрое. Они способствуют выведению газов и оказывают слабое вяжущее действие. Обычно 1–2 столовые ложки сухой ромашки заваривают стаканом кипятка в стеклянной посуде, накрывают, укутывают и настаивают 15–30 мин. За время настаивания отвара сделать очистительную клизму теплой водой. Процеженный отвар температурой 37 °С набрать в спринцовку (100–150 мл) и ввести в заднепроходное отверстие. После этого лечь на правый бок и подождать, пока раствор всосется. Если не получается с первого раза, попробуйте еще — раствор ромашки должен полностью всосаться. Эту процедуру надо проделывать каждый вечер, а по возможности — и несколько раз за день.

• **Медовая клизма.** Растворите столовую ложку меда в стакане кипяченой воды комнатной температуры, добавьте одну столовую ложку лимонного сока. Введя в кишечник, задержите жидкость на 10–15 минут.

• **Кофейная клизма.** В стакан кипящей воды добавляют три столовые ложки молотого натурального кофе (но не растворимого). Прокипятив три минуты, раствор держать на медленном огне еще 12 минут. Затем процедить и охладить до комнатной температуры. Проведение кофейной клизмы аналогично медовой.

При введении кофе через кишечник он не оказывает вредного воздействия на нервную систему, но замечательным образом активизирует слизистую оболочку толстой кишки, способствует выводу отравляющих веществ, благоприятно действует на работу надпочечных желез, печени, желчного пузыря.

• **Сахарная клизма.** Для этого надо сделать сироп — 100–150 г сахарного песка и 0,5 литра воды прокипятить 5 минут.

Сахарная клизма лечит желудочно-кишечные заболевания, уничтожает полипы. Кстати, применение сахарных примочек заживляет раны, рассасывает нарывы.

• **Масляная клизма.** Для масляной послабляющей клизмы требуется 50–100 мл (максимум 200 мл — 10 столовых ложек) любого растительного масла. Масло подогревают в эмалированной посуде на водяной бане до 37–38 °С, набирают в клизму с наконечником и медленно вводят в прямую кишку. Такую клизму делают вечером перед сном. Масло проникает между стенкой кишки и каловыми массами, обволакивает их, снимает спазм кишечной мускулатуры и способствует дефекации. Обычно стул после масляной клизмы бывает через 10–12 ч.

Применяют и обычные очистительные клизмы с добавлением в воду 2–3 столовых ложек глицерина, жидкого вазелина, касторового или подсолнечного масла.

Клизмы для нормализации терморегуляционной функции толстого кишечника проводят на основе кипяченого молока, топленого сливочного масла и различных добавок. Такие клизмы помогают нормализовать теплотворную и питательную функции толстого кишечника, истощение которых симптоматично выражается в ознобе, запорах, болях в пояснице, сухости и шелушении кожи, упадке сил, потере веса и скудности семени у мужчин. Процедуру желательно проводить на заходе солнца и повторять 2–5 раз.

Масляные (или глицериновые) клизмы применяют при спастических запорах. Способ применения прост. Грушевидным баллоном в прямую кишку (обычно на ночь) вводят 50–200 мл подсолнечного, льняного, конопляного или оливкового масла (или 5–10 мл чистого глицерина), предварительно подогретого до температуры 37–38 °С. Эффект послабления наступает через 10–12 часов.

Так, Г. П. Малахов рекомендует следующие составы подобных клизм:

1. Топленое сливочное масло — 20 г, молоко — 100 мл. Применяется для прекращения запоров, газообразования и обезвоживания организма, нормализации микрофлоры кишечника.

2. К первому составу добавить щепотку имбиря и красного или черного перца. Такая клизма оказывает действие, подоб-



ное первому составу, но дополнительно подавляет «слизь» в организме.

3. К первому составу добавить  $\frac{1}{2}$  чайной ложки поваренной соли, что усилит его действие.

4. К первому составу добавить  $\frac{1}{2}$ –1 столовую ложку крепкого отвара полыни или  $\frac{1}{2}$  чайной ложки сока чеснока. Используется при желчных расстройствах.

### Очищение кишечника кефиром

*1-й день.* Натощак — очистительная клизма. В течение дня ничего не есть, а только пить магазинный жирный или тощий кефир или их смесь. Другие молочнокислые продукты не подходят. Выпить до трех литров, но не менее чем полтора литра. Вместе с кефиром есть (но в небольшом количестве — не надеяться) слегка подсушенные кусочки черного (бородинского, московского) хлеба. Больше ничего не есть, не пить!

*2-й день.* Натощак — очистительная клизма. В течение дня пить только сок, домашний, свежего приготовления. Сок любой: яблочный, свекольный, капустный, морковный. Лучше — яблочный. Но можно и смеси.

*3-й день.* Легкий завтрак. В течение всего третьего дня питание раздельное, вегетарианское.

Такую очистку делают постоянно 1–2 раза в месяц.

В некоторых печатных изданиях даются рекомендации промывать кишечник горячей водой, т. е. делать горячие клизмы. Как показала практика, **горячие клизмы подходят только практически здоровым людям.** Тем, у кого имеются трещины кишечника, «возмущенный» геморрой, злокачественные или доброкачественные образования, — горячая клизма противопоказана, к тому же делать горячую клизму с такими недугами — значит вызвать сильные болевые ощущения. Следует также знать, что горячая клизма может спровоцировать высокое давление.

### Очищение кишечника с помощью слабительных средств

Для очищения всего желудочно-кишечного тракта используют различные слабительные средства. Преимуществом сла-

бительных средств на основе соли является то, что они способствуют «высасыванию» воды с фекальными массами из стенок кишечника, обеззараживанию кишечника от патогенной микрофлоры, приведению в нормальный перистальтический тонус стенок желудка и кишечника и умеренному раздражению рефлексогенных зон кишечника (что стимулирует рефлекторно связанные с ними органы и системы организма).

Один из способов очищения кишечника — применение английской соли в качестве слабительного средства. Для проведения очищения в течение суток воздерживаются от приема пищи. После этого готовят солевой раствор (50 г английской соли растворяют в 500 мл воды) и выпивают его в течение 30 минут мелкими глотками. В дальнейшем до окончания срока голодания принимают 1–1,5 литра любой щелочной минеральной воды.

### Очищение и восстановление функций кишечника

- Натощак по утрам в течение недели есть гречневую кашу без соли, сахара и любого масла. Пить чай, кофе и т. п., есть еще что-либо разрешается не ранее чем через 2 часа после каши.

- Оздоровлению флоры кишечника способствует употребление *коктейля В. Востокова*, который приготавливается следующим образом: 1 л домашнего молока нагреть до 40 °С, добавить по 1 ампуле бифидум-, лакто- и колибактерина; настоять 1 сутки. Пить по 1–2 стакана за 30 мин до еды в течение 20 дней (перерыв — 10 дней).

- Чтобы избавиться от дисбактериоза, нужно за час до завтрака и через час после ужина съедать зубок чеснока, не заедая его хлебом или водой. Не пугайтесь, если почувствуете в желудке жжение: убив паразитов, чеснок попадает на ранки и дезинфицирует их. Через некоторое время (через 2 недели), вы заметите, что желудок перестало пучить, что является признаком исцеления. Курс лечения можно повторить по мере необходимости или как профилактику 1 раз в квартал, 1 раз в год.

При лечении чесноком может участиться сердцебиение. Это положительный эффект, так как чеснок — единственный продукт, содержащий германий. Этот микроэлемент восстанавливает и укрепляет клапаны сердца и сфинктеры желудка и кишечника.

Очищать кишечник можно также следующими способами (по совету тибетского ламы В. Востокова):

1. Делать процедуру в 6–7 часов утра. На 2 л кипяченой воды при температуре 18–20 градусов добавить  $\frac{1}{2}$  стакана мочи и делать клизму в положении на коленях и локтях. Дышать через рот, животом. Задерживать воду в кишечнике 7–10 минут. Первая неделя — каждый день, вторая неделя — через день, 3 неделя — через 2 дня. После каждой процедуры пить коктейль Востокова.

2. Делать клизму — 2 л кипяченой воды с 1 столовой ложкой яблочного уксуса или соком 1 лимона.

3. *Клизма для очень полных людей и тех, кто хочет похудеть:* в 2–3 л кипяченой воды температурой 20–24 °С добавить 50 мл оливкового или подсолнечного масла.

4. *Клизма при колитах, язвенной болезни, гастрите, энтероколите.* На 2 л кипяченой воды температурой 20–24 °С добавить 1 стакан настоя ромашки, 1 стакан настоя корня бадана толстолистного, 1 стакан 1%-ного раствора мумие.

5. *При полипах в кишечнике* делают клизму из 2 л кипяченой воды с 10–30 мл сока чистотела большого.

6. *При глистах и инвазиях в кишечнике* сделать клизмы с 1 столовой ложкой сока чеснока на 2 л воды.

## ОЧИЩЕНИЕ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Печень — орган, обеспечивающий обезвреживание токсинов, ядов, образующихся в организме в процессе жизнедеятельности, а также вредных веществ, поступающих извне. Очистка печени обеспечит сохранение вашего здоровья, хороший цвет лица и предотвратит преждевременное старение.

Очистку печени надо проводить регулярно, соблюдая следующие условия:

1. Кишечник должен быть чистым, без запоров и завалов, чтобы извергающиеся из печени шлаки — черная застоявшаяся желчь, холестериновые пробки, билирубиновые камни — без задержки вышли через анальное отверстие и не могли бы стать объектом вторичной интоксикации из кишечника.

2. Не надо искать суррогатных замен лимону и оливковому маслу. Есть хороший опыт использования подсолнечного рафинированного масла.

3. Перед очисткой тщательно подготовить печень вегетарианским питанием (лучшие результаты дает уринотерапия).

4. К очистке приступать с твердой уверенностью в мощных созидательных и реконструктивных способностях своего тела. Полная уверенность и никакого страха ни в начале процедуры, ни во время выбросов шлаков, когда обнаружите множество зеленых чешуек билирубина больших размеров (с грецкий орех), размягченных камней, холестериновых пробок (как порезанные цилиндрические тела червей). Очистка печени естественна и необходима человеку, как генеральная уборка жилища.

Существует много способов очистки печени.

### **Подготовка перед чисткой печени (по Г. Малахову)**

Утром натощак за 1 час до еды выпить настойку полыни (1 столовая ложка на 200 мл кипятка, 30 мин настоять, процедить). Питание при этом вегетарианское, раздельное. Исключить острое, кислое, соленое.

1. Сделать чесночную клизму, перед очистительной с яблочным уксусом. С вечера 2–3 зубчика чеснока измельчить, залить 200 мл кипятка, настоять ночь, а утром сделать микроклизму, а затем 2 л — с 5 до 7 утра.

2. В обед перед едой 3–5 цветочков (семени) полыни и 1 шт. гвоздики запить водой, как таблетку.

3. Так же и в ужин.

4. Вечером — ванна и клизма из свежей урины или с яблочным уксусом.

5. С 3–5 дня — «Вермакс» (производство Бельгия, Венгрия, другие не употреблять). Пить по 1 таблетке утром и вечером с едой, запивая сладким чаем (при колитах и язвах надо применять общеукрепляющее, заживляющее средство: 1 столовую ложку корней сухой крапивы заварить 1 стаканом кипятка и томить на очень маленьком огне 15 мин, настоять 30 мин. Пить по 2–3 столовые ложки 3 раза в день).

«Вермакс» вызывает у гельминтов самопереваривание. В сочетании с чесночными клизмами это сильное средство против остриц.

6. 6–8-й день. Как первые три дня, без «Вермакса». На 8-й день вечером съесть селедку, сколько сможете.

Вечером 8-го дня взять сырые тыквенные семечки, получить. Семечки должны сохранить зеленую оболочку. Взрослым — 300 г, детям: до 4 лет — 75 г, до 9 лет — 100 г, до 15 лет — 150 г.

7. 9-й день. Утром натощак съесть семечки, запивая настоем: по 1 чайной ложке ромашки, коры дуба, коры крушины, 1 столовая ложка пижмы — все это залить 0,5 л кипятка, настоять в термосе 6 часов.

Лечь в постель на 2 часа. Через 2 часа выпить солевое слабительное. Взять 1 столовую ложку английской соли на 100 мл воды. Детям 5–7 лет — 1 чайная ложка на 50 мл воды; 10 лет — 1 десертная ложка на 75 мл.

Через 30 мин после слабительного сделать очистительную клизму (2 л с крупной головкой чеснока).

Чай гельминтный пить утром натощак, после чистки зубов выпить полынь — 100 мл. Днем полынь и гвоздика остаются.

На 12–13-й день — чистка печени.

Повторить через 21 день, затем еще через 21 день.

• Если вы по каким-либо причинам не можете почиститься по этой программе, то хотя бы попробуйте принимать такую целебную эмульсию: возьмите ложку свежевыжатого свекольного сока и ложку горчичного масла. Хорошенько перемешайте. Полученную эмульсию принимайте утром натощак за 30 мин до еды. Цикл приема: 7 дней, 7 дней перерыв. Отличное глистогонное средство. Очищает матку и органы малого таза. Особенно рекомендовано для женщин.

• 3 столовые ложки измельченных ягод шиповника заварить с вечера в термосе в 0,5 л воды. Утром в стакан с 3 столовыми ложками ксилита или сорбита налить горячий настой шиповника, размешать и выпить залпом. Ровно через 20 минут допить оставшийся в термосе настой шиповника (без ксилита или сорбита). Через 45 минут — завтрак: лучше сочные фрукты или овощной салат, орехи, а также настой из листьев малины, смородины, шиповника. Можно съесть кусочек подсушенного хлеба. Между каждым приемом пищи и жидкости надо активно двигаться (находитесь поближе к унитазу!).

Так повторите 6 раз через 2 дня на 3-й (например, пятница, понедельник, четверг, воскресенье, среда, суббота). Далее можно проводить такую чистку печени один раз в неделю. При этом очищаются лимфатические узлы печени, что положительно влияет на состояние всего организма.

- С помощью этого старинного рецепта вы очистите любые уголки вашего тела. Солевые отложения суставов, песок, камни печени, почек, селезенки, поджелудочной железы, лимфы — все будет выведено из вашего организма.

Возьмите стакан зерен овса (но не овсяных хлопьев), промойте теплой водой и положите в кастрюлю. В эту же кастрюлю насыпьте две столовые ложки размельченных сухих (можно свежих) листьев брусники, две столовые ложки листьев или почек березы (свежих или сухих). Залейте 4 л воды и поставьте на сутки настаиваться в прохладном месте.

Теперь возьмите другую кастрюлю. Засыпьте в нее один стакан измельченных плодов шиповника, залейте стаканом воды, доведите до кипения, добавьте туда две столовые ложки кукурузных рылец и две столовые ложки травы спорыша. Когда вся смесь прокипит 15 минут и 45 минут настоится, ее нужно процедить в другую кастрюлю и добавить процеженный настой зерен овса. Содержимое разлить в темные бутылки и поставить в холодильник.

Принимайте смесь ежедневно в теплом виде за полчаса до еды: 1-й день — 50 мл, 2-й день — 100 мл, 3-й и все остальные дни — по 150 мл. Курс лечения — 10 дней. Приготовленной вами смеси как раз должно хватить на эти дни. Через две недели курс можно повторить.

Во время всего периода очищения ни в коем случае нельзя есть пищу животного происхождения, особенно мясо и колбасу. Очищение лучше всего проводить два раза в год — в весенний пост перед Пасхой и в осенне-зимний Рождественский пост.

### **Когда проводить чистку печени**

Чистку печени лучше проводить в полнолуние. Необходимо после окончания приема масла и сока принять удобную позу (лучше сесть на пятки). Закрыв левую ноздрию или заткнув ее,

дышать через правую (через левую идет отрицательный заряд, через правую — положительный) и при этом пристально смотреть на полную луну, если есть такая возможность. Правую руку положить на область печени после того, как вы сняли грелку. При этом представляйте, что вы вдыхаете через правую ноздрю серебристый лунный свет, втягивая его в печень (дышать желательно только носом). Дыхание должно быть растянутым, плавным и замедленным (примерно 2–5 выдыханий в минуту), живот выпячивается на вдохе и подтягивается на выдохе. Это превосходно массирует печень, способствует вымыванию застоявшихся в желчных путях желчи и шлаков, усиливает портальное кровообращение.

Если все делаете правильно, то вы начинаете ощущать тепло в печени, часто переходящее в удивительный жар. При этом ясно чувствуются очертания печени и наполненность ее этим серебристым светом. Это способствует расплавлению различных камней и сгустков. Они будут отходить в виде жижи, часто серо-зеленого цвета. Силы природы намного увеличивают результаты и качество такой чистки.

Продолжительность такого дыхания может составлять 15–20 минут и более, по желанию. Если к тому же очистка проводится на основе уринотерапии, то первый выход камней происходит уже через 4 часа от начала процедуры. После третьего выброса кала можно сделать очистительную клизму, а завтракать легкой кашей и выпить отвар из листьев черного винограда или яблочный сок, через 12 часов снова поставить очистительную клизму, добавив в нее отвар ромашки.

### **Слепое зондирование желчного пузыря**

Для того чтобы усилить действие лечения, один раз в течение курса можно проводить слепое зондирование желчного пузыря. Техника проведения этой процедуры состоит в следующем: половину столовой ложки цветов бессмертника и половину столовой ложки кукурузных рылец вскипятить в одном стакане воды и настоять в течение получаса. Утром натощак выпить этот теплый отвар. Через час выпить слабительное, предпочтительнее сернокислую магнезию или карловарскую соль, разведенные в одном стакане любой щелочной минераль-

ной воды. Возьмите грелку, положите на область печени и лягте на правый бок. После послабления кишечника сделайте хорошую очистительную клизму. В день проведения процедуры лучше ничего не есть или принимать легкую вегетарианскую пищу.

### **Способы очищения печени**

- Один из распространенных способов очистки печени начинается с того, что вы на неделю становитесь вегетарианцем, т. е. исключаете из своего рациона пищу животного происхождения: мясо, рыбу, яйца и молочные продукты. Во время этого поста регулярно очищайте кишечник с помощью клизмы.

По окончании вегетарианской недели утром натощак сделайте клизму, после чего в течение дня пейте свежеприготовленный яблочный сок, лучше из зеленых или желтых яблок. Количество сока любое, сколько захотите.

На второй день все повторите. На третий день пейте сок, но до 19 часов, затем примите ванну из цветов душицы или мяты. Для этого 300–500 г сухой травы заварите в 5 л воды, пусть постоит 2 часа. Процедите в ванну с температурой 38–39 °С. Продолжительность принятия ванны — 15 минут. После ванны хорошо разотритесь полотенцем и ложитесь в постель с грелкой, помещенной на область печени. Каждые 15 минут пейте по 3 столовые ложки хорошего оливкового масла, вслед за которым — 3 столовые ложки сока лимона.

На всю процедуру вам понадобится 200 мл масла и 200 мл сока. С грелкой полежите еще 2–2,5 часа и затем постарайтесь уснуть.

Кишечник сработает рано утром, и вы увидите билирубиновые камни. Они будут зеленоватого цвета.

Стул может повториться 2–3 раза, по консистенции будет напоминать пластилин и содержать желтую желчь с неприятным запахом, иногда ошметки омертвевшей слизистой оболочки кишечника, желтоватые цилиндрические пробки.

После опорожнения кишечника сделайте очистительную клизму и легко позавтракайте, например, овсяной кашей или диетическим творогом, запейте чаем из плодов шиповника или красной (обыкновенной) рябины.



Очистку печени повторите через 3–4 недели и делайте так до тех пор, пока не прекратится выделение со стулом билирубиновых камней.

Обычно бывает достаточно трех–четырёх процедур. Такой цикл очищения печени повторяйте один раз в год.

- Печень можно очистить и другим способом. Для этой процедуры вам понадобятся 300 мл лимонного сока и 300 мл оливкового масла. Процедура очищения длится трое суток.

Утром первых суток очистите кишечник при помощи клизмы и целый день питайтесь только свежеприготовленным яблочным соком. То же самое вам предстоит выполнить во вторые и в третьи сутки.

Процесс собственно промывания печени начинается в 19 часов третьих суток. Заранее приготовьте рюмку для неразмешанного коктейля из сока лимона и оливкового масла. Налейте в нее 3 столовые ложки воды, отметьте чем-нибудь ее уровень, затем налейте еще 3 столовые ложки воды и вновь отметьте ее уровень. Теперь воду можно вылить: посуда готова к употреблению.

Наполните грелку кипятком и обмотайте ее полотенцем так, чтобы не обжигала. Возьмите интересную книгу, включите телевизор. Словом, помогите себе настроиться на то, что весь вечер вам придется лежать.

В 19 часов приступайте к процедуре: лягте и положите грелку под печень, т. е. к правому подреберью.

Устройтесь поудобнее. Затем налейте в рюмку сок лимона — до нижней отметки — и осторожно долейте оливковое масло — до верхней отметки. Выпейте этот коктейль и, не меняя положения и не убирая грелки, займитесь книгой или телевизором.

Через 15 минут выпейте следующую рюмку коктейля. Через 15 минут — еще одну и так далее, пока не выпьете сок и масло полностью.

Все это время следите, чтобы грелка не остывала: если температура вам покажется недостаточной, снимите полотенце.

В большинстве случаев коктейль абсолютно безвреден. Однако если ваш организм не воспринимает сока или масла и если у вас вдруг возникнут позывы на рвоту, — прекратите питье коктейля. Разумеется, уменьшив количество коктейля, вы добь-

тесь меньшего эффекта. И все-таки лучше хоть немного промыть печень, чем отказаться от этого вовсе.

Итак, вы выпили коктейль. Теперь можете, не меняя положения и не вынимая грелки, продолжать читать, смотреть телевизор либо просто уснуть. Ваша задача выполнена.

На следующее утро, сходя в туалет, вы обнаружите размягченные билирубиновые камни различной величины и холестериновые пробки. Не пугайтесь: вот вы и избавились от шлаков. Промойте кишечник обычным способом и позавтракайте соком, легкой кашей или фруктами. Процедура закончена.

Через 12 часов рекомендуется вновь промыть желудок. Выбросы шлаков будут повторяться.

Неделю соблюдайте вегетарианский режим.

**Промывание печени** проводят по необходимости, но, как правило, **в первый год — каждый квартал, а затем для профилактики — раз в год.**

Результат очистки вы почувствуете сразу по своему самочувствию: исчезнет утомляемость, произойдет резкая активизация деятельности всего организма.

- Еще один вариант использования лимонного сока.

Для этой процедуры лучше всего использовать 200 мл лимонного сока и 200 мл (стакан) оливкового (прованского) масла. Лимонный сок лучше приготовить вручную, а не через соковыжималку.

1-й день — сделать очистительную клизму и весь день питаться свежим яблочным соком из кислых яблок, к которому можно добавить сок красной свеклы в небольшом количестве.

2-й день — пить сок из свежих огурцов или яблочный в неограниченном количестве.

3-й день — то же самое, что и в первый день, но питаться свежим яблочным соком до 19 часов (в это время печень расслабляется, открываются все ее протоки, каналы). Затем лечь в постель, положить грелку на область печени и пить через каждые 15 минут сначала три столовые ложки оливкового масла и сразу же три столовые ложки сока лимона. Приблизительно через час грелку можно снять.

Выброс шлаков обычно происходит в три приема в течение суток. Если очистка проводится на основе уринотерапии, то

первый выброс камней бывает уже через 4–5 часов, второй — через 7–8 часов, третий — через 9–10 часов от начала процедуры. Через полтора–два часа после третьего выброса кала можно сделать клизму, позавтракать соком, легкой кашей или фруктами, через 12 часов сделать еще одну клизму. В течение же недели — вегетарианское питание. Кишечник еще будет выбрасывать шлаки, кал будет светлого цвета.

В первый год процедуру можно проводить раз в квартал, затем — раз в год. Такая профилактика необходима, чтобы создать оптимальные условия для работы нашей главной лаборатории по очистке крови — печени.

Тем, у кого есть камни в желчном пузыре, можно употреблять в день по 4 лимона, мелко натертых с цедрой и приправленных медом или фруктовым сахаром, в течение 1,5 месяца. Африканцы не имеют отложений камней в желчном пузыре и почках, потому что едят много лимонов, но без цедры. Они чистят печень и почки, употребляя лимоны, начиная с одного в день и увеличивая каждый день количество на один лимон, доводя на седьмой день их количество до семи и потом снижая каждый день по одному лимону, последний день — один лимон. Всего требуется 49 лимонов.

- Этот метод, кроме медленной чистки печени от шлаковых засорений, способствует очищению всего организма от токсинов и солевых отложений.

Для проведения такой чистки вы берете в рот 1 столовую ложку подсолнечного масла и начинаете энергично полоскать им рот, особенно под языком, где расположены густая сеть кровеносных сосудов и слюнные протоки. Через 15–20 минут масло превратится в густую беловатую массу, содержащую большое количество солей и токсинов: их впитало в себя масло. Эту жидкость следует выплюнуть, хорошо прополоскать рот теплым содовым раствором. Ее ни в коем случае нельзя глотать!

Процедуру необходимо проводить перед едой 1–3 раза в день в течение 1–2 недель.

### **Очищение печени маслом и соком грейпфрута**

Проводят двадцатичетырехчасовое голодание. В течение этого времени можно пить воду.

По истечении 24 ч необходимо поставить клизму. Через 1 ч после клизмы выпить стакан оливкового (или рафинированного подсолнечного) масла и стакан сока грейпфрута. Обычно после этого бывает сильная тошнота. Чтобы избежать рвоты, нужно лечь и в таком положении сосать лимон.

Воду пить нельзя. В случае острой жажды можно выпить 1 глоток соленой воды, но лучше преодолеть жажду и не пить вовсе.

Через 15 мин после принятия оливкового масла с соком грейпфрута выпить слабительное. Через 15 мин после принятия слабительного можно пить воду.

После этого необходимо продолжать голодать, а через сутки повторить вышеописанную процедуру.

Результат очищения можно определить по виду мочи. Как правило, в ней появляются камни зеленоватого, коричневого, а иногда и кремового цвета. После остывания мочи камни оседают на дно.

Продолжать голодание и прием оливкового масла с соком грейпфрута следует до тех пор, пока камни полностью не растворятся и перестанут выходить. Нередки случаи, когда для растворения всех камней приходится проводить эту процедуру 5, 6, а иногда и 7 дней подряд. Надо помнить, что при проведении этой процедуры возможны сильные боли. Поэтому перед началом лечения желательно сделать рентгеновский снимок для того, чтобы узнать величину и местонахождение камней.

По окончании лечения также желательно сделать рентгеновский снимок, чтобы убедиться в исчезновении камней.

### **Тюбаж печени**

Утром натощак выпить 200–250 мл минеральной воды из предварительно открытой бутылки (негазированной или малогазированной) комнатной температуры. К минеральной воде можно добавить 5 г сернокислой магнезии или сорбита, что способствует более энергичному освобождению желчного пузыря. Через 15–20 минут снова выпить минеральную воду в том же количестве.

После приема воды находиться в горизонтальном положении в постели в течение полутора–двух часов с грелкой в обла-

сти правого подреберья. Если нет сорбита и сернокислой магнезии, можно применять насыщенный отвар желчегонных трав.

### Очищение печени с помощью свеклы

Великолепным чистильщиком печени является красная свекла, которую можно применять в вареном, печеном и даже сыром виде. Первый выгодно отличается от второго тем, что с кожурой свекла сохраняет полностью свой богатый витаминный и микроэлементный состав. Сырую свеклу полезно в натертом виде добавлять в многокомпонентные салаты. В своей массе этот овощ выполняет функции великолепной щетки для печени и всего организма. Свекольный сок и сам по себе, и в сочетании с морковным или огуречным входит в состав рецептов для растворения камней в почках и желчных протоках. Зачем же ждать их образования? Не проще ли предупредить появление камней, ежедневно включая в рацион капусту, свеклу, огурцы и морковь?

Нарежьте свежую капусту, огурцы, морковь, петрушку, укроп, зеленый или репчатый лук, натрите на крупной терке свеклу, все перемешайте, сдобрив подсолнечным маслом (в сутки его необходимо употреблять не менее одной столовой ложки). Можете смело добавить натертые прямо с кожурой яблоко, апельсин, грейпфрут, зеленый горошек, тонко нарезанные листья подорожника или одуванчика.

Капуста, петрушка, укроп, лук — отличные антираковые средства. Морковь — источник витамина А, яблоки — железа и гемоглобина. Апельсины и грейпфруты содержат витамин С. Свекла является универсальным чистильщиком печени. Петрушка содержит важные для организма микроэлементы или витамины, кроме того, ее следует употреблять до глубокой зимы хотя бы по стебельку в день мужчинам всех возрастов, поскольку это растение укрепляет и увеличивает потенцию. В целом же салат — прекрасное профилактическое средство против образования песка в желчных протоках и запоров кишечника, а также заменитель таблеток и слабительных препаратов. Данное блюдо рекомендуют в качестве «дежурного», т. е. на каждый день, поскольку оно представляет собой натуральную аптеку с большой палитрой целительного воздействия.

## Очищение печени (по В. Востокову)

Внимание! Процедуру проводить только тем, у кого размер камней в желчном пузыре не более 0,5–5,7 мм.

• Прежде чем провести очищение печени, следует перейти на растительную диету. Запрещается питаться мясом, рыбой, употреблять спиртные напитки, молоко и сметану. В течение 3 дней делать клизму и питаться зелеными яблоками. В 19 часов третьего дня выпить попеременно сок лимона и оливковое масло по 3 столовые ложки через каждые 15 минут общим объемом 200–300 мл масла и сок 2 лимонов (количество масла — в зависимости от веса тела). Положить грелку под правый бок и лечь. На утро следующего дня (или ночью), сходя в туалет, вы увидите размягченные билирубиновые камни или черные комки стула. Промойте кишечник, позавтракайте соком, легкой кашей или фруктами.

Через 12 часов снова промойте желудок. Выбросы шлаков могут повториться. Неделю соблюдайте вегетарианскую диету. Процедуру повторять 1 раз в полгода.

Сделайте бандаж из комка верблюжьей или собачьей шерсти, предварительно смочив его в крепком солевом растворе. Комок привяжите к области правого подреберья и оставьте на ночь.

• Взять 3 стакана неочищенного овса, хорошо промыть теплой водой, всыпать в пятилитровую эмалированную кастрюлю, добавить 3 столовые ложки березовых почек и 2 столовые ложки листьев брусники, залить 3 л кипятка и настоять 1 сутки. В другой кастрюле вскипятить 1 л воды и всыпать промытые и размятые плоды шиповника (1 стакан), кипятить не более 10 мин и настоять 1 сутки. Настой овса с березовыми почками прокипятить 10–15 мин с закрытой крышкой на умеренном огне. Помешивая, добавить 3 столовые ложки травы спорыша (горец птичий) и 2 столовые ложки кукурузных рылец. Прокипятить все это еще 10 мин и настоять 45 мин. Оба настоя процедить и соединить вместе (получится 3 л отвара).

Хранить отвар не более 5 дней в холодильнике в темных бутылках.

Пить в теплом виде по 1½ стакана 4 раза в день. Курс лечения — 10 дней, во время которого пить овощные и фруктовые соки.

## **Выведение камней из печени и желчного пузыря (по Г. Малахову)**

Взять 1 кг картошки, удалить глазки, помыть, залить 6 л воды и варить в мундире. Сначала на сильном огне довести до кипения, а затем на слабом огне варить в течение 4 часов. Картошка сильно разварится. Слегка посолите и сделайте очень жидкое пюре.

Оставьте его остывать несколько часов. Когда пюре осядет, то над ним должна образоваться чистая водичка. Ее слить в отдельную емкость, это и есть чудо-лекарство, которое надо пить по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30–40 мин до еды в течение 40 дней.

Эта водичка не только дробит и выводит камни и песок из желчного пузыря, но и лечит печень, помогает при водянке.

## **Лекарственные растения для очистки желчных путей**

1. Корень цикория — 50 г, листья мяты перечной — 50 г. Столовая ложка сбора на стакан кипятка, отстоять, процедить, пить горячим по 1–2 стакана в день.

2. Травы лапчатки гусиной, трава чистотела, листья Melissa, листья мяты перечной — всех видов по 30 г. Приготовить и принимать, как № 1. При холецистопатии.

3. Корень одуванчика, корень стальника колючего, кора крушины, листья мяты перечной — всех видов по 25 г. Приготовить и принимать, как № 1. Желчегонное средство.

4. Травы полыни горькой, цветки бессмертника (цмин песчаный), кора крушины, корень одуванчика — всех видов по 10 г, корень марены — 40 г. 2 столовые ложки на стакан кипятка. Парить 30 минут, процедить, утром и вечером пить по стакану отвара. При желчнокаменной болезни.

5. Листья вахты трехлистной, трава полыни горькой, листья мяты перечной — всех видов по 30 г. Приготовить, как № 4. Принимать по 3–5 столовых ложек отвара за полчаса до еды (желчегонное средство).

6. Цветки арники горной, корневище касатика — по 10 г, листья вахты трехлистной, корень цикория — всех видов по 20 г.

Отвар готовить, как № 4. Принимать через день по 2–3 стакана отвара. При желчнокаменной болезни.

7. Трава чистотела большого — 50 г, листья мяты перечной — 50 г. Приготовить отвар, как № 5. Принимать утром и вечером по 1 стакану отвара. При желчнокаменной болезни.

8. Листья вахты трехлистной, корень горечавки — по 15 г, корень одуванчика, листья мяты перечной — по 20 г. Приготовление отвара, как № 4. Принимать два раза в день за полчаса до еды по стакану отвара. При холецистопатии.

9. Кора крушины, плоды фенхеля — по 10 г, цветки цмина песчаного (бессмертник), листья мяты перечной, трава тысячелистника, трава полыни горькой — по 20 г. Приготовление отвара и дозировка, как № 4. При желчнокаменной болезни.

10. Плоды фенхеля, плоды тмина — по 10 г, кора крушины, листья мяты перечной, трава тысячелистника, трава золототысячника — всех видов по 20 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка. Отстоять, процедить. Выпить за день. Для поддержания регулярного стула при гепатитах.

11. Кора крушины, листья вахты трехлистной, корень горечавки желтой, трава чистотела большого, корень одуванчика, листья мяты перечной — всех видов по 20 г. Столовую ложку сбора на стакан воды, кипятить 5–7 минут, отстоять, процедить. Пить по стакану отвара 2 раза в день перед едой. При гепатитах.

12. Рута пахучая — 6 г, копытник европейский — 6 г, трава хвоща полевого — 20 г, трава чистотела — 20 г. Столовая ложка сбора на 1½ стакана кипятка. Варить 10 минут. Процедить. Выпить в три приема на протяжении дня. При гепатитах.

13. Чистотел — 20 г, трава золототысячника — 20 г, корень одуванчика — 25 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, варить 15–20 минут, настаивать 15 минут, процедить. Пить в три приема в течение дня.

14. Трава centaurei — 2 г, корень аира — 2 г, цветки бессмертника песчаного — 2 г. С вечера залить двумя стаканами сырой воды, утром кипятить 5–6 минут, пить натошак стакан отвара, остальное в течение дня.

15. Трава зверобоя — 40 г, трава спорыша — 20 г, трава дикого цикория — 30 г, трава бессмертника песчаного — 40 г, кора крушины — 30 г, цветки ромашки — 10 г, цветки ноготков — 40 г. Полную столовую ложку смеси залить водой — 1½ стакана на



ночь. Утром кипятить 5–7 минут, настоять 20 минут. Это порция дневного приема. Принимать при болезни печени.

16. Кора крушины — 10 г, плоды фенхеля — 10 г, цветки бессмертника — 20 г, листья мяты перечной — 20 г, трава тысячелистника — 10 г, трава полыни горькой — 10 г, трава чистотела большого — 5 г. Приготовить, как № 4. Принимать по стакану отвара утром и вечером.

17. Цветки ромашки аптечной — 10 г, корень солодки — 10 г, трава зверобоя — 10 г, трава чистотела — 10 г, листья мяты перечной — 20 г. Приготовить и принимать, как № 11.

18. Цветки арники горной — 10 г, листья вахты трехлистной — 20 г, трава тысячелистника — 20 г, трава полыни горькой — 20 г. Приготовить и принимать, как № 4.

19. Корень цикория дикого — 25 г, плоды можжевельника — 20 г, корень одуванчика — 25 г, трава дымянки — 25 г. Три полные чайные ложки сбора залить стаканом кипятка. Отстоять, процедить. Пить утром и вечером по стакану настоя. При холецистите.

20. Трава Melissa, трава золототысячника, трава полыни горькой, листья ореха грецкого, кора барбариса — всех видов по 10 г. Отвар из столовой ложки сбора на стакан воды. Пить по три стакана в день. При холецистите и холангите.

21. Плоды барбариса, листья березы белой, плоды можжевельника, трава полыни горькой, трава тысячелистника — всех видов по 20 г. Полную чайную ложку залить стаканом кипятка. Настоять 30 минут. Процедить. Пить утром и вечером по стакану настоя. При холецистите и холангите.

22. Трава чистотела, листья ореха грецкого, корень цикория — всех видов по 20 г. Приготовить и принимать, как предыдущий рецепт.

23. Кора крушины — 10 г, корень одуванчика, корень барбариса, корень цикория — по 20 г. Приготовить, как предыдущий рецепт. Принимать вечером по стакану отвара.

24. Корень цикория, трава хвоща полевого, трава тысячелистника, трава зверобоя — всех видов по 25 г. Две полные чайные ложки залить стаканом кипятка, принимать утром и вечером по стакану настоя. При гепатите.

25. Кора крушины, плоды тмина, трава волчеца кудрявого, трава зверобоя, трава тысячелистника — всех видов по 10 г.

Приготовить настой из одной столовой ложки смеси на стакан кипятка, выпить за день в 2–3 приема. При циррозе печени.

26. Кора цикория, трава хвоща полевого, трава тысячелистника, трава зверобоя — всех видов по 20 г. Приготовить и принимать, как в предыдущем рецепте. При циррозе печени.

27. Плоды шиповника, корневище пырея — по 40 г, листья крапивы двудомной — 20 г. Приготовить и принимать, как в предыдущем рецепте. При циррозе печени.

Если нет возможности собрать все растения, можно применять только одно–два. Действие слабее, но лечение будет действенным.

### **Средства от камней в желчном пузыре**

- В книге американского ученого доктора Н. Уокера «Сырые овощные соки» описан следующий случай.

Зная, что доктор Уокер — творец и основоположник лечения овощными и фруктовыми соками, к нему обратился миллионер-американец. Он в течение 20 лет страдал болями в области желчного пузыря. Десятки врачей, лечившие больного (и взявшие с него уйму денег), единогласно утверждали, что причиной страданий купца являются крупные и многочисленные камни в желчном пузыре, что было подтверждено многочисленными рентгеновскими снимками. Только боязнь операции и отвращение к ней сохранили его желчный пузырь в сохранности и надлежащем месте.

Доктор Уокер и его коллега-натуропат приступили к лечению миллионера. После нескольких клизм и очистки желудка больной был подвергнут голоданию на все время лечения. Он выпивал 10–12 стаканов горячей воды в день: и в каждом стакане был сок одного лимона. Помимо этого больной пил в день три пинты\* смеси морковного, свекольного и огуречного сока (на каждую пинту смеси, состоящую из 16 унций, приходилось морковного сока 10 унций\*\* и двух других по 3 унции). На второй день голодания больной пережил несколько спазмов по 10–15 минут каждый. К концу недели наступил кризис, и больной

---

\* П и н т а — 0,5 л.

\*\* У н ц и я — 29,86 г.

буквально катался по полу в течение полчаса от сильной боли. Затем произошло чудо: всякие боли полностью прекратились, и он поднялся с ковра в очень хорошем состоянии. Через короткое время растворившиеся камни вышли с мочой в виде мелкого песка. В этот вечер миллионер стал другим человеком. Он чувствовал себя на 20 лет моложе и изумлялся чуду натурального способа лечения его болезни.

- Принимать прованское масло за полчаса до еды. Начинать с половины чайной ложки и дойти до чайного стакана, все время постепенно увеличивая дозу. Лечение обыкновенно длится от двух до трех недель. По наблюдениям знахарей, при этом лечении уменьшается чрезмерное выделение желудочного сока, и это будто бы предохраняет от язв и нарывов в желудке. Это средство изгоняет камни из желчного пузыря и без операции выталкивает их.

- Для того чтобы избавиться от всех камней в желчном пузыре в течение суток, надо приготовить для лечения одну пинту прованского масла и одну пинту лимонного сока (выжать сок из 10 хороших лимонов, процедить через густое ситечко для отделения волокон от жидкости). Лимонного сока должна быть полная пинта.

Лечение лучше всего назначить на 7 часов вечера в субботу. Последний прием твердой пищи должен быть не позднее 12 часов дня (для лечения), но лучше с самого утра не есть твердой пищи. Можно пить: чай, кофе, воду, содовую воду, но не молоко. В 7 часов вечера приступить к лечению.

Поставить часы или будильник, заметить время (каждая минута играет большую роль). Выпить четыре столовые ложки прованского масла и немедленно запить одной столовой ложкой лимонного сока. Ровно через 15 минут в том же порядке, и так повторять до тех пор, пока все прованское масло не кончится. После этого выпить весь оставшийся лимонный сок в один прием (залпом). Все это выполнять с невероятной точностью и последовательностью. Приложить все старания к тому, чтобы не изрыгнуть (путем отрыжки) много масла. Небольшая потеря масла при слабой отрыжке не играет почти роли, но большой отрыжки не допускать.

Лимонный сок кладет под себя масло и не допускает тошноты, которая иногда появляется во время лечения.

Если случится отрыжка масла во время приема, все равно интервалы в 15 минут надо соблюдать точно, при нарушении интервалов возможно, что некоторые камни в желчном пузыре останутся. Еще хуже, если они останутся в узком проходе, это может причинить желчную колику через несколько дней, когда камни начнут двигаться к выходу. Некоторая боль при этом может произойти из-за недостатка масла при выходе камешков.

Чтобы убедиться в эффективности очистительных процедур, при выходе камней испражняться нужно в металлическое ситечко. Затем надо непременно иметь резиновый рукав, надетый одним концом на кран воды в ванной: после испражнения промыть экскременты водой и положить отмытые камни на бумагу для просушки. Иногда не все камни выйдут за один стул, а потребуются несколько испражнений. Каждый раз надо проделывать эту отмывку камней и складывать их на бумагу. Когда все камни выйдут, их надо сфотографировать немедленно, так как через три дня они превратятся в песок. А при отмывке они имеют твердость мягкой резины.

**Очень важное примечание.** Если в желчном пузыре камней нет, а есть только воспаление желчного пузыря, то лечение одно и то же.

• 24 часа голодать. В течение этого времени можно пить воду. По истечении 24 часов необходимо поставить клизму. Через час после клизмы выпить 1 стакан прованского масла и один стакан сока грейпфрута одновременно, т. е. надо пить один вслед за другим. Обычно после этого бывает сильная тошнота. Чтобы избежать рвоты, надо лежать и сосать лимон. Воду пить нельзя. В случае острой жажды можно выпить один глоток соленой воды, но лучше преодолеть жажду и не пить воду вовсе. Через 15 минут после принятия этого слабительного (или когда захочется) можно пить воду. Необходимо продолжать голодать, а через сутки снова пить прованское масло с соком грейпфрута, т. е. повторить ту же процедуру, что описана выше.

Потом, когда очистится желудок, надо следить, выходят ли камни. Они плавают в моче и имеют зеленоватый, коричневый, а иногда кремовый цвет. Когда моча остынет, то камни осядут на дно. Следует продолжать принимать прованское масло с соком грейпфрута (и, конечно, продолжать голодать) до тех пор, пока не растворятся все камни. Нередки случаи, когда для ра-

створения всех камней приходится пить лекарство пять, шесть, а иногда и семь дней. Надо помнить, что бывают очень сильные боли. Перед началом лечения необходимо сделать рентгеновский снимок, чтобы знать, какого размера камни, сколько их и их местонахождение. По окончании лечения нелишне сделать снимок, чтобы убедиться в полном исчезновении камней.

- Американский натуропат доктор Мак Феррин рекомендует пить свекольный сок в течение весьма длительного времени и утверждает, что камни растворяются постепенно и относительно безболезненно.

Взять несколько головок свеклы, очистить, вымыть и сварить их. Затем продолжать варить эту смесь до тех пор, пока она не станет почти как сироп. Пить по  $\frac{3}{4}$  стакана несколько раз в день. Знатоки утверждают, что камни в желчном пузыре довольно скоро растворяются.

*Примечание.* Некоторые русские знахари рекомендовали своим пациентам для растворения камней в желчном пузыре и почках пить полевой хвощ, заваривая его как чай.

- Пропустить через мясорубку 1 стакан конопляного семени. Смешать с тремя стаканами сырого, непастеризованного молока, уварить до одного стакана, горячим процедить и пить натошак по одному стакану в день в течение 5 дней. Через 10 дней повторить, не есть ничего острого. Возможны приступы боли в печени, но надо выдержать.

Через год повторить курс лечения, и, как утверждает большое число знахарей, полное излечение вне сомнения.

## ОЧИЩЕНИЕ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Речь идет об очищении клизмами. К сожалению, далеко не все относятся серьезно к этой процедуре, в то время как она является не просто чрезвычайно важной в комплексе мер по оздоровлению, но и необходимой для выживания.

- Курс рассчитан на 5 недель. В кружку Эсмарха заливают 2 литра охлажденной кипяченой воды и добавляют в нее одну столовую ложку яблочного уксуса или лимонного сока (можно клюквенного). Сторонники уринотерапии (лечения мочой) считают наиболее эффективным добавлять в воду вместо соков полстакана собственной мочи. Клизму надо ставить в положении

лежа на локтях и коленях или лежа на правом боку и согнув колени. Вдохи делать ртом; живот должен быть расслаблен. Лучшее время для процедуры 4–5 часов утра или вечером перед сном.

Этот прекрасный способ избавляет и от геморроя, который часто появляется у женщин после родов. Последовательность клизм рекомендуется такая:

- 1-я неделя — каждый день;
- 2-я неделя — через день;
- 3-я неделя — через 2 дня;
- 4-я неделя — через 3 дня;
- 5-я неделя — 1 раз в неделю.

Через полгода курс рекомендуется повторить. Результат этих процедур сказывается уже через несколько дней: улучшается самочувствие, настроение, ощущается прилив бодрости. Преображается и лицо — розовеет и свежеет кожа, в глазах появляется блеск, к их белкам возвращается первоизданная голубизна. Все это неудивительно. Ведь энергия организма больше не тратится на борьбу с токсинами, теперь она используется на поддержание его нормальной жизнедеятельности.

Помимо специального, только что описанного курса, клизмы являются обязательным компонентом при лечебном голодании.

И посещение бани — парной или сауны — следует предварить очищением кишечника. Если этого не сделать, то при сильном прогревании организма может усилиться выброс шлаков в кровь и другие органы через кишечный барьер.

## ОЧИЩЕНИЕ ПОЧЕК

- Для проведения очистки почек от известковых отложений, песка и даже камней используется пихтовое масло в сочетании со сбором следующих трав: по 50 г зверобоя, душицы, шалфея, Melissa и спорыша. Траву нужно измельчить, как крупный чай.

На неделю следует исключить из своего рациона продукты животного происхождения и пить чай из этих трав с медом.

Начиная с седьмого дня, кроме этого, вам предстоит еще в течение 5 дней пить настой указанного сбора с пихтовым маслом. Настой пьют 3 раза в день за 30 мин до еды. Каждый раз в

100–150 мл приготовленного раствора добавляют 5 капель пихтового масла, после чего настой тщательно размешивают.

Пить его надо обязательно через соломинку, чтобы предохранить зубы от разрушения.

Результат вы обнаружите через несколько дней: в течение месяца и более во время мочеиспускания вы будете отмечать выделение тяжелых бурых маслянистых капель, пахнущих пихтой. Они легко размазываются, часто со скрипом из-за значительного содержания в них песка.

- 2 столовые ложки измельченных корней шиповника залить 1 стаканом воды и дать настояться (хотя бы ночь) на открытом воздухе, потом кипятить 15 минут, дать остыть. Процедить.

Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 5 раз в сутки в течение 10 дней. Это позволяет растворить любые камни в организме до очень мелких песчинок, которые будут выходить с мочой.

- Для очищения почек русские знахари прибегают к помощи льняного семени. Чайная ложка семени на стакан воды. Смесь вскипятить. Доза: полстакана каждые два часа в течение двух дней. Так как кипяченая смесь будет довольно густой, перед приемом ее надо разбавить водой. Если смесь окажется неприятной на вкус, добавлять лимонный сок.

- Молодые листья березы (только в первые три дня после пропадания их клейкости!) просушить в тени и переложить в матерчатый мешочек. Одну чайную ложку высушенных листьев заварить стаканом крутого кипятка. Спустя полчаса настой процедить и пить как чай перед едой 3 раза в день. После месячного курса лечения нужно сделать такой же продолжительности перерыв. Хорошим помощником исцеляющим силам березового листа станет чайная ложка меда «вприкуску». Во время лечения необходимы растительная диета и полный отказ от мясных и молочных блюд.

## Очищение почек яблочной диетой

### Яблочная диета № 1

Выпейте яблочного сока: в 8 часов утра один восьмиунцевый стакан; в 10 часов утра — два стакана сока; в 12 часов дня — два стакана; в 2 часа дня — два стакана; в 4 часа дня — два стакана;

в 6 часов вечера — два и в 8 часов вечера выпить тоже два стакана. Голодайте на этой яблочной диете три дня для сравнительно небольшого и безболезненного очищения организма. В течение этого периода, если ни разу не имели стула, можно принять половину ложечки слабительного из целебных трав в конце каждого дня своеобразного голодания. В исключительном случае сделайте клизму из теплой воды. В заключение следует принять горячую ванну (обязательно без мыла). Необходимо вызвать потение (и большое), при этом способе лечения оно необходимо, т. к. наша кожа есть живой организм (через кожу человек должен выбрасывать в три с половиной раза больше отбросов, чем через толстую кишку и мочевой пузырь вместе взятые).

### ***Яблочная диета № 2***

Выдержите яблочную диету № 1 в течение двух дней. На третий день в 8 часов утра следует выпить два стакана яблочного сока. Через полчаса после этого выпить 4 унции чистого неразбавленного прованского масла. Сразу после этого следует принять один стакан разбавленного яблочного сока. Если почувствуете слабость, можно лечь и отдохнуть.

Обычно эта диета дает результат через час—два. Наблюдая за экскрементами, можно заметить зеленые камушки размером от булавочной головки до птичьего яйца. Иногда они растворяются и выходят в виде зеленой жижи.

Присутствие яблочной кислоты в яблочном соке, с одной стороны, и соляной кислоты в прованском масле, с другой стороны, способствует при смешивании размягчению камней и превращению их массы в зеленую жижу.

### **Очищение почек с помощью пихтового масла**

Для этого нужно взять 20 мл пихтового масла и травы: в равных количествах шалфей, спорыш (птичий горец), мелиссу, душицу по 40 г. Траву заварить в виде чая. В течение недели питание вегетарианское с приемом чая из сбора следующих трав: шалфей и хвощ в равных количествах или полынь и шалфей тоже в равных количествах (способствует очищению крови). Еще можно пить чай из листьев черной смородины или по три



стакана настоя из смеси можжевельновых ягод, шиповника и полевого хвоща. В продолжение 10 дней нужно принимать по одной теплой ванне из отвара овсяной соломы (через 2 дня при температуре 30 градусов по 20 минут). На седьмой день за полчаса до еды взять стакан настоя из следующих трав: шалфей, спорыш, Melissa, душица или шиповник, хвощ, можжевельновые ягоды в равных количествах и добавить 5 капель пихтового масла. Все это хорошо размешать и выпить через соломинку, чтобы предохранить эмаль зубов от разрушения. Настой с пихтовым маслом принимать 3 раза в день в течение 7 дней.

Результат очистки почек будет виден через несколько дней или даже недель, бояться этого не стоит. Часто это бурые, красноватые, серые маслянистые камни и песок с запахом пихтового масла, выделяющиеся вместе с мочой.

### **Эликсир от заболевания почек**

Сварить мелкоизмельченный корень обыкновенного шиповника. На 6 стаканов воды положить один стакан нарезанного корня, варить до тех пор, пока не останется  $\frac{2}{3}$  отвара. Оставшийся отвар можно применять в любое время (лучше чередовать на голодный желудок до, во время и после еды), взрослым до 4 стаканов, детям от 1 до 2 стаканов в сутки. Этот отвар можно пить, пока не наступит выздоровление, но все же лучше после 20 дней делать 10-дневный перерыв.

- Этот рецепт полезен, если у вас остеохондроз, боли в позвоночнике и в суставах, нарушения в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и мочеполовой систем. Сделайте компресс на всю спину. Поверх него закрепите на области почек (это чуть выше пояса) грелку — можно электрическую с удлинителем, чтобы вы могли сидеть, ходить или лежать; а можно насыпать в носок горячую соль, завязать и приложить. Компресс держите всю ночь.

В первые дни ваша утренняя моча может стать мутной, с хлопьями, а затем станет прозрачной и чистой. Одновременно будут очищаться суставы, сосуды, позвоночник и легкие. Чтобы сохранить в норме калий, кальций и магний, следует ежедневно, пока идет очищение, съедать чисто вымытую высушенную

и измельченную скорлупку от сырого яйца. Это обезопасит вас от судорог, тика и отеков.

**Внимание!** Если у вас появится *боль* в области *почек*, сделайте *массаж*, препятствующий преждевременному выходу камней: наклонитесь, положите кулаки у позвоночника чуть выше пояса и, надавливая, разводите с силой в стороны — вверх. Повторяйте, пока боль не исчезнет полностью.

• Для очищения и оздоровления почек лучше всего следовать **наставлениям Ибн Сины**:

1) устранить причины, ведущие к образованию камней. Для этого измените питание и образ жизни с целью нормализации обмена веществ, что устранит причины, ведущие к камнеобразованию;

2) применять средства (кому какое подходит или имеется в наличии) для раздробления (рассасывания) камней, превращая их в песок. Выбирается любое средство: сок пижмы, черной редьки, сок лимона, пихтовое масло, корни марены или шиповника, свежевыжатые овощные соки, кабанья или собственная моча;

3) произвести срыв раздробленных камней (песка) и мягко, постепенно их изгнать.

Одновременно с выполнением пункта № 2 начинайте усиленно применять мочегонные средства: пить собственную урину (мочу), чай с лимоном, чай из виноградных листьев или хвоща, либо употреблять арбуз.

Почувствовав, что начинается отход дробленных камней (песка), принимать теплую ванну для лучшего и безболезненного их отхождения.

### **Очищение почек с помощью арбузов**

Это процедура, необходимая и доступная каждому, кто страдает почечнокаменной болезнью.

Процедуру лучше всего проводить в сезон арбузов. Запаситесь хорошими арбузами. В течение недели арбузы и ржаной хлеб станут вашей единственной пищей. В конце недельной диеты, т. е. питания только арбузами и ржаным хлебом, ночью вам предстоит принять теплую ванну и съесть очередной арбуз.

Наиболее подходящее время для выведения из почек или мочевого пузыря камней — 2–3 часа ночи, т. е. время биоритма почек.

**Внимание:** мочеиспускание прямо в ванне с теплой водой не должно вас шокировать.

Через две–три недели эту процедуру повторить, пока не добьетесь желаемого результата.

### **Очищение почек (по В. Востокову)**

*Способ 1.* На процедуру необходимо 25 мл масла белокорой пихты и сборы трав следующего состава: а) зверобой, душица, шалфей, мелисса, горец птичий по 50 г; б) березовые почки (20 г), горец птичий (50 г), лист березы (50 г), корень шиповника (25 г), чабрец (50 г).

Взять 2 столовые ложки того или иного сбора, заварить 400 мл родниковой кипяченой воды, настоять в термосе 4–6 часов. Пить по 150 мл настоя 2 раза в день, добавляя по 10 капель сока лимона, в течение 7 дней. На восьмой день добавить в 150–200 мл настоя 5 капель пихтового масла. Пить сбор с пихтовым маслом в течение 5 дней 3 раза в день за 30 мин до еды. Пить настой через соломинку. Результат обнаруживается через несколько дней: в течение месяца и более во время мочеиспускания будут выпадать тяжелые бурые маслянистые капли, пахнущие пихтой.

Во время процедуры следует придерживаться строгой вегетарианской диеты.

*Способ 2.* Вскипятить 1 чайную ложку льняного семени в 1 стакане родниковой воды и пить эту смесь в течение 2 дней по 100 мл через каждые 2 часа. Перед употреблением настоей можно разбавить талой водой и для вкуса добавить сок лимона.

*Способ 3.* В течение 10 дней следует питаться арбузами с черным хлебом. Утром пить собственную отстоянную мочу по 100–200 мл. На 11-й день в 4 утра выпить 2–3 таблетки но-шпы и принять ванну (40–60 мин при температуре 40–45 °С). После начала сильного мочевыделения следует выполнить позу кобры. Если у вас начнутся сильные боли, следует выпить две таблетки но-шпы и выполнить следующее упражнение в течение 5 мин: встать на носки и резко опуститься на пятки.

Арбузные корки не выбрасывать. Их следует высушить, пропустить через мясорубку и принимать по 2 столовые ложки 2 раза в день с настоем трав.

**Способ 4.** Хороший эффект очищения мочеполовых путей дает завтрак из вымоченного риса, который нужно есть в течение двух месяцев.

Приготовить 5 пол-литровых банок. В первую засыпать 2 столовые ложки риса, залить водой, промывать рис в течение 5 суток. Во вторую банку засыпать рис на второй день и проделать ту же процедуру в течение 5 дней. То же самое проделать с оставшимися банками. Через 5 суток рис из первой банки сварить и съесть без соли, масла и хлеба. После этого 4 часа ничего не есть и не пить. Через 2–3 месяца таких завтраков начинается выделение шлаков в виде грязного киселя. При миоме и аденоме в эти дни очисток мочеполовых путей можно пить чай с добавлением молотого имбиря (70–100 мл) на 1 стакан чая. В случае мастопатии следует прикладывать компресс из этого чая с имбирем на грудь.

### **Очищение при помощи риса**

Берут любой рис, но только не длинненький, так как он может вызвать запор. 2 столовые ложки риса с вечера заливают 1 литром холодной воды. Утром сливают эту воду, наливают опять 1 литр. Ставят рис на огонь и, как только он закипит, снимают его. Слив воду, опять заливают рис 1 литром холодной воды. Проведя эту процедуру четыре раза, в воде, которую наливали четвертый раз, доваривают рис, не переваривая его. Нужно съесть этот рис без соли, сахара, масла или чего-то еще, не запивая. Затем четыре часа не пить и не есть.

Такое очищение желательно проводить 40 дней. Уже через неделю вы заметите изменения в своем организме. Старайтесь в течение этого времени питаться правильно: меньше жирного, жареного, меньше хлеба. Побольше овощей и фруктов.

## **ОЧИЩЕНИЕ КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ (профилактика атеросклероза)**

Как известно, железы внутренней секреции выделяют в кровь гормоны, регулирующие деятельность разных органов, и анти-

тела, роль которых — борьба с болезнями. Если стенки сосудов и протоки желез закрыты разными отложениями, выделение в кровь гормонов и антител уменьшается.

1. Забудьте о сырой воде. Пейте только кипяченую воду. Не реже 1 раза в год замораживайте кипяченую воду и пейте затем талую воду.

2. Со стороны щеки в середину ушной раковины выдается хрящевой язычок. Это козелок. У козелка под кожей нащупайте скуловую кость. Поставьте пальцы между козелком и этой костью и мягкими движениями растирайте ее по часовой стрелке. Массируйте одновременно обе точки теплыми пальцами рук 1–2 минуты ежедневно. Если эти точки болезненны, значит, сосуды сердца страдают от избытка холестерина. В этом случае массировать эти точки надо с большим нажимом.

3. Смешайте 1 стакан укропного семени с 2 столовыми ложками молотого валерианового корня и 2 стаканами натурального меда. Поместите все это в термос и залейте кипятком так, чтобы объем настоя составил 2 л. Выдержите настой в течение суток, а затем принимайте его по 1 столовой ложке за полчаса до еды.

## ОЧИЩЕНИЕ ЯЗЫКА

В соответствии с йоговскими представлениями о гигиене, необходимо поддерживать в чистоте не только внешние части тела, но и внутренние. Особое внимание йоги придают языку — органу, поглощающему жизненную энергию из воды и пищи. Загрязнение поверхности языка ухудшает усвоение пищи и забивает вкусовые рецепторы, в то время как они играют весьма важную роль в процессе пищеварения. Йоги полагают: на определенное раздражение вкусовых рецепторов выделяется слюна определенного состава. Желудок готовится принять и переработать пищу в зависимости от полученного сигнала. Если на языке постоянно находится налет, то доступ пищи к вкусовым рецепторам может быть затруднен, что ведет к определенным трудностям в пищеварении. Покрытый слизью язык отрицательно влияет на процесс дыхания.

Для очищения языка можно пользоваться десертной или чайной ложкой. После чистки зубов смочить ложку теплой во-

дой и, держа ее выпуклой частью вверх, внутренней со слабым нажимом соскрести слизь с языка. При этом ложка должна двигаться вперед-назад, влево-вправо и обратно. Прекратить очищение тогда, когда на ложке ничего не будет оставаться. Затем прополоскать рот водой. Язык должен стать розовым и приятным на вид.

Процесс пищеварения от такой процедуры заметно улучшается, пища кажется более вкусной. Способствует она и улучшению дыхания, а в случае плохого пищеварения — уменьшению дурного запаха.

## ОЧИЩЕНИЕ ОТ СЛИЗИ

- В сок трех лимонов добавить 150 г растертого хрена, все хорошо перемешать.

Полученную смесь принимать 2 раза в день по чайной ложке, утром натощак и перед сном.

Эта смесь способствует растворению слизи без повреждения оболочек, она не раздражает ни желчный пузырь, ни пищеварительный тракт, ни почки, к тому же является хорошим мочегонным средством при водянке и отечности.

- Целый ряд заболеваний сопровождается образованием в организме вязких мокрот. Для их разжижения и отхаркивания дважды в день принимают перед едой по половине стакана теплой воды, в которой растворены  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соды и столько же соли.

## ОЧИСТКА ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ И ЛЕГКИХ

Древнеиндийские источники предлагают оригинальную методику очищения организма. Ее суть заключается в том, что процесс пищеварения начинается уже в полости рта. У человека в полости рта находятся слюнные, подчелюстные, подъязычные и околоушные железы. Одна из особенностей работы слюнных желез заключается в выделении продуктов обмена и веществ, находящихся в крови. Слюна имеет щелочную реакцию. Количество крови, протекающей через слюнные железы, при сосании или жевании увеличивается в 6 раз. Происходит своеобразная прогонка всей энергии человека (его тонких тел —

эфирного, астрального, ментального, будхического, причем 5 положительных энергий идут вверх, а 5 отрицательных — вниз) и всей крови через этот своеобразный фильтр, а также их очистка.

Подсолнечное или арахисовое масло способно впитывать и связывать все ненужное и вредное для организма. Сосание масла восстанавливает нормальную работу клеток, улучшает обмен веществ, повышает защитные функции организма, что способствует рассасыванию новообразований и опухолей, излечивает болезни сердца (инфаркт миокарда), тромбоз, радикулит, заболевания крови, желудка, кишечника, почек, легких, гайморит, все простудные и гинекологические заболевания, головные и зубные боли.

Следует иметь в виду, что при сосании растительного масла начинают рассасываться старые скрытые очаги заболеваний, которые долгое время могли не беспокоить человека. Происходит временное обострение болезни, ухудшается общее состояние, что означает рассасывание очага, который в дальнейшем мог стать причиной болезни. Ни в коем случае не надо беспокоиться и волноваться по этому поводу, нужно понять, с чем это связано, и продолжать лечение. Эти обострения могут продолжаться в течение месяца, а затем наступит резкое улучшение самочувствия и многие болезни будут исчезать одна за другой. Первой очищается и оздоравливается щитовидная железа.

**Способ очистки.** Взять в рот 1 столовую ложку подсолнечного масла, прожевывать и сосать его как конфету или соску. Этот процесс должен проходить без напряжения, свободно, продолжительностью 24 минуты (всего 4 стихии: огонь, вода, земля, воздух; каждой из них для полной циркуляции требуется 6 минут, а в итоге —  $6 \times 4 = 24$  минуты). Вначале масло становится густым, затем — жидким, как вода, после чего следует выплюнуть его в санузел (жидкость должна быть белой, как молоко). Если процесс сосания не доведен до конца, то жидкость бывает желтая и с блестками. В этом случае следует процедуру повторить. Белый цвет говорит о всасывании и нейтрализации яда. Полученная жидкость является сильнейшим ядом, поэтому глотать ее ни в коем случае нельзя. Эту процедуру делать два раза в сутки: утром — обязательно натощак и перед сном — на голодный желудок. Во время сосания организм очищается

от токсинов, бактерий, вирусов, солей, слизи, микрофлоры, усиливается газообмен, а также происходит активизация обмена веществ.

Во время процедуры хорошо концентрировать свое внимание на исцелении органа или болезни. Например, если у вас опухоль, мысленно надо повторять утверждение: «Рассасывается, как растворяется дым». При заболеваниях почек — утверждение: «Высасываю болезнетворные вирусы из почек», при простудных заболеваниях повторять: «Высасываю слизь и мокроту из легких», при заболеваниях желудка: «Огонь желудка очищается, очищается, очищается». Эти утверждения повторять мысленно 12 минут, остальное время можно ни о чем не думать и позволить себе чем-то заниматься параллельно. После сосания рекомендуется прополоскать рот горячим отваром шалфея.

### **Очищение легких**

Взять 1 столовую ложку масла в рот, и на этот раз не сосать, а контролировать процесс дыхания, который должен проходить в таком порядке:

1. Вдох делается только через нос (рот закрыт).

2. Производится задержка дыхания, в момент которой масло проникает в кровь и впитывает в себя все токсины, выводя из клеток живой балласт. Под живым балластом понимается микрофлора, которая, поражая человеческий организм, сокращает его жизнь. Мертвый балласт — это соли и другие ненужные организму вещества.

3. Выдох осуществляется только через приоткрытый рот (голову немного приподнять для удержания масла в ротовой полости).

Затем весь процесс повторяется заново в такой же последовательности в течение 24 минут.

Во время этого очищения воздух плавно и медленно втягивается через нос в течение 7 секунд, затем происходит задержка дыхания на 5 секунд и медленный плавный выдох через рот в течение 10 секунд. При таком вдыхании воздуха через нос, а выдыхании через рот вся эта очистка происходит естественно и спонтанно.



Итак, вдох через нос — 7 с, задержка дыхания — 5 с, выдох через рот — 10 с.

Для усиления очищения легких необходимо мысленно повторять во время выдоха через рот утверждение в течение 12 минут: «Легкие очищаются, очищаются, очищаются».

Масло после очистки легких выплюнуть в унитаз.

Для поддержания высокого жизненного тонуса эту процедуру лучше всего делать по утрам на голодный желудок.

## ОЧИЩЕНИЕ НОСОГЛОТКИ

- Морская «серебряная» вода готовится следующим образом: в 3 литрах воды растворяют 30–60 г морской соли и доливают 100 мл «серебряной» воды, приготовленной на ионаторе.

Такая вода рекомендуется для оздоровления носоглотки, выведения полипов, лечения хронического насморка, гайморита. Процедуру проводят утром и вечером перед сном. Подогревают 100–250 мл морской «серебряной» воды до температуры 40 °С. Через трубочку длиной 15–20 см и диаметром 5–10 мм втягивают подогретую воду ноздрей и сплевывают ртом. Затем тоже проделывают второй ноздрей. Эта процедура повторяется 5–6 раз каждой ноздрей. Через полчаса закапывают в каждую ноздрю по 10–15 капель 10%-ного раствора мумие. Можно чередовать раствор мумие с облепиховым маслом (5–6 капель в каждую ноздрю).

- Промывание носоглотки можно проводить подсоленной (морской) водой. Для этого воду втягивают сначала левой ноздрей и выплевывают через глотку и правую ноздрю. То же проделывают через другую ноздрю.

Астматикам полезно после полоскания носа морской (подсоленной) водой закапывать в нос по 1–2 капли оливкового масла.

### **Джалья-Нэти — промывание носовых пазух водой**

- Наденьте на носик чайника резиновую соску с предварительно вырезанным на конце отверстием диаметром 0,4–0,5 см. Наполните чайник теплой, около 37 °С, подсоленной водой (на 0,5 л воды одну чайную ложку поваренной или морской соли).

Сделайте вдох. Вставьте кончик соски в правую ноздрю. Оставьте рот открытым. Наклоните корпус чуть вперед и голову влево над ванной, тазом или раковиной, поднимите чайник так, чтобы уровень воды был немного выше переносицы, и сделайте короткий выдох через рот.

После этого вода будет выливаться через левую ноздрю. Дыхание через открытый рот свободное. Затем вливать воду в левую ноздрю и выливать из правой. По окончании промывания наклонитесь вперед под углом 90 градусов, поверните голову в одну сторону, потом в другую, после этого наклонитесь. Это поможет вам удалить оставшуюся в пазухах воду. Выполните несколько резких выдохов, оставляя наклон под углом 90 градусов.

Это промывание следует выполнять утром или в любое время дня, оставаясь в помещении после этого в зимнее время не менее чем 2 часа.

Практическая польза имеет множество аспектов: и излечение насморка, и улучшение памяти, и стимуляция интеллектуальной деятельности, и подъем тонуса. Специалисты рекомендуют этот способ для лечения хронических головных болей и различных заболеваний горла, уха и носа. В древних источниках указывается, что упражнение Джалья-Нэти очищает ячейки мозга, улучшает зрение и уничтожает все болезни в верхней части тела.

## ОЧИЩЕНИЕ ГОРЛА

- Ежедневно полоскать горло 1–2 мин собственной отстоявшейся утренней мочой.

- Можно использовать для полоскания горла французский или португальский марочный портвейн. Вино способствует выведению радионуклидов, пополняет организм цинком.

- Для полоскания горла можно использовать воду из целебного источника, а также 2–3%-ный раствор золотого мумие. Сполоснуть сначала горло, а затем в течение 3 мин — десны.

- Полоскание горла из настоя трав зверобоя, ромашки, календулы, коры осины, дуба, листьев березы, березовых почек, листа малины, липового цвета полезно при тонзиллитах, трахеитах, ангине, ларингитах, фарингитах.

- При заболевании щитовидной железы полезны компрессы из отстоянной ночью мочи и медитации на Вишудху чакру (горловую чакру).

## ОЧИЩЕНИЕ РОТОВОЙ ПОЛОСТИ

- Делать ингаляции из пихтового масла. Накапать 2 капли на язык и дышать.
- Полоскать рот 2%-ным раствором мумие, минеральной водой «Боржоми».
- Полоскать рот следующим составом:  $\frac{1}{4}$  стакана уксуса,  $\frac{1}{2}$  стакана вина,  $\frac{1}{4}$  стакана меда, 1 чайная ложка молотой гвоздики.
- Полоскать рот крепким настоем мяты или розовой воды.
- Втирание в десны золотого мумие (утром) и облепихового масла (вечером) являются великолепным средством от пародонтоза, стоматита, кариеса.

## ОЧИЩЕНИЕ НЁБА

Указательным пальцем, обмотанным марлей, очистить нёбо и прополоскать водой. При воспалительных и инфекционных заболеваниях втирать пихтовое масло.

## ОЧИЩЕНИЕ ГЛАЗ

- Вечером 3–4 капли 0,5%-ного раствора новокаина закапать во внешний угол глаза. Процедура выполняется лежа на спине, повернув голову набок, 2 раза в год.
- Ежедневно очищать глаза отстоянной мочой во время утренних процедур.
- Делать примочки на 10–15 минут из 1%-ного раствора золотого мумие в течение 10 дней через сутки. Содержание микроэлементов в мумие способствует улучшению зрения.
- В отстоянной кипяченой воде развести морскую соль (1 чайная ложка на 1 л воды), вылить раствор в миску, опустить лицо и открыть глаза на 3–5 минут.
- Восстанавливает зрение примочка и промывание глаз мочой поросенка или коровы до или после отела.

- Использовать примочки из спитого чая (1 раз в неделю). Это способствует снятию усталости, воспалительных процессов.

## ОЧИЩЕНИЕ ЗУБОВ

Очищение зубов зубной пастой Востокова удаляет зубные камни, придает свежесть дыханию, оздоравливает пародонту, восстанавливает эмаль зубов. Рецепты зубных порошков:

1. Зубной мятный порошок — 80%, корень аира болотного — 10%, морская соль — 5%.

2. 2–3 столовые ложки пищевой соды, 2 столовые ложки соли, лимонные и апельсиновые корки (отбеливает зубы).

3. Зола сожженного хлеба, древесный уголь (активированный уголь), розмарин, смесь соли и меда, зерна ячменя или проса.

## ОЧИЩЕНИЕ УШЕЙ

Очищение ушей от серы производится 3%-ным раствором перекиси водорода. Полную пипетку перекиси влить в ухо, оттянув мочку. Затем массировать ухо в течение 2–3 мин. Очистить ваткой канал и заложить его тампоном на 2 часа. Процедуру выполнять лежа на боку 1 раз в месяц.

## ОЧИЩЕНИЕ КОЖИ

- **Ванны из сенной трухи** очень хорошо очищают кожу лица, волосы, омолаживают сосуды. Ванну при температуре 35–40 °C принимают в течение 20–30 мин.

- **Ванны с английской солью.** Английская соль (или магнезия) содержит очень много магния, и при купании в ее растворе произойдет поглощение магния вашей кожей. Одновременно магнезия будет способствовать выведению токсинов из организма, поглощая или «вытягивая» их из тела через кожу, поэтому в течение некоторого времени после ванны вы, скорее всего, будете активно потеть. Однако ощущение у вас будет не совсем обычное — вам будет казаться, что вы находитесь в очень сыром и очень влажном помещении. Очень важно при этом сохранять тепло — не только для того, чтобы усилить эффект от

соли, но и во избежание простуды. Ванны с английской солью улучшат кровообращение и ускорят выведение токсинов.

Посидите в ванне хотя бы 5 минут перед тем, как начать массаж. Начинайте растирать все тело очень осторожными, медленными движениями. Когда вы привыкнете, можете действовать более энергично. Очевидно, вам вскоре станет очень жарко — таково действие магнезии. Если это произойдет, замедлите темп движений и просто полежите в ванне, предоставив соли воздействовать на вас, пока вы отдыхаете.

Когда вы выйдете из ванны, вытрите тело полотенцем и затем тепло укутайтесь примерно на час. Лучше всего принимать ванну перед сном, это позволит вам сохранить тепло в течение нескольких часов. Если вы все-таки решили принять ванну днем, то укутайтесь в одеяло и посидите перед телевизором.

Не удивляйтесь, если после солевой ванны вы почувствуете некоторую усталость — это хороший признак. Для улучшения результатов можете принимать солевую ванну даже раз в три дня. Но не принимайте таких ванн вообще, если у вас нездоровая, чувствительная или поврежденная кожа!

#### • Отшелушивание кожи (эксфолиация)

Для этого требуются вода и какое-нибудь отшелушивающее (абразивное) самодельное или готовое косметическое средство. Эта процедура гораздо более щадящая, чем сухая чистка кожи, поэтому ее можно применять на лице и других нежных участках тела. Косметические средства для отшелушивания широко доступны. Обычно их готовят на основе какого-нибудь приятно пахнущего крема или геля. Вы можете сами приготовить такое средство:

На одну порцию (одну ванну) потребуется: 1 столовая ложка соли грубого помола (если у вас нежная и чувствительная кожа, используйте обычную пищевую соль мелкого помола); 2 столовые ложки растительного масла (оливкового, подсолнечного, кунжутного и т. д.); 1 столовая ложка меда.

Поместите все ингредиенты в пластмассовую миску или чашку и разотрите до однородной массы. Беря понемногу кончиками пальцев, равномерно нанесите пасту на тело. Соль является отшелушивающим (абразивным) веществом, масло и мед смягчают и увлажняют кожу.

Аналогичным образом вы можете превратить в эксфолиант любое косметическое масло, добавив в него ложку соли.

Отшелушивание можно проводить в душе или ванне, однако в первом случае вы можете обнаружить, что с вашего тела весь крем смыт до того, как вы успели воспользоваться его абразивными свойствами! В идеале лучше всего производить эксфолиацию, принимая ванну. Вот как это делается.

Наполните ванну, добавьте в воду вашей любимой пены или масла для ванн и полежите в ванне хотя бы минут десять. За это время вы успеете отдохнуть и расслабиться, а ваша кожа смягчится.

Выбравшись из ванны (разумеется, в помещении должно быть тепло и уютно), равномерными круговыми движениями натрите все тело кремом или пастой для эксфолиации. Особое внимание обратите на те места, где кожа более грубая, — ступни, колени, локти (растирайте их как можно сильнее). Вся процедура должна занять 3–4 минуты. Когда вы полностью нанесете крем, снова заберитесь в ванну и такими же круговыми растирающими движениями смойте крем. Затем выберите из ванны и досуха вытрите и нанесите на тело увлажняющий крем или косметическое масло.

Можно сделать то же самое, не вылезая из ванны, сидя в ней, — точно так же нанесите отшелушивающий крем или пасту на все тело, а затем смойте.

Мыться с мылом после этой процедуры нельзя. Пусть масло остается на коже. Являясь естественным продуктом, оно довольно быстро впитается.

- Периодически принимать залмановские ванны со скипидаром. Очень полезны ванны из сенной трухи температурой 39 °С. В сенной трухе собирается квинтэссенция полезных веществ всех луговых трав, цветочной пыльцы, семян. Сенная труха — душа всего луга. Ванны очень хорошо очищают кожу лица, волосы, омолаживают сосуды, исчезают тромбозы; продолжительность ванны 20–30 минут. Чтобы не было на теле патогенной флоры, грибков, надо носить чистую одежду. В одежде скапливаются микробы, чужие биополя, злость. Необходимо 1 раз в 2 недели принимать ванны с яблочным уксусом (1 стакан уксуса на ванну).

- При гриппе, ангине очень полезны ванны из меда. Берите  $\frac{1}{2}$  стакана свежего майского меда на ванну; сели, пропотели, встали, выпили чай — и гриппа нет.

- Также полезны ванны из жидкого хвойного экстракта, который является суспензией биоэнергетики леса. Берете 2 столовые ложки экстракта и добавляете еще 0,5 килограмма морской соли. Температура 39 °С. Принимать ванну 20–30 минут.

- Можно принимать ванны из мумие: 5 г мумие на чуть больше половины ванны.

- Ванны из пихтового масла: 10–20 капель масла на ванну. Очень хорошо помогают при бессоннице.

- Ванны из минеральных вод. Минеральная вода содержит бикарбонаты, которые не выводятся из вашего организма всю жизнь.

- При экземе и псориазе делать следующие ванны. Взять 1 кг морской соли, положить в ванну, добавить 40 г жидкого хвойного экстракта. Температура 39 °С. Принимать ванну 30 мин. Далее принимать ванны из листа грецкого ореха. Взять 200 г сухого листа грецкого ореха, собранного в июне, положить в эмалированную кастрюлю, залить 3 л воды и кипятить 3–5 мин. Курс лечения 10 ванн.

- Очищение и омоложение кожи в сауне. Для этой цели необходимо использовать 50 г соли высшего качества и 50 г меда.

После того, как вы пропотели (3-й заход в сауну), втираете в нужные места тела соль. Соль не смываете. На 4-й заход, после того, как вы пропотели, втираете соль в область груди (излечивается бронхит) и в нужные вам места. Особенно там, где много жира. Прекрасно похудеете.

- Собственная моча является прекрасным средством для омоложения и лечения многих заболеваний кожи. Утром помочиться в стеклянную банку, отстоять 2 часа. Принять душ и втереть мочу в кожу тела. Моча прекрасно впитывается в тело, нет даже запаха.

### • Сухая очистка кожи

1. Возьмите щетку с натуральной щетиной, сухую мочалку, губку или фланелевую рукавичку. Щетина или ткань рукавички должна быть жесткой, но не слишком грубой, поскольку вы будете довольно энергично растирать все тело, а кожа, напри-

мер, на животе гораздо нежнее, чем на голенях и на предплечьях. Не смачивайте и не увлажняйте кожу, так как это ухудшает трение и может привести к повреждению кожи.

2. Разденьтесь до нижнего белья, а еще лучше — догола. Встаньте или сядьте так, чтобы вам было удобно дотягиваться до всех частей тела, например, можно сесть на край кровати или ванны и одну ногу поднять на бортик.

3. Начните с ног и постепенно продвигайтесь вверх. Все движения должны быть направлены к сердцу. Сердце — чудесная машина, распределяющая кровь по всему телу, вплоть до самых отдаленных участков, но и кровь, и лимфа нуждаются в помощи, чтобы преодолеть силу тяжести на пути назад. Если вы будете растирать тело по направлению от сердца, то можете почувствовать слабость или дурноту. Каждое движение должно быть долгим и сильным. Поместите щетку (рукавичку и т. д.) на лодыжку и медленно, с нажимом двигайтесь к колену, затем повторяйте до тех пор, пока не разотрете несколько раз всю поверхность голени. Закончив с нижней частью ног, двигайтесь вверх. Следующая серия движений должна идти от колен к верхней части бедер и по ягодицам.

4. Затем разотрите обе руки, от запястий к плечам. Шею и плечи растирайте более осторожно, так как кожа там очень нежная и чувствительная. Движение должно идти от верхней части руки по плечу, затем вверх по шее к основанию черепа.

5. Живот растирайте мягкими кругообразными движениями по часовой стрелке. Это соответствует направлению потоков в пищеварительном тракте и не затронет его функций.

6. Лицо следует растирать специальной мягкой щеточкой или тканью, поскольку кожа лица очень чувствительна и грубая щетина может ее повредить.

Вся процедура растирания должна занимать 3–4 минуты, после нее вы почувствуете прилив бодрости. Ваша кожа будет гореть, вам будет очень тепло, так как вы только что простимулировали и ускорили внутреннюю циркуляцию. Уже после нескольких сеансов вы заметите значительные перемены в состоянии кожи: она станет более гладкой и упругой, все сухие участки исчезнут. Не бойтесь потратить на растирание несколько минут каждый день, и вы будете приятно удивлены.



## ОЧИСТИТЕЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Исходное положение: сидя, лежа, стоя. Сделать полный йогский вдох, порционно толчкообразным движениям через рот, сложив губы в виде буквы «о». Каждая последующая порция выдыхаемого воздуха должна быть меньше предыдущей. Можно представить себе, что вы задуваете свечи, расположенные в ряд от большого размера к меньшему. Напрягаться нельзя. Дыхание должно вызывать эффект облегчения и успокоения.

Практическая польза велика. Такое дыхание *очищает кровь и изгоняет застоявшийся воздух из легких, успокаивает дыхание* и дает быстрый отдых после выполнения трудной асаны или пранаямы.

- *Сверхочистительное дыхание.* Перед выполнением сделать 7 полных дыханий, а затем 8 раз — очистительное дыхание. При этом губы плотно сжаты. Перед выдохом увлажнить их языком и выдыхать мощно, толчками, с большим напряжением, прогоняя воздух через плотно сжатые губы. Весь воздух вытолкнуть из грудной клетки, помогая себе, если нужно, движением плеч, максимально сокращая грудные мышцы и подтягивая диафрагму. Это — 1-й цикл. Затем через 10–12 минут повторить цикл дважды. Это — 1-я серия. В случае заболевания гриппом выполнить 3 серии в течение дня.

Сверхочистительное дыхание способствует излечению гриппа, простуды, снижению высокой температуры тела. Применяется как профилактическое упражнение при эпидемии гриппа. Психологический эффект: такое дыхание повышает уверенность в себе, избавляет от ипохондрии.

- *Очищающее дыхание со звуком «ха».*

Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельны. С медленным вдохом поднять расслабленные руки над головой. Задержать дыхание на несколько секунд (пока удобно). В это время представить себе, что стоите на краю обрыва и держите в зубах бумажный мешок с заботами, горестями, болезнями, усталостью и всем, от чего хотите освободиться. Немного опустите мешок и бросьте его вниз в пропасть, скрестив потом расслабленные руки. Воздух выходит из груди со звуком «ха». Следует стремиться специально произносить звук «ха», но воздух в груди не задерживать, нужно дать ему

возможность свободно выйти. На паузе после выдоха руки должны свободно висеть, как рукава. Затем с медленным вдохом выпрямиться, подняв руки над головой, и со спокойным выдохом опустить отяжелевшие руки через стороны вниз. Выполнить один или несколько раз в зависимости от того, насколько устали.

Практическая польза: выполнение упражнения способствует снятию усталости и нервного напряжения, быстрому восстановлению сил, дает ощущение освобождения от душевного груза и беспокойства.

## **ОЧИЩЕНИЕ ПИЩЕВОДА (перед желудком)**

Выпить 1 стакан теплого молока с 1 столовой ложкой облепихового масла за 1 час до еды.

## **ОЧИЩЕНИЕ ЖЕЛУДКА**

- Выполняется утром натощак. В 1 л кипяченой воды при температуре 18–20 °С добавить 1 чайную ложку морской соли. Выпить медленно, затем — 2 пальца под язык и вызвать рвоту. Выполнять процедуру 2 раза в год.

- Хорошо очищают организм и желудок свекла, чернослив, зеленые яблоки, отруби, инжир, хурма, бананы, капуста.

- «Банти» — очищение желудка с помощью бинта. Взять бинт длиной 2 м, смочить в растворе соли (1 столовая ложка на 1 л воды) и постепенно его заглатывать. Держать 3–5 минут. Затем медленно и осторожно извлечь. Делать процедуру 2 раза в год.

## **ОЧИЩЕНИЕ СУСТАВОВ ОТ СОЛЕВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ**

Перед очисткой суставов очень важно очистить кишечник, чтобы не было аллергии и других явлений.

Если вы исключите из своего рациона вареную пищу, соли не будут накапливаться в организме. Именно вареная пища дает отложение солей. А как известно, щавелевые соли растворяют-

ся только щавелевой кислотой, образующейся в организме при переваривании сырых овощей и фруктов.

Однако не все могут перейти на сыроедение. В таком случае будет полезен следующий рецепт: 5 г измельченного лаврового листа залить кипящей водой (300 мл), кипятить 5 минут на слабом огне. Затем воду вместе с листьями залить в термос (прямо с огня), настоять 4 часа. Настой процедить и выпить маленькими глотками, распределяя все количество на 12 часов (сразу не пить — можно вызвать кровотечение). Эту процедуру повторять три дня. По возможности принимать ванну с овсяной соломой (сенной трухой) или веточками хвои и солью магния. В течение всех дней приема отвара лавровых листьев ежедневно очищаться клизмами, контрастными водными и воздушными ваннами.

После трех дней сделать перерыв на неделю. Затем повторить процедуру еще в течение трех дней. Но ванны, естественное питание — без перерыва. В случае запора клизмы надо делать и в период перерыва в лечении.

Первый год надо очищать суставы 1 раз в 3 месяца, далее — 1 раз в год после очистки кишечника и печени.

## ОЧИЩЕНИЕ КРОВИ

### • Тибетская очистительная настойка.

Взять 200 г протертого чеснока. Залить 400 мл медицинского спирта 96%-ного. Бутылка должна быть темного цвета или завернуть ее в темную бумагу. Настаивать в темном прохладном месте 30 дней. Процедить и поставить в холодильник. Принимать по схеме от 1-й до 25 капель на 1 столовую ложку дистиллированной воды за 30 мин до еды.

День приема	Завтрак	Обед	Ужин
1-й	1 капля	2 капли	3 капли
2-й	4 капли	5 капель	6 капель

и так до 25 и обратно до 1 капли

• Очищение крови также можно проводить с помощью донника лекарственного. Донник является противораковым растением. Донник бывает двух видов — желтый и белый. Желтый лечит кровь, белый — гипертонию. Нужно применять донник в микродозах. И вообще, вы должны начинать с микро-

доз. Взять 1 чайную ложку донника, положить в термос, залить 2 стаканами кипятка, настоять 2 часа. Принимать по 100 мл 2 раза в день.

- Лечебное голодание с уриной 14–21 день.

- Тибетский очистительный сбор: зверобой, лист земляники, березовые почки, цмин песчаный, ромашка. В тибетских монастырях этот сбор давали младшим ученикам для того, чтобы они быстро излечивали свои болезни, т.к. в монастыре было много работы и больные там не были нужны. В течение 20 дней больные обязаны выздороветь и заняться тяжелой работой.

Этот тибетский очистительный сбор полезен практически всем. Он восстанавливает нервную систему, выводит из организма соли, шлаки, избыточный холестерин, предупреждает образование мочекаменных камней в почках и мочевом пузыре, удаляет образовавшиеся камни, растворяет и удаляет камни из желчного пузыря (поэтому вы должны постоянно наблюдать за своей мочой и калом). Особенно полезен сбор при ожирении, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, печени, крови, обмене веществ, диабете, остеохондрозе.

**Способ приготовления:** прочитать молитву «Отче наш» 3 раза и 2 столовые ложки сбора залить в термосе 400 мл кипятка, настоять 3 часа. Принимать по 200 мл 2 раза в день до еды.

- Очищение с помощью природных продуктов.

Состав: сок калины — 500 мл, сок алоэ — 500 мл, каштановый мед — 500 г, кагор — 500 мл. Смешать, поставить в холодильник. Пить по 50–70 мл 2 раза в день до еды в течение 20 дней. Хранить в холодильнике. Показания: иммунодефицит, гипертония, авитаминоз, рак, болезни крови. Детская доза — 30–40 мл. Применять два раза в год.

- Очищение и восстановление формулы крови дозированным питанием печенью молодого теленка. Такое питание показано при раке крови и других формах онкологии. Для этой цели необходимо употреблять в течение одного месяца каждый день по 100 г непрожаренной печени.

- Очищение крови с помощью сока крапивы. Крапива содержит большое количество кремния, меди и других металлов, которые входят в состав нашей крови. Лечат лейкозы у детей с помощью следующего коктейля: взять 100 мл сока крапивы, добавить 100 мл сока янских яблок (антоновка, симиренко).

Принимать 1 раз в день за 30 мин до завтрака. Курс лечения — 20 дней. Перерыв — 10 дней. Повторить.

## ОЧИЩЕНИЕ КРОВИ И ЛИМФЫ

- В 2 литра талой воды (для этого вначале заморозить холодную кипяченую воду, а затем дать ей оттаять) добавить 900 мл сока грейпфрута и по 200 мл сока апельсина и лимона.

- С утра растворить 1 чайную ложку глауберовой (английской, горькой, карловарской) соли в 100 мл талой воды и выпить. После этого хорошо прогреться в бане или в ванной. Начнется сильное потоотделение. Каждые 30 минут пить по 100 мл приготовленной смеси.

Процедуру повторяют 3 дня подряд, каждый раз приготовляя свежую смесь из талой воды и соков.

- 900 мл апельсинового сока, 900 мл грейпфрутового сока, 200 мл лимонного сока и 2 л талой воды. (Для получения талой воды лучше всего использовать «шубу» из морозильной камеры, не соприкасающуюся с продуктами.) Процедуру проводят в парной или сауне, в качестве питья употребляют смесь соков.

Приготовьтесь провести день без пищи. Придя в парную или сауну или просто расположившись в ванне с теплой водой, выпейте стакан воды с растворенной в ней ложкой глауберовой соли. После этого у вас начнется сильное потоотделение. Потерю влаги восполняйте смесью соков, выпивая по 100 мл каждые полчаса. И так три дня подряд. Потеря веса быстро восстанавливается.

Процедуру рекомендуется проводить первый год — каждый квартал, а в последующем — 1 раз в году.

## Очищение лимфы

- Утром после сна взять 2 столовые ложки оливкового масла под язык. Сосать 15–20 мин. Выплюнуть в унитаз. Курс лечения — 15 дней. После процедуры прополоскать рот и очистить зубы зубной пастой.

- Принимать сок чистотела перед завтраком — 1 каплю, перед обедом — 2, перед ужином — 3. Увеличивать дозировки до 15 капель. Если после его приема начинает болеть печень, при-

ем прекратить! Это значит, что печень не справляется с выделением ядов и токсинов, которые накопились в вашем организме. Далее снижайте дозировку до 1 капли. Принимать сок 10 дней.

Приготовление сока чистотела: ветки чистотела промыть под струей холодной воды, отжать в соковыжималке, сок разлить в пол-литровые бутылки, надеть на них соски с дыркой и поставить в холодильник. Когда соски втянулись, слить верхнюю часть, процедить через 2–3 слоя марли, взять стерильную посуду, добавить 70 мл медицинского спирта на 430 мл сока. Закрыть пробкой и поставить на холод. Показания: гипертония, рак желудка, геморрой, псориаз, остеохондроз, рак кожи, бородавки, болезни крови, лимфы.

**Помните, что чистотел очень ядовит!**

## **ОЧИЩЕНИЕ ВСЕГО ОРГАНИЗМА**

После последовательного проведения чисток основных органов необходимо выполнить еще одну, которая окончательно выведет все остатки камней из печени, почек, желчного пузыря, солевых отложений из суставов, продуктов распада из селезенки, лимфы, поджелудочной железы.

Для этого 10 кг черной редьки промыть, вместе с кожурой пропустить через мясорубку и отжать сок. Этот сок принимать 3 раза в день перед едой или в перерывах между приемами пищи, но не более чем 30 мл. Хранить сок необходимо в холодильнике. В период употребления этого сока питаться только вегетарианской пищей, не употреблять яйца, сдобу и пищу с высоким содержанием крахмала. Возможны болевые ощущения, что является показателем очищения организма от шлаков.

## **Травяные чаи для очищения организма**

Натуральный чай, травяные чаи и отвары из сухофруктов — натуральные безвредные средства для очищения организма и сохранения привлекательности и здоровья.

Для приготовления чая берите чайную ложку сухого чая на 50 мл кипятка, настаивайте в фарфоровом чайнике 5–10 минут, пейте без сахара.

Зеленый чай можно пить с сухофруктами. Известно, что отвар сухих диких яблок (без сахара) способствует быстрой потере веса и восстанавливает цвет лица.

**Улучшают состояние кожи** следующие чаи:

- Цветки мальвы лесной — 1 часть, лист крапивы глухой — 3 части, цветки лаванды — 1 часть, трава дымянки обыкновенной — 5 частей.

Столовую ложку этого сбора залейте стаканом кипятка в термосе. Настаивайте 1–2 часа и пейте охлажденный настой по ½ стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

- Кора крушины ломкой — 2 части, лист ореха грецкого — 1 часть, плоды кориандра обыкновенного — 1 часть. Чайную ложку сбора залейте стаканом кипятка в термосе, настаивайте 1–2 часа и пейте по ⅓ стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

- Цветки бузины черной — 2 части, кора крушины ломкой — 2 части, трава любистка лекарственного — 1 часть.

Десертную ложку сбора залейте в термосе стаканом кипятка, настаивайте 2–3 часа, принимайте по ½ стакана в день за 20–30 минут до еды.

- Болгарская народная медицина рекомендует кукурузные рыльца как средство, понижающее аппетит и очищающее печень.

Возьмите 2 столовые ложки измельченных кукурузных рылец и залейте 2 стаканами крутого кипятка в термосе, настаивайте 5–7 часов, процедите и пейте по ½ стакана 4 раза в день.

Этот чай приводит к очень медленной потере веса, т. е. делает женщину стройной, привлекательной, с хорошим цветом лица.

- Отварите 2 столовые ложки овса в 1 л воды до готовности, настаивайте ночь, процедите и принимайте по ½ стакана 3 раза в день.

- Валериана (корень) — 3 г, девясил (корень) — 5 г, тысячелистник (травы) — 5 г. Столовую ложку сбора залейте стаканом холодной воды, кипятите 10 минут и настаивайте 2 часа. Принимайте охлажденным за 20–30 минут до еды 2–3 раза в день по ⅓ стакана.

- Щавель кислый — 2 части, крапива двудомная, березовые почки — по 1 части. Столовую ложку сбора залейте стаканом

холодной воды, кипятите 2–3 минуты, настаивайте 1 час. Принимайте охлажденным за 30 минут до еды 2–3 раза в день по  $\frac{1}{4}$  стакана.

- Корень девясила высокого, трава зверобоя продырявленного — по 1 части, корень петрушки огородной — 2 части, трава пустырника пятилопастного —  $\frac{1}{2}$  части. Столовую ложку сбора залейте в термосе стаканом кипятка, настаивайте 1 час. Принимайте по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день.

- Для стимулирования обмена веществ и улучшения питания кожи полезен следующий чай: тимьян (стебли), мелисса (листья), лаванда (стебли) — по 20 г, земляника (листья) — 40 г. Одну столовую ложку смеси залейте стаканом кипятка. Настаивайте 15–20 минут, процедите и пейте по  $\frac{1}{2}$  стакана перед едой.

Для сохранения свежей кожи очень важным условием является состояние нервной системы.

Часто невротические заболевания являются причиной ряда косметических дефектов кожи: аллергические реакции, нарушения кровоснабжения, жировой и потовой секреции, кожные сыпи и пигментные пятна.

Все это требует своевременного лечения невротических состояний.

Здесь на помощь придет также чай из лечебных трав:

- Мята (листья) — 20 г, валериана (корни) — 25 г, душица (стебли), донник лекарственный (стебли), боярышник (цветки) — по 50 г. Две столовые ложки смеси залейте 0,5 л кипятка, остудите, процедите. Пейте настой по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день перед едой.

### **Очищение с помощью полыни по А. И. Афанасьеву**

Заготовленную полынь в новолуние перетереть руками и просеять через дуршлаг. Просеянную траву принимать в сухом виде, а непросеянная пойдет на приготовление напара для клизм, спринцеваний, закапывания в глаза, уши, нос или для полосканий рта. Сухая полынь рекомендуется для того, чтобы она прошла через весь пищеварительный тракт и пролечила все участки. Отвар полыни всасывается в тонком кишечнике и не



доходит до толстого. Можно полынь закатать в хлеб, обмазать вареньем, медом и глотать.

Детям рекомендуется цитварная полынь. Она без горечи. Ее можно добавлять в супы, каши и другую еду.

Надо постепенно приучить свой организм к приему полыни. Вначале, в первый день, класть по одному сухому цветочку на язык, слюной размочить и со слюной проглотить, можно запивать. И так каждые 2 часа с утра до вечера. На второй день можно уже по два цветочка проглатывать и за четыре дня довести дозу до кончика чайной ложки цветков полыни. С пятого дня принимать полынь 3 раза перед едой и на ночь (4-й раз) в течение 14 дней, можно даже до 30 дней (но только не лицам с индивидуальной конституцией «Ветра»), доведя дозу с кончика чайной ложки до  $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$  чайной ложки. Теперь ее можно даже разжевывать и подержать во рту, чтобы продезинфицировать зубы, десны, полость рта (у некоторых людей может слезть эмаль, что указывает на перевозбуждение жизненного принципа «Ветра». После прекращения приема полыни эмаль восстановится).

Клизму начинать со второго дня курса лечения и проводить в течение 7 дней. Вечером обычная клизма до 2-х литров, начиная с 0,5 литра, теплым напаром полыни (42–43 °С). После опорожнения толстого кишечника от клизмы сделать вторую — микроклизму с 50–100 мл отвара полыни, которая остается на ночь. Одновременно с клизмами надо начинать спринцевания влагалища и уретры 2 раза в день, утром и вечером, теплым напаром полыни (42–43 °С).

Напар полыни приготавливать, исходя из пропорции: одна чайная ложка полыни на литр воды. Прокипятить не более 30 с, настоять 7–10 минут. Спринцеваться 2 раза в день первую неделю, 1 раз — вторую неделю, до 30 дней с одновременным закапыванием в нос, глаза, уши. Спринцеваться при инфекции мочеполовых путей до прекращения всех признаков заболевания. Профилактически проводить процедуру обязательно 2 раза в год, весной и осенью, хотя бы по 14–30 дней.

Чтобы не было привыкания паразитов к одному виду полыни, следует чередовать прием разных видов полыни: полынь обычная, полынь цитварная, пижма, золототысячник и так далее. Каждый вид полыни лучше действует на некоторые виды паразитов. Кроме того, чередуйте или совмещайте прием листьев из полыни, цветков, корней или семян.

Для избавления от остриц делают клизмы из настоя полыни (после очищения кишечника) с чесноком (в стакане настоя отваривают 1 среднюю головку чеснока).

В медицинской практике применяются также высушенные соцветия цитварной полыни как противоглистное средство (аскариды, острицы) под названием «цитварного семени». Высушенные цветочные корзинки растирают в ступке и принимают после соответствующей подготовки больного в смеси с сахаром, вареньем, медом, сиропом по 5 г цитварного семени (для взрослых) 3 раза в день за 1,5–2 часа до еды в течение 2 дней; после последнего приема на ночь назначается слабительное.

**Противопоказания.** Полынь — ядовитое растение. Применение полыни горькой при беременности противопоказано. Нельзя применять при язвенной болезни. Полынью не следует злоупотреблять, особенно при малокровии. Продолжительное, чрезмерное применение полыни, даже в невысоких дозах, может повлечь за собой судороги и конвульсии, галлюцинации, а иногда и помешательство.

### **Очищение печени от паразитов с помощью горчичного масла**

Очищению печени способствует метод применения «тройчатки», полыни по Афанасьеву, прием осеребренной воды. Однако это следует рассматривать как предварительную подготовку к очищению, далее надо целенаправленно почистить (и не один, а 3–5 раз) печень как обычно (с помощью масла и лимонного сока). Но вместо оливкового или подсолнечного масла надо взять горчичное масло. Горчичное масло обладает разогревающими и раздражающими свойствами, которые эффективно воздействуют на паразитов печени и изгоняют их.

Если нет горчичного масла, то можете его заменить на оливковое, в которое добавьте одну–две чайные ложки молотой гвоздики. Это еще более эффективно, чем горчичное масло.

### **Питание во время очищения от паразитов**

Когда появляются первые признаки заражения паразитами, необходимо сразу же воздержаться от употребления животных

жиров и белков (мяса, рыбы, птицы, яиц, молока), значительно ограничить потребление соли, сахара, манной каши, бульонов, конфет, кофе, бродящих веществ на дрожжах (кваса, пива, водки, хлеба), а также солений, маринадов, чтобы не подпитывать эту инфекцию. Растительный белок необходим: орехи, семечки, грибы, листья зелени. Можно употреблять каши на воде, салаты и тушеные овощи, побольше свежих овощных соков (особенно морковного) и фруктов.

Полезно употреблять кисломолочные продукты. Именно они вырабатывают особые вещества, которые поддерживают процесс пищеварения, иммунитет и препятствуют размножению болезнетворных бактерий.

### **Очищение по А. Донцову**

В 7 часов утра съесть натошак, наевшись досыта, жидкую овсяную кашу «Геркулес».

В 9 часов выпить стакан слабительного сбора: лист сенны или цветки бузины — 3 г, кора крушины — 8 г, заваренные стаканом кипятка.

В 12 часов еще раз выпить стакан слабительного.

В 16 часов выпить крепкого подслащенного чая.

В 20 часов выпить 150 мл теплого оливкового масла, запить стаканом крепкого несладкого горячего кофе, лечь на правый бок и приложить на область печени и желудка две грелки. Лежать не менее 70–90 мин.

На следующий день в 8 часов утра съесть жидкий овсяный суп на воде.

С 9 до 12 часов ставить через каждый час очистительные клизмы из литра кипяченой воды — всего 4 клизмы.

### **Очищение с помощью тепловых процедур**

Каждый день через кожу выделяется до 600 мл жидкости. Вместе с жидкостью, конечно же, выходят и почти все находящиеся в ней вещества, особенно отработанные. К выделяемым через кожу веществам относятся шлаки, соли, радионуклиды и многое другое. Таким образом, если мы значительно увеличим потоотделение, а, следовательно, и выброс вредных веществ, и

вместе с тем будем пополнять организм совершенно чистой водой, то все жидкости нашего тела станут значительно более чистыми.

*Примерная схема очистки жидкостей организма:* начинайте ежедневно выполнять физические упражнения по 30 минут (как минимум). Лучше всего если это будет работа для мышц с отягощениями, но возможны бег, ходьба и т. д. Это приведет к окислению шлаков как в клетках, так и в крови. Затем они с легкостью будут выводиться.

Чтобы растворить вредные вещества, уже отложившиеся в клетках и сосудистом русле, принимайте свежесжатые соки. К этому можно прибавить прием препаратов, содержащих масло хвойных растений.

И, наконец, самое главное. Начинайте 2–3 раза в неделю посещать парную. Важно, чтобы во время процедуры вы потеряли значительное количество жидкости. Вместе с ней вы также потеряете большое количество вредных веществ. Однако вместе с потом из организма будут удаляться и некоторые необходимые вещества. К таковым в первую очередь относятся разные минералы. Для восполнения их употребляйте столовую или лечебно-столовую минеральную воду.

Кроме того, принимайте какой-нибудь поливитаминный препарат. Витамины позволят вам не только легче перенести достаточно большие нагрузки, но и сделают очистительную процедуру более эффективной. Продолжительность очистительной процедуры от 2 недель и более. Определитесь по самочувствию.

С большой осторожностью к парным процедурам следует подходить людям со слабым сердцем и сосудами. Если у вас нет никакой возможности посещать парную, то можно воспользоваться горячими ваннами или даже душем. Главное, чтобы организм потерял как можно больше жидкости.

### **Очищение талой водой**

В течение 6 часов (не менее) дать холодной воде из-под крана отстояться в стеклянной посуде. Слить эту воду в эмалированную емкость, оставив осадки в стеклянной посуде не менее чем на два пальца выше дна. Затем перелитую воду вскипятить

и оставить до охлаждения, после чего перелить ее в жестяную (не в алюминиевую!) кружку или высокую консервную банку. Воды в кружке должно быть на палец ниже края. Накрыв сосуд блюдцем, поставить в морозильную камеру, подставив лист фанеры или картон, чтобы вода замерзала равномерно. Через 12 часов (можно больше) достать сосуд и обдать емкость горячей водой. Из нее выпадет ледяной цилиндр, где по краям лед прозрачный, а на дне и в середине — мутный, желтоватый, который нужно отделить. Расколите лед надвое и струей воды смойте желтоватую середину и дно. Растопите лед, подогрейте и употребляйте.

Если морозильной камеры нет, то зимой можно замораживать воду на балконе.

**Употребление талой (живой) воды.** Если употреблять талую воду 2–3 месяца (из других напитков нельзя ничего употреблять), то можно легко вылечить бесплодие. Желательно есть снег, сосульки и лед, находящийся в природе, который рекомендуется употреблять сразу после таянья или во время таянья.

Старайтесь ежедневно выпивать от 5 до 10 стаканов природной талой воды (полученной из снега, льда и сосулек). Первый стакан лучше выпивать рано утром, в 4–5 часов, за 2 часа до еды. Завтракать, обедать и ужинать надо только после появления сильного чувства голода. Остальные стаканы — в течение дня, за час до очередного приема пищи или после.

Экологически чистую талую воду можно получить (если вода питьевая), замораживая водопроводную воду на балконе в глиняной или эмалированной кастрюле. Затем внести в комнату и дать ей растаять. Частично растаявшую воду поставить в нижнее отделение холодильника, предварительно хорошо ее закрыв. В летнее время можно делать лед в холодильнике (но он значительно хуже природного). Для замораживания в холодильнике рекомендуется использовать колодезную или родниковую воду. При принятии талой воды внутрь, она должна быть не теплая, а прохладная.

Талая вода, особенно снежная, принимаемая часто в небольших количествах, излечивает не только бесплодие, воспаление мозга и склероз, но и болезни крови, костной системы, сердца, селезенки, печени, почек и многие другие.

## ОЧИЩЕНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ ТРАВАМИ

Природа подарила нам бесценное богатство — растительный мир, с которым теснейшим образом связана жизнь человека. Растения — неисчерпаемая кладовая природных фитопрепаратов. Их применение на протяжении веков позволило выделить наиболее целебные из них и доказать их высокую эффективность.

Лекарственные средства растительного происхождения, оказывая системное воздействие на организм, регулируют функции различных взаимосвязанных систем и органов, обеспечивают комплексное поступление в организм активных веществ.

Особую группу представляют лекарственные препараты из растений, являющихся средством профилактики и лечения заболеваний, а также очищения различных органов.

Часто нас беспокоят камни в желчном пузыре, в печени и почках. Существуют растительные средства, способные рассасывать и превращать камни в песок. Но прежде, чем применять их, необходимо четко представлять себе механизм дробления и рассасывания камней.

Все, что поступает в кровь, может воздействовать на почки, а все, что поступает в мочу, воздействует на мочевой пузырь. Какие же вещества, попадающие в кровь и мочу, обладают выраженными дробящими и рассасывающими свойствами? Это эфирные масла, разнообразные пигменты и красители, органические кислоты и щелочи, горечи, вещества, образующиеся в самом организме.

**Эфирные масла** обладают следующими свойствами:

1. Жгучим вкусом, который расширяет сосуды, имеет раздражающие, омывающие и растворяющие свойства. Наиболее ярко они выражены в терпентиновом масле. Следовательно, растение или вещество, содержащее большее количество масла, будет более эффективно.

2. Они легко растворимы в органических растворителях — маслах, смолах, углеводах и др., и почти нерастворимы в воде.

3. Ввиду того, что эфирные масла нерастворимы в воде, они имеют тенденцию скапливаться на какой-либо поверхности. Например, на поверхности камней в печени, желчном пузыре, почках и мочевом пузыре. А так как сильно пахнущие вещества маслянистой природы обладают высокоактивной поверхностью

и малым поверхностным натяжением, они стремятся занять наименьший объем и проникают по микротрещинам внутрь, что приводит к «разреживанию» твердого тела и его рассыпанию на кусочки. Очень важно, что эфирные масла растворяются в органических соединениях, каковыми являются наши камешки — желчные, мочевые.

4. Эфирные масла из организма в основном выводятся почками, вызывая усиленное отделение мочи. Другими словами, их действующее начало скапливается там, где оно необходимо, и превращает камни в песок. Отсюда такой потрясающий эффект.

Рассмотрим растения, в которых больше всего эфирных масел, и то, как их используют.

**Береза белая.** Настой и отвар из листьев березы применяют как мочегонное средство. Отвар готовят так: 6–8 г листьев заливают 500 мл кипятка, кипятят 15–20 минут, процеживают и принимают в течение дня. Более сильным мочегонным действием обладают почки березы (3–4 г на 500 мл).

**Горец птичий, или спорыш.** В народной медицине широко используется при всех формах каменной болезни, интенсивно гонит песок. Для приема внутрь готовят настой из 20 г травы на стакан кипятка. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

**Земляника лесная.** Свежий сок полезно принимать натощак по 4–6 столовых ложек при почечно- и желчнокаменной болезнях.

**Кедр сибирский.** Используют настойку из орешков кедра. Ее готовят на водке, заливая ею толченые (вместе со скорлупой) орехи так, чтобы она на 5–6 см была выше их уровня. Настаивают в течение недели, затем процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

**Крапива двудомная.** Сок из свежих молодых листьев применяется при камнях в печени и почках. Корень крапивы, сваренный с сахаром, — при застарелых камнях. Для этой же цели используют семена крапивы, растертые с водой.

**Кукуруза.** Для лечебных целей собирают пучки кукурузных «волос». Сушат в тени, на чердаке. Это средство считается мочегонным, разрушающим мочевые и желчные камни.

Вот одна из простых смесей: кукурузный «волос», створки фасоли и листья толокнянки берут в равных частях и смешива-

ют. 40 г этой смеси кипятят 15 минут в 1 л воды. Весь отвар, процедив, выпивают в течение дня в шесть приемов.

**Липа.** Липовый цвет применяется как мочегонное средство при камнях в почках. Для приготовления настоя берут 2 столовые ложки измельченных липовых цветков на 2 стакана кипятка, настаивают 20–30 минут.

Более концентрированный настой готовят из расчета 3–4 столовые ложки измельченных цветков на 2 стакана воды. Кипятят в течение 10 минут, процеживают. Употребляют в течение дня.

**Лопух большой.** Корень лопуха рекомендуется при наличии камней в почках и мочевом пузыре. Внутрь применяется горячий настой: 5 г измельченного корня заливают 2 стаканами кипятка, оставляют на ночь; процеженный раствор настоя составляет дозу на 1 день.

**Можжевельник обыкновенный.** При почечнокаменной болезни используют плоды можжевельника. 1 столовую ложку плодов заливают двумя стаканами кипятка и кипятят 20 минут. Процедить и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

**Морковь.** При камнях в почках и мочевом пузыре эффективным средством считаются морковные семена. Их собирают в сентябре. Порошок из семян моркови принимают по 1 г 3 раза в день. Можно применять и водный настой — 1 столовая ложка семян на 1 стакан кипятка. Напаривают в течение ночи, а утром подогревают и пьют горячим по 3 стакана в день.

**Петрушка огородная.** Главным действующим началом петрушки является эфирное масло. Больше всего его в семенах — до 7 процентов. Поэтому петрушка, особенно ее семена, применяется для дробления камней в почках и мочевом пузыре.

Измельченные семена размалывают и получают порошок, который пьют по 0,5 г 2–3 раза в день. Из него же готовят отвар и настой. 1 чайную ложку истолченных плодов настаивают в 500 мл холодной воды в течение 8–10 часов и назначают по 100 мл 3–4 раза в день. Отвар: берут 4 чайные ложки семян на стакан кипятка, кипятят 15 минут, остужают, процеживают и пьют по столовой ложке 4–6 раз в день. Вместо семян используют траву и корни петрушки. Из них готовят настой из расчета 20 г измельченного сырья на стакан кипящей воды и принимают по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день до еды. Вместо настоя можно



использовать сок из свежей травы: по 2 чайные ложки 3–5 раз в день.

**Пихта сибирская.** Лекарственным сырьем являются молодые веточки пихты, из которых получают 2,5%-ное эфирное масло. Его используют как эффективное средство для растворения камней в почках и мочевом пузыре.

**Полынь.** Все разновидности полыни содержат до 1,3% эфирного масла во всем растении. Это свойство полыни делает ее одним из наиболее распространенных средств в борьбе с почечнокаменной болезнью.

Из *полыни горькой* готовят сироп, для этого взять 70 граммов травы и вымочить в воде в течение суток, потом сварить, отцедить, добавить 350 граммов сахара или меда и варить до сгущения, и лишь затем употреблять. Свойства этого сиропа таковы, что он помогает при всякой болезни мочевых путей и выводит камни.

*Полынь-чернобыльник (пижма).* Если выпить 9 мл ее сока, то он сделает обильной мочу, растворит и выведет камень из мочевого пузыря.

**Пырей ползучий.** В народной медицине отвар из корневищ употребляют при желчно- и мочекаменной болезнях. Готовят отвар из расчета 1:10, принимают по столовой ложке 3–4 раза в день.

**Редька огородная.** Используют сок, который приготавливают следующим образом: в целой крупной редьке выдалбливают ямку и кладут в нее мед или сахар, который вскоре смешивается с соком. Принимают сок от ½ до 1½ стакана в день.

**Рябина обыкновенная.** Применяют сироп из сока свежих созревших плодов при камнях в почках и мочевом пузыре. Сок 1 кг плодов рябины варить с 600 г сахара, принимать по 50–100 мл 2 раза в день. Хранить в прохладном месте.

**Спаржа лекарственная.** Используют корень и употребляют в виде настоя: 2–3 чайные ложки корня заливают стаканом кипятка (доза на один день).

**Укроп огородный.** В нем найдено эфирное масло, представляющее смесь различных терпенов. В траве содержится 1,5% эфирного масла, а в плодах — до 4 процентов, что делает укроп прекрасным мочегонным средством. Чайную ложку истолченных семян заварить 1½ стакана кипятка, после охлаждения

процедить и пить по 100 мл 3 раза в день или принимать 3 раза в день по 1 г измельченных плодов с небольшим количеством воды.

**Фиалка душистая.** Отвар из целых растений (30 г на 1 литр воды) принимают внутрь при камнях в почках, мочевом пузыре как средство, превращающее их в песок, а также как мочегонное, очищающее лоханки почек.

**Хмель обыкновенный.** Используют шишки за несколько дней до их полного созревания, когда прицветники еще плотно закрывают шишку. Высушенное сырье имеет приятный запах и горьковато-смолистый вкус. Срок годности 1 год.

Настой готовят из 1 столовой ложки измельченных шишек на 1 стакан кипятка. Остывший настой процеживают и пьют по 1–4 стакана 3–4 раза в день за 15–20 минут до еды.

**Хрен обыкновенный.** Используют корни хрена, выкопанные осенью. Свежий сок из корней используют как желчегонное и мочегонное средство. Пьют по чайной ложке на прием при камнях в мочевом пузыре.

**Черника обыкновенная.** Из листьев черники (собирают в мае—июне) готовят чай, который пьют при воспалениях и слабой сократительной способности мочевого пузыря, а также при желчно- и мочекаменной болезнях.

Ягоды черники в народной медицине употребляют при камнях в почках. Настой сухих ягод (1:20) готовят холодным способом (настаивают 8 часов). Пьют по стакану перед едой.

**Чеснок посевной.** Настойка чеснока на водке служит лечебным средством при камнях в почках и мочевом пузыре.

**Яблоня домашняя.** Сырые, печеные или вареные яблоки употребляют в качестве мочегонного средства при отеках. Содержащиеся в яблоках соли калия и танин оказывают влияние на образование в организме мочевой кислоты. Поэтому длительное употребление яблочных отваров и чая очень полезно для больных мочекаменной болезнью.

Съедая два–три яблока в день, вы можете поправить свое здоровье. Эти фрукты полезны при анемии, атеросклерозе, артритах, заболеваниях сердца. А специальный яблочный напиток помогает даже вывести песок из почек. Готовят его так: столовую ложку измельченной сушеной кожуры яблок залить стаканом кипятка и дать настояться в течение 15 минут.

**Арбуз обыкновенный.** В плодовой мякоти арбуза имеются 5,5–10,6 процента сахара, состоящего из сахарозы, глюкозы, фруктозы. Эти сахара увеличивают экскрецию воды, ионов натрия и хлора и не раздражают почки и мочевыводящие пути. Все эти факторы способствуют ощелачиванию мочи и растворению солей и камней. Рекомендуется применять с этой целью по 2–2,5 кг арбуза в день.

Как сильное мочегонное средство применяют и арбузные корки: с них острым ножом счищают поверхностный слой, высушивают и хранят в картонной коробке. Употребляют по 5 г 3 раза в день до еды, запивая медовой водой.

**Марена красильная.** Лекарственное значение имеют корневища и корни. Их используют при наличии оксалатных камней в почках и мочевом пузыре, для выведения нерастворимых фосфатов кальция, при воспалении почечных лоханок и мочевого пузыря.

Для получения отвара 10 г измельченных корней кипятят в стакане воды 10 минут. Пьют по столовой ложке 3–5 раз в день.

При лечении мареной моча приобретает розово-красный цвет. Если это произошло, то дозировку марены считают достаточной. Окрашивание начинается через 3–4 часа после приема и сохраняется при применении средних доз до одного дня. Курс лечения 20–30 дней. Повторные курсы проводят через 4–6 недель.

**Смородина черная.** Используют как мочегонное и потогонное средство. Берут 20 г ягод на стакан кипящей воды, варят 20–30 минут, процеживают. Принимают отвар по столовой ложке 3–4 раза в день.

Настой листьев способствует выведению мочевой кислоты, камней из почек и мочевого пузыря. Заваривают 25 г измельченных листьев в 0,5 л кипятка, настаивают 4–6 часов и пьют по ½–1 стакану 4–5 раз в день.

**Толокнянка обыкновенная.** Растет в сосновых лесах, обычно на песчаной почве. Собирают только листья (иногда с цветками) во время цветения и целое лето до сентября. В народе считается, что все болезни почек, мочевого пузыря, прежде всего воспаление почек, камни в них и мочевом пузыре, особенно при кровавой моче, невозможно лечить без листьев толокнянки. 15–30 г толокнянки варят 15 минут в 500 мл воды и отстаи-

вают 20 минут, процеживают и пьют по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день или по 1 столовой ложке через каждый час.

**Хвощ полевой.** В народной медицине это очень популярное растение, употребляемое при болезнях почек и мочевого пузыря. Но замечено, что хвощ как мочегонное средство действует на почки более резко и при воспалении почек противопоказан! Готовят напар или отвар хвоща из расчета 30 г сухого растения на 1 стакан воды. Принимают по 2–3 стакана в день.

Считается, что употребление хвоща удаляет почечные камни, уменьшает боль в области мочевого пузыря, увеличивает выделение мочи, уменьшает отеки и опухоли, уменьшает количество белка в моче, очищает мочеточники от шлаков.

**Шиповник коричный (дикая роза).** Светло-оранжевые плоды имеют лучшие качества, коричневая окраска говорит о разрушении витаминов.

Шиповник сушат в печи при температуре 70–80 градусов, чашечки удаляют.

В шиповнике содержится 10% сахара, 4,5% пектинов, до 2% лимонной и до 1,8% яблочной кислот, эфирное масло, аскорбиновой кислоты примерно в 10 раз больше, чем в ягодах черной смородины, и в 50 раз больше, чем в лимоне! Плоды шиповника содержат фитонциды и обладают мощным бактерицидным свойством, желче- и мочегонным действием.

При камнях в печени и почечнокаменной болезни используют настой из целых плодов шиповника: 20 г (1 столовую ложку) плодов заливают стаканом кипятка, кипятят в закрытой эмалированной посуде в течение 10 минут, затем настаивают в течение 22–24 часов, процеживают.

При приготовлении настоя из очищенных плодов берут 20 г на 2 стакана кипятка, кипятят в закрытой эмалированной посуде в течение 10 минут, настаивают 2–3 часа, процеживают. Пьют по  $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день. Для улучшения вкуса добавляют сахар, сироп и т. д.

Для растворения или расщепления до песчинок любых камней в организме применяют отвар корней шиповника.

Готовят его так: две столовые ложки измельченных корней залить 1 стаканом воды, кипятить 15 минут, остудить и процедить. Принимают по 1–3 стакана 3 раза в день в теплом виде в течение 1–2 недель. Отвар плодов и корней шиповника дол-

жен быть темного цвета, что указывает на большое количество красящих веществ (пигментов) в нем.

Для очищения почек и мочевого пузыря используют следующие соки и их смеси.

### *Камни в почках*

1. Сок одного лимона на стакан горячей воды. Выпивать в день от 6 до 12 стаканов.
2. Морковь — 10, свекла — 3, огурец — 3.  
(Количество соков дано в унциях. Унция равна 28,3 грамма).
3. Морковь — 10, шпинат — 6.
4. Морковь — 9, сельдерей — 5, петрушка — 2.
5. Морковь — 8, свекла — 3, сельдерей — 5.
6. Морковь — 12, петрушка — 4.

### *Песок в почках*

Для его выведения используются те же рецепты, что и при камнях в почках — 2, 4, 6.

Рецепты приведены в порядке убывания их рассасывающей силы.

Для достижения лечебного эффекта необходимо употреблять не менее 1,5 литра смеси в день.

## **ВОССТАНОВЛЕНИЕ СИЛ ПОСЛЕ ОЧИЩЕНИЯ**

- После очищения для восстановления сил и работоспособности стоит выпить чашечку тибетского чая. Для этого: 50 г зеленого чая залить 0,75 л кипятка, настоять 5 минут и слить с осадка; добавить 300 мл кипящего молока, 1 чайную ложку топленого масла, столько же муки (лучше ячменной) и соль по вкусу; смесь нагреть, взбить деревянной ложкой, перелить в термос.

Такой чай дает возможность плодотворно работать в течение трех дней, даже при отсутствии другой пищи.

- Следует также как можно чаще употреблять в виде напитка зеленый чай.

Для тех, кто не имеет времени и желания пить зеленый чай, рекомендуется принимать этот эликсир в сухом виде. Чайная ложка «с верхом» измельченного в ступке такого порошка (при-

мерно 10 г) полностью заменит вам 10 чашек зеленого чая, что позволит практически напрямую принимать уникальные полифенолы зеленого чая.

Такой порошок богат витаминами Е и С, растительной клетчаткой. Он помогает в борьбе с лишним весом, понижает давление, вымывает лишнюю соль из организма, предупреждает атеросклероз, предотвращает кариес зубов и имеет массу прочих целебных свойств.

# ЛЕЧИМСЯ САМИ

## ЗАБОЛЕВАНИЯ УХА, ГОРЛА, НОСА И ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

### Насморк

- Сразу же после появления насморка приложить горчичники к пяткам и прибинтовать их фланелью, надеть теплые шерстяные носки. Держать горчичники сколько возможно (обыкновенно от часа до двух), затем снять их и быстро походить по комнате. Лучше всего применять горчичники перед сном. Насморк прекратится до рассвета.

- Положить пшеничный или ржаной сухарь на горячую плиту, когда он начнет гореть, вдыхать дым через нос 1–2 минуты; в течение дня можно повторить это несколько раз.

- Зажечь несколько мелких тряпок (но не шерстяных) и вдыхать дым через нос.

- Вдыхать нюхательный табак. После нескольких понюшек насморк прекращается.

- Промывать нос чистой водой. Ее нужно втягивать поочередно каждой ноздрей так, чтобы вода проходила в рот.

- Чтобы предотвратить самозаражение, нужно пользоваться каждый раз свежим носовым платком или бумажной салфеткой.

- При сильном насморке на первой стадии заболевания часто бывает достаточно применить мази или соки лекарственных растений с противовоспалительным и сосудосуживающим действием: сок алоэ, масло облепихи, масло шиповника. Сок закапывают в каждую половину носа 3 раза в день по 4–6 капель. Мази закладывают в нос по 2–3 раза в день — преимущественно

но 10%-ную мазь тысячелистника и крапивы или 20%-ную цветков календулы.

- Кусочки ваты, смоченные соком репчатого лука, закладывают в нос 3–4 раза в день на 10–15 минут.

- Свежеприготовленный морковный сок и растительное масло (в соотношении 1:1) плюс несколько капель чесночного сока смешивают и закапывают в нос несколько раз в день.

- Мелко нарезанный лук (3 столовые ложки) заливают 50 мл теплой воды, добавляют ½ чайной ложки меда (сахара), настаивают в течение 30 минут и закапывают в нос.

- 30%-ный раствор меда в соке сырой свеклы закапывают по 5–6 капель в каждую ноздрю 4–5 раз в день.

- Полную столовую ложку багульника и 100 мл растительного масла кипятят на водяной бане в течение 30 минут, остужают, фильтруют. Закапывают по 2–3 капли 3–4 раза в день. Багульник можно использовать и для ингаляций: заварить столовую ложку стаканом кипятка и добавить листья эвкалипта или несколько капель настойки эвкалипта.

- Растительное масло в стеклянной посуде выдерживают 30–40 минут в кипящей воде, охлаждают, затем 3–4 зубчика чеснока и четверть головки лука нарезают и заливают приготовленным маслом. Смесь настаивают в течение двух часов, процеживают и смазывают слизистую носа.

- Область гайморовых пазух можно прогревать сваренными вкрутую яйцами. Горячие яйца завернуть в полотенце, расположить по обеим сторонам носа и держать до полного остывания. Эту процедуру нужно делать на ночь.

- В случае простуды хорошо помогает паровая ванночка. Пригоршню цветков ромашки (или измельченных листьев перечной мяты, листьев шалфея) залить 250 мл кипятка и дать настояться, затем долить до литра. Накрыться простыней и поверх нее — байковым одеялом. Держа голову над миской, вдыхать пар попеременно носом и ртом. Продолжительность процедуры 10–15 минут.

При сморкании каждую половину носа следует освобождать отдельно, закрывая другую ноздрю, чтобы слизь не попадала в



слуховую трубу и в среднее ухо; тем самым предупреждается возникновение воспаления среднего уха. Детям, которые не умеют еще самостоятельно сморкаться, очистку носа от слизи нужно делать ватным тампоном-жгутиком.

Если в носу у ребенка имеются корки, то их можно удалить следующим образом: ватный тампончик пропитывают вазелиновым или оливковым маслом, можно и теплым раствором пищевой соды, и вводят в нос на 10–15 мин, после чего нос осторожно (особенно у грудных детей) очищают от корок и слизи слегка влажной ваткой или марлей.

**Капли**, обычно комнатной температуры, вводят в нос при помощи пипетки. Больной при этом сидит или лежит на спине, голова его запрокинута назад и немного повернута в ту сторону, с которой нужно закапать капли. Это необходимо для того, чтобы капли смочили большую поверхность боковой стенки носовой полости и попали в носовые ходы. Так, например, попадание капель в средний носовой ход при гайморите будет способствовать лучшему оттоку гнойного содержимого из гайморовой пазухи. Важно помнить также, что любые лекарства должны вводиться строго по назначению врача, с соблюдением назначенной дозировки и времени применения.

**Вдувание** в нос порошкообразных лекарственных веществ обычно делают в поликлинике или в больнице. В домашних условиях порошки нужно втягивать в нос в правую или левую половину поочередно, небольшими щепотками, после очистки носа.

**Введение мази** в нос производят с помощью небольшого ватного тампона, на более плотный конец которого наносят мазь и вводят в нос на глубину не более 1,5 см, этим же тампоном закрывают ноздрю. Мазь оставляют в носу на 10–15 мин, после чего тампон удаляют.

Приучить себя к носовому дыханию можно с помощью гимнастики. Она совсем несложная, а результаты дает хорошие. Заниматься можно как на свежем воздухе, так и в комнате, тщательно ее проветрив.

Тем, у кого носовое дыхание затруднено, перед тем, как выполнять упражнения (за 2–3 минуты), надо закапать в нос любые сосудосуживающие капли типа галазолина, санорина.

Гимнастику можно делать сидя, стоя, даже лежа. Во время болезни, в период подъема температуры тела выполнять упражнения не надо, а возобновить занятия следует через два–три дня после нормализации температуры.

### *Упражнения*

- Равномерно, спокойно дышите обеими половинами носа в течение 30–60 секунд. Повторяйте это и после каждого следующего упражнения.

- Прижмите правую ноздрю к носовой перегородке и равномерно, спокойно дышите левой половиной носа в течение 30–60 секунд.

- Прижмите левую ноздрю к левой перегородке и равномерно, спокойно дышите правой половиной носа в течение 30–60 секунд.

Если поначалу дышать носом трудно, делайте время от времени вдох ртом.

Как только носовое дыхание улучшится, от равномерного спокойного ритма переходите к форсированному (усиленному) носовому дыханию, заставляйте активно работать мышцы шеи, плечевого пояса и грудной клетки.

Однако форсированное носовое дыхание может вызвать головокружение, головную боль. Поэтому, сделав 2–3 усиленных вдоха, переходите на обычное дыхание.

Во время занятий можно взять в рот жевательную резинку, и тогда вы произвольно будете дышать носом.

Для контроля за эффективностью гимнастики спустя 2–3 недели после начала занятий к кончику носа поднесите зеркало. На нем должно образоваться запотевшее пятно, по величине которого можно сделать заключение о том, как подействовала на вас носовая гимнастика. Если справа или слева пятно меньше, значит, эта половина носа меньше участвует в дыхании. Продолжайте тренироваться до тех пор, пока запотевание с обеих сторон не станет равномерным.

Регулярные занятия, интенсивное, контролируемое дыхание помогут вам обрести свободное носовое дыхание.

Носовой гимнастикой следует заниматься несколько раз в день по 2–3 минуты.

## Ларингит

- Половину стакана анисовых семян кипятить в 250 мл воды в течение 15 минут. Слегка остывший отвар процедить, смешать его с четвертью стакана липового меда и еще раз прокипятить. Снять с огня, добавить столовую ложку коньяка. Принимать по столовой ложке каждые полчаса.

- Заварить кипятком измельченные листья эвкалипта, свернуть из плотной бумаги воронку, широким концом ее накрыть кастрюлю (чашку) с настоем, а через узкий просвет вдыхать пар 10–15 минут.

- При сильном кашле вытереть грудь сухой суконной тканью, затем втереть досуха немного внутреннего свиного сала или топленого масла (если есть, то добавить соснового масла).

- Мелко порезать и сварить до мягкости в пастеризованном молоке 10 луковиц и головку чеснока, затем добавить немного сока мяты и меда. Употреблять по столовой ложке каждый час в течение дня.

- Смешать две столовые ложки свежего сливочного масла, 2 желтка свежих яиц, чайную ложку пшеничной муки и 2 чайные ложки меда; употреблять по чайной ложке 4–6 раз в день.

- Измельчить 500 граммов очищенного репчатого лука, добавить 400 граммов сахара и варить на слабом огне в литре воды 3 часа, затем дать остыть, добавить 50 граммов меда, перелить в бутылку и закупорить. Принимать по 4–6 столовых ложек в день после еды.

- На медленном огне сварить в воде лимон (варить 10 минут), разрезать его и отжать сок в стакан, добавить 2 столовые ложки глицерина, размешать, потом до краев заполнить стакан медом; при сильном и частом кашле принимать по 2 чайные ложки смеси 3 раза в день перед едой, а также на ночь; если кашель сильный, но редкий и сухой, принимать по чайной ложке до и после завтрака, обеда, ужина и обязательно перед сном.

- В верхней широкой части вымытой редьки вырезать лунку, налить туда 2 столовые ложки меда; редьку поместить в сосуд в вертикальном положении, накрыть плотной бумагой и

настаивать в течение трех–четырёх часов. Полученный сок принимать по чайной ложке 3–4 раза в день до еды и перед сном.

### Ангина

- В начале болезни хороший эффект дает полоскание горла теплым щелочным раствором (чайная ложка пищевой соды на стакан кипяченой воды) 4–5 раз в день, а также питье теплого молока (можно разбавить его минеральной водой «Боржоми» без газа) или свежего сока лука (по чайной ложке 3–4 раза в день).

- Наложить на шею согревающую повязку или компресс. Раствором для него могут послужить чайная ложка уксуса, разведенного в 0,5 литра воды, подогретое растительное масло, водка, разбавленный наполовину спирт, а также просто теплая вода.

Компресс делают так: обмотать шею увлажненной одним из указанных растворов и отжатой тканью (льняное полотно), поверх нее положить вощеную бумагу, потом слой ваты или мягкий шерстяной шарфик и закрепить бинтом или косынкой. Продолжительность компресса — до 2 часов.

- Помогают горячие ножные ванны: налить в глубокий таз (ведро) воду температурой 40–42 °С и опустить в нее ноги на 15–20 минут. По мере остывания воды подливать горячую. Для усиления действия ножных ванн можно добавить в воду 1–2 столовые ложки сухой горчицы. После процедуры нужно насухо вытереть ноги, надеть шерстяные носки и лечь в постель, укрывшись одеялом.

- Для ингаляций использовать картофель (лучше брать мелкий, можно с ростками и даже картофельные очистки). Его следует тщательно вымыть и варить в небольшом количестве воды, чтобы пар шел от картофеля, а не от воды, до появления типичного картофельного запаха (можно добавить две таблетки валидола). Накрывшись с головой, наклониться над кастрюлей и вдыхать пар носом и ртом в течение 10–15 минут. После ингаляции надо сразу лечь в постель, чтобы не охладиться.

Если воспалительные процессы протекают особенно остро, можно делать ингаляцию утром и вечером.

- В горячую воду (три части) добавляют очищенный (профильтрованный через промокательную бумагу, вату) керосин (одна часть). Полученную смесь тщательно взбалтывают и применяют для полоскания горла утром и вечером. Можно очищенным (светлым) керосином смазывать миндалины 5 раз в день в течение двух дней.

- Густым отваром черники обыкновенной (100 г сухих плодов залить 0,5 л воды, кипятить, пока количество воды не уменьшится до 0,3 литра) полоскать горло.

- Настоем листьев шалфея лекарственного, собранного с верхушками стеблей во время цветения (4 чайные ложки измельченных листьев заварить двумя стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить) полоскать горло.

- Настоем ромашки медицинской (1–2 чайные ложки высушенных цветков залить двумя стаканами горячей воды, кипятить 10–15 минут на водяной бане, охладить, процедить и добавить 1–2 чайные ложки меда) полоскать горло.

- При ангине, когда глотка красная и больно глотать, но жара нет, достаточно горло полоскать раствором соли (чайная ложка на стакан воды) или соком красной свеклы: натереть ее на терке, выжать сок и им полоскать (очень быстро помогает).

- Если же температура повышается, а миндалины распухли, то глотку надо смазывать 1 раз в день смесью йода (5%) с глицерином (в равных частях), а потом полоскать его раствором перекиси водорода: класть чайную ложку готового раствора перекиси на стакан воды.

- При распухших гландах на горло следует положить согревающий компресс из водки или спирта. Спирт развести водой 1:1, чтобы не получить ожог. Компресс менять через 4 часа.

- Усиленно есть лимоны, можно с сахаром.

- Очень хорошее средство при заболевании горла и налетах — навар из трав: царский скипетр и мальва в одинаковом количестве. Это полоскание удаляет налеты и слизь.

## Гайморит

- Ель обыкновенная (шишки и хвоя)

*Отвар:* 2 столовые ложки сырья на 1 стакан воды, кипятить 5 минут, настоять 1 час. Закапывать в нос или протягивать через него.

- Зверобой продырявленный (травя)

*Отвар:* 1 столовая ложка сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настоять 1 час, процедить. Протягивать через нос.

*Настойка:* настоять сырье на 70%-ном спирте (1:10) 1 сутки в теплом месте. Разведенную настойку закапывать в нос.

*Масло:* свежие цветки поместить в бутылку или в стеклянную банку, залить оливковым (подсолнечным) маслом, поставить в теплое место или на солнце на 2 недели (периодически встряхивать), процедить, хранить в прохладном месте в темной посуде; или же 200 г свежих цветов залить 500 мл оливкового (подсолнечного) масла, кипятить на слабом огне, помешивая, 20–30 минут, настоять в теплом месте 1 сутки, процедить. Смазывать носовую полость.

- Тимьян обыкновенный (травя)

*Отвар:* 2 столовые ложки сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 мин, настоять 1 час в теплом месте, процедить. Протягивать теплым через нос.

- Каланхое перистое (листья)

*Сок:* срезанные листья выдерживают 7 дней в темноте при температуре 5–8 °С, фильтруют и стерилизуют, заливают 20%-ным спиртом. Хранят при температуре не выше 10 °С. Разведенный кипяченой водой сок закапывают в нос.

- Мать-и-мачеха (листья)

*Настой:* 1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка, настоять 30 минут, процедить. Протягивать теплым через нос. Сок закапывать в нос.

Нюхать порошок из сухих корней, чтобы вызвать чиханье.

- Щавель конский (корневище)

*Отвар:* 1 десертная ложка сырья на 1 стакан воды, кипятить 3 минуты, настоять 2 часа, процедить. Протягивать теплым через нос.

- Первоцвет весенний (трава), хвощ полевой (трава), чистотел большой (трава) — по 10 г; зверобой продырявленный (трава) — 20 г, ноготки лекарственные (цветки), шалфей лекарственный (листья) — по 30 г.

*Отвар:* 2 столовые ложки сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 мин, настаивать 2 часа, процедить. Протягивать теплый отвар через нос 3–4 раза в сутки при полипах в носу. На ночь вводить турундочки, смоченные в отваре

- Береза повислая (листья), мать-и-мачеха (корни), мелисса лекарственная (трава), первоцвет весенний (трава), чистотел большой (трава) — по 10 г.

*Настой:* 2 столовые ложки сырья на 1 стакан кипятка, настоять 1 час, процедить. Протягивать теплый настой через нос. Из того же сбора делать порошок, насыпать в полиэтиленовый пакет, нюхать утром и на ночь.

- Полынь лечебная (трава), чистотел большой (трава) по 10 г, багульник болотный (стебли), ноготки лекарственные (цветки) — по 20 г.

*Настойка:* 3 столовые ложки сырья на 150 мл оливкового (подсолнечного) масла настоять в теплом темном месте 1 месяц, процедить. Закапывать в нос по 2–3 капли 3–4 раза в день.

- Наполнить бутылку измельченным хреном, залить доверху винным уксусом, закупорить и оставить в теплой комнате на 10 дней, встряхивая бутылку несколько раз в день. Способ употребления: каждый час нюхать из горлышка по 5 минут, а вечером из этой настойки делать компрессы на лоб и затылок, которые держать всю ночь. Спать без подушки, чтобы жидкость со лба не попадала в глаза. Курс лечения 5 дней.

- Вымытый, но не очищенный корнеплод черной редьки измельчить на терке. 2 столовые ложки мезги завернуть в кусочек полотна и положить на больное место (нос и гайморовые пазухи), которое предварительно надо смазать растительным маслом или детским кремом. Прикрыть пергаментной бумагой и замотать теплым шарфом. Такой компресс делать на ночь, держать 10 минут.

- Засыпать в кастрюлю 300 г каменной соли, подогреть до 40 °С, пересыпать в полотняный мешочек и держать полчаса на

лбу (между глаз). Когда соль остынет, снова подогреть до такой же температуры и процедуру повторить. После такого прогревания нельзя выходить на улицу.

- 2 столовые ложки золототысячника и 1 столовую ложку тысячелистника настоять 2 часа в 0,5 л кипятка, процедить. Полоскать горло, протягивать настой через нос. Курс лечения 3 дня. В конце лечения надо обязательно поместить в обе ноздри порошок горького перца или молотые корни чемерицы белой, чтобы вызвать чиханье; после каждого чиханья вы обнаружите на носовом платке несколько капель гноя.

- Чтобы очистить гайморовы и лобные пазухи, надо сначала подышать над паром отварного картофеля (в мундире), после этого сделать такую процедуру. Набираете в правую ладонь теплую мочу, левой рукой зажимаете левую ноздрю и через правую ноздрю втягиваете мочу и выплевываете через рот. Точно так же поступайте с другой ноздрей. Эту процедуру нужно повторять до тех пор, пока не появится свободное дыхание и больной станет здоров.

- Ванга советует при гайморите взять кусочек сливочного масла (размером с кукурузное зернышко) и засунуть в ноздрю. Следует чередовать: в первый вечер в одну ноздрю, во второй — в другую и так далее.

## Отит

- Лук репчатый (луковицы)

*Сок:* закапывать теплым в ухо по 4 капли, детям сок разбавляют наполовину теплой кипяченой водой.

- Мелисса лекарственная (травы)

*Отвар:* 3–4 столовые ложки сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настоять 1 час, процедить. Ставить компрессы за ушными раковинами.

*Настойка:* настоять сырье на 40%-ном спирте (1:3) 1 сутки в теплом месте, процедить. Закапывать в ухо по 2 капли, разбавленные пополам кипяченой водой.

*Сок:* закапывать в ухо по 3–4 капли.



- Можжевельник обыкновенный (шишкоягоды)

*Отвар:* десертная ложка сырья на стакан воды, кипятить 5 минут, настоять 30 минут, процедить. Закапывать в ухо по 2–3 капли пополам с водой.

- Хрен обыкновенный (корневище)

*Сок:* закапывать в ухо по 2–3 капли пополам с водой.

- Нагреть кирпич или большой камень, завернуть его в ткань, приложить к больному уху и держать в течение двух часов. При этом рекомендуется дать больному какое-нибудь снадобье, чтобы он потел, пока длится лечение.

- Варить 100 мл молока с семью неспелыми (зелеными) головками мака в течение 40 минут. Остудить, пока отвар не станет теплым. Взять пульверизатор и промыть ухо этой еще теплой жидкостью.

- Взять льняную материю, пропитать ее расплавленным воском (или намазать на нее тонкий слой воска), свернуть воронкой, вставить узкий конец в ухо больного, а широкий конец зажечь. Когда ткань догорит почти до уха, легким движением руки выбить остаток воронки.

- Хорошо помогает при ушной боли промывание уха горячим молоком, в которое при кипячении добавлено конопляное масло.

## Носовое кровотечение

- Если кровь идет из правой ноздри, то правую руку поднять вверх над головой, а левой зажать ноздрию и наоборот.

- Втягивать время от времени через нос соленую воду или воду с добавлением уксуса, но не эссенции (на стакан воды столовая ложка уксуса), квасцов ( $\frac{1}{3}$  чайной ложки на стакан воды) или сока лимона ( $\frac{1}{4}$  лимона на стакан воды). Эту жидкость надо втягивать в нос и задерживать там на 3–5 минут, зажав ноздри пальцами. Спокойно посидеть или постоять, но не ложиться. На нос и лоб положить холодное полотенце или лед.

- Вложить в нос вату, смоченную соком свежей крапивы или женским молоком. Молоко должно быть не раньше двух недель после родов, более раннее кровь не останавливает.

- Растереть свежие растения тысячелистника, чтобы они стали влажными, и вставить в нос. Можно отжать сок и закапывать в нос. Сок и отвар тысячелистника применялся для остановки носовых кровотечений еще в XV веке.

- Закапывать в нос свежий сок подмаренника настоящего.

- При очень сильном носовом кровотечении вылить больному на голову полведра холодной воды (удобно из лейки), но не сразу, а постепенно, еще полведра вылить таким же способом на верхнюю часть спины.

- Разрезать пополам сырую луковицу и разрезанной стороной приложить крепко к задней стороне шеи.

- При частых носовых кровотечениях рекомендуется в течение 10–15 дней съедать перед едой по кусочку листа алоэ древовидного длиной 2 см.

### Полипы в носу

- Горец змеиный (корневище), лен обыкновенный (семя), ноготки лекарственные (цветки) — по 10 г, тысячелистник обыкновенный (травы) — 20 г.

*Отвар:* 1 столовая ложка сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настаивать 30 минут, процедить перед употреблением. Принимать по ½ стакана 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды.

- Аир болотный (корневище), зверобой продырявленный (травы), сушеница топяная (травы) — по 20 г, мята перечная (травы), пустырник (травы), шиповник коричный (плоды) — по 10 г.

*Отвар:* 1 столовая ложка сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настаивать 30 минут, процедить перед употреблением, принимать по ½ стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

- Алтей лекарственный (корневище), ноготки лекарственные (цветы), одуванчик лекарственный (корень) — по 10 г, подорожник большой (листья), любисток лекарственный (корень) — по 20 г.

**Отвар:** 1 столовая ложка сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настаивать 1 час, процедить перед употреблением, принимать по  $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

## **Рак горла**

- Лавровый лист — 3 стакана. Листья измельчить, а затем залить  $\frac{1}{2}$  стакана водки. Настоять 12 дней в теплом месте. Принимать по столовой ложке 3 раза в день до излечения.

## **Бронхит**

- В эмалированную кастрюлю без трещин влить стакан молока и всыпать столовую ложку шалфея или исландского мха. Прикрыть блюдцем или тарелкой. Вскипятить смесь, дать ей немного остыть и процедить. Затем снова вскипятить, прикрыв блюдцем. Пить горячим перед сном, остерегаясь сквозняков.

- Натереть на терке черную редьку и выжать сок через марлю. Хорошо смешать со столовой ложкой жидкого меда. Принимать по 2 столовые ложки перед едой и на ночь перед сном.

- Мелко порезать редьку, положить в кастрюлю и посыпать сахаром, печь в духовке в течение двух часов, процедить, выбросить кусочки редьки, а жидкость слить в бутылку. Принимать по 2 чайные ложки 3–4 раза в день перед едой и на ночь перед сном. Сок наливать в горячую ложку, чтобы он был теплым.

- Вскипятить литр воды. Когда вода закипит, положить туда 400 граммов отрубей (каких угодно). Подсластить жженым сахаром. Этот отвар пить в течение всего дня вместо кофе, чая и всякой другой жидкости, но непременно горячим.

- Для облегчения отделения мокроты очень полезен сироп — сок брусники, смешанный в равных пропорциях с медом. Этот сироп надо принимать довольно часто по столовой ложке.

- При сильном кашле нужно взять большую луковицу, натереть ее на терке и смешать с гусиным жиром. Втирать эту смесь в область грудной клетки и переднюю часть шеи вечером перед сном. Больной должен также съедать столовую ложку этой смеси каждое утро.

- Насыпать в кастрюлю овес или ячмень, заполнив ее на две трети. Потом налить туда молоко, но не до самого верха. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить в духовку с небольшим жаром. По мере выкипания нужно добавлять молоко, пока овес не разварится. Пить эту жидкость при кашле по 2–3 столовые ложки 3 раза в день.

- В 0,5-литровую бутылку с вином положить 4 больших листа алоэ. Настаивать 4 дня. Принимать при хроническом бронхите по десертной ложке 3 раза в день.

- В 300 г меда, разведенного половиной стакана воды, положить мелконарезанный лист алоэ и варить на очень слабом огне 2 часа. Смесь перемешать и хранить в прохладном месте. Принимать по столовой ложке 3 раза в день.

- Хорошим потогонным средством считается настой из листьев и стеблей малины. Отвар из листьев применяется при лечении бронхита и ларингита как отхаркивающее. Листья и стебли заваривают крутым кипятком и дают настояться. Пьют на ночь, остерегаясь сквозняков.

### ***Хронический бронхит***

Перенесшему обострение хронического бронхита рекомендуются закаливающие процедуры. Начинать их надо с осторожностью, не ранее чем через месяц-полтора после выздоровления и только с разрешения лечащего врача.

Начальный этап — воздушные ванны. Температура воздуха сначала должна быть не ниже 21 °С. Утром, не одеваясь, застелите постель, приготовьте завтрак. По мере привыкания продолжительность воздушных ванн в помещении увеличьте до получаса. Летом их можно принимать на улице.

Месяца через два можно дополнить воздушные ванны обтиранием тела губкой или полотенцем, смоченным водой чуть выше комнатной температуры (23–24 °С). Обтирайте сначала шею, затем грудь, спину, руки, ноги. И каждую часть тела сразу же энергично растирайте полотенцем до покраснения и ощущения приятного бодрящего тепла. Температуру воды следует постепенно снизить до 18–16 градусов. Через 3–5 месяцев воздушные ванны можно принимать при температуре воздуха 15–10 °С. Продолжительность такой процедуры 10–15 мин.

- Корень солодки, корень одуванчика, корень марены красильной (поровну). Настой принимают утром и вечером по стакану.
- Кора крушины, кора солодки (корень), трава фиалки трехцветной (по ½ чайной ложки). Принимают по два стакана отвара.
- Витаминный чай из листьев черной смородины, брусники и плодов шиповника, овощи, содержащие витамин С.

### *Упражнения для перенесших обострение хронического бронхита или пневмонии*

*Упражнение 1.* Исходное положение (и. п.): ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью — глубокий вдох: пружинящим движением отвести локти назад, выпрямить руки — выдох. Повторить 5–6 раз.

*Упражнение 2.* Поднять руки вверх — глубокий вдох; резко наклониться в сторону — выдох. То же — в другую сторону. Повторить 5–6 раз в каждую сторону.

*Упражнение 3.* Исходное положение: руки в стороны — глубокий вдох; присесть, руки вперед — выдох. Повторить 6–10 раз. Людям пожилого возраста можно делать неполные приседания 3–5 раз, при необходимости опираясь о стул, скамейку.

*Упражнение 4.* И. п.: левая рука на спинке стула, правая — на поясе — глубокий вдох; делать маховые движения правой ногой — выдох. То же — другой ногой. Повторить 5–6 раз каждой ногой.

*Упражнение 5.* И. п.: ноги на ширине плеч. Руки в стороны — вдох. Наклониться вперед, стараясь достать пальцами рук пола, — выдох. Повторить 5–6 раз.

*Упражнение 6.* И. п.: левая рука на спинке стула, правая — на поясе — глубокий вдох; правую ногу слегка согнуть в колене, делать круговые движения в тазобедренном суставе то в одну, то в другую сторону — выдох. То же — другой ногой. Повторить 5–6 раз, стоя на каждой ноге.

*Упражнение 7.* И. п.: руки на бедрах — глубокий вдох; делать круговые движения туловищем вправо — выдох. То же влево. Повторить 4–5 раз в каждую сторону.

*Упражнение 8.* Ходьба в течение 3 минут, сначала в быстром, затем в медленном темпе. Дыхание не задерживать.

### Лекарственные растения при воспалительных процессах верхних дыхательных путей

• **Береза.** *Настой:* 3–4 г сухих почек или 6–8 г сухих молодых листьев — на 0,5 л кипятка, кипятить 15–20 минут, принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3–4 раза в день. *Сок:* до стакана 2–3 раза в день.

• **Душица.** 2 чайные ложки сухой измельченной травы — на стакан кипятка, настаивать 20 минут. Принимать по полстакана 3–4 раза в день, за 15–20 минут до еды, в теплом виде.

• **Калина.** Употреблять ягоды, сваренные с медом.

• **Подорожник.** *Сок* (аптечный препарат), по столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Свежий сок — прием такой же. Пантаглоцид (гранулы, аптечный препарат): по чайной ложке 3 раза в день за 20 минут до еды (развести в теплой воде).

*Настой:* 10 г сухих измельченных листьев на стакан кипятка, настаивать 30 минут по  $\frac{1}{2}$ – $\frac{1}{3}$  стакана 3–4 раза в день за 20 минут до еды.

• **Малина** (предпочтительно дикорастущая). Плоды в любом виде.

• **Смородина черная.** Плоды в любом виде.

• **Шиповник.** Плоды в любом виде.

• **Хрен.** Корень в любом виде.

• **Картофель, капуста, свекла, морковь.** Употреблять в любом виде.

#### Для ингаляций

• **Цветки календулы, ромашки и липы, листья подорожника и шалфея.** 10 г сухой измельченной смеси на стакан воды, кипятить 15–20 минут.

• **Листья мать-и-мачехи, подорожника, мяты перечной, фиалки трехлистной, багульника, плоды аниса.** 10 г сухой измельченной смеси — на стакан воды, кипятить 15–20 минут.

• **Трава чистотела, череды, соцветия пижмы.** 15 г — на стакан кипятка, запаривать 30–40 минут.

• **Трава зверобоя, цветки календулы.** 15 г сухой измельченной смеси на стакан кипятка, заваривать 20–30 минут.

• **Береза (почки).** 25 г сухих почек на стакан кипятка. Кипятить 25 минут, настаивать 1 час.

- **Сосна (почки).** 20 г сухих почек на стакан кипятка, кипятить 15–20 минут, настаивать 1 час.
- **Эвкалипт.** 10 г сухих листьев на стакан кипятка, кипятить 15 минут.
- **Девясил.** 20 г сухих измельченных корней на стакан кипятка, кипятить 20 минут.

### *Для смазывания*

- **Мазь каланхое** (аптечный препарат).
- **Мазь прополиса** (аптечный препарат).
- **Мумие:** 2%-ный водный раствор.

### **«Грудной чай» (лекарственные сборы)**

Весовые соотношения обозначены цифрами.

**№ 1.** Корень алтея — 2, лист мать-и-мачехи — 2, трава душицы — 1. Столовую ложку смеси заварить двумя стаканами кипящей воды, настаивать 20 минут, процедить через марлю; принимать в теплом виде по полстакана через 3 часа.

**№ 2.** Лист мать-и-мачехи — 4, подорожника большого — 3, корень солодки — 3. Столовую ложку смеси заварить двумя стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить через марлю; принимать в теплом виде по полстакана через 3 часа.

**№ 3.** Лист шалфея, плоды аниса, почки сосновые, корень алтея, корень солодки — по 1.

Столовую ложку смеси заварить в стакане кипящей воды, настаивать 20 минут, процедить через марлю; принимать по ¼ стакана через 3 часа.

**№ 4.** Корень алтея — 2, корень солодки — 2, плоды фенхеля — 1. Столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипящей воды, настаивать 20 минут, процедить через марлю, принимать по ¼ стакана через 3 часа.

**№ 5.** Цветы коровяка — 2, лист мать-и-мачехи — 4, плоды аниса — 2, корень алтея — 8, корень солодки — 3, корень фиалковый — 1. Столовую ложку смеси заварить 2 стаканами воды, настаивать 20 минут, процедить через марлю, принимать по полстакана через три часа.

## Кашель

- К чайной ложке меда добавить 2 столовые ложки семян аниса и щепотку соли, все это залить стаканом воды, довести до кипения, процедить и давать ребенку по чайной ложке через каждые 2 часа.

- При сухом кашле взять неполную столовую ложку сахарного песка и подержать ее на огне, пока он не станет темно-коричневым, затем вылить в блюдце с молоком. Полученную «конфету» держать во рту до полного рассасывания.

- При сухом изнурительном кашле взять майонезную банку меда и чайную ложку порошка имбиря, варить все это на медленном огне 4–5 часов, полученную массу остудить, а когда она затвердеет, наколоть на кусочки. Принимать по одной «конфете» 3 раза в день. Кашель станет медленно угасать. Детям перед «конфетой» можно давать чайную ложку настоя подорожника (заварить чайную ложку травы в стакане кипятка).

- Можно принимать сок моркови с медом (1:1) по 1–2 столовые ложки 2–3 раза в день или сок репы с медом по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день. Мед нужно прокипятить, иначе кашель усилится.

- Вскипятить стакан свежего непастеризованного молока с двумя сушеными желтыми винными ягодами (инжиром). Пить 2 раза в день после еды по стакану в горячем виде.

- Чай из плодов шиповника с медом не только укрепляет организм, но и является хорошим профилактическим средством от простудных заболеваний.

- 15–20 г полыни настоять на 0,5 л водки. Чем дольше, тем лучше, но не менее 24 часов. Принимать по столовой ложке три раза в день и перед сном (детям это средство противопоказано).

- Пропитать шерстяной лоскут уксусом, прованским маслом и камфарой, приложить его к груди на ночь. Положить на шею сзади компресс из хрена, натертого на терке. Наполнить длинные шерстяные чулки горячей мякиной и надеть их на больного. Это средство испытано на многих больных.

- Горчицу в порошке насыпают в чулки и так ходят несколько дней.



- Гоголь-моголь (яичные желтки, взбитые с сахаром и ромом) также помогает от кашля, если принимать его натошак.
- Смешать сок редьки или моркови с молоком в равных пропорциях: половина сока — половина молока. Принимать по столовой ложке 6 раз в день.
- Весной от кашля можно пить березовый сок или сок кленового дерева с молоком.
- Взять 100 г меда, 100 г свежего сливочного масла и порошок ванилина. Все хорошенько размешать. Принимать три раза в день по 1 чайной ложке.
- Четыре грецких ореха со скорлупой, одну столовую ложку бузины и одну столовую ложку меда залить 0,5 литра воды и сварить. После того как остынет, процедить. Принимать три раза в день по 1 столовой ложке.

## Грипп

- Для профилактики гриппа полезно 2 раза в день по 10–15 минут вдыхать поочередно то одной, то другой ноздрей пары свежих срезов (натертых на терке) лука и чеснока или смазывать их соком носовые ходы и рот (снаружи).
- Целесообразно также чаще есть лук и чеснок или только жевать их по 2–3 минуты несколько раз в день, потому что большое количество лука и чеснока нельзя принимать больным в стадии обострения заболеваний желудочно-кишечного тракта, почек и печени (от запаха чеснока легко избавиться, если съесть немного петрушки).
- С целью профилактики взрослым следует повесить на шею марлевый мешочек с мелко нарезанным чесноком, а чтобы уберечь маленьких детей, нужно привязать такой мешочек около кровати или поставить блюдце с чесноком рядом с ребенком.
- Рекомендуются утром пожевать лист эвкалипта и небольшую его часть держать во рту (между десной и щекой) при контакте с больными. Вечером членам семьи, в которой есть больной, следует прополоскать носоглотку свежим соком сырой

красной свеклы. На стакан сока можно добавить чайную ложку 1%-ного раствора столового уксуса.

- Больному следует как можно чаще пить горячий чай с лимоном или малиновым вареньем, а также теплое молоко с медом. На стакан молока — столовая ложка меда.

- Полезно промывание через каждый час полости носа и глотки настоем лука с медом (1:1) или таким раствором: на стакан теплой кипяченой воды  $\frac{1}{2}$  чайной ложки поваренной соли и 4 капли 5%-ной настойки йода (раствор вливать в нос, а выливать через рот).

- При гриппе с явлениями вазомоторного ринита хорошим средством является следующий состав: очищенный чеснок натереть на мелкой терке, смешать в пропорции 1:1 с медом (лучше липовым) и принимать перед сном по столовой ложке, запивая теплой водой.

- Можно натереть на терке луковицу, залить 0,5 литра кипящего молока (но не кипятить), настоять в теплом месте, выпить на ночь половину горячего настоя, а другую — утром, тоже в горячем виде.

- Столовую ложку почек сосны поместить в эмалированную посуду, залить стаканом горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и нагревать на кипящей водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре 10 минут, процедить, оставшееся сырье отжать. Полученный отвар долить кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по  $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$  стакана 2–3 раза в день после еды.

- 20 граммов сухих измельченных листьев залить спиртом, плотно укупорить и настаивать 7–8 дней, потом процедить и остаток отжать в настойку. Принимать по 20–25 капель, разведенных в  $\frac{1}{4}$  стакана кипяченой воды.

- Заварить 2 столовые ложки сухих (или 100 г свежих) ягод малины стаканом кипятка. Настоять 10–15 минут, добавить столовую ложку меда, размешать и в теплом виде принимать как потогонное перед сном, остерегаясь сквозняков.

## Бронхиальная астма

- Цветки бузины, трава росянки, лист подорожника, трава фиалки трехцветной (все поровну). 4 чайные ложки сбора настаивать в течение двух часов, кипятить несколько минут и после остывания процедить. Отвар выпить за один день в три приема.

- 2 столовые ложки измельченного корнеплода репы залить стаканом кипятка, варить 15 минут, процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 4 раза в день или по стакану на ночь.

- Березовые почки, лист крапивы двудомной, ромашка аптечная (корзинки), трава спорыша, чабрец (трава), ноготки лекарственные (корзинки) — по 1 столовой ложке, листья березы — 2 столовые ложки. Перемешать, хранить в картонной коробке. Заваривать на 1 стакан кипятка 2 столовые ложки сбора и пить по полстакана 4 раза в день.

Пить, пока не кончится состав. Больным становится легче на седьмой–восьмой день.

- Лист-подорожника большого — 2 столовые ложки, череда трехраздельная (трава) — 4 столовые ложки, пшеница (трава) — 2 столовые ложки, алтей лекарственный (корни) — 3 столовые ложки, корень солодки — 1 столовая ложка.

Так как после ингаляций нужен покой, это следует делать на ночь через день.

## Астма

- Несколько таблеток аспирина истолочь в порошок, который затем хорошенько смешать с небольшим количеством чистого свиного жира. В течение 7 дней прикладывать к груди больного ребенка полотняную салфетку, на которую нанесена смесь.

- 40 высушенных листьев мать-и-мачехи залить 500 мл водки и оставить на ночь. Схема лечения следующая: в первый вечер листок кладется на спину между лопатками. На следующий вечер — на грудь. Так нужно чередовать, пока листья не закончатся.

- 40 головок семенного лука залить кипятком и подождать, пока они не станут мягкими. Затем воду слить и лук тушить в

0,5 литра оливкового масла. Тушить до готовности, после чего размять до консистенции пюре. Принимать натощак утром и вечером по одной столовой ложке.

- Головку красного лука очистить от шелухи и сделать посередине углубление, насыпать туда сахару. Каждый день съедать по головке лука до полного выздоровления.

- На свином жиру пожарить два яйца и хорошенько посолить. Когда яичница остынет, приложить ее к груди ребенка на всю ночь.

### Одышка

- Смешать 200 г меда, оливкового масла и виноградной водки. Принимать три раза в день по одной рюмке.

### Туберкулез

- Взять 10 лимонов, 6 яиц, 300 г меда (лучше липового) и  $\frac{3}{4}$  стакана коньяка. Свежие яйца (обязательно с белой, а не с желтой скорлупой) положить в банку и залить отжатым соком лимонов. Банку прикрыть марлей, обернуть темной плотной бумагой и поставить в темное, сухое, прохладное (но не холодное) место до растворения яичной скорлупы (примерно на 6–8 дней). Подогреть мед до жидкого состояния, остудить и добавить в смесь, а затем влить туда коньяк. Лекарство перелить в темную бутылку и хранить в сухом темном прохладном месте. Принимать по десертной ложке 3 раза в день сразу после еды.

- Липовый мед — 1300 г, мелко нарубленные листья алоэ (следует помнить, что алоэ — сильное средство и больным со слабым сердцем его давать нельзя) — 1 стакан, оливковое масло — 200 мл, березовые почки — 150 г, липовый цвет — 50 г, вода — 2 стакана. Растопить мед в кастрюле, потом добавить к меду алоэ и смесь хорошо пропарить. Отдельно в 2 стаканах воды заварить березовые почки и липовый цвет, кипятя их 1–2 минуты. Когда все остынет, то, выжав из березовых почек и липового цвета сок, слить его в мед. Смесь разлить в две бутылки, добавив в каждую по 100 мл масла. Перед употреблением

взбалтывать. Принимать по чайной ложке 3 раза в день. Это средство можно также принимать при пневмонии, длительном кашле и хронических легочных болезнях.

- Сосновые шишки настоять на водке и этот настой пить. Сосновые шишки содержат много креозота, обладающего феноменальными свойствами, и богаты витамином С. Лечение — до года.

- В начальной стадии туберкулеза при истощении и малокровии взять в равных частях по 200 г какао, внутреннего свиного сала (вытопить, чтобы топленого получилось полфунта), меда и сливочного масла. Все это положить в алюминиевую кастрюлю и распустить на медленном огне, помешивая ложкой, чтобы не пригорело. Мешать надо до тех пор, пока состав не станет кипеть. Снять кастрюлю с огня и дать смеси остыть. Когда состав застынет, сложить его в стеклянную банку. Хранить в прохладном месте.

Чайную ложку этой смеси распустить в стакане горячего молока и пить 3–4 раза в день, иногда меньше, в зависимости от истощения.

- Взять 400 г внутреннего свиного сала и шесть больших зеленых яблок. С яблок кожуру не счищают, режут их на кусочки так, как свиное сало. Перемешав кусочки сала и яблок, топить смесь в духовке на медленном огне, чтобы не пригорела. Затем взять 12 яичных желтков и растереть их добела с одним стаканом сахара. Туда же добавить 400 г измельченного на терке шоколада. Употреблять в течение дня.

- В Китае больных туберкулезом лечат толчеными медведками. Для этого ловят медведек, сушат их и затем растирают в мелкий порошок, смешивая с каким-нибудь сладким сиропом. Определенной дозировки нет. Все делается по личному усмотрению каждого. Приблизительно принимают сразу 3 столовые ложки, запивая лекарство теплой водой. Время приема не установлено: пьют, когда удобно или возможно, два–три раза в день ежедневно в течение двух дней. Обычно через два–три дня у больного появляется аппетит, и он начинает быстро поправляться.

- С успехом применяют собачье сало (медвежье сало гораздо лучше собачьего, но его не всегда удается достать).

- Трава полыни горькой — 4 части, трава пастушьей сумки — 3 части, трава горца почечуйного — 3 части, листья вахты трехлистной — 2 части, корневище горца змеиного — 2 части, корневище лапчатки прямостоячей — 2 части, корневище пырея — 2 части. 2–3 столовые ложки смеси заливают на ночь в термосе 0,5 л кипятка. Процеживают. Принимают в течение дня в 3–4 приема при кровохарканье, легочных кровотечениях, туберкулезе легких.

- Трава яснотки белой — 4 части, лист шалфея лекарственного — 3 части, трава хвоща полевого — 2 части, трава тысячелистника обыкновенного — 2 части, трава горца птичьего — 4 части, лист подорожника — 3 части, лист мяты перечной — 2 части, корень щавеля конского — 2 части, корневища с корнями кровохлебки лекарственной — 3 части. Принимать, как предыдущий сбор.

- Тарбаганье сало является превосходным средством при лечении туберкулеза. Если его применять непрерывно, туберкулез излечивается за два–три месяца, в зависимости от свойства и продолжительности болезни, а также физического состояния больного. Любая рана и нарыв быстро зарубцовываются после накладывания на них теплого сала. Оно убивает бактерии, останавливает воспалительные процессы, предотвращает осложнения и заживляет раны. Сало с большим успехом применяется против всех кожных болезней, зловредных нарывов, ран, красноты и пр.

- Взять овес или ячмень и наполнить им две трети кастрюли, остальную треть — молоком, не долив только на два пальца от верхнего края кастрюли. Добавить в кастрюлю смальца так, чтобы его слой был в палец толщиной. Закрывать крышкой и поставить в духовку. Молоко доливать, пока не разварится овес (или ячмень). Пить эту жидкую смесь по одной рюмке три раза в день. Молоко должно быть свежее, непастеризованное.

- Взять стебли и листья пустырника и корни цикория обыкновенного. Эти две травы заваривать и пить, как чай, три раза в день по маленькому стаканчику. Через девять недель легкие полностью зарубцуются и очистятся от гноя. Так лечатся кавказские горцы и очень успешно.

- В бутылку вина положить четыре стебля алоэ и настаивать четыре дня. Принимать три раза в день по одной рюмке.

- Настоять на 0,5 литра чистого спирта четыре стебля алоэ в течение 4 дней. Принимать три раза в день по сорок капель.

- Налить в кастрюлю 100 мл воды, добавить 300 г меда и лист мелко нарезанного алоэ. Варить на очень медленном огне два часа. Принимать по одной столовой ложке три раза в день.

- Взять 400 г сахарной патоки (желтого цвета), 200 г алоэ. Листья нарезать вдоль на кусочки по 4 см длиной. Канифоль разбить в ступке. Положить все ингредиенты в глиняный горшок, покрыть крышкой из пузыря и поставить в духовку или хлебопекарную печь на ночь. Получится густая, как мед, масса. Процедить через сито.

Принимать по одной чайной ложке три раза в день за один час до еды (хватит лекарства на один месяц). Сделать перерыв на одну неделю и повторить курс лечения.

- Усиленное питание (салец, молоко, яйца, сало), а также отдых лежа, дневной сон, чистый воздух днем и ночью, полное душевное спокойствие, никаких волнений, забот и опасений. Пищу принимать каждые 2–3 часа.

- Яичную скорлупу от сырых яиц помыть, очистить от пленки, промыть еще раз теплым раствором мыла, а потом ополоснуть теплой водой. Высушить в тепле, измельчить в фарфоровой ступке или кофемолке до состояния пудры. В одном стакане кипятка растворить четверть чайной ложки лимонной кислоты и, помешивая, осторожно всыпать измельченную яичную скорлупу, тоже четверть чайной ложки. Пусть сутки постоит. Выпадет белый осадок, который следует выбросить. Пить раствор по столовой ложке два раза в день. Хранить в холоде.

Если есть возможность, то четвертую часть чайной ложки яичной скорлупы залить соком двух лимонов и оставить на двое суток. Пить по чайной ложке два раза в день не менее полугода.

- Можно пить по 30–40 мл коньяка или водки, настоянных на березовых почках (тоже по 30–40 г). На 0,5 л водки взять 1 столовую ложку березовых почек, настаивать 2 недели в темном месте.

- Стакан меда, стакан внутреннего свиного жира, столовая ложка почек березы. Смесь растопить на слабом огне, настоять 2 часа и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

- Укрепляющий состав при туберкулезе:

Гусиный жир — 100 г, липовый мед — 150 г, сок алоэ трех-летника — 10 столовых ложек, порошок какао — 100 г, очищенные кедровые или грецкие орехи, перекрученные на мясорубке, — 2 стакана, кусочек мела с детский мизинец, истолченный в порошок.

Все компоненты перемешайте деревянной лопаткой в эмалированной кастрюле при слабом нагреве так, чтобы масса не пригорела. Состав должен хорошо прогреться, но не закипеть. Употребляют 1 столовую ложку состава на 1 стакан горячего молока. Выпивать в день не менее 4 стаканов. Уже через неделю больной чувствует облегчение. Хранить состав следует в стеклянной банке в холоде.

- Берут в равных частях приблизительно по 200 г хорошего какао, топленого внутреннего свиного сала, меда и сливочного масла. Все это положить в эмалированную кастрюлю и распустить на медленном огне, все время помешивая, чтобы смесь не пригорела. Мешать до тех пор, пока состав не распустится и не станет кипеть. Тогда нужно снять кастрюлю с огня и дать смеси остыть. Когда состав остынет, переложить его в стеклянную банку. Хранить в прохладном темном месте.

Чайную ложку полученной смеси распустить в стакане очень горячего молока. Пить 3–4 раза в день, иногда меньше, в зависимости от истощения человека.

Это средство хорошо помогает малокровным, а также чахоточным в первой стадии их болезни.

### **Воспаление легких**

5–6 средней величины грецких орехов залить 0,5 литра воды и настаивать 1,5–2 месяца. Готовый продукт применяют (после совета с врачом) для лечения разных воспалительных процессов. При язвенной болезни, воспалении легких, бронхитах и даже сифилисе. Если у вас болят зубы или горло, прополощите рот (или горло) этой настойкой. Компрессы из нее помо-



гут при язвах на коже и пролежнях. А мужчины, недовольные количеством волос на голове (лысые), втирая настойку в кожу головы, могут поправить дело. В последнее время многие специалисты склоняются к мнению, что эту настойку можно использовать для профилактики онкологических заболеваний.

### **Кровотечение легочное**

- Цветки бессмертника песчаного, трава буквицы лекарственной, кора ивы белой, кора дуба черешчатого, корневище с корнями кровохлебки лекарственной — по 2 части, трава крапивы двудомной, трава горца перечного, трава мяты перечной — по 3 части.

3 столовые ложки сбора высыпать в термос (на 0,5 л), залить крутым кипятком. Настоять. Выпить в 3–4 приема, охладив до комнатной температуры, при кровохаркании и легочных кровотечениях (как кровоостанавливающее).

- Лист вахты трехлистной, трава горца почечуйного, корневище лапчатки прямостоячей, трава омелы белой — по 2 части, корневище горца змеиноного, лист земляники лесной, трава пастушьей сумки, корневище пырея ползучего — по 3 части, трава полыни обыкновенной — 4 части. Принимать как предыдущий сбор.

- Корневище с корнями кровохлебки лекарственной, трава шалфея лекарственного — по 3 части, лист мяты перечной, трава тысячелистника обыкновенного, трава хвоща полевого, корень щавеля конского — по 2 части, лист подорожника большого, трава горца птичьего (спорыша), трава яснотки белой — по 4 части. Принимать, как предыдущий сбор.

### **Пневмония**

- Листья мать-и-мачехи, трава багульника болотного, цветки ромашки аптечной — по 30 г, трава зверобоя продырявленного, трава душицы обыкновенной, листья березы бородавчатой — по 15 г.

2 столовые ложки сбора заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 30 минут и процеживают. Принимать по ½ стакана 3–4 раза в день после еды.

- Плоды аниса обыкновенного, почки сосны обыкновенной, корни солодки голой, листья шалфея лекарственного, трава тимьяна ползучего, листья мать-и-мачехи, корни алтея лекарственного. Все по 15 г.

20 г сбора заливают 200 мл воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 минут, охлаждают 45 минут, процеживают и добавляют кипяченую воду до первоначального объема. Принимают по  $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$  стакана 3–4 раза в день.

- Трава фиалки трехцветной, слоевище цетрарии исландской, трава тимьяна ползучего (по 30 г), корни солодки голой, трава зверобоя продырявленного, лист шалфея лекарственного, листья березы бородавчатой, корни лопуха большого (по 15 г).

Столовую ложку сбора заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 20 минут и процеживают. Принимают по  $\frac{1}{4}$  стакана 3–4 раза в день.

- Листья мать-и-мачехи, трава душицы обыкновенной, корни алтея лекарственного, почки сосны обыкновенной (по 20 г), листья кипрея узколистного, плоды можжевельника обыкновенного, трава багульника болотного, трава зверобоя продырявленного (по 10 г).

2 столовые ложки сбора заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 20 минут и процеживают. Принимают по  $\frac{1}{4}$  стакана 3–4 раза в день.

- Трава багульника болотного, листья мать-и-мачехи, листья шалфея лекарственного, корни девясила высокого, корни солодки голой, слоевища цетрарии исландской, трава тимьяна ползучего, трава зверобоя продырявленного, листья березы бородавчатой (все по 10 г).

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 15–20 минут, охлаждают и процеживают. Принимают по  $\frac{1}{4}$  стакана 4 раза в день.

- Корень алтея лекарственного, почки березы белой, трава буквицы лекарственной, цветки календулы лекарственной, корневища с корнями девясила высокого, цветки липы сердцевидной, корневища с корнями солодки голой (по 2 части), трава вероники лекарственной, трава будры плющевидной, трава донника лекарственного, лист земляники лесной, лист эвкалипта

шарикового (по 1 части), трава зверобоя продырявленного (4 части), цветки коровяка скипетровидного, трава шалфея лекарственного (по 3 части).

4 или 6 столовых ложек сбора высыпать в термос (1 л), залить доверху крутым кипятком. На следующий день (при необходимости можно начинать прием настоя через 2–3 часа) выпить весь настой в 3–4 приема при пневмонии (крупозной и очаговой), экссудативном плеврите, хронической пневмонии, хроническом бронхите, туберкулезе легких и бронхиальной астме.

- Трава фиалки трехцветной, слоевища исландского мха, трава тимьяна ползучего (по 2 части), корни солодки голой, трава зверобоя продырявленного, лист шалфея лекарственного, лист березы бородавчатой, корни лопуха большого (по 1 части).

1 столовую ложку смеси заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 20 минут, процеживают. Пьют по  $\frac{1}{4}$  стакана 3–4 раза в день при хронической пневмонии.

- Корни девясила высокого, плоды аниса обыкновенного, почки сосны обыкновенной, цветки календулы, листья шалфея лекарственного, листья мать-и-мачехи, трава зверобоя продырявленного, листья подорожника большого, трава мяты перечной, листья эвкалипта прутовидного (по 10 г).

Принимать по  $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$  стакана настоя 3 раза в день после еды при хронической пневмонии, бронхоэктатической болезни.

- Корень аира болотного, цветки бузины черной, корень девясила высокого, трава крапивы двудомной, лист мать-и-мачехи, трава тысячелистника обыкновенного (по 2 части), трава багульника болотного (4 части), лист вахты трехлистной, трава зверобоя продырявленного, лист и плоды малины обыкновенной, цветки ромашки аптечной, трава фиалки трехцветной (по 3 части), кора ивы белой, трава донника лекарственного, плоды можжевельника обыкновенного, корень одуванчика лекарственного, лист ореха грецкого (по 1 части).

Готовить и принимать как предыдущий сбор.

- Плоды аниса обыкновенного, трава зверобоя продырявленного, трава кипрея узколистного, семя льна посевного, лист мяты перечной, соплодия ольхи серой, трава первоцвета весеннего, корневища пырея ползучего, почки сосны обыкновенной

(по 2 части), корневище с корнями валерианы лекарственной, лист смородины черной, плоды укропа огородного, трава пастушьей сумки (по 1 части), трава душицы обыкновенной (4 части), лист мать-и-мачехи, лист подорожника большого, трава репешка обыкновенного, плоды хвоща полевого (по 3 части). Принимать, как предыдущий сбор.

- Смесь травы медуницы, корней окопника лекарственного (по 10 г), листьев ланцетного подорожника, цветов (корзинок) мать-и-мачехи, цветов царского скипетра, цветов бузины черной, цветов липы, цветов гречихи полевой (по 5 г), травы первоцвета весеннего (3 г), лепестков дикого мака (7 г).

4 столовые ложки этой смеси заливают с вечера 1 л кипящей воды и запаривают в течение ночи. Утром процеживают через марлю, выжимают, подогревают и за день выпивают глотками весь напар. В этой запарке мак своими алкалоидами, наподобие кодеина, успокаивает кашель, а остальные растения действуют как отхаркивающие.

### **Эмфизема легких**

- Береза повислая (листья), хвощ полевой (трава) — по 10 г.

*Настой:* 1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать 3 раза в день до еды.

- Шиповник коричный (плоды), стальник пашенный (корни) — по 25 г, береза повислая (листья) — 50 г.

*Настой:* 1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3–4 раза в день за 30–40 минут до еды.

- Можжевельник обыкновенный (шишкоягоды), береза повислая (листья), одуванчик лекарственный (корни) — по 10 г.

*Настой:* 1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1 стакану 1–2 раза в день за 10 минут до еды.

- Петрушка кудрявая (плоды), чистотел большой (трава) — по 10 г, толокнянка обыкновенная (листья) — 40 г.

*Настой:* 1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 стакану 1–2 раза в день до еды.

- Сосна обыкновенная (почки), подорожник большой (листья), мать-и-мачеха (листья) — по 30 г.

*Настой:* 1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 4–6 раз в день до еды.

- Сосна обыкновенная (почки), солодка голая (корни) — по 10 г, фиалка трехцветная (корни) — 30 г.

*Настой:* 1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 4 раза в день.

- Фенхель обыкновенный (плоды), бузина черная (цветки), тмин обыкновенный (плоды) — по 10 г, петрушка кудрявая (плоды), можжевельник обыкновенный (шишкоягоды) — по 30 г.

*Настой:* 1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по  $\frac{1}{5}$  стакана 3 раза в день после еды.

Настой противопоказан при беременности и острых воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

### **Кровохарканье**

- Тысячелистник (травы) — 25 г, крапива двудомная — 15 г.

Растения измельчить, смешать. Залить 0,5 л кипятка, настаивать 4 часа. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.

- Лапчатка прямостоячая (корень) — 10 г, пастушья сумка (травы) — 20 г, крапива двудомная (травы) — 25 г.

Растения измельчить, смешать. Залить 0,5 л кипятка, кипятить 5 минут, настаивать 4 часа, процедить и пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.

### **Общеукрепляющий сбор после болезни, операции**

Крапива двудомная (листья), рожь посевная (зеленые стебли), овес посевной (зеленые стебли) — по 30 г, полынь лечебная (травы) — 10 г, пустырник сердечный (травы), тополь черный (листья), цмин песчаный (цветы) — по 20 г.

*Отвар:* 1 столовая ложка сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настоять 2 часа, процедить перед употреблением. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день до еды.

## Рак легких

- Астрăгал шерстистоцветковъй, по трети стакана отвара пить 2–3 раза в день.
- Вероника лекарственная, пить отвар по ¼ стакана 3 раза в день.
- Гриб белый, употреблять в отварном виде.
- Гринделия растопыренная, употреблять настойку по 15 капель 2 раза в день.
- Дождевик, употреблять в отваренном виде.
- Душица обыкновенная, пить как чай.
- Зверобой продырявленный, по четверти стакана отвара пить 2 раза в день.
- Ива ломкая, отвар коры пить по 1 стакану 2 раза в день.
- Иссоп обыкновенный, употреблять по 1 стакану питья 2–3 раза в день.
- Календула лекарственная, пить по 1 стакану отвара 2 раза в день.
- Коровяк крупноцветковъй, лепестки — 7 цветков на 1 стакан воды, кипятить 3 мин, употреблять по 1 стакану 2 раза в день.
- Кошачьи лапки двудомные, пить по 1 стакану отвара 2–3 раза в день.
- Лаванда колосковая, пить как чай.
- Лох узколистный, ягоды употреблять без ограничений, масло (приготовленное аналогично облепиховому) — по 1 чайной ложке 1 раз в день.
- Мелисса лекарственная, пить как чай.
- Облепиха крушиновидная, ягоды есть без ограничения, масло — по 1 чайной ложке 1 раз в день.
- Омела белая, настойку свежих растений принимать по 10 капель 2 раза в день, при сильных болях дозу увеличить.
- Синеголовник полевой (корень), настойку употреблять по 1 чайной ложке 2 раза в день.

- Сон-трава, отвар, приготовленный из одного растения, выпить в течение дня.

- Язвенник многолистный, свежие растения употреблять в пищу, отвар — по четверти стакана 2 раза в день.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Наиболее распространенными заболеваниями сердечно-сосудистой системы являются следующие:

*Ревматизм сердца* (инфекционно-аллергическое заболевание) — это воспалительное поражение соединительной ткани сердечно-сосудистой системы с частичным вовлечением в процесс заболеваний суставов, внутренних органов, центральной нервной системы.

*Миокардит* — воспалительное поражение сердечной мышцы (острое, подострое, хроническое).

*Бактериальный (инфекционный) эндокардит* (общее тяжелое заболевание) — воспалительное поражение эндокарда с поражением клапанов сердца. В основном — при ревматических процессах, врожденных пороках.

*Пороки сердца* бывают врожденные и приобретенные — в основном, эндокардит, сепсис, атеросклероз, сифилис, травма и другие причины.

*Перикардит* — воспаление перикарда на фоне ревматизма и туберкулеза (возможно при скарлатине, кори, гриппе, септических заболеваниях).

*Ишемическая болезнь* — стенокардия, инфаркт, коронардиосклероз:

- стенокардия — грудная жаба, коронарная болезнь сердца (боль локализуется чаще за грудиной);

- инфаркт миокарда — недостаточность коронарного кровотока, острое заболевание сердечной мышцы;

- атеросклероз — поражение артерий или вен (флебиты — воспаление вен, их врожденное расширение — или тромбофлебиты);

- гипертоническая болезнь — нервно-функциональное нарушение сосудистого тонуса, нервное перенапряжение, сосудис-

то-почечное сопротивление, повышение возбудимости коры головного мозга;

- аритмия — скорость выработки импульсов: учащение или замедление (синусовая брадикардия);

- пароксизмальная тахикардия — внезапное резкое учащение сердечного ритма (до 200 и более ударов в минуту), чаще при заболевании нервной системы (центральной) и щитовидной железы;

- синусовая тахикардия — чаще при неврозах, анемии, гипотонии, инфекционных заболеваниях;

- другая недостаточность кровообращения;

- острая сердечная недостаточность — сердечная астма (приступы удушья);

- гиподинамия (недостаточная мышечная активность) — возникает, когда человек ведет малоподвижный образ жизни.

### **Средства, помогающие основному лечению**

- Корень валерианы — 50 г. Чайную ложку валерианы залить стаканом воды утром, вечером сварить, отстоять и выпить перед сном глотками в несколько приемов. Рекомендуется при нервном сердцебиении.

- Корень валерианы — 15 г, листья мяты перечной — 15 г, трава тысячелистника — 50 г. Две чайные ложки сбора залить стаканом воды, настоять 3 часа; сварить, процедить, пить остывшим. Выпить за день в несколько приемов. При нервном сердцебиении, сопровождаемом бессонницей.

- Трава хвоща полевого — 20 г, трава горца птичьего (спорыш) — 30 г, цветки боярышника — 50 г. 2 чайные ложки смеси настоять 30 минут в стакане кипятка, настоем выпить глотками за день при сердечной слабости.

- Шишки хмеля — 15 г, трава мяты перечной — 15 г, цветки боярышника — 20 г, трава пустырника — 30 г, листья мяты перечной — 40 г. Способ приготовления и применения смотри в предыдущем рецепте. При дистрофии миокарда.

- Цветки ландыша майского — 10 г, плоды фенхеля — 20 г, листья мяты перечной — 30 г, корень валерианы — 40 г. Пол-



ную столовую ложку смеси залить стаканом кипятка. Отстоять, процедить, выпить глотками за день. При миокардите, гастрокардиональном комплексе.

- Корень стальника колючего — 25 г, трава горицвета — 25 г, листья белой березы — 25 г. Применяется при водянке.

- Шишки хмеля — 30 г, трава тысячелистника — 20 г, корень валерианы — 30 г, листья Melissa — 30 г. При сердечном неврозе.

- Цветы боярышника — 50 г, трава спорыша — 30 г, трава хвоща полевого — 20 г. Две чайные ложки сбора заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить глотками на протяжении дня. При неврозе сердца.

- Трава пустырника — 15 г, корень валерианы — 15 г, цветы арники горной — 30 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 10 минут, процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день. При неврозах сердца.

## Атеросклероз

- Лицам старше 40 лет полезно выпивать натощак сок сырого картофеля: надо взять средней величины картофелину, вымыть, вытереть насухо и натереть на терке вместе с кожурой. Потом выжать через кисейку, помешать и вместе с осадком выпить. Это средство хорошо для предупреждения склероза.

- Эффективно лечение чесноком:  $\frac{1}{3}$  бутылки наполнить мелко нарезанным чесноком, залить спиртом (в крайнем случае — водкой), закупорить и продержать на солнце или в тепле две недели.

Принимать раз в день перед обедом, начав с двух капель и, повышая дозу по капле в день, довести до 25 капель, потом в обратном порядке: от 25 до одной. После двухнедельного перерыва повторить курс.

- В период созревания вишен съедать их в день по килограмму и выпивать в эти дни по 7–8 стаканов чая из луковой шелухи или березовых листьев (3 ложки измельченных листьев настоять в 1 л кипятка с вечера до утра), пить как чай днем, но только не залпом, а постепенно (глотками).

- Есть побольше морской капусты, в которой много йода, сырой или в разных приготовлениях.

- Иногда артерии «утолщаются» вследствие образования слишком большого жирового слоя в стенках кровяных сосудов. Помогает уменьшать этот жировой слой витамин В, которого много в горохе. Образованию извести в сосудах препятствуют грейпфруты. Необходимо ежедневно натощак съедать 1–2 грейпфрута средней величины.

- Пить напар зверобоя и вереска, а также корней шиповника либо в больших количествах напар арники горной.

- Использовать отвар такого сбора: корни одуванчика, пырея ползучего, мыльнянки, тысячелистника. Курс — два месяца.

- Пить отвар боярышника (плоды). Обычный чай из рациона исключить. Ввести в рацион морскую капусту. Курс — два-три месяца.

### **Старческий склероз (облегчение)**

- Настой из 40 г корней девясила на 0,5 л водки. Прием — 25 г в день. Курс продолжается по мере употребления 1,5 л настоя.

- Столовую ложку натертого хрена смешать с 1 стаканом сметаны. Прием — по 1 столовой ложке во время еды. Чай пить из листьев земляники.

- Пропустить через мясорубку 350–400 г чистого чеснока. Процедить 200 мл сока и залить 200 мл спирта. Через 12 дней еще раз процедить и начинать лечение с приема перед едой по одной капле, доведя к 15-му дню равномерно до 25 капель. Далее принимать по 25 капель. Курс — до полного израсходования настойки (противопоказано при нефритах).

- Кору рябины варить два часа (200 г на 2 л воды). Прием — по 30 г до еды.

- Dessертную ложку цветов гречихи заварить в 0,5 литра кипятка, настоять 2 часа в закрытом сосуде и процедить. Принимать по полстакана 3–4 раза в день.

- 400 граммов чеснока очистить, вымыть и натереть на терке или пропустить через мясорубку, выжать сок из 24 лимонов. Размолотый чеснок смешать с соком лимона в банке с широким горлом, завязать ее сверху легкой прозрачной тканью и настаивать 24 дня. Перед приемом взбалтывать. Принимать по чайной ложке, разведя в стакане кипяченой воды, перед сном.

Это средство обладает антисклеротическим действием, оно повышает работоспособность. Через 1–2 недели заметно улучшается самочувствие, пропадает сонливость, одышка.

Эликсир особенно подходит для тучных людей.

### Водянка

Водянка — это не сама болезнь, а лишь показатель заболевания каких-нибудь внутренних органов — сердца, почек, печени.

При *заболевании почек* отеки раньше всего появляются на лице, затем водянка развивается по всему телу. При этом ощущается тяжесть в области мочевого пузыря, задержка мочи, жжение в мочевом пузыре.

При *болезни сердца* отеки появляются сначала на ногах, на лодыжках, а потом постепенно поднимаются вверх.

При *болезни печени* появляется брюшная водянка, которая может достигать иногда особенно больших размеров.

Нужно лечить основное заболевание, дающее отеки, то есть сердце, печень или почки. Как только будут замечены в каком-нибудь месте отеки, надо сейчас же перестать потреблять много жидкости и совсем отказаться от соли. Зато как можно больше есть потогонных и мочегонных овощей, фруктов и ягод, таких как: сельдерей, петрушка, спаржа, лук, чеснок, арбуз, тыква, земляника, черная смородина, виноград.

- Пить чай из настоя корней крапивы. Такое средство иногда быстро останавливает водянку, особенно если ее захватить в самом начале. Сушеные корни крапивы мелко покрошить, брать чайную ложку на стакан кипятка, настоять и пить по две чашки в день.

- Пить по две столовые ложки в день лукового сока: две средние луковицы порезать вечером тонкими ломтиками, посыпать немного сахаром, оставить так на ночь, чтобы лук пустил сок. Утром выжать и пить, можно даже не натошак.

- Пить по чашке в день настой молодых стеблей можжевельника.

- Очистить репу, мякоть выбросить, а кожуру положить в горшок, залить кипятком, наглухо закрыть и поставить на четыре часа в горячую печку, но чтобы не кипела, а томила. Потом процедить, хорошо отжать и пить по чашке в день. Приблизительная порция навар: на стакан кожуры — три стакана кипятка.

- Сжечь стебли от обыкновенных русских бобов на чем-нибудь чистом — на каменной доске, железном диске и т. п., потом собрать золу, перетереть в порошок, просеять и хранить в стеклянной банке с притертой пробкой. Пить 3–4 раза в день так: налить в чашку столовую ложку водки, добавить половину чайной ложки приготовленной золы, размешать и пить, запивая водой, а еще лучше морковным соком. На кого водка сильно действует, принимать не столовую ложку водки, а чайную, будет гуще, но польза та же, так как главное лечение — зола.

- Очень хорошее средство из черных тараканов. Есть два способа их приготовления: а) высушить, истолочь в порошок и принимать три раза в день, запивая водой; б) взять чайную ложку (с верхом) черных тараканов, залить стаканом холодной воды и дать настояться в течение 4–5 дней. Потом настой принимать по столовой ложке в день. Средство из обыкновенных черных тараканов было давно известно в русских деревнях.

- При водянке, особенно брюшной, могучее средство — голодание, систематически проводимое, особенно с самого начала заболевания. Надо четыре раза в год в течение семи дней пить в сутки только два стакана чая из березовых листьев — один стакан в 12 часов дня, а второй — вечером, и обязательно в этот семидневный период каждый день ставить клизму из чистой воды. Но голод начинать не сразу. Сначала подготовить свой организм в течение трех дней, в которые постепенно все более и более сокращать еду и тоже каждый день ставить себе клизму, независимо от того, был ли стул сам по себе или нет. Также и после голода надо в течение двух дней употреблять более легкую пищу, а не набрасываться на обильную еду.

- Пить в день по два стакана огуречного рассола.
- Настойка на воде листа агавы и полыни в одинаковой пропорции (чайная ложка смеси на стакан кипятка).

### **Повышенное кровяное давление**

• Прежде чем приступить к лечению травами, нужно позаботиться об очищении своего тела, снизить количество потребляемой пищи, перейти на бессолевую диету.

• Нужно по утрам обязательно делать до пота следующие упражнения: встать и приподняться как можно выше на носки. Резко ударить пятками о пол, чтобы содрогнулось все тело. Первые 10 дней — по 10 ударов, потом по 20–30–50 ударов.

• Обязательно под руководством специалистов провести 20-дневное голодание. Когда тело очистится от токсинов и балластов, по совету лечащих врачей можно принимать указанные ниже средства, которые в большинстве своем превращаются в профилактические.

• Пить напар из трав: донник, сушеница, боярышник, бессмертник, плоды шиповника, пустырник, Melissa, семена укропа, мать-и-мачеха, буквица, душица, лист березы, корень солодки, мордовник. Травы берутся в равных количествах. При тщательном соблюдении предварительных условий курс заканчивается через 1–2 месяца при условии нормализации давления. В качестве профилактики необходимо и впредь принимать время от времени такой напар.

• Смешать 1 столовую ложку меда и 1 столовую ложку простокваши, всыпав туда две чайные ложки порошка корицы. Съесть смесь за два дня. Курс — 10–15 дней.

• Пить как чай напар из почек сосны, 30 г на 1 л воды. Исключить обыкновенную воду. Курс — 15 дней.

• Два лимона пропустить через мясорубку, засыпать 1½ стакана сахара и через шесть дней устроить голодание на 1 день, съев в течение его всю эту смесь. Через два дня приготовить еще такую же смесь и устроить такое же частичное голодание. И так 4–5 дней. Давление снижается после трехкратного применения.

- Налить в двухлитровый термос 1 л кипятка и насыпать туда 800 г тертого хрена. Поставить на ночь, утром процедить и добавить 100 мл водки. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

- Поставить на ночь в термос сушеницу болотную, залитую 250 мл кипятка. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день.

- По полстакана сока сырой клюквы и цветочного меда принимать в течение двух недель по чайной ложке 3 раза в день. К этому времени давление должно нормализоваться.

- Размолоть в порошок 10 г семян моркови и сварить в 0,5 литра молока. Принимать 1 раз в день по 1 стакану. Курс — 3–4 недели до нормализации давления.

- При легких формах болезни помогает сок ягод брусники.

- Весьма эффективным средством является жимолость голубая. Используют свежие ягоды.

- Полезен печеный картофель, который едят вместе с кожурой.

- С лечебной целью можно использовать цельные соцветия клевера лугового. Столовую ложку цветков заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут и процедить. Пить по полстакана 3 раза в день.

- Сок свеклы с медом в равных частях. Принимать по столовой ложке 4–5 раз в день.

- Помогает отвар сушеных плодов черной смородины. Готовить его нужно так: 2 столовые ложки сушеных плодов залить стаканом горячей воды, кипятить 10 минут на слабом огне, настаивать час, процедить. Пить по  $\frac{1}{4}$  стакана 4 раза в день.

- При первой и второй стадиях гипертонической болезни полезен сок черноплодной рябины. Его нужно пить по 50 г (3 столовые ложки) 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — до 30 дней.

- Можно применять такой сбор: плоды малины, трава душицы обыкновенной, цветки липы сердцевидной, лист мать-и-

мачехи, лист подорожника большого — по 2 части, лист березы белой — 1 часть, побеги хвоща полевого, трава и семена укропа огородного — по 3 части, плоды шиповника (истолочь) — 5 частей. Заварить 2½ стакана кипятка, томить 30 минут, процедить. Принимать по ¾ стакана 3 раза в день за 10–15 минут до еды. У настоя приятный вкус и аромат.

- Цветки боярышника, трава хвоща полевого, трава омелы белой, листья барвинка — по 15 г, трава тысячелистника — 30 г.

Полную столовую ложку смеси настоять в стакане холодной воды 3 часа, варить 5 минут, выдержать 15 минут. Выпить за день глотками.

- Плоды тмина, листья барвинка — по 10 г, корень валерианы, листья Melissa — по 15 г, цветки боярышника — 20 г, трава омелы белой — 30 г.

Полную столовую ложку смеси настоять на стакане кипятка. Через два часа процедить. Выпивать 2 стакана в день.

- Цветы ландыша майского — 10 г, листья Melissa — 20 г, трава лапчатки гусиной — 30 г, трава руты — 30 г. Полную столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 3 часов, варить 4 минуты, выдержать 15 минут. Выпить за день глотками.

- Трава руты — 30 г, трава тмина (чабрец) — 30 г, листья Melissa — 40 г. Способ приготовления см. выше. Выпивать в день 1–2 стакана.

- Трава руты — 15 г, листья барвинка — 25 г, цветки боярышника — 25 г, корень валерианы — 10 г. Настой выпивать по стакану в день.

- Трава тысячелистника — 30 г, барвинок малый, трава хвоща полевого, омела белая, цветки боярышника — по 15 г. Столовая ложка смеси на стакан холодной воды, настоять 30 минут. Прокипятить 5 минут, отстоять, процедить. Пить глотками в течение дня.

- При повышенном кровяном давлении надо выпивать глотками 1–2 стакана в день холодного настоя тысячелистника и

съедать по 1 чайной ложке пивных или пекарских дрожжей в день. Лучше — пивные дрожжи.

- Кроме того, рекомендуется дыхательная гимнастика. Делаем глубокий вдох через нос, потом выдох, произнося при этом следующие звуки: И, Е, О, У, А и Ш (последний можно заменить звуком М, произнося его через нос, закрыв рот). Вдох делать около 7 секунд, столько же протягивается пение — выдох.

Упражнение занимает от 5 до 10 минут, а чем чаще оно делается на протяжении дня, тем лучше. Звук И действует на мозг, зрение и слух, Е — на горло, О — на сердце и У — на живот. Звук А оказывает влияние на конечности (руки, ноги), особенно при параличах; звуки М и Ш — на организм в целом. Эта дыхательная гимнастика действует на мозг, как массаж на тело.

Длительный выдох очищает легкие, и во все их уголки поступает свежий кислород. При повышенном давлении можно употреблять чеснок.

Не рекомендуются кофе, алкоголь, настой ромашки, свинина, сельдерей.

### **Пониженное кровяное давление**

При пониженном кровяном давлении рекомендуется есть много салата из корнеплодов сельдерея и много земляники. Если позволяет печень, можно употреблять кофе, немного красного вина, отвар лука. Две луковицы величиной с куриное яйцо варить вместе с шелухой 10–15 минут в 1 л воды, в которую добавить 100 г сахара. Пить холодным, глотками. Кроме того, три раза в день перед едой надо принимать по 15 капель боярышника. Если на большом пальце нет лунки, надо добавить еще 20 капель валерианы, принимать 3–4 раза в день, с двух часов дня до вечера. В этом случае рекомендуется делать дыхательную гимнастику. Не надо переутомляться, но и совсем не работать тоже нельзя. Если сердце чрезмерно оберегают, оно устает еще больше.

Собственное кровяное давление можно определять по ногтевым лункам левой руки. Сердце, грубо говоря, — это большой мускул, который в свою очередь состоит из главного и четырех дополнительных мускулов. Если на ногте большого пальца ле-



вой руки нет лунки, значит очень ослаблен главный мускул. В этом случае надо принимать с трех часов вечера 3, 4 раза по 30–40 капель (в зависимости от веса) настойки валерианы. Если же лунки нет на остальных ногтях, надо принимать 3 раза в день (перед едой) 20–30 капель настойки боярышника. В случае, если лунок нет на всех пальцах, принимать и валериану, и боярышник. Дополнительно в этом случае можно пить сок сельдерея: полстакана на протяжении первой половины дня, глотками. Полное или почти полное отсутствие лунок свидетельствует о слабости сердечной мускулатуры и о пониженном давлении.

**Болезни сердечной мышцы.** Пить напар такого сбора: трава горицвета, корень валерианы, листья мелиссы.

**Сердечный невроз.** Пить напар из трав: шишки хмеля, тысячелистник, корень валерианы, листья мелиссы.

- Корень валерианы — 15 г, листья мелиссы — 15 г, трава тысячелистника — 50 г.

2 чайные ложки сбора залить стаканом воды и настоять в холодном месте 3 часа, затем сварить и процедить остывшим. Выпивать в несколько приемов за день при нервном сердцебиении, сопровождаемом бессонницей.

- Трава хвоща полевого — 20 г, трава горца птичьего — 30 г, цветки боярышника — 50 г.

2 полные чайные ложки смеси настоять 30 минут на стакане кипятка. Настой выпить небольшими глотками за день при сердечной слабости.

- Трава пустырника — 20 г, корень валерианы — 10 г, плоды тмина — 10 г, плоды фенхеля — 10 г.

Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка. Выпить в три приема за день. Оказывает седативное и противосудорожное действие.

- Ванны с экстрактом из сосновых игл дают необыкновенно успокаивающий эффект для лиц с болезненной раздражительностью и поразительно укрепляют сердце и нервы. Поэтому эти ванны применяются с большим успехом при болях в сердце, нервной возбудимости, бессоннице, параличе и подагре, мус-

кульном и суставном ревматизме, ишиасе, опухолях и воспалениях суставов, при замерзании, при болезнях кожи (нарывах), ожирении, при катарах дыхательных путей, астме и болезни легких.

Ванны с сосновым экстрактом полезны также для укрепления и восстановления сил выздоравливающих после тяжелых болезней. Эти же ванны могут служить для лечебного вдыхания, если в ванну прибавить 20–30 капель настоящего масла из сосновых игл. Пары, насыщенные эфирным маслом, превосходно действуют на слизистые оболочки носа, горла.

Готовят экстракт: берут иглы, веточки и шишки, заливают холодной водой и кипятят полчаса, после чего хорошо закрывают и оставляют на 12 часов настаиваться. Хороший экстракт имеет коричневый цвет. Аптечный экстракт бывает зеленый, это от искусственных примесей. Требуется этого экстракта для полной ванны 1–1,5 кг, для половинной — 750 г и для сидячей и ножной — по 250 г.

- **Валериана для ванн.** Ванны с отваром валерианы служат для успокоения сердца, судорог и всей нервной системы; они понижают возбужденность спинного мозга и особенно рекомендуются при нервной бессоннице, неврозах сердца, при судорожных состояниях сердца, гортани, нервов, желудка, при коликах, астме и повышенном газоотделении. Такие ванны уменьшают и регулируют число сердечных ударов и понижают давление крови. Для полной ванны требуется 0,5 кг валерианы.

**Сердечная астма.** Пить чай из чистотела (10 г на 1 л). Обычную воду исключить на два месяца. Принимать 2 г порошка корня любистка. Курс — 20 дней.

**Заболевания сердечно-сосудистой системы.** Пить напар из травы адониса и лимонника, взятых по 1 столовой ложке.

**Тахикардия.** Принимать в виде чая мелиссу лекарственную.

- Взять кастрюлю, вскипятить в ней стакан воды, убавить огонь, чтобы вода только слегка кипела, всыпать чайную ложку травы горицвета и кипятить на медленном огне не более трех минут. Накрыть кастрюлю крышкой и поставить в теплое место, потом настой процедить. Принимать по столовой ложке 3 раза в день.

**Любые сердечные болезни.** Пить напар из трав: ландыш, пустырник — 2 части, адонис — 3 части, можно с таким же успехом пользоваться и другим сбором: боярышник, пустырник, сушеница болотная,  $\frac{1}{4}$  части ромашки.

**Сердцебиение.** Пить напар будры и валерианы (корня). Курс — 10 дней.

**Стенокардия.** Лучшее средство — боярышник. Положить в кастрюлю 6 столовых ложек (с верхом) плодов боярышника и 6 столовых ложек пустырника, залить семью стаканами крутого кипятка. Не кипятить! Кастрюлю укутать и оставить на сутки в теплом месте. Принимать по стакану в день, не подслащивая. Для улучшения вкуса можно смешать с отваром шиповника, приготовленным таким же способом.

• При стенокардии с одышкой знахари рекомендовали принимать чеснок с медом. Взять литр меда, 10 лимонов, 5 головок чеснока. Из лимонов отжать сок, чеснок очистить, промыть и натереть на терке (можно пропустить через мясорубку), все смешать и оставить в закрытом сосуде в прохладном месте на неделю. Принимать по 4 чайные ложки раз в день, причем медленно, делая перерыв по минуте перед каждой ложкой.

**Сердечная недостаточность.** В этом случае можно пить чай из листьев и особенно плодов боярышника, но в очень ограниченной дозе.

**Ишемия.** Съесть натощак большую дольку мелко нарезанного чеснока с хлебом. Перед едой принять 15 капель чистого спирта и 15 капель холодной кипяченой воды. Курс — 1 месяц. Другой способ — съесть натощак два стебля одуванчика во время цветения за два часа до еды (строго — иначе будут колики). Ввести в рацион ягоды можжевельника, а чай пить из листьев земляники. Курс — 20 дней.

**Хронические сердечно-сосудистые заболевания.** Подсолнечное либо оливковое масло (не более 1 столовой ложки) сосредоточить в передней части рта и сосать, как конфету, легко и свободно без напряжения, 15–20 минут. Глотать ни в коем случае нельзя. Сначала масло сравнительно густое, потом делается жидким и белым, после чего его нужно сплюнуть. Если жид-

кость желтая — процесс сосания надо продолжить. Процедуру делать утром после сна. Можно сделать 2–3 раза днем.

### **Малокровие**

- При малокровии натереть на терке черную редьку, морковь, свеклу. Выжать сок в бутылку, поставить в духовку на три часа томления. Принимать по 1–2 столовые ложки 3 раза в день перед едой. Курс — 2–3 месяца.

- Заполнить сосуд майской полынью горькой. Залить спиртом. Настоять 21 день в темноте. Принимать по 5 капель настойки на рюмку воды. Пить по утрам натощак по одной рюмке. Курс — 1–1,5 месяца.

- Для улучшения кроветворения принимать по 1 столовой ложке раствора экстракта чаги за полчаса до еды 2 раза в день.

Ввести в рацион петрушку в больших количествах. Восстанавливающее действие объясняется наличием в чаге кобальта. Для приготовления раствора берут две чайные ложки экстракта и растворяют в 150 мл воды.

- Корень женьшеня (20 г) растолочь в порошок и смешать с медом (2,5 л). Дать смеси постоять неделю, перемешивая ее несколько раз в день. Принимать 2 раза в день на кончике чайной ложки.

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

### **Ревматоидный артрит**

Это хроническое прогрессирующее заболевание суставов, часто поражающее другие органы и системы, рано приводящее к снижению или полной потере трудоспособности больного. Заболевание наиболее часто встречается у молодых женщин (75%).

Наряду с лекарственными препаратами и мазями имеют большое значение ежедневные занятия лечебной гимнастикой (не в периоды обострений). Она способствует активизации компенсаторных механизмов организма, в частности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличению подвижности суставов, укреплению мышц.

Если воспалительный процесс поражает сухожильные образования кисти и пальцев рук, упорно разрабатывайте тугоподвижные суставы. Для этого сжимайте пальцы в кулак и разжимайте их. Хорошо укрепляет мышцы кисти лепка из пластилина или гипса, занимайтесь ею хотя бы 30 минут в день.

### *Комплекс упражнений при ревматоидном артрите*

С самого начала занятий очень важно выработать правильное дыхание: вдох и выдох через нос. Лучшее время для выполнения упражнений — утро, но можно заниматься днем или вечером, но не ранее чем через 1–2 часа после еды. Продолжительность тренировки — 10–30 минут. Не забудьте проветрить помещение.

И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. Короткий вдох, удлиненный выдох. Повторить 2–4 раза.

И. п. — то же. Одновременно сгибать и разгибать пальцы стоп и кистей 4–10 раз.

И. п. — то же. Одновременно сгибать и разгибать лучезапястные и голеностопные суставы 4–10 раз.

И. п. — то же. Сгибать (выдох) и разгибать (вдох) ноги в коленных суставах.

И. п. — сидя на стуле, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы на ширине плеч, руки на поясе. На вдохе отвести правую руку и ногу в сторону, на выдохе вернуться в и. п. Отвести в сторону левую руку и ногу. Повторить 4–5 раз.

И. п. — то же, руки на коленях. Круговые движения в лучезапястных суставах. Повторить 4–10 раз.

И. п. — то же. «Ходьба» сидя. Сделать 4–6 шагов каждой ногой.

И. п. — то же, руки на столе. Сжать пальцы кисти на 2–3 секунды в кулак, а потом расслабить мышцы рук. Повторить 2–4 раза.

И. п. — стоя, стопы на ширине плеч, руки перед грудью. Развести руки в стороны — вдох. Повторить 4–6 раз.

И. п. — то же, руками опереться о спинку стула. Полуприседание — выдох, вернуться в и. п. — вдох. Повторить 2–4 раза.

И. п. — то же. Вдох — отвести в сторону правую руку и ногу, выдох — вернуться в и. п. — вдох. Повторить 2–4 раза в каждую сторону.

И. п. — то же, пальцы рук на плечах. Вдох — поднять в стороны локти согнутых рук, выдох — вернуться в и. п. Повторить 2–4 раза.

И. п. — сидя на стуле, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы на ширине плеч, руки опущены вниз. Несильно напрягаясь, согнуть в локтях одновременно обе руки — вдох, вернуться в и. п. — выдох. Повторить 2–4 раза.

И. п. — то же, пальцы рук на плечах. Круговые движения локтями по 2–4 раза.

И. п. — то же, руки опущены. Сгибать и разгибать руки в локтевых суставах 2–4 раза.

И. п. — то же, руки на коленях. Сгибать и разгибать лучезапястные и голеностопные суставы 2–4 раза.

И. п. — максимально расслабить мышцы тела и спокойно дышать 2–3 минуты.

## **Ревматизм**

При ревматизме поражаются не только суставы, но и другие органы, особенно сердце и сосуды. Можно сказать, что это общее заболевание всего организма, которое захватывает многие органы и системы. По частоте поражения на первом месте стоит сердечно-сосудистая система, затем нервная, далее идут суставы, кожа и другие органы.

### *Комплекс лечебных упражнений*

- Руки на коленях, ноги на ширине плеч. Развести руки в стороны — вдох, опустить их на колени — выдох.
- Ноги вместе. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленных суставах (скольжение). Дыхание произвольное.
- Ноги вместе, согнуты в коленях, руки на поясе. Поочередно разгибать ноги в коленных суставах. Дыхание произвольное.
- Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Развести руки в стороны — вдох, опустить в исходное положение — выдох.
- Ноги вместе, руки на коленях. Развести руки в стороны — вдох, подтянуть колено к животу — выдох. То же другой ногой.
- Ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. Повернуть туловище влево, одновременно разгибая левую руку, — вдох.

Вернуться в исходное положение — выдох. То же повторить в правую сторону.

- Опереться руками сзади о сиденье стула, ноги вместе, выпрямлены. Поочередно отвести скольжением в стороны прямую то правую, то левую ногу. Дыхание произвольное.
- Сесть ровно, спина касается спинки стула, ладони на коленях. Сгибать и разгибать пальцы рук. Дыхание произвольное.
- В том же положении сгибать и разгибать стопы. Дыхание произвольное.

Через 2–3 недели нагрузку повышают, увеличивают число повторений каждого упражнения, делают их не сидя, а стоя. Продолжительность занятий доводят до 30 мин. Если одышка не появляется, а частота пульса по сравнению с исходной увеличивается не более чем на 10–15 ударов в минуту, то через два месяца, посоветовавшись с врачом, можно перейти к комплексам с большой нагрузкой.

### **Предупреждение обострения остеохондроза**

Научитесь уменьшать нагрузку на позвоночник в повседневной жизни и на производстве, соблюдайте гигиену поз и движений.

Исключите переохлаждение, пребывание в сырости и на сквозняках. В зимнее время носите поясничный пояс-корсет.

Обязательно занимайтесь лечебной физкультурой. Постепенно укрепляйте мышцы спины и брюшного пресса, поддерживающие позвоночник.

Исключите интоксикации, снижающие защитные силы организма: никотин, спиртное, грипп, ангины и другие.

Не переедайте, не толстейте, не увеличивайте нагрузку на позвоночник.

Еженедельная баня (парная или сауна) — естественный способ самоочищения организма, улучшения обмена веществ и функций позвоночника.

Ежемесячно проводите 7–10-дневный профилактический курс самомассажа спины, шеи, груди и поясницы.

Стойте всегда как можно прямее; держите осанку, голова не должна висеть. Это создает равномерность нагрузки на различные отделы позвоночника.

Старайтесь меньше находиться в сидячем положении.

Щадите позвоночник — ограничьте сгибание без опоры.

При длительном нахождении в положении стоя найдите точку опоры для головы, туловища, рук, ног.

Длительная вертикальная нагрузка (стоя) требует неременной разгрузки (лежа). Не ходите долго (более 1–2 часов) на высоких каблуках.

Стремитесь любую производственную и домашнюю работу выполнять с максимально выпрямленной спиной, в вертикальном положении. Ограничьте время пребывания в вынужденной позе сгибания или разгибания.

Сидите всегда с максимально выпрямленной спиной. Изготовьте удобные и полезные приспособления для сиденья в машине, на работе, дома.

Исключите или же резко ограничьте время пребывания в вынужденной (физиологически невыгодной) позе сгибания в положении сидя.

«Пересидев», через каждые 10–15 минут меняйте позу, двигайте руками и ногами, периодически отклоняйтесь назад, потягивайтесь.

Через каждый час «упорного сидения» вставайте и ходите.

Спите только на жестком ложе. Но если вы очень толсты и мучаетесь, сделайте свой матрас чуть-чуть толще, подложив, например, одеяло.

Не лежите долго на спине или на боку с резко согнутой головой, на высокой подушке (не читайте, не смотрите телевизор и т. п.). Это может привести к смещению позвонков в шейном отделе и нарушению кровоснабжения мозга.

Не делайте резких подъемов, травмирующих больной позвоночник. Поднимайтесь с постели мягко, чаще опирайтесь на руки. Старайтесь меньше сгибать поясницу.

Находясь долго в постели, чаще меняйте положение тела, двигайтесь. Это улучшит кровоснабжение позвоночника, спинного и головного мозга.

Не поднимайте больших грузов (более 3–5 кг), особенно рывковыми движениями. Разделите груз на части или используйте подручные средства механизации.

Не носите груз в одной руке, чаще пользуйтесь подручными средствами.



При подъеме груза обязательно старайтесь согнуть ноги, а не спину. Это значительно уменьшает нагрузку на позвоночник.

Не поднимайте ничего на вытянутых руках, не увеличивайте нагрузку на позвоночник. Держите груз как можно ближе к туловищу.

Избегайте груза в сочетании с резким поворотом туловища.

Поднимая и перенося грузы, не стесняйтесь просить о помощи. Лучше просить такую помощь, чем потом просить помощь об уходе.

Не рекомендуется увлекаться видами спорта с высокой вероятностью травматизма и очень большой нагрузкой на позвоночник (хоккей, футбол, бадминтон).

Предпочтительнее заниматься видами спорта с малой вероятностью травматизма, укрепляющими связочный аппарат позвоночника, тренирующими его гибкость, улучшающими кровообращение (бег, плавание, лыжи).

**Массаж спины** — мощная общеукрепляющая процедура — предупредит не только обострение остеохондроза, но и многие другие заболевания. Массируйте щеточными рукавичками или просто руками.

Массируйте роликовым массажером или щеточным поясом.

Массируйте руками при всяком удобном случае, растирайте и надавливайте даже через одежду.

Эти два упражнения — тот минимум, который может предупредить обострение у людей, редко страдающих от болей в шее и пояснице.

**Упражнение 1.** «Упражнение тибетского ламы».

*Исходное положение:* сидя или стоя, руки опущены вдоль туловища.

*Методика:* согнуть голову, привести подбородок максимально (по возможности) к груди и затем медленно отвести голову назад, чтобы ваш взгляд был устремлен вверх. Повторить медленно, не торопясь, 5–10 раз. Сделать перерыв, отдохнуть — по самочувствию. Упражнение делается очень плавно. Всего — 40–50 сгибаний.

**Упражнение 2.** «Собственные деньги», для пояснично-крестцового отдела позвоночника.

*Исходное положение:* стоя.

**Методика:** рассыпьте по полу 50 монет (или замените их чем-либо подобным) 10- или лучше 25-копеечного достоинства. Медленно, не торопясь, без резких движений, опираясь на колено, поднимайте монеты по одной.

Поднимите все 50 монет. Не считите это упражнение за шутку или издевку. Всему есть психологическое обоснование. Решительно «сорите деньгами»! Для поясницы это очень полезно.

### *Лечебная физкультура при шейно-грудном остеохондрозе*

**Упражнение 1.** «Упражнение тибетского ламы» (см. на предыдущей странице).

**Упражнение 2.** «Лбом до упора». Исходное положение: стоя или сидя.

**Методика:** лоб «укладываем» на ладонь правой руки. Ладонью давим на лоб, лбом давим на ладонь примерно в течение 10 секунд. Затем — 10 секунд отдыха. Повторить так 10 раз. Лбом можно упираться не только в ладонь, но и в любую жесткую поверхность.

**Назначение:** укрепить ослабевшие мышцы шеи.

**Упражнение 3.** «Щекой до упора».

**Исходное положение:** сидя или стоя.

**Методика:** приложить ладонь к щеке (опора на скуловую кость). Ладонью давим на голову, головой давим на ладонь в течение 10 секунд. Повторить 8–10 раз с каждой стороны.

**Назначение:** укрепить боковые мышцы шеи.

**Упражнение 4.** «Торцом — между лопаток».

**Исходное положение:** стоя, голова и руки опущены.

**Методика:** упираемся межлопаточным пространством по всей длине позвоночника в торец двери. Медленно разгибаем голову и одновременно отводим плечи назад, до момента, пока макушка не коснется торца двери, а плечи не будут максимально отведены. Это на вдохе. На выдохе возвращаемся в исходное положение с опущенной головой.

Выполняем упражнение 5–10 раз. Отдых между упражнениями — 10–15 секунд. Отсутствие торца двери — не повод для невыполнения упражнения. Можно и без торца.

**Назначение:** укрепить мышцы спины, улучшить кровообращение и подвижность в суставах грудного отдела позвоночника, плечевых суставах.

### **Упражнение 5. «Ванька-встанька».**

*Исходное положение:* сидя, руки опущены, скрещены в замок.

*Методика:* вдох — наклоняем голову и туловище в сторону, выдох — возвращаемся в исходное положение. Повторяем упражнение в другую сторону.

*Назначение:* укрепить боковые мышцы шеи, спины, улучшить кровообращение и подвижность ребер и суставов.

Как вы заметили, эти упражнения можно выполнять в любой обстановке. Они не требуют специальных приспособлений и условий. И это важно при современном темпе жизни.

Эти упражнения эффективны при различных формах шейно-грудного остеохондроза и могут служить базой для более специализированных упражнений, которые вам подскажет методист ЛФК.

## *Лечебная физкультура при пояснично-крестцовом остеохондрозе*

### **Упражнение 1. «Упрись в коленку».**

*Исходное положение:* лежа на спине, ноги слегка согнуты, правую руку вытянуть вперед, положить кисть на левое колено.

*Методика:* давить ладонью на колено, коленом на ладонь с усилием в течение 6–10 секунд. Отдохнуть 10–15 секунд. Повторить упражнение 5–10 раз для каждой ноги. В паузах, лежа на спине, расслабить мышцы рук, туловища, ног.

*Назначение:* тренировка косых мышц туловища и спины.

### **Упражнение 2. «Колобок».**

*Исходное положение:* лежа на спине.

*Методика:* подтянуть колени к груди. Привести голову к коленям, схватить их руками. Совершать качательные движения, лежа на спине (3–5 раз). Вернуться в исходное положение. Повторить 4–6 раз. Дыхание произвольное.

*Назначение:* укрепление мышечного корсета, связочного аппарата, улучшение подвижности позвоночника, тазобедренных и коленных суставов.

### **Упражнение 3. «Полумостик».**

*Исходное положение:* лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях.

**Методика:** поднять таз — вдох, опустить — выдох. Повторить 4–6 раз.

**Назначение:** то же, что и для упражнения 2.

**Упражнение 4. «Спираль».**

**Исходное положение:** лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги слегка согнуты.

**Методика:** положите обе ноги направо от туловища, одновременно поворачивая голову и верхнюю часть туловища — выдох. Оставайтесь в этом положении примерно 5 секунд. Можно очень аккуратно сделать несколько легких «качающих» поворотов туловища, слегка «закрутить пружинку», при условии, что это не вызывает боль. Затем повернуть ноги налево от туловища, одновременно поворачивая голову и верхнюю часть туловища вправо, находясь в таком положении 5 секунд. Повторить все эти упражнения 7–10 раз.

**Дыхание:** вдох — при перемене позы, выдох — при поворотах.

**Назначение:** укрепление мышечного корсета.

**Упражнение 5. «Собственные деньги»** (см. описание на стр. 137).

Все эти упражнения выполняются ежедневно в период между обострениями, плавно, без резких движений, не торопясь.

*Лечебная физкультура при острой боли в пояснице.*

*Приемы вытяжения в домашних условиях*

Эти упражнения выполняются по рекомендации врача.

**Упражнение 1.** Исходное положение: стоя, ухватиться обеими руками за верхний край открытой двери, зафиксированной клином.

**Методика:** согнуть колени, повиснуть на прямых руках, оставаться в этом положении 1 и не более 3-х минут. Отдых 5–10 минут. Делать упражнение 2–4 раза в день.

**Назначение:** возникающее растяжение позвонков уменьшает давление на диски, корешки спинно-мозговых нервов, суставы и окружающие «чувствительные» ткани.

**Упражнение 2. «Вис с легким поворотом».**

**Исходное положение:** провисание на прямых руках на перекладине, которую можно укрепить в дверном проеме.

**Методика:** осторожно (чтобы не возникало острой боли) поворачивать тело попеременно направо и налево, стремиться

не напрягать шею, плечи и спину — тело должно быть максимально расслаблено. Чем больше расслаблено тело, тем эффективнее растяжение позвоночника.

*Назначение:* то же, что и при упражнении 1.

**Упражнение 3.** Эффективный способ вытяжения с помощью специального самодельного приспособления. Один конец прочного шнура крепится на пояснично-крестцовом корсете, другой конец — на ножном конце кровати.

*Исходное положение:* лежа на боку.

*Методика:* возьмитесь руками за верхнюю спинку кровати и подтянитесь так, чтобы шнур натянулся. Усиливая или ослабляя напряжение рук, усиливайте или уменьшайте вытяжение пояснично-крестцового отдела позвоночника. При появлении боли или неприятных ощущений ослабьте усилие рук. Усилие рук должно быть не больше того, чтобы почувствовать натяжение в спине. Продолжительность — 15–30 секунд. Отдых 30–60 секунд. Время тренировки — 15–20 минут, до существенного уменьшения боли в пояснице.

Все приведенные упражнения на вытяжение можно применять не только при острых, но и при хронических болях в пояснице. Ограничения: исключить резкие движения и повороты туловища.

### *Упражнения для шеи и плеч*

1. Круговые вращения головой. Сядьте так, чтобы спина удобно опиралась на что-то. Вы можете сесть либо на пол, прислонившись спиной к стене, либо, если такое положение неудобно, можете сесть на стул с высокой спинкой, но так, чтобы вы могли наклонять голову в разные стороны. Опишите затылком несколько окружностей на стене позади себя. Во время этого движения представляйте, что ваша шея очень длинная и абсолютно гибкая; голову держите ровно. Начните медленно двигать головой из стороны в сторону, максимально вытягивая при этом шею. Так как голова опирается о поверхность стены, предоставьте шее возможность расслабиться во время этих движений. Затем начните медленно выполнять вращательные движения головой, будто она движется по периметру воображаемой окружности. Большинство людей, впервые выполняющие это

движение, стараются описать головой огромные окружности, но это вызывает еще большее напряжение шейных мышц, а не уменьшает его.

Если голова кружится по окружности не плавно, а как бы рывками, остановитесь, наклоните голову по очереди к одному и другому плечу и попробуйте определить, какая сторона шеи испытывает большее напряжение. Если правая сторона, то наклоните голову к левому плечу так, чтобы она как бы покоилась на нем. В таком положении быстро и легко похлопайте кончиками пальцев обеих рук вверх и вниз по правой поверхности шеи. Похлопывание должно быть достаточно энергичным, чтобы пальцы отскакивали от поверхности шеи.

Постепенно увеличивайте число выполняемых вращений. Головокружение вскоре исчезнет. Массаж глаз, выполняемый ладонями рук по закрытым глазам, глубокое дыхание, расслабление и воображение темного пространства перед собой — все это поможет уменьшить и остановить головокружение.

2. Когда головокружение полностью исчезнет, попытайтесь выполнить то же самое, лежа на спине с согнутыми коленями. Не отрывайте голову от пола во время вращений; будет очень хорошо, если у вас появится ощущение, что поверхность пола как бы массирует ваш затылок. Вначале такое положение покажется вам неудобным, но представьте, что вы описываете носом окружность. Может быть, это движение и покажется вам очень ограниченным, но в действительности оно является чрезвычайно эффективным для снятия напряжения с шейных мышц. Кроме того, это упражнение может значительно улучшить состояние человека во время головной боли или утомления, так как требует небольших усилий и в то же время оказывает мгновенный расслабляющий эффект. Выполните вращения головой 5 раз в каждом направлении (по часовой и против часовой стрелки). Можете чередовать это упражнение с упражнением 4.

3. Сцепите пальцы вместе так, чтобы они поддерживали ваш затылок. Расслабьте шею и поднимите руками голову — при этом мышцы шеи не должны активно работать.

Держа шею совершенно расслабленной, потяните голову вперед, чтобы подбородок коснулся груди. Вы можете почувствовать растяжение в основном в области шеи и верхней половины спины, но при этом растягивается и поясница. Сконцен-

трируйте внимание на ощущениях в поясничной области в то время, когда вы плавно поднимаете голову вперед; это ослабит неприятные ощущения при растяжении.

4. Лягте на спину, вытяните руки над головой, сцепите пальцы и выполните несколько вращательных движений обеими руками, описывая при этом окружность максимально возможного диаметра, но не напрягая шею и плечи. Выполняйте эти движения очень медленно, чтобы почувствовать напряженные области тела и представить, как происходит их расслабление и удлинение.

5. Круговые движения плечами. Лежа на боку таким образом, чтобы голова находилась либо на толстой подушке, либо опиралась о ладонь поставленной на локоть руки, выполните свободным плечом 20 вращательных движений в каждом направлении. Во время выполнения этих движений свободная ладонь должна опираться на пол перед вашей грудью.

Такая поза позволит силам гравитации воздействовать на плечо при его движении вперед и назад, немного растягивая его.

После того, как вы выполните вращательные движения одним плечом, лягте на спину и обратите внимание на разницу в ощущениях между одним и другим плечом; затем повторите упражнение для другого плеча.

## **Народные и современные способы и средства лечения**

### *Керосиново-мыльная аппликация*

**Методика:** аппликатор — кусок мягкой холщовой ткани, без синтетики, смачивают керосином, отжимают. Аппликатор должен быть влажным, но керосин с него течь не должен. Одну из его сторон намазывают хозяйственным мылом. Для этого аппликатор кладут на клеенку и по одной его поверхности проводят несколько раз куском мыла, пока не образуется блестящий мыльный слой.

Аппликатор укладывают на спину «керосиновой» стороной (ненамыленной) на зону боли. Мыльный слой способствует тому, что при накладывании аппликатора на спину керосин не испаряется, а всасывается кожей спины. Сверху аппликатор закрывают клеенкой или целлофаном, затем слоем ваты и завязы-

вают вокруг талии или грудной клетки платком или другой тканью. Людям, длительно страдавшим остеохондрозом с частыми обострениями, рекомендуется сшить специальный пояс для пояснично-крестцового и грудного отделов позвоночника,

### *Пояс-аппликатор (грудной и поясничный)*

Пояс-аппликатор обеспечивает удобство и гигиеничность при наложении компресса. Практически исключается попадание используемых лекарственных средств на одежду. Пояс-аппликатор состоит из трех основных частей.

Непосредственно сам пояс фиксируется на теле. Его изготавливают из плотной холщовой ткани, желательнее из натуральных волокон. К поясу пришивают 4 поясничные тесемки, удерживающие аппликатор на пояснице, и 4 грудные — для фиксации на грудном отделе позвоночника. В последнем случае аппликатор фиксируют на спине одной грудной и одной поясничной тесемкой на каждом плечевом суставе, которые завязывают впереди на груди. На пояс пришивают 4 кнопки для того, чтобы пристегнуть к нему непосредственно сам компресс, смоченный лекарственным средством. По углам компресса также пришивают кнопки, фиксирующие его к поясу. Чтобы он не пачкал пояс, между ними укладывается гигиеническая прокладка — кусок медицинской клеенки с пробитыми дырочками по углам для кнопок.

Лежать с керосиново-мыльной аппликацией нужно на спине от 30 минут до 3 часов, в зависимости от чувствительности кожи. Больной должен испытывать лишь легкое жжение и тепло. Периодически нужно контролировать степень покраснения кожи спины, учитывая, что очень длительное воздействие керосина на кожу может дать ожог, а очень кратковременное не даст лечебного эффекта.

Выполните 3–5 таких процедур с перерывами в 1–4 дня, в зависимости от состояния кожи после предыдущей процедуры.

### *Желчно-перцово-камфарная аппликация (современное народное средство)*

Приобретите в аптеке доступные лекарственные средства: 250 мл желчи медицинской консервированной и 160 мл спирта камфарного. На рынке купите 2–3 стручка горького перца и из-



мельчите. Все компоненты положите в темную бутылку, закройте пробкой и поставьте в темное место на 7 дней. Готовый состав можно хранить длительное время в шкафчике в темном месте. Перед употреблением взбалтывать (не отцеживать, использовать все компоненты).

При обострении на ночь сделать компресс: смочить аппликатор до влажности и уложить на больное место. Сверху — целлофан, вату, платок. Время процедуры от 2 до 6 часов (ожога, как правило, не вызывает). Такие процедуры можно делать ежедневно, 5–10 процедур на курс.

### *Медово-алойная аппликация* (современное народное средство)

Смешать 50 мл сока алоэ (1 часть), 100 г меда (2 части) и 150 мл водки (3 части). Применять в виде компресса на ночь.

### *Иглоаппликаторы*

Аппликатор или иппликатор, что одинаково правильно (переводится «наложить» и «приложить»), — это прибор индивидуального пользования, предназначенный для снятия болей в мышцах, суставах, позвоночнике, для нормализации деятельности сердечно-сосудистой, нервной систем, желудочно-кишечного тракта, а также для восстановления и повышения работоспособности. Этот «колющий врачеватель» снискал себе высокую популярность, его появление связано с именем И. И. Кузнецова, методиста школы высшего спортивного мастерства по легкой атлетике. Изобретатель блестяще осуществил старую идею китайской медицины. Китайцы, как известно, применяли так называемый 7-игольный чжень — удары специальным молоточком, содержащим 7 игл, по отдельным участкам тела человека, в том числе и в области спины.

Иппликатор Кузнецова доступен, его легко приобрести в магазине. Он продается в виде россыпи пластмассовых фишек, которые нашивают на кусочек полотняной ткани. При остеохондрозе позвоночника рекомендуется применять иглоаппликатор следующим образом: выкроить кусок ткани, размер которой будет соответствовать по длине расстоянию от выступающего 7-го шейного позвонка до начала ягодичной складки, а по ширине — расстоянию между лопатками. Естественно, у разных людей эти

параметры будут различными. Если же вы хотите пользоваться им всей семьей, то выберите средние размеры длины и ширины иппликатора, чтобы воздействие на основную массу БАТ канала мочевого пузыря было эффективным для всех членов семьи.

Больными остеохондрозом иппликатор Кузнецова может быть использован как при острых болях, так и при хронических.

При шейном «простреле» следует наложить иппликатор на заднюю поверхность шеи и воротниковую зону, придавить его руками в пределах болевой переносимости и держать так 4–5 минут, меняя точки соприкосновения с кожей в течение 40–50 секунд, как бы массируя иппликатором шею. Процедура повторяется неоднократно (после коротких перерывов) до полного исчезновения боли.

При поясничном «простреле» (люмбаго) наложите иппликатор на больное место и прижмите на 40–60 секунд. Одновременно выполняйте различные упражнения: мягко, без резких движений наклоны вперед, назад, в стороны, чтобы мышцы того участка, где ощущается боль, активно сокращались и растягивались. Тогда будет достигнут максимальный обезболивающий эффект. Меняйте точки соприкосновения иглока с телом и повторяйте эту процедуру до исчезновения боли.

Некоторые жалуются, что в момент касания пластмассового иппликатора боль уж очень острая. Она через несколько минут, конечно, притупляется, но для многих это является камнем преткновения — люди не хотят повторять процедуру. Здесь два выхода из положения. Возможно, вы неправильно выбрали шаг иппликатора и надо его сделать меньше, скажем, не 8, а 6 мм или 2 мм. Второй вариант — использовать металлический иппликатор, лежать на нем почти безболезненно.

Периодически, чтобы удалить с иппликатора остатки кожного жира и эпидермиса, необходимо его замачивать на 1 час в растворе моющего средства и затем промывать в проточной воде.

### *Металлотерапия*

Для лечения можно использовать 2–3-копеечные монеты, выпущенные в СССР до 1961 года, которые содержат большое количество меди, или же пластины такого же размера из чистой меди, так называемой меди вакуумной. Лечебный эффект

повышается, если пластины отполировать и пробить в них отверстия.

Перед тем, как проводить наложение меди, пластины необходимо специально обработать, произвести процесс, который получил название «отпуска» меди. Первый вариант этого процесса: пластины прокаливают на сковороде в течение 10–20 минут, дают им остыть и очищают (или не очищают) наждачной бумагой. Второй вариант: медные диски бросают в стакан, содержащий водный раствор поваренной соли (1 столовая ложка на 1 стакан воды) на 1 час, затем извлекают, высушивают и прикладывают к больному участку кожи.

Специалистами было замечено, что лечебный эффект выше в тех случаях, когда монеты притягиваются кожей и когда под диском через некоторое время образуется пятно зеленоватого цвета. Это явление получило название симптома «сцепления».

При остеохондрозе возможны два варианта применения медных пластин. Первый вариант заключается в следующем. На кровати, на простыню, укладывают 3- или 5-копеечные старые медные монеты (или же специально изготовленные диски такого же диаметра) в несколько рядов в ширину и большое количество рядов в длину.

Монеты лежат рядом друг с другом. Сколько нужно монет? По ширине эта медная аппликация должна соответствовать расстоянию между вашими лопатками в положении стоя, по длине — длине вашего позвоночника: измерьте расстояние от 7-го шейного (выступающего) позвонка до начала ягодичной складки. С учетом этих данных рассчитайте нужное для вас количество монет и уложите их на простыню. Затем аккуратно ложитесь на эту медную аппликацию и лежите в течение 25–40 минут. Когда же вы встанете, большая часть монет отпадет. Те же, которые останутся, «присосутся» к спине, закрепите тонкой полоской лейкопластыря, не шире 3–4 мм, т. к. чем шире лейкопластырь, тем больше он раздражает кожу при длительном соприкосновении с ней. Монеты не снимают с кожи в течение 3–7 суток. Затем их следует удалить, т. к. пластырь все же раздражает кожу, да и эффект их действия уменьшается. После удаления пластин кожу моют теплой водой с мылом, смазывают кремом. Хорошим прогностическим признаком успеха лечения является наличие медных зеленоватых пятен на коже там,

где лежали пластины. После такой процедуры делают двух-, трехдневный перерыв для успокоения кожи и можно опять повторить процедуру. На курс лечения — 10–15 аппликаций.

Второй вариант применения медных пластин проще. Вы не ложитесь на все монеты спиной, а накладываете несколько монет на общеукрепляющие и болевые точки, как это было указано при лечении перцовым пластырем. Затем закрепляете их тонкими полосками обычного медицинского (неперцового) пластыря.

Хороший эффект дает применение не только меди, но и других металлов, возможно и чередование различных металлов в зависимости от характера заболевания:

- при радикулите — сталь и медь (при сильных болях медь замените серебром);
- при плексите и миозите — сталь и медь;
- при болевых синдромах неясного неврологического происхождения — серебро и сталь;
- при ревматоидном артрите — сталь и серебро.

Если у вас боль в шее выше кромки волос, перед процедурой следует подобрать участки кожи, на которые будут укладываться монеты, т. к. закрепление монет поверх волосяного покрова ненадежно, а снятие болезненно.

### **Ушибы**

• При всяком ушибе, если нет раны, то появляется синяк или кровоподтек и опухоль. Надо сразу к месту ушиба приложить свежую или сухую траву бодяга, но немного смоченную до сырого состояния. От бодяги боль быстро утихает и не остается ни синяка, ни опухоли.

• Такой же результат будет, если ушибленное место растирать льдом в течение получаса.

• Класть на место ушиба компресс из свинцовой воды или хотя бы из простой ледяной воды.

• Развести в воде хозяйственное мыло до молочного цвета воды, смачивать в этой воде салфетку и прикладывать к ушибу.

• Прикладывать к месту ушиба салфетку, смоченную в касторовом масле, как рассасывающее средство.

- Наложить на ушибленное место давящую повязку.

Если от ушиба получилось затвердение после того, как синяк, опухоль и боль прошли, то надо это затвердение обязательно хорошо массировать и разминать.

- Если вы прищемили дверьми пальцы, то потрите их льдом в течение получаса или опустите их на некоторое время в холодный отвар арники.

## Мозоли

Избавиться от мозолей трудно, это требует большой настойчивости и терпения.

- Натирать мозоли чесноком.
- Привязывать на мозоль мазь из равных частей дегтя, сахара и селитры.
- Приложить вечером на мозоль разрезанный плашмя лист алоэ. За ночь мозоль станет мягкой, и ее легко будет счистить ножом.

• Привязать к мозоли чеснок. Для этого надо обернуть головку чеснока в мокрую ткань и испечь в золе. Нижнюю часть головки выбросить, а верхнюю прикрепить к мозоли на сутки. Через сутки мозоль может сама отпасть, а если не отпадет, то повторить процедуру.

• Глубокие мозоли с вертикальными стержнями почти никогда не удастся вывести, а они-то и дают наибольшую боль, особенно, когда находятся на нерве. Попробуйте привязать на такую мозоль кусочек изоляционной ленты. Когда лента подсохнет, надо наложить свежую, пока стержень мозоли не выйдет окончательно.

• Немалые страдания причиняют подошвенные мозоли без стержня. От них вас спасут ежедневные ванны с английской солью (минут по 10–15). После ванны мозоль надо соскабливать пемзой и смазывать вазелином или любым жирным питательным кремом. Если делать это регулярно, то можно в значительной степени облегчить свои страдания.

Эти мозоли часто появляются при так называемой «медвежьей» стопе, в этом случае может помочь только ношение ме-

таллической пластинки, которая вкладывается в башмак или туфлю и поднимает середину подошвы, давая ноге правильный упор.

- Хорошо смазывать подошвенные мозоли каждый день крепким раствором камфарного спирта, а также средством от всяких мозолей «Фризонел». Мазать им мозоль ежедневно.

- Папиллома появляется обычно на подошве, имеет глубоко сидящие корни, кверху пускает целые пучки ростков. Выводится с трудом прижиганием салициловой кислотой или операцией. Бывает от неподходящей обуви и от долгой работы на ногах. Причиняет большие страдания. Если не удалить ее вовремя, то появляется еще в других местах, даже выше колен.

- Мозоль «бунион», которую обыкновенно называют «косточкой на ноге». Это особого рода мозоль на суставе большого пальца ноги. Главная причина ее появления — тесная неподходящая обувь. Вследствие постоянного давления этой мозоли в области суставной сумки, последняя постепенно наполняется жидкостью, увеличивается и причиняет жуткую боль. Никакие мази не помогают, только полная смена обуви или операция (причем очень болезненная). Но как только вы наденете прежнюю обувь — страдания быстро возобновятся.

От этой мозоли есть довольно простое средство:

Приготовить такую мазь: нашатырный спирт — 30 мл, камфара — 30 мл, кайенский перец — 30 г, бодяга — 12 г, спирт —  $\frac{3}{4}$  бутылки.

Распарить вечером ногу, вытереть, наложить салфетку с мазью только на распаренную мозоль, забинтовать, тепло укутать, утром снять. Так делать каждый вечер, пока мозоль не исчезнет.

### **Отложение солей**

Вечером в кастрюлю всыпать три столовые ложки риса, промыть, слить воду и залить чистой. Пусть мокнет до утра. Сварить без соли, желательно, чтобы это была жидкая каша. Когда остынет, съесть натощак за три часа до завтрака. Так делать ежедневно две–три недели. Боли в суставах исчезнут уже на четвертый–пятый день.

## Очистка суставов

5 г лаврового листа опустить в 300 мл воды и кипятить в течение 5 мин с последующим 3–4-часовым настаиванием в термосе. Настой слить и пить его маленькими глотками в течение 12 часов (все сразу нельзя — можно спровоцировать кровотечение). Пить три дня. Через неделю повторить, вновь пить три дня. В дни лечения питание вегетарианское.

Очистку суставов проводить в первый год — раз в квартал, потом реже — раз в год и обязательно после очистки кишечника. Неочищенный кишечник может стать источником аллергических выбросов под воздействием отвара лаврового листа.

## Компрессы, примочки, припарки

Делать компрессы, примочки, припарки должен уметь каждый. Прежде всего помните, что эти процедуры можно применять только по назначению врача, чтобы не вызвать нежелательные осложнения.

*Согревающий компресс* образует над кожей слой водяных паров, согретых до температуры тела. Испарение влаги с кожи и теплоотдача уменьшаются, а это вызывает равномерное и длительное расширение сосудов, способствует улучшению кровообращения, усиливает прилив крови к больному месту, что оказывает отвлекающее и рассасывающее действие.

Компресс ставят на шею, грудную клетку, руки, ноги при ангине, сухом плеврите, бронхите, а также при боли в мышцах, спазмах мышц и сосудов, воспалении суставов. Жидкостями для смачивания, в зависимости от показаний, могут служить вода комнатной температуры (18–20 °С), одеколон, водка, спирт, разбавленный наполовину водой.

Кусок чистой мягкой ткани, хорошо впитывающей влагу, сложите в два–три слоя, смочите в жидкости и, слегка отжав, приложите к больному месту. Сверху накройте компрессной клеенкой или вощеной бумагой, которая должна быть на 2–3 сантиметра шире влажной ткани. Затем положите вату, фланель или байку, которая должна быть шире клеенки, и тщательно прибинтуйте компресс. Можно сверху еще положить шерстяной платок или шарф.

Водный компресс рекомендуется держать от 6 до 10 часов.

Компрессы с водкой или одеколоном следует менять чаще, так как они быстро испаряются и ткань высыхает. Поскольку такие компрессы раздражают кожу, длительно их держать нельзя.

Чтобы избежать раздражения кожи, при смене компресса каждый раз протирайте ее водкой или одеколоном, обсушивайте мягким полотенцем. Перерыв между компрессами должен быть не менее двух часов.

Если компресс поставлен правильно, снятая ткань будет влажной и теплой. Бывает иногда, что после наложения компресса больной чувствует озноб. Это значит, что компресс слабо прибинтован и неплотно прилегает к телу. В таком случае его надо наложить заново.

Когда компресс наложен на большую поверхность, больному рекомендуется лежать.

*Горячий компресс* способствует активному расширению сосудов: улучшается питание тканей, мышцы расслабляются и уменьшается боль. Такой компресс применяется при мигрени, кишечной и почечной коликах, а также после травмы, но не раньше чем на вторые сутки.

Мягкую ткань, сложенную в несколько слоев, смочите в горячей воде (60–70 °С), отожмите и приложите к телу, накройте ее клеенкой или вощеной бумагой большего размера, а сверху — толстым слоем ваты, шерстяным платком или одеялом. Меняют компресс через 5–10 минут, до тех пор, пока не утихнет боль.

*Холодный компресс (примочку)* врач назначает при головной боли, ушибах, растяжении связок, носовом кровотечении, а также, если ужалила оса или пчела. Такой компресс вызывает местное охлаждение, благодаря чему уменьшается боль.

Возьмите кусок марли или другой хлопчатобумажной ткани, сложенной в несколько слоев, смочите холодной водой (лучше, если она со льдом), слегка отожмите и приложите к больному месту. Менять примочку надо через 2–3 минуты, так как ткань быстро согревается.

Примочку делают обычно в течение часа, пока не стихнет боль или не прекратится кровотечение из носа.

В некоторых случаях врач рекомендует добавлять в воду уксус (2 столовые ложки на пол-литра воды) для лучшего ох-



лаждающего эффекта, а также использовать настой арники, ромашки или свинцовую воду.

**Припарка** — это местное прогревание какого-либо участка тела. Сухие припарки, немедленно остывая, обеспечивают длительное прогревание, что особенно важно при гайморите, радикулите.

Чистый речной песок или крупную соль, которые насыпают в мешочек из плотной ткани, нагревают и прикладывают к больному месту.

Все прогревающие процедуры рекомендуется делать вечером или на ночь. А утром, выходя на улицу, не забудьте тепло одеться.

Компрессы, примочки и припарки нельзя делать при заболеваниях кожи и ее раздражении.

### **Питание, голодание и очищение при суставном ревматизме**

Лечение ревматизма следует начинать с основательной очистки организма. Обязательно нужно голодать, чтобы освободить организм, особенно кишечник, от накопившихся шлаков. Это необыкновенно ускоряет выздоровление. Чистка организма и голодание излечивают многие болезни.

Лицам, страдающим аппендицитом, воспалением пищеводных путей или язвами в этой области, подобная методика не рекомендуется. Им следует переходить прямо к диете.

Многие ученые не рекомендуют голодание продолжительностью более шести дней. Лучше голодать понемногу, но чаще. Предлагаем вариант очистки организма.

Утром, сразу же после пробуждения, развести одну ложку английской соли в полстакане крутого кипятка (лучше всего пользоваться при этом дистиллированной водой). Добавить сок двух лимонов, долить стакан доверху холодной водой (лучше дистиллированной) и выпить. Через 20 минут взять полстакана морковного и сельдерейного сока или столько же сока цитрусовых (апельсинов, лимонов), разбавить  $\frac{1}{2}$  стакана дистиллированной воды и пить каждые полчаса.

Во время чистки не следует принимать какой бы то ни было пищи, хотя, если сильный голод, можно съесть один апельсин

вечером. Иногда в связи с чисткой и голоданием могут возникнуть головная боль, тошнота и слабость. Это скоро пройдет.

После суток чистки организма следует переходить на голодание (или своеобразный пост): в течение одного–пяти дней принимать только овощные соки (как можно больше). Каждый вечер ставить клизму, чтобы избавиться от «отбросов».

Рекомендуется всем, здоровым и больным, один день в неделю полное голодание, чтобы дать природе очистить организм от ядовитых веществ, которые могут впоследствии послужить причиной той или иной болезни.

Тем, кто не может подвергнуть себя процессу чистки по каким-либо причинам, следует принять слабительное вечером, накануне поста.

В промежутках между постами или голоданием следует питаться, главным образом, салатами, сырыми овощами и фруктами с чрезвычайно малым количеством такой пищи, как молоко, сыр, яйца, рыба и мясо. Должны быть совершенно исключены из диеты пищевые продукты высококислотного характера, содержащие белый сахар и белую муку, варенье, конфеты, пикули (мелкие огурцы в рассоле с добавлением уксуса), сам уксус, приправы, сдобренные перцем, и пр., алкогольные напитки, крепкий чай, кофе или какао, заготовленные на долгий срок продукты, жареная и жирная пища.

### **Боли в пояснице, крестце, спине, лопатках и плечах, в ногах**

- *При боли в спине* взять кусок чистого белого полотна (метр на метр), нанести на него 100 г ружейного масла и три вечера подряд прикладывать к спине.

- Смазать спину медом. Отрывистыми движениями, напоминающими «отдирание» кожи от костей, промассажировать спину. Повторить процедуру и на следующий день, до полного исчезновения болезни.

- *Боль в предплечье (острая).* Взять два пакетика ладана (около 40–50 г) и растворить в 50 мл яблочного уксуса. Нанести смесь на шерстяную ткань и три вечера подряд прикладывать ее к больному месту.

- Пропитать шерстяную ткань бензином, приложить к больному месту, а сверху прижать разогретую (но так, чтобы можно было терпеть) медную пластину. Так делать три вечера подряд.

- *Боль в ногах.* В большом сосуде прокипятить связку клевера. Когда отвар остынет, процедить, добавить одну столовую ложку керосина. Три–четыре вечера подряд делать ванночки.

- Надо непременно втирать мазь из березовых почек. Затем на больные места следует наложить слой свежих березовых листьев, забинтовать и не снимать повязку до утра.

- Обыкновенно ловят (на цветке) пчел, берут за крылья и сажают на больное место (у больного не должно быть аллергии на пчелиный яд!). Пчела почти всегда немедленно кусает. Следующий укус производят через сутки после первого, на 4–8 см от места первого укуса. В первый день сажают одну пчелу, на следующий — двух, на третий — трех и так до пяти. Затем дают больному один или два дня отдыха и производят укусы в обратном порядке, т. е. начинают с пяти пчел и убавляют каждый день по одной. Если больной все еще чувствует боли, то через неделю следует повторить курс лечения. После второго курса надо дать больному две недели отдыха перед тем, как подвергать его третьему курсу лечения, если таковой необходим, но это бывает очень редко.

- 100 г корня сарсапарели и 2 литра виноградного вина самого высшего качества. Настаивать при температуре 20–23 °С в течение двух недель с ежедневным взбалтыванием.

Принимать по одной рюмке три раза в день за один час до еды.

- Взять мягкую ткань достаточно большого размера, чтобы покрыть больное место (руку, ногу и т. д.). Намочить ее в керосине хорошего качества и приложить к больной части тела, сверху обмотать толстым полотенцем и закрепить несколькими английскими булавками.

Через некоторое время больной почувствует, что тело довольно сильно горит под полотенцем. Если жжение станет нестерпимым, полотенце следует немного ослабить, но совсем не снимать. Держать от 30 минут до двух часов. После снятия по-

лотенца и ткани, смоченной керосином, рекомендуется смазать вазелином те места, куда был наложен компресс.

- В бутылку из-под шампанского с хорошей пробкой налить 200 мл деревянного масла (которое с некоторой долей успеха можно заменить прованским маслом). Добавить от десяти до двадцати стручков красного перца, в зависимости от желаемой крепости, налить туда же 200 мл хорошо очищенного керосина. Тщательно взболтать. Настаивать в теплом месте девять дней, ежедневно взбалтывая. Этой смесью делать втирание на ночь. Утром следует надеть шерстяное нижнее белье и шерстяные чулки.

Основная причина всякого ревматизма — избыток мочевой кислоты в организме. Эту кислоту дает потребление мяса, дичи, рыбы. При лечении ревматизма надо на долгий срок отказаться от мясной пищи и перейти на вегетарианскую, главным образом, на сырые овощи и фрукты. При лечении же суставного ревматизма следует забыть о мясной пище на всю жизнь.

Очень хорошо больным суставным ревматизмом пить в большом количестве сок моркови и сельдерея. 300 мл сока сельдерея смешать с 700 мл морковного сока. Рекомендуется также принимать как можно чаще солнечные ванны.

### **Артриты, полиартриты, отложение солей**

- 1 стакан внутренних перегородок грецких орехов поместить в бутылку объемом 750 мл, туда же вылить 0,5 литра 40%-ной водки, плотно закрыть пробкой и настаивать 18 дней. Затем взболтать, профильтровать, отжать сырье, хранить в стеклянной бутылке с плотной пробкой в темном месте. Принимать по столовой ложке 2–3 раза в день за 20 минут до еды в течение месяца.

- Русские деревенские лекари артрит лечили такой смесью. В 200-граммовую бутылку клали кусочек камфары размером в одну четверть кусочка сахара, заливали скипидаром, деревянным или оливковым маслом и винным спиртом (крепостью 96–98°) в равных частях. Перед употреблением смесь взбалтывали, втирали и укутывали больное место на всю ночь чем-либо чистошерстяным.

## **Застарелый ревматизм**

100 г цветов и молодых тонких веточек желтой акации хорошо измельчить, поместить в бутылку, залить 100 мл 40%-ной водки, закрыть пробкой и настаивать 8 дней в темном месте. Затем процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду, закрыть пробкой. Хранить в темном прохладном месте. Втирать настойку в больное место, затем наложить согревающий компресс.

## **Хронический ревматизм, подагра**

- 100 г очищенного от кожицы чеснока раздавить чесночницей или растолочь в фарфоровой ступке, кашицу поместить в стеклянную бутылку и залить 150 мл 40%-ной водки, закрыть пробкой. Постоянно взбалтывать. Обернуть черной бумагой или тканью и поставить в темное прохладное место на 2 недели. Настойку процедить через плотную ткань, отжать, перелить в бутылку с плотной пробкой. Хранить в прохладном темном месте.

Принимать по 25 капель в рюмке теплого молока 3 раза в день за 15–20 минут до еды. Противопоказания: язва желудка, 12-перстной кишки, гастрит с повышенной кислотностью.

- 120 г сушеных корней лопуха, собранных в начале августа, замочить в теплой кипяченой воде. Когда корни немного обмякнут, очистить, натереть на терке, кашицу залить 0,5 литра кипятка и подержать на водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день за 15–20 минут до приема пищи. Лечение проводить в течение месяца.

## **Суставной ревматизм**

1½ стакана сухих измельченных корней шиповника поместить в бутылку емкостью 750 мл, туда же влить 500 мл 40%-ной водки, взболтать, закрыть пробкой и настаивать в темном прохладном месте 8 дней. Хранить в темноте. Половину настойки

принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой, вторую половину — по 1 рюмке 3 раза в день перед едой.

### **Ревматизм, полиартрит**

В мае свежие листья лопуха использовать для обертывания больных мест (пушистой стороной), сверху наматывать утепляющую ткань.

### **Радикулит**

- Смешать равные количества (по 1 столовой ложке) травы чебреца, цветков аптечной ромашки, травы зверобоя, цветков черной бузины. 4 столовые ложки (20 г) смеси поместить в эмалированную посуду, залить стаканом (200 мл) кипятка, накрыть крышкой и нагревать 15 минут на водяной бане, изредка помешивая. Охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить, отжать сырье, долить кипяченой воды до 200 мл, перелить в стеклянную бутылочку с плотной пробкой. Хранить не более двух суток. На ночь делать горячие компрессы.

- При лечении радикулита размалывают в порошок плоды конского каштана, смешивают с камфарным маслом или внутренним свиным жиром, намазывают тонким слоем на ломтик черного хлеба и прикладывают к больному месту. Из хлеба начинает обильно сочиться влага. Влагой смазывать больные места.

- 20 г (4 столовые ложки) измельченных шишек хмеля обыкновенного поместить в эмалированную посуду, залить стаканом кипятка, накрыть крышкой, нагревать на водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить, отжать сырье. Хранить не более двух суток. Растирать, потом делать согревающий компресс.

- Втирать красный мухомор (свежий) в больные места, затем сделать согревающий компресс.

- Квашеное ржаное тесто наложить на больное место, предварительно втерев 15–20 граммов скипидара, или наложить компресс из теста на 1 час, а потом больное место натереть скипидаром. Достаточно три таких сеанса: по 1 разу в день.

- Приготовить смесь из истолченной в порошок черепицы, двух белков, одной чайной ложечки истолченного белого лада-на и одной рюмки виноградной водки. Перед сном нанести смесь на шерстяную ткань и приложить к пояснице. Этот пластырь должен лежать на пояснице до тех пор, пока сам не отпадет.

- В стеклянную бутылку влить 100 мл денатурата, 100 мл нашатырного спирта, всыпать 1 стручок измельченного красного горького перца, плотно закрыть пробкой, взболтать, затем всыпать  $\frac{1}{2}$  палочки истолченного школьного мела, хорошо размешать, закрыть пробкой и настоять в холодильнике 3 дня. Содержимое бутылки хорошо взболтать, на палочку намотать ватку, смочить смесью и растереть больное место. Хорошо укутать. Делать лучше на ночь.

- Смесью нашатырного спирта и йода 1:1 смочить ватку на палочке и нарисовать сетку на больном месте при болях.

- Намажьте резиновый клей на газету. Прикройте его другой газетой и приложите к больному месту. Держите столько, сколько сможете вытерпеть. Повторите лечение 3–4 раза.

- Возьмите свежий лист табака, намажьте его майским медом, положите на крестец, утеплите (как компресс) и держите сутки, затем снимите и приложите новый (повторить три раза).

- К больным местам прикреплять листья хрена на несколько дней до полного излечения, листья можно менять ежедневно.

- 100 г измельченной коры черемухи поместить в стеклянную бутылку, залить 100 мл 40%-ной водки, закрыть пробкой, хорошо размешать и настаивать в темном месте 3 дня. Затем процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную бутылку с плотной пробкой. Хранить в темном месте. Втирать в больное место. Сделать согревающий компресс.

- Запаривать ветки ели (лапки) в соленой воде, делать горячие ванны.

- Из 100–150 г ржаной муки замесить тесто (без дрожжей), раскатать его в лепешку такого размера, чтобы она закрывала больное место, завернуть ее в марлю. Больное место слегка натереть скипидаром, приложить к нему теплую ржаную лепешку.

ку, прикрыв сверху пергаментом, тепло укутать и держать в течение часа. Будет сильное жжение, но нужно терпеть. После снятия лепешки тепло укутать больное место.

### **Пояснично-крестцовый радикулит, ишиас**

Больному лечь на живот, обнажить поясницу. Взять 2 стакана снега, если нет снега, наскоблите в морозильнике, 1 стакан крупной кухонной поваренной соли. Положите в фарфоровую или керамическую тарелку снег и в него соль, быстро размешайте деревянной ложкой и сделайте одну или две лепешки (если двусторонний радикулит) 8×10 см, толщиной 1,5–2 см. Быстро положите лепешку на больное место. Сразу возникнет ощущение, будто приложили раскаленное железо или вонзили тысячу иголок в тело. Длится это ощущение три–четыре минуты, а затем прекращается. После этого снять остатки снега с солью, протереть поясницу сухим полотенцем. Желательно больному полежать в постели 2 часа. Солевую лепешку держать на пояснице мужчинам не более 7 минут, женщинам — не более 5 минут. При передержке будет ожог.

Излечение происходит за один раз. Редко кому понадобится процедуру повторить на второй день.

### **Ревматизм, радикулит, растяжение связок**

Распаренную траву мокрицы (огородный сорняк, стелющийся по земле, с мелкими зелеными листочками и мелкими белыми цветочками) прикладывать к больным местам, делать согревающие компрессы.

### **Радикулит, ревматизм**

Свежей двудомной крапивой натирать больные места, затем тепло укутать.

### **Ревматизм**

- При застарелом ревматизме применяется спиртовая настойка из веточек с листьями и цветками желтой акации.



- При простуде и ревматизме натираются соком редьки.
- Перемешать стакан сока листьев лопуха, стакан мелко нарезанных каштанов и стакан денатурата. Настаивать семь дней, после чего натирать суставы при ревматизме.
- Растопить чайную ложку сливочного масла и смешать ее с бодягой до получения кашицы. Смесь втереть в больное место на ночь и завязать фланелью. Если после этого снова будут чувствоваться боли, то через неделю повторить лечение. Чаше втирать смесь бодяги с маслом нельзя, так как может начаться раздражение кожи.
- Взять в равных частях неразбавленную серную кислоту и льняное масло. Смешать оба компонента в плотно закрытой стеклянной посуде, но не взбалтывать. Это старинный ревматический бальзам.

При помощи кисточки или гусяного пера следует смазывать больные места раз в сутки. Через 15 минут после смазывания их нужно покрыть марлей, сложенной вчетверо. Если больные места, подвергшиеся действию бальзама, продолжают очень болезненно реагировать на применение лекарства, следует пользоваться этим лекарством реже — раз в два и даже в три дня. Зачастую после одного или двух смазываний оказывается, что необходимо применять бальзам более слабого состава — на одну часть неразбавленной серной кислоты брать две части льняного масла.

• Если ревматизм сопровождается отеками ног, следует сшить из хлопчатобумажной ткани мешки по размеру и форме ног, нарвать березовых листьев и набить ими мешки. Вечером, перед сном, поместить ноги больного в эти мешки с таким расчетом, чтобы довольно толстый слой листьев облегал поверхность ног со всех сторон. Ноги будут сильно потеть, как в бане. Если листья стали слишком мокрыми, их нужно сменить.

• Березовые почки настаивают на водке или спирте. Полученную настойку применяют для втирания. В малых дозах настойку можно употреблять для приема внутрь. Иногда березовые почки запаривают кипятком, настаивают и пьют их как чай для того, чтобы вызвать потение. Однако самым сильным и дей-

ственным средством от ревматизма считается мазь из березовых почек.

- В бутылку из-под шампанского с хорошей пробкой налить 200 мл деревянного или оливкового масла. Прибавить туда от десяти до двадцати стручков красного перца, в зависимости от желаемой крепости, и налить 200 мл хорошо очищенного керосина. Взболтать. Настаивать в теплом месте в течение десяти дней, ежедневно взбалтывая. Эту смесь втирать на ночь при ревматизме. Утром следует надевать теплое шерстяное нижнее белье и шерстяные чулки.

- Взять 200 граммов соли и 100 граммов сухой горчицы. Добавить к ним столько керосина (керосин должен быть хорошей очистки), чтобы получилась смесь вроде сметаны. Втирать на ночь досуха при ревматизме. Это же средство помогает смягчению кожи рук.

- Русские знахари с незапамятных времен применяли для лечения ревматизма пчел. Техника лечения этим способом очень проста. Ловили на цветке пчелу, брали за крылья и сажали на больное место. Пчела почти всегда немедленно жалила. Следующий сеанс проводили через сутки, причем пчелу сажали на другое место, примерно на 5 сантиметров дальше первой. В первый день брали одну пчелу, на следующий день — двух, на третий — трех и так до пяти. Затем больному давали один или два дня отдыха и проводили лечение в обратном порядке, т. е. начинали с пяти пчел и убавляли каждый день по одной. Если больной все еще чувствовал боли, то через неделю курс повторяли. После второго курса больной две недели отдыхал. Подвергать его третьему курсу лечения почти никогда не приходилось.

- Настойка корня борца — сильнейшее средство от ревматизма. 100 г корня борца залить литром водки или разведенного аптекарского спирта шестидесятиградусной крепости, поставить в теплое место на три дня.

Лицам с очень слабым сердцем рекомендуется употреблять при каждом втирании не больше одной чайной ложки настойки (доза — одна столовая ложка). Средство обладает чудовищной силой. При втирании оно настолько усиливает кровообра-

щение, что больной тотчас чувствует необычайное сердцебиение. Если болят обе руки и ноги, следует подвергать втиранию только одну ногу, на следующий день другую, далее одну руку и т. д. Настойку втирать досуха. Место втирания обязательно обернуть фланелью, а фланель — какой-нибудь шерстяной материей, чтобы не допустить притока холодного воздуха.

Втирание лучше всего делать на ночь. Утром повязку снимают. Через два часа после этого следует намочить салфетку в холодной воде и, крепко выжав, обтереть ею подвергнутое втиранию место. Делать это надо быстро. Медленное обтирание может привести к простуде.

Если ревматизм очень болезненного свойства, с опухолями, то втирание настойки делается в течение четырех или пяти недель ежедневно перед сном.

Так как борец крайне ядовит, обращаться с ним надо очень и очень осторожно.

Если больные заметят, что от втираний на коже появляются язвочки, которые причиняют страданий больше, чем ревматизм, пусть не пугаются. Это и служит доказательством, что настойка борца начала оказывать свое действие.

На время втирания следует прекратить, чтобы дать телу отдохнуть. Как только ранки заживут, лечение возобновляется. Если ранки появятся снова, втирания должны быть опять прерваны. Обыкновенно больше двух раз язвочки не возникают.

- Пустырник пятилопастный — 20 г, валериана лекарственная (корень), тмин обыкновенный (плоды), фенхель (плоды) — по 10 г.

Настой: 1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка, настоять 20 минут, остудить. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана до еды.

- Валериана лекарственная (корень), мелисса лекарственная (листья) — по 10 г; тысячелистник обыкновенный (трава) — 30 г.

Отвар: 1 столовая ложка сырья на 0,5 л воды, настоять в холодном месте 3 часа, прокипятить, остудить и процедить. Принимать по 1 стакану 2–3 раза в день.

- Ландыш майский (цветки), ромашка лекарственная (цветки) — по 10 г; фенхель (плоды) — 20 г; мята перечная (листья) — 30 г; валериана лекарственная (корень) — 40 г.

Отвар: 1 чайная ложка сырья на 1 стакан воды, настоять в холодном месте 3 часа, прокипятить, охладить и процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

- Горицвет весенний (травы), мята перечная (листья), валериана лекарственная (корень) — по 20 г; пустырник пятилопастный (травы), боярышник колючий (плоды) — по 30 г; береза повислая (почки) — 40 г.

Отвар: 2 столовые ложки сырья на 0,5 л кипятка, кипятить полминуты, настоять 20 минут, процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3 раза в день с 10-дневными перерывами каждые 2 месяца.

- Муравьи лечат ревматизм. Следует взять всю муравьиную кучу со всем содержимым (муравьями, их яйцами, древесной трухой и пр.), покрыть больные места ревматика марлей, сложенной вдвое, и высыпать все на марлю. Это средство окажется действенным даже в том случае, если члены (руки или ноги) парализованы. Еще лучше сшить мешки по форме больных членов (рук или ног). Насыпать в них содержимое муравейника и завязать мешок возле поясницы. Такие мешки должны оставаться на больном от двух до трех дней. Необходимо терпеть и стойчески переносить укусы муравьев. После снятия мешков больному следует дать один день отдыха, а затем продолжить курс лечения до тех пор, пока болезнь не исчезнет совершенно.

- Муравьиный спирт, что продается в аптеках, пить несколько раз в день по 20, 40, 60 капель.

- Муравьиная ванна (сухая). Снять примерно 10 сантиметров верхнего слоя муравейника и отбросить в сторону. Затем положить на муравейник больную руку или ногу и закрыть льняными полотенцами, предварительно смазав тонким слоем анисового масла или меда ту их часть, которая касается руки или ноги больного. При лечении всего тела можно расстелить на муравьиной куче рубашку, чтобы она пропиталась муравьиным спиртом, а затем надеть ее на больного.

Средства для лечения муравьями употребляются до тех пор, пока наружное применение не вызовет обильное потение, а внутреннее — покраснение кожи и шелушение.

- Накопать свежих земляных красных червей, положить их в стеклянную банку и залить водкой, чтобы она покрыла верхний слой червей. Накрыть банку толстой бумагой и завязать шнурком. Не используйте притертую пробку и вообще не закрывайте банку с настойкой герметически. Держать банку на солнце в течение нескольких дней. Втирать эту настойку в больные места вечером, перед сном.

- Взять мягкую ткань достаточно большого размера, чтобы покрыть больное место (руку, ногу и т. д.). Намочить ее в керосине хорошего качества и приложить к больной части тела, сверху обмотать толстым полотенцем и закрепить несколькими английскими булавками.

Тело будет довольно сильно «гореть» под полотенцем. Если жжение станет нестерпимым, полотенце следует немного ослабить, но совсем не снимать. Держать полотенце от 30 минут до 2 часов. После снятия полотенца и ткани, смоченной керосином, рекомендуется смазать вазелином те места, где был наложен компресс. Это делается из предосторожности, чтобы кожа не облезла и не шелушилась.

- При ревматизме растирают больное место наваром старой меди в молоке, серными веществами, стертыми с салом, мозгом из костей, мочой, солью, скипидаром, водкой, настоянной на одном из следующих веществ: перце, горчице, калгане, имбире, муравьях, живокости, коровяке.

При ревматических страданиях ног последние ставят в теплую ванну с примесью калиновых, ольховых, дубовых однолетних побегов или засушенной в мешке на печи муравьиной кучи. Обкладывают больные члены глиной, намокшей в соли, навозом скота, овечьим и козьим калом. К икрам ставят 7 пиявок.

- Лучшим средством от ревматизма народ признает грызение, состоящее в том, что баба берет больное место в рот и жует довольно больно зубами. Грызть с успехом могут лишь первенцы и последние дети, а также незаконнорожденные. Грызая, приговаривают и шепчут: «Грызь, грызь! Ты не грызи и не ломи и крови не бунтуй! Тьфу, тьфу, и я тебя загрызаю, я тебя, дуб, съем».

- 10 г ярких оранжевых сушеных лепестков подсолнечника поместить в эмалированную посуду, залить стаканом кипятка,

накрыть крышкой, нагревать на водяной бане 30 минут, изредка помешивая, затем при комнатной температуре охладить в течение 10 минут, процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду с плотной пробкой. Хранить в темном месте не более 2-х суток. Принимать по  $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$  стакана 2–3 раза в сутки.

- В литровую банку поместить мелко нарезанные кусочки корзинки подсолнуха, туда же настругать 50 г туалетного мыла, вылить 500 мл 40%-ной водки, хорошо размешать, плотно закрыть крышкой и настаивать на солнце 8–9 дней. После этого открыть, хорошо размешать, процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную банку с плотной крышкой. Натирать больные места.

- В стеклянную посуду поместить  $\frac{1}{2}$  стакана сока редьки, 1 стакан чистого меда и 1 столовую ложку соли. Смесь хорошо перемешать, закрыть плотно крышкой. Втирать в больные места.

- 1 столовую ложку плодов яблони лесной залить стаканом воды, кипятить 10 минут, настоять 1 час, добавить мед по вкусу. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана три раза в день до еды.

- Отвар, настой корневищ и сока пырея ползучего рекомендуют при ревматизме, подагре, остеохондрозе, ломоте в суставах как внутрь, так и наружно. Их употребление улучшает обмен веществ в организме, они обладают потогонным, противовоспалительным, кровоочистительным, болеутоляющим действием, что способствует эффективному лечению ревматизма.

Отвар корневищ: 2 столовые ложки измельченного сырья на 1 стакан воды, кипятить 5–10 минут, настоять 30 минут, процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день до еды. Из отвара делают компрессы.

Настой корневищ: 4 чайные ложки измельченного сырья на 1 стакан холодной воды настоять 12 часов в прохладном месте, процедить. Пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день.

Вместо отвара можно использовать свежий сок наземной части растения. Для этого срезанные стебли промывают в проточной воде, ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку, разбавляют водой в соотношении 1:1, отжимают через плотную ткань и кипятят 3 минуты. Хранят в холодильнике не более трех дней.

### *Мексиканские средства от ревматизма*

- Вскипятить 1 литр воды, добавить в нее три чайные ложки английской соли и одну четверть чайной ложки виннокаменной соли, три лимона, нарезанных ломтиками со шкуркой, и настаивать 12 часов. Выпивать каждый день утром натощак один чайный стакан. Перед приемом настойку взбалтывать.

Следует упомянуть, что английская соль бывает двух сортов: белая — для приема внутрь и серая — для ванн. Для описанного рецепта годится только белая английская соль.

- Взять: камфары — 50 г, горчицы в порошке — 50 г, спирта — 10 мл, сырого яичного белка — 100 г. Налить спирт в чашку, растворить в нем камфару, всыпать в эту смесь горчицу и растворить ее, затем добавить белок и, размешав, превратить лекарство в своеобразную помаду (мазь). Эту мазь следует втирать один раз в день вечером, перед сном, но не следует втирать досуха. Затем надо намочить салфетку, отжать и обтереть ею подвергшиеся втиранию больные места.

- Взять 100 г корня сарсапарели и 2 литра виноградного вина самого высшего качества. Вина низкого качества непригодны, так как они содержат танин, понижающий целебную силу сарсапарели. Настаивать следует в комнате при температуре 20–23 °С в течение двух недель с ежедневным взбалтыванием. Принимают по одной рюмке три раза в день за один час до еды. Вино можно заменить водкой в той же пропорции и принимать ту же дозу.

Во время лечения настойкой сарсапарели нужно остерегаться простуды и бояться сквозняков.

### **Радиккулит, люмбаго, невралгия**

- 10 г (2 столовые ложки) травы донника лекарственного и 10 г (2 столовые ложки) цветков аптечной ромашки поместить в эмалированную посуду, залить стаканом (200 мл) кипятка, накрыть крышкой, нагревать на водяной бане 15 минут. Затем охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду, долить кипяченой водой до 200 мл, закрыть пробкой. Хранить не более двух суток в темном месте. Хорошо растереть, промассиро-

вать больное место, после чего прогреть в течение часа. Остерегаться охлаждения.

- В стеклянную бутылку налить 200 мл 40%-ной водки, положить туда 2 г мелко нарезанной травы метельчатой полыни, хорошо закрыть пробкой, настаивать 8 дней в темном месте. Несколько раз настойку взбалтывать. Процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную бутылку с хорошей пробкой. Настойку, разведенную водой, втирать в больные места.

### **Боли в суставах**

- Разогреть больной сустав синей лампой и втереть пихтовое масло, укутать на ночь. При судорогах также втирать в конечности пихтовое масло.

- Чугунную сковороду разогреть на плите, но не докрасна, поставить на кирпичи, затем положить на нее две деревянные перекладки, на которые поставить ноги. Влить в сковороду денатурат и укутать ноги так, чтобы пар поступал в ступни. Делать эту процедуру на ночь. Помогает при болях в суставах.

- 800 граммов совершенно свежего непастеризованного несоленого коровьего масла и березовые почки положить в глиняный горшок слоями — слой масла в полтора сантиметра толщиной чередовать с таким же слоем почек до почти полного заполнения горшка. Плотно закрыть горшок крышкой, замазать отверстия вокруг нее тестом и поставить горшок на 24 часа в хорошо протопленную русскую печь. Затем выжать масло из почек и положить в него 7–8 граммов камфары, истолченной в порошок. Хранить мазь в прохладном месте крепко закрытой. Этой мазью натирать больные суставы не менее одного раза в день вечером, перед сном.

- В одном флаконе уксусной эссенции растворить 2 лезвия от безопасной бритвы (примерно 10 дней). Затем туда же положить 2 свежих куриных яйца и выдержать 10 дней. В этот же раствор положить 200 г сливочного масла, хорошо размешать и выдержать еще 10 дней. Полученную мазь втирать в больные места, массируя их.



- При обострении болей в суставах на кусок шерстяной ткани выжмите из капусты сок и приложите эту ткань к больному суставу, закрепив ее бинтом. Через некоторое время сустав начнет разогреваться, а боль — стихать. А через час–два вы заметите, что боль совсем ушла.

### **Отложение солей**

20 г сухих измельченных корней шиповника (собранных осенью) поместить в эмалированную посуду, залить стаканом (200 мл) кипятка, накрыть крышкой и нагревать на водяной бане 30 мин. Охладить при комнатной температуре в течение 15 минут, процедить, отжать сырье, долить отвар кипяченой водой до 200 мл, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить не более двух суток. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 2–3 раза в день до полного выздоровления.

*Судороги ног:* траву молочая ошпарить кипятком, теплой травой обложить больные места, сделать утепляющий компресс, лучше на ночь.

### **Спондилез (отложение солей в межпозвонковой области шеи)**

100 г свежих измельченных листьев американской агавы поместить в стеклянную бутылочку, туда же налить 100 мл 70%-ного спирта, плотно закрыть пробкой и настаивать в темном месте 7 дней, изредка взбалтывая. Затем процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду с плотной пробкой. Хранить в темном месте. Принимать по 20 капель 3 раза в день с водой.

### **Отложение солей, артриты, ревматизм, подагра, спондилез**

Растворить в эмалированной кастрюле 30 г тертого детского мыла в 550 мл воды, добавить 0,75 г салициловой кислоты, кипятить на малом огне, помешивая деревянной ложкой. Горячую смесь соединить с 0,5 г живичного аптечного скипидара, хорошо перемешивая. Эмульсию хранят в широкогорлых бутылках или банках с притертой пробкой. Этого количества хватит на 10–15 ванн. Ванны делать 2 дня подряд, 1–2 дня пере-

рыв и т. д. Продолжительность ванны 15 минут, температура 37–38 градусов, объем 150–170 литров. В первые две ванны налить по 10 г эмульсии, во 2–5 — 20 мл, затем 30, 40, 50, 60, 70, 80, 85, 90 мл. Во все последующие ванны наливать по 90 мл эмульсии.

### **Опухоли коленных суставов, ушибы**

Уксус развести кипяченой водой в соотношении 1:1, делать примочки и компрессы на больные места.

### **Ревматизм, подагра**

- 2 столовые ложки створок фасоли обыкновенной залить литром воды, выпарить на слабом огне до половины объема, настоять до охлаждения, процедить. Принимать по ½ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Очень эффективен при нарушении водно-солевого обмена, суставных и ревматических заболеваниях, артритах, так называемом мышечном ревматизме отвар кукурузных рылец вместе со столбиками — верхушками початка. Его полезно принимать и профилактически ежесезонно по 1 стакану 3 раза в день. Для этого початки кукурузы молочно-восковой спелости (лучше белых сортов) варят вместе с обертками и рыльцами початков.

Настой свежих рылец: 1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка, настоять 30 минут, процедить, принимать каждое утро натощак по 1 стакану теплым.

Отвар сухих рылец: 1 столовая ложка сырья на 1 стакан воды, кипятить на медленном огне 10 минут, настоять 30 минут, процедить. Пить 6–8 недель. Проходит самый застарелый ревматизм.

- При лечении ревматизма в диету включают арбузы как средство, помогающее организму избавиться от лишней жидкости.

- 2 чайные ложки измельченных зубчиков чеснока на 0,5 литра водки настоять в темном месте, периодически взбалтывая, 7–10 суток, процедить. Принимать по 10 капель 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды.

## Ревматизм, артрит, подагра, радикулит

Зверобой продырявленный (травя).

*Настой травы:* 3 столовые ложки сырья на 1¼ стакана кипятка, настоять 3 часа, процедить. Пить по ⅓ стакана 3–4 раза в день до еды. Курс лечения 1–2 месяца. Настойка травы: настоять сырье на 70%-ном спирте (1:10) 1 сутки в теплом месте, процедить. Принимать внутрь по 20–40 капель 3 раза в день.

*Масло:* свежие цветки поместить в бутылку или стеклянную банку, залить оливковым или подсолнечным маслом, поставить в теплое место или на солнце на 2 недели (периодически встряхивать), процедить, хранить в прохладном темном месте.

## Полиартрит

Вылить содержимое 12 флаконов настойки валерьянки в поллитровую банку, всыпать туда три измельченных стручка горького перца. Настаивать три недели в темном месте. Содержимым на ночь натирать ноги и руки и укутывать тканью, чтобы тепло сохранялось. Так делать три недели и полиартрит исчезнет.

## Артроз

- Пить отвар хвоща полевого, уваренного на ⅓ (в конце варки добавить 2–3 чайные ложки сухих листьев розы). Принимать по одному стакану в день.

- В колено втирать мазь из двух столовых ложек свиного жира и двух столовых ложек спирта. Затем укутать больное место шалью и полежать на жесткой постели.

Эти процедуры можно делать 2 раза в день, утром и вечером. Они размягчают, рассасывают и выгоняют из организма соли, вызвавшие артроз.

Во время лечения пить молочную сыворотку, а на ночь делать компресс из крепкого отвара свиных ножек. Сложите марлю в восемь слоев, обмакните ее в отвар, приложите к больному месту, укутав целлофаном и теплым платком.

- 1½ стакана мелко нарезанных корней шиповника залить 0,5 литра водки и настаивать 20 дней. Первые 10 дней принимать по столовой ложке 3 раза в день, затем по 50 мл.

- Перемешать столовую ложку сока чистотела со столовой ложкой чебреца или душицы. Принимать три раза в день после еды.

- Взять календулу (ноготки) с корнями, листьями и цветками, т. е. куст полностью. Закипятить целиком и горячий кустик положить на колено, обернув его намоченной в горячем отваре салфеткой. Сверху укутать целлофаном, шерстяным платком или шарфом (делать все это на ночь) и держать до утра.

- Выпить  $\frac{1}{2}$  стакана горячего напара (2 столовые ложки корней девясила, 2 ложки корней одуванчика и 2 столовые ложки меда на 0,5 литра крутого кипятка; настоять в термосе 5–6 часов) и хорошо растереть весь позвоночник мазью (1 столовая ложка свиного жира и 2 столовые ложки настойки «тройного» одеколona на шишках хмеля). Затем растереть колени и ступни (лучше на ночь), а на колени по очереди положить на 7 минут (не более) мешочек с горячим зерном (пшеницей, ячменем).

Солью не пользоваться — она сушит, а вам надо влажное тепло.

Такое лечение рассасывает отложение солей и восстанавливает нарушенный кровоток и лимфоток в коленях и ногах, размягчает отверделые и сдавленные нервы.

- Взять самый обычный мел (лучше всего кусковой), измельчить его и смешать с кефиром, чтобы получилась каша. Этой кашей лечат больные суставы, восстанавливают их связочный аппарат.

Нанесите кашу на больное место, сверху накройте целлофановым пакетом или компрессной бумагой, забинтуйте и оставьте так на ночь. И уже через несколько дней вы почувствуете улучшение.

## Остеохондроз

Нужно 2–3-недельными циклами ежедневно принимать отвары или настои из трав, способствующих выведению солей как из наших мышц, так и из кровеносных сосудов.

Например, такой солевыводящий сбор: корень одуванчика, семена укропа, лист лесной земляники, мята перечная — по

100 г. Все тщательно перемешать и держать в закрытой посуде. 2 столовые ложки сбора залить 300 мл кипятка и кипятить 3 минуты. Настоять 2 часа, процедить. Пить по  $\frac{1}{3}$  стакана перед едой в течение 2–3 недель. Затем неделя перерыва и снова 2–3 недели прием. Лучше такое лечение проводить осенью и весной.

Необходимо делать самомассаж позвоночника. Ведь именно из позвоночника «произрастают» все болезни и сама старость!

*Техника самомассажа:*

1. Сколько сможете, дотянитесь своими ладонями до задней поверхности шеи, до лопаток, поддерживая одну руку другой под локоть.

2. Стать спиной к косяку двери в комнате, упереться верхним отделом спины, точнее, чтобы планка этого дверного косяка легла между левой лопаткой и позвоночником (а потом так же перейти и на правую половину). Когда косяк плотно лег на место, руками упереться в противоположный косяк. Затем нужно энергично двигать туловищем, чтобы косяк проникал глубже, скользил бы, осторожно разминая застывшие мышцы верхней части спины. Можно проделывать это через толстую старую кофту. Начинать с 1–2 минут и постепенно дойти до 10–12 минут. Движение вправо, влево, вверх, вниз. Стараться перемещать места массажа: то подставить шею, то ближе к плечам, то опять между лопаткой и позвоночником. Легче пойдет дело, если перед массажем минут 5–6 подержать в верхней трети спины что-нибудь теплое. Двигаться ритмично, около 60 движений в 1 минуту, не чаще. Первые дни бывает больно, нужно ослабить давление. Не следует забывать то, что говорили древние: «Старение начинается с позвоночника».

• Очень эффективно при остеохондрозе следующее средство.

1 кг кедровых орехов (можно с шишками) мелко истолочь в ступе. Высыпать в 3-литровую банку, залить теплой кипяченой водой (1 л), закрыть крышкой, поставить в теплое темное место на четверо суток. Полученную смесь залить спиртом 72%-ным (1 л). Закрыть и опять поставить на 24 дня. После этого все хорошо (через марлю) отжать, добавить 1 кг качественного меда и поставить на 4 дня. Разлить все по бутылкам, желательно темным.

Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Во время лечения не курить и не принимать алкоголь. Курс

лечения зависит от тяжести заболевания. Бывает, 1–2 бутылок достаточно. Курс повторить, если будет необходимо, через 1 месяц. Побочных или вредных случаев для организма не бывает. Лекарство может храниться без ограничения времени. Чтобы был эффект, принимайте лекарство регулярно.

- При остеохондрозе, полиартрите, ревматизме, болях после переломов, мозолях на подошвах, ушибах снимет боль (в течение получаса) очень просто приготовленная мазь: взять сырое свежее яйцо, которое, не разбивая, опустить в граненый стакан и залить 70%-ной эссенцией уксусной кислоты, чтобы она закрывала поверхность яйца. Стакан под крышкой поставить в темное место на 5 дней. После этого все тщательно перемешать и намазывать на больные места. Не бойтесь, ожогов не будет.

- Взять теннисный мяч или выточить деревянный шар, положить его под спину и кататься на нем. Профилактика любой боли в спине или остеохондроза.

- От ожирения, остеохондроза, болей в суставах. Ромашка, зверобой, березовые почки, лист земляники в равных частях. 2 столовые ложки сбора заварить в 400 мл кипятка в термосе на 2 часа. Пить теплым на ночь, можно добавить ложку меда.

- При остеохондрозе и болях в суставах и спине в народе популярны методы «гонки солей», суть которых заключается в применении средств дегидратации растительного происхождения, обладающих мочегонным действием. Изменяя водно-солевой обмен, эти вещества уменьшают отек и воспаление в тканях и в нервных корешках спинного мозга. Таким действием, например, обладают порошок из арбузной корки, настой петрушки и шиповника.

Порошок из арбузной корки готовят следующим образом: наружный (зеленый) слой арбузной корки снимают картофелекочкой или ножом и сушат в духовке. Затем перемалывают на кофемолке и употребляют 2–3 раза в день по  $\frac{1}{2}$ –1 чайной ложке. Дозу следует подобрать индивидуально. Арбуз — безвредный пищевой продукт, но арбузный порошок оказывает сильное мочегонное и солегонное действие и может вызвать снижение уровня калия в крови, что, в свою очередь, может при-

вести даже к нарушению сердечной деятельности. Поэтому лечение порошком арбузной корки, как и применение медикаментозных мочегонных средств, например фуросемида, гипотиазида и других, обязательно надо сочетать с использованием продуктов, содержащих большое количество калия, таких как курага, урюк, чернослив, изюм, орехи, мед.

- Известен старинный рецепт дегидратации при использовании петрушки в сочетании с соком лимона. Высокоэффективное и безвредное средство, не раздражающее почки. Вечером промытые корень и зелень петрушки пропустить через мясорубку. Ровно столько, чтобы наполнить один стакан. Затем переложить в стеклянную или эмалированную посуду и залить двумя стаканами кипятка, накрыть чем-либо плотным, например полотенцем, и оставить до утра. Утром настой процедить через 3 слоя марли, остатки отжать. Добавить сок, выжатый из одного среднего лимона. Пить не более (!) чем по  $\frac{1}{3}$  стакана в день (в 2 приема). Два дня пить, три дня перерыв и т. д. до исчезновения отеков.

### **Артрит и подагра**

Подагра (это греческое слово означает «капкан для ног») проявляется острыми приступами артрита. В остром периоде болезнь лечить не рекомендуется. Надо дать обострению пройти, а после этого применять рекомендованные выше средства против ревматизма. Самым лучшим способом лечения подагры считают укусы пчел. Можно также растереть столовую ложку цветков сирени со столовой ложкой сливочного масла и натирать этой смесью больные места.

- Многолетнюю подагру можно вылечить, если есть свежие ягоды земляники. Натирать соком ягод больные места.

- Столовую ложку травы и корней буквицы лекарственной залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 4 раза в день за 15–20 минут до еды.

- При болях в суставах едят черную смородину. Используют также в виде настоя ее листья. Настой листьев: 1 столовая ложка сухого сырья на 1 стакан кипятка, настоять 10–20 ми-

нут. Принимать по  $\frac{1}{2}$ –2 стакана 2–3 раза в день как чай. Настой способствует освобождению организма от избытка мочевой кислоты.

- Снимает боли в суставах овсяный отвар, бульон из картофельных очистков.

- В эмалированную посуду налить 3 стакана воды, положить в нее 4 нарезанных лимона, кипятить до тех пор, пока не останется 1 стакан воды, затем процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду, добавить 1 стакан меда, сок свежего лимона, хорошо размешать, закрыть крышкой. Принимать по столовой ложке на ночь.

- При артрите, отложении солей, спондилезе, подагре пьют отвар листьев брусники: 2 чайные ложки листьев залить стаканом воды, кипятить 15 минут. Отвар охладить, процедить и выпить в течение дня в несколько приемов.

- При артритах различного происхождения можно применять такой сбор: цветки бузины, лист крапивы двудомной, корень петрушки, кора ивы (поровну). Столовую ложку измельченного сбора заварить стаканом кипятка, кипятить 5 минут на слабом огне, охладить, процедить. Пить по 2 стакана отвара в день.

- Многими знахарями рекомендуется и такой способ лечения подагры: растопить немного свежего несоленого сливочного масла на огне; когда масло начнет закипать, снять пену и добавить столько же винного спирта. Затем зажечь эту смесь и дать спирту выгореть. Оставшаяся масса — хорошее средство против подагры, но при условии, что втирать его в пораженные подагрой места будут вблизи жаркого огня — камина, печки и т. п.

## Шпоры

- Куриное яйцо, 25 мл уксусной эссенции и 25 мл скипидара хорошо перемешать и настаивать 10 дней в закрытой стеклянной баночке, изредка помешивая. Больное место смазывать смесью несколько раз в день.

- Шпоры на ногах можно лечить так: обернуть пятки листьями лопуха (зеленой стороной) и надеть шерстяные носки, а если есть возможность, то и валенки.



## **Средства от ушибов, вывихов и растяжений**

- При сильных ушибах рекомендуется сразу наложить на ушибленное место лед, а после растереть камфарным спиртом или отваром цветов арники. То же применяется при растяжениях и вывихах (после вправления).

- При растяжении суставов сибирские знахари накладывали своим больным компрессы из горячего молока. Меняли компресс по мере его остывания.

- Полезно также накладывать на больное место смесь репчатого лука с сахарным песком. Для этого мелко нарезанный лук растирают с сахаром и заворачивают в марлю или полотняную салфетку.

- При вывихах и растяжениях помогает тибетский бальзам. В белок куриного яйца положить неполную чайную ложку муки и хорошо растереть, добавить десертную ложку чистого спирта, все перемешать, нанести на полотняную ткань, наложить на больной сустав и туго забинтовать.

- Одним из лучших средств лечения ушибов является бодяга. Если наложить бодягу на ушиб немедленно, то потом не появится даже синяка. На столовую ложку воды следует взять не менее двух столовых ложек измельченной почти в порошок бодяги. Это своеобразное тесто надо накладывать на ушиб. Действие бодяги начинается тогда, когда часть воды из нее испарится и трава станет полусухой.

## **Домашние травяные ванны**

Хорошо помогают при заболеваниях опорно-двигательного аппарата лечебные ванны.

Травяные ванны — один из самых древних способов оздоровления. Приятная травяная ванна, которую легко приготовить, быстро снимает усталость, успокаивает нервную систему, омолаживает, очищает кожу, улучшает сон и обменные процессы в организме и, самое главное, у больных остеохондрозом снимает боль и напряжение мышц. Кроме того, травяные ванны создают собственный неповторяемый запах вашему

телу. Легко и радостно становится на душе! Очищая тело, очищаешь и душу, уходит нервное напряжение, исчезают различного рода боли и спазмы. Многие люди, испытывая боли в пояснице, мечтают о том, что они поедут на курорт и подлечатся, примут, скажем, радоновые или какие-либо другие целебные ванны, но не всегда это сбывается, а спина продолжает болеть. А не лучше ли дома провести курс травяных ванн, которые подчас не менее эффективны, чем те ванны, которые вы получите на курорте. Ванна оказывает хорошее лечебное действие лишь в том случае, когда используется в виде курса лечения: не менее 10–15 ванн, применяемых через день–два.

- Из отвара овсяной соломы. Отварить 1 кг овсяной соломы, влить в ванну с водой (36–37 °С). Принимать при лечении ревматизма, воспалении суставов, поясничных болях.

- Из отвара ромашки аптечной. Отвар готовят из расчета 1 столовая ложка на 1 литр воды (36–37 °С). Принимают при ревматических и подагрических болях.

- Из настоя листьев и молодых побегов черного тополя. Полведра сырья залить кипятком, настоять в течение ночи; настой процедить, вылить в ванну с водой (36–37 °С). Принимают при воспалении и болях в суставах ревматического характера, при подагре.

- Из отвара цветков бузины черной. Из расчета 1 столовая ложка на 1 литр воды, кипятить 5 минут, настоять 30 минут. Принимать через день при ревматоидном артрите, подагре, невралгиях.

- Из отвара корневищ валерианы лекарственной. Из расчета 2 столовые ложки сырья на 1 литр воды, настоять 1 час, кипятить 20 минут, еще раз настоять до охлаждения, влить в ванну (36–37 °С). Принимают ванну перед сном при ревматизме, ишиасе, неврозах. Курс лечения — 12–14 ванн.

- Из отвара травы тимьяна обыкновенного (чебреца). Из расчета 4 столовые ложки сырья на 1 л воды, кипятить 5 минут, настоять 30 минут, процедить. Ванну (36–37 °С) принимают на ночь при суставном ревматизме, параличах. Курс лечения — 14–18 ванн.

- Из настоя травы клевера лугового. Из расчета 4 столовые ложки сухой травы на 1 литр кипятка, настоять 2 часа, процедить. Ванну (36–37 °С) принимают на ночь. Курс лечения — 12–14 ванн.

- Из отвара корневищ аира. Из расчета 2 столовые ложки сырья на 1 л воды, кипятить 20 минут, настоять 30 минут, процедить. Ванну (35–36 °С) принимают днем или на ночь при ревматизме и подагре. Курс лечения — 10–12 ванн.

- Из настоя побегов папоротника на 5 литров кипятка, настоять 2 часа, процедить и влить в ванну с водой (34–36 °С). Принимают ванны через день по 15–20 мин при ревматоидном полиартрите. Курс лечения — 10–15 ванн.

- Из отвара корней калины обыкновенной. Из расчета 2 столовые ложки измельченных корней на 1 л воды, кипятить 20 минут, процедить. Ванну (36–37 °С) принимают перед сном при ревматических болях в суставах.

- Из отвара почек и настоя веток осины обыкновенной. 300 г сырья на 5 л воды, кипятить 5 минут, настоять 1 час, процедить. Настой веток: 300 г измельченного сырья на 5 литров воды, настоять 2 часа, процедить.

Отвар и настой влить в ванну с водой (36–37 °С). Принимают в течение 10–15 мин на ночь при полиартрите, подагре, ревматизме как противовоспалительное средство. Курс лечения — 14–18 ванн.

- Из отвара соцветий ромашки пахучей с добавлением соли. 200 г соцветий на ведро воды, кипятить 5 минут, настоять 30 минут, процедить, добавить 1 стакан соли, влить в ванну с водой (36–37 °С). Принимают в течение 10–15 минут на ночь при ревматизме и подагре.

- Из отвара сосновых почек. 500 г сырья на 5 л воды, кипятить 30 минут, настоять 1 час, процедить, влить в ванну с водой (36–37 °С). Принимают при ревматических болях.

- Из отвара сенной трухи. 800 г сенной трухи положить в ситцевый мешок и кипятить в кастрюле или другой посуде с 3,5 или 7 литрами воды в течение 30 минут. Полученный отвар

вливать в ванну и добавит горячей воды до половины. Сесть в ванну и закрыть ее брезентом так, чтобы края брезента свисали. Сенная труха содержит много эфирного масла — сильного лечебного средства против ревматизма. Если ванну не закрыть брезентом, оно будет испаряться. Под брезентом же эфирное масло входит в тело больного через открытые поры. Кроме брезента годна всякая материя, если она не пропускает пара. Многие при лечении данным средством заменяют брезент простыней и поэтому не получают и половины целебного действия ванны, т. к. простыня пропускает пар.

Вода в ванне должна быть такой горячей, какую только может вытерпеть больной. Следует постоянно добавлять горячую воду.

Сено для данного лечения не годится: непременно должна быть сенная труха. После принятия ванны сенную труху выбрасывают. Лучше всего принимать эти целебные ванны поздно вечером, перед сном.

Для застарелого мускульного ревматизма надо принять от 30 до 45 ванн. Для больных в самой острой стадии суставного ревматизма — от 40 до 60 ванн. Больным с застарелым суставным ревматизмом назначаются до ста и более ванн из сенной трухи. При этом одновременно с ваннами из трухи лечат больных еще и припарками из нее. Лечат утром и в обед припарками, а вечером, перед сном, — ваннами.

Техника лечения припарками незамысловата: прокипяченную (не менее получаса) в большом закрытом котле горячую сенную труху толстым слоем наложить на больные места и забинтовать толстым слоем полос из фланели или шерстяной материи. Через два часа снять компресс и выбросить труху. В особенно тяжелых случаях суставного ревматизма накладывают припарку из трухи после вечерней ванны, и больной ложится спать с горячим компрессом.

Некоторые знахари рекомендуют длительность ванны из сенной трухи один час, другие — 45 минут, а иные — только 20. При очень тяжелом и застарелом ревматизме, особенно суставном, следует принимать ванны ежедневно, а менее больным — через день.

Применять это средство при больном сердце считается очень опасным. Если у больного бывают сердечные приступы, лече-

ние горячими ваннами считается вообще невозможным. Людям в пожилом возрасте и со слабым сердцем не следует оставаться в ванне больше 15 или даже 10 минут. Они должны посоветоваться с врачом.

Как правило, все лекари рекомендовали своим пациентам после курса лечения сенной трухой пить настойку из корня сарсапарели: 30 г на два литра хорошего белого или красного виноградного вина. Настаивать следует в хорошо протопленном помещении (25 °С) в течение двух недель и взбалтывать ежедневно. Принимать 1 рюмку по три раза в день за час до еды.

- Полезны также ванны из настоя свежих листьев березы. После горячих ванн рекомендуется смазывать больные места старинным народным средством — чистым березовым дегтем, смешанным с керосином.

Если у вас нет под рукой нужных трав для облегчения ревматических болей, попробуйте применить другие народные средства.

- Очень помогают при ревматизме щелочные ванны. В ванну налить щелок. Воды для кипячения древесной золы следует брать столько же, сколько золы. После кипячения воде с золой дать отстояться и оставить в течение суток. За сутки вода остынет, зола отстоится и сверху получится чистый, как вода, щелок. Его и нужно брать для ванны, разбавляя водой. В ванне нужно посидеть 10–15 мин, при этом вода должна доходить до подмышек. После ванны следует пить горячий настой из листьев березы, чтобы вызвать обильное потоотделение и мочеиспускание. При этом кожу необходимо тщательно протирать сухим полотенцем или простыней. Остерегайтесь простуды.

- К больным суставам прикладывают мешочки с разогретым песком.

- При ломоте рук и ног делают компрессы из урины (мочи) 3–4 раза в день, оставляя их на ночь.

- Больные суставы растирают муравьиным спиртом. Раньше делали сами спиртовую настойку на рыжих муравьях. Сейчас муравьиный спирт, куда входит искусственно приготовленная муравьиная кислота, можно купить в аптеке.

- Лечебники рекомендуют смазывать больные ноги смесью ментола (50 г) со спиртом ( $\frac{1}{2}$  стакана), после чего надевать чулки из собачьей шерсти.
- При болях в суставах делают компрессы из керосина. Держат компресс до ощущения жжения и снимают, иначе можно получить ожог. Место, где был компресс, следует смазать вазелином, чтобы кожа не облезла и не шелушилась.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Заболевания периферической нервной системы могут вызываться различными причинами: нарушением кровообращения, травмой, сдавлением нервов, токсическим воздействием (отравление алкоголем, свинцом, ртутью, мышьяком), некоторыми видами нарушения обмена веществ (например, нарушением обмена веществ при сахарном диабете), воспалительным поражением. Иногда причиной болезни может быть сочетание двух факторов: например, сдавление и охлаждение нерва, недостаточное кровоснабжение или сдавление нерва у больного сахарным диабетом, охлаждение нерва на фоне хронического алкоголизма.

### Невралгия затылочная

Наиболее часто встречаются невралгии затылочного нерва, тройничного нерва, межреберных нервов, седалищного нерва, плечевого нервного сплетения.

Причинами невралгии могут быть заболевания самого нерва, нервных сплетений или процессы, развивающиеся в близлежащих органах и тканях в результате травм, инфекций (грипп, малярия и др.), резкого охлаждения.

Острая, ноющая, жгучая или тупая боль по ходу нерва, возникающая приступообразно и периодически. Приступы болей сопровождаются побледнением или покраснением кожи, пототделением, подергиванием мышц.

Невралгия часто возникает при напряженной работе. Ею часто болеют женщины во время менструации в продолжение 2–3 дней. Если эта форма невралгии появилась от переутомления, то нужны покой и успокаивающие средства. Если же она

возникает во время менструации, то помогает следующее: поставить ноги минут на 10 в горячую воду, не смущаясь тем, что менструация от этого немного усилится. Полезно слегка смочить носовой платок нашатырным или камфарным спиртом и понемногу вдыхать запах.

- Втирать в больные места мазь, приготовленную из густого отвара почек сирени обыкновенной и свиного жира.

- Натереть на терке красную свеклу, сложить в марлю или тонкую ткань и ввести в ухо, только чтобы из свеклы не бежал сок и чтобы не засорить ушной проход неаккуратно завернутой в марлю свеклой. Можно просто впустить в ухо несколько капель сока свеклы.

- Ромашка аптечная и донник. Припарки из смеси цветков (1:1).

- При невралгии, радикулите, ишиасе, суставном ревматизме используют тертый хрен.

- Настой травы прострела раскрытого (сон-травы, подснежника). 2 чайные ложки травы настаивать сутки в стакане кипяченой воды. Выпить настой в течение дня.

Это одно из популярных народных средств лечения различных функциональных заболеваний нервной системы (невралгии, неврастении, бессонницы, мигрени, спазмофилии).

### **Невралгия тройничного нерва**

Этот нерв охватывает область глаза, носа, верхней челюсти, виска, щеки и имеет три разветвления. Выражается заболевание в сильных болях, подергивании мышц лица, слюнотечении и слезотечении, обычно с одной стороны. Причины болезни — гнилые зубы или болезни носа, простуда, у женщин иногда нарушения в половой сфере.

Для снятия боли рекомендуются обычные болеутоляющие лекарства. Можно использовать также и оригинальные средства:

- Больные места следует растирать беленым маслом с нашатырным спиртом (2 ложки масла и одна — спирта), голову закутывать теплым платком и лежать в темной комнате, избегая шума.

- Старое русское средство: сорвать несколько зеленых листиков комнатного цветка герани, положить на льняную салфетку (обязательно льняную, так как льняные волокна — самое главное в этом лечении), прибинтовать к этому месту, а сверху повязать теплый платок. Можно сменить 2–3 раза листья на свежие. Через 2 часа боль стихает.

- Во время приступа невралгии сварить вкрутую яйцо, разрезать его пополам — и обе половинки немедленно приложить к месту, где боль ощущается сильнее всего. Когда яйцо остынет — боль исчезнет и долго не будет беспокоить.

### **Невралгия седалищного нерва (ишиас)**

Заболевание характеризуется главным образом болями в области седалищного нерва и его ветвей. Ишиас встречается у людей среднего и пожилого возраста. Причиной могут быть различные инфекции (грипп, ревматизм, малярия, сифилис, бруцеллез, туберкулез и др.), отравление организма алкоголем, а также травмы, заболевания позвоночника и суставов, гинекологические и урологические заболевания, охлаждение организма и физическое перенапряжение.

Лечить ишиас довольно трудно, требуется время и настойчивость. Лучше всего помогает массаж с какими-нибудь острыми мазями с последующим прогреванием больных мест «красным светом» специальной лампы. Массировать надо минут 30–35, по возможности каждый день или через день. Среди острых мазей хорошо действуют: «летучая» мазь, состоящая из одной части нашатырного спирта и двух частей какого-нибудь растительного масла, а также специальная мазь с белладонной и горчичным маслом.

Кто не может делать массажи, тому можно посоветовать ставить время от времени сухие бапки на крестец и заднюю поверхность бедра. Также принимать 2 раза в день (при очень сильных болях) горячие ванны.

- Растворить стеарин и в горячем виде при помощи широкой малярной кисти намазывать на больные места слоями: слой за слоем, до 40 слоев. Будет сильно жечь, но много раз испытано, что кожу не повреждает. Можно предварительно попробо-



вать, выдержит ли больной эту температуру. Если нет, то можно стеарин чуть-чуть охладить. Очень часто вылечивали ишиас за один сеанс или за 2–3 сеанса.

- Прикладывать к больным местам подушечки, наполненные цветками бузины и ромашки. Смесь цветков слегка смочить кипятком, затем сильно нагреть в кастрюле и положить в мешочек, который приложить к больному месту и прибинтовать.

- Растирать пораженные ишиасом места соком комнатного цветка агавы не очень молодого (тот слабо действует), но и не очень старого (этот сжигает кожу). Лист этого цветка надо обмыть, срезав ближе к стволу, обрезать колючки, разделить плашмя и соком натирать больное место. Но только первый раз попробовать растирать лишь слегка, так как у некоторых людей кожа бывает настолько нежной, что от сильного растирания «сердце захватывает». Если кожа переносит, то растирать как следует, но недолго. Делать это 1–2 раза в день. Иногда после растирания появляется на месте сыпь. Это ничего, она вскоре исчезнет.

- Растирать больное место в течение месяца медвежьим салом. После этого ишиас исчезает навсегда.

- Вечером, когда печка прогорит и останутся только синие огоньки, поставить ноги к огню, пальцы и пятки закрыть, а середину ступни греть, пока можно переносить жар (но не более 15 минут), потом тепло закутаться на ночь. Ишиас проходит с одного–двух раз, даже самый застарелый.

- Взять большой красный мухомор, мелко его изрезать и залить 0,5 л водки. Закопать в навоз на месяц, получится студень. Натирать этим студнем больные места.

- При хроническом ишиасе сибирские знахари советовали регулярно ходить по два раза в неделю (а в начале лечения — через день) в русскую или финскую баню и очень сильно парить березовым веником больные места.

- Лечебные ванны из отвара молодой (зеленоватой) коры осины используют при лечении ишиаса и радикулита.

- Ванны с добавлением соснового экстракта полезны как успокаивающее средство при ишиасе, воспалении суставов, суставном ревматизме.

- При ишиасе делают ванны из отвара овсяной соломы (0,5–1 кг на ванну).
- Алтей лекарственный. Компрессы из настоя корня (3–4 чайные ложки измельченного корня на стакан холодной воды настаивать в течение 8 часов).
- Полынь метельчатая. Настоять 25 г травы на стакане водки. Натереть больные места.

## Неврастения

Характеризуется повышенной нервной возбудимостью, раздражительностью, быстрой утомляемостью и слабостью, расстройствами сна, сердцебиениями и неприятными ощущениями в области сердца, а также рядом других временных нарушений функций в общем нормального состояния внутренних органов.

Заболевание нервной системы, относящееся к неврозам, развивающимся вследствие длительного перенапряжения, переутомления, недостатка регулярного отдыха и необходимой продолжительности сна, а также после длительных неприятностей, систематических психических травм. Способствуют развитию неврастении ослабляющие организм заболевания, неполноценное, бедное витаминами и нерегулярное питание.

Очень важно при лечении неврастении вести здоровый образ жизни, не отказывать себе в полноценном отдыхе, создать спокойную обстановку. Из средств, которыми располагает народная медицина, применяются прежде всего успокоительные и тонизирующие лекарственные препараты и процедуры.

Средства народной медицины, рекомендуемые для общего успокоения нервной системы при неврастении:

- *Отвар корня валерианы.* Столовую ложку корня залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут. Принимать по столовой ложке (детям по чайной ложке) 3 раза в день.

- *Настой корня валерианы лекарственной.*

*Вариант 1.* Взять чайную ложку измельченного корня на стакан кипятка, дать настояться 20 минут. Выпить перед сном стакан горячего настоя.

**Вариант 2.** Столовую ложку измельченного корня залить стаканом кипяченой холодной воды. Настоять 6–8 часов, процедить. Принимать по столовой ложке (детям — по чайной ложке) 3 раза в день.

Однако необходимо помнить, что более двух месяцев принимать валериану нельзя, так как могут появиться головные боли, беспокойство, нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта.

- *Настой листьев салата посевного.* Столовую ложку листьев на стакан кипятка настаивать 1–2 часа. Пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день. Применяется при расстройствах нервной системы.

- *Настой молодых весенних листьев березы.* 100 г листьев измельчить и залить 2 стаканами теплой кипяченой воды. Настаивать 5–6 часов. Процедить, отжать в настой листья и после отстаивания перелить без осадка. Пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 2–3 раза в день перед едой.

- *Настой мяты перечной.*  $\frac{1}{2}$  столовой ложки мяты положить в эмалированную посуду, залить стаканом горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и нагревать в водяной бане при частом помешивании 15 минут. Охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить, долить кипяченой воды до стакана. Пить в теплом виде по  $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$  стакана 2–3 раза в день за 15 минут до еды. Настой хранить в прохладном месте не более 2 суток. Применяется для общего успокоения нервной системы.

- *Настой и сок пустырника пятилопастного.* 1–2 столовые ложки травы залить стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Принимать 1–2 столовые ложки 3–5 раз в день за 20 минут до еды.

Можно также принимать свежий сок пустырника по 30–40 капель 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

- *Отвар листьев костяники каменистой,* пораженной грибковым заболеванием, рекомендуют при неврастении, эпилепсии, испуге, заикании.

- *Настой травы тысячелистника обыкновенного.* Чайная ложка на стакан кипятка. Принимать от столовой ложки до  $\frac{1}{3}$  стакана в день до еды. Принимается при неврастении, невралгиях.

- *Настой травы прострела раскрытого (сон-травы, подснежника).* 2 чайные ложки травы настаивать сутки в стакане кипяченой воды. Выпить в течение дня.

В народной медицине прострел является одним из популярных средств лечения различных функциональных заболеваний нервной системы — неврастении, невралгии, мигрени, бессонницы.

- *Настой плодов боярышника кроваво-красного.* Столовую ложку сухих растертых плодов заварить стаканом кипятка, настоять 2 часа в теплом месте (в духовке, на плите), процедить. Настой принимать по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день до еды при вегетоневрозах.

- *Настой плодов и цветов боярышника кроваво-красного.* Взять поровну плодов и цветков боярышника кроваво-красного, хорошо перемешать, 3 столовые ложки смеси заварить 3 стаканами кипятка, настоять 2 часа в теплом месте, процедить.

Настой пить по стакану 3 раза в день за 30 минут до еды или через час после еды при головокружениях, в начале климактерического периода до исчезновения признаков заболевания.

- *Настой плодов калины обыкновенной.* 5 столовых ложек плодов растереть в ступке, залить, постепенно помешивая, 3 стаканами кипятка, настоять в течение 4 часов, процедить. Пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 4–5 раз в день до еды. Применяется как успокаивающее средство.

## Невроз

- Цветки ромашки аптечной — 20 г, корневище с корнями валерианы лекарственной — 15 г, листья мяты перечной — 15 г. Столовую ложку сбора заливают 0,5 л воды, кипятят 10 минут, процеживают. Пьют по  $\frac{1}{4}$  стакана 3–4 раза в день для лечения неврозов.

- Корневище с корнями валерианы лекарственной, листья крапивы двудомной, плоды тмина обыкновенного, плоды укропа огородного — по 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать 10–15 минут, процедить. Пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день для лечения неврозов.

- Листья омелы белой, листья мелиссы лекарственной, корневище с корнями валерианы лекарственной, листья ореха грецкого — по 15 г.

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают до полного охлаждения, процеживают. Пьют по  $\frac{1}{4}$  стакана 3–4 раза в день для лечения неврозов.

### **Истерия, неврастения**

- Травы тимьяна ползучего — 10 г, трава ясенника душистого — 20 г, трава пустырника пятилопастного — 20 г, трава сушеницы болотной — 15 г, листья ежевики сизой — 25 г.

Смесь залить 1 л кипятка, настоять 3 часа в теплом месте, процедить. Весь настой выпить в течение дня горячим. Применяется при истерии, неврастении.

- Соплодия хмеля обыкновенного, листья мяты перечной, листья мелиссы лекарственной, корни девясила высокого, трава донника лекарственного — по 20 г.

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 15 минут, процеживают. Пьют по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день для лечения неврозов.

- В качестве успокоительного средства полезны также ванны с добавками лекарственных трав.

### **Повышенная раздражительность**

- Ежедневные обливания холодной водой и физическая работа, главным образом на свежем воздухе.

- Настой плодов укропа огородного. Столовую ложку плодов настоять в  $1\frac{1}{2}$  стакана кипятка (суточная доза). Применяется при нервном перевозбуждении, бессоннице, головной боли.

- Корневище валерианы лекарственной — 30 г, листья мяты перечной — 30 г, листья вахты трехлистной — 40 г.

10 г смеси залить стаканом кипятка, нагревать на кипящей водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут, процедить, сырье отжать и долить отвар кипяченой водой до первоначального объема. Пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день. Применяется при нервном возбуждении и раздражительности.

- Трава хвоща полевого — 20 г, трава горца птичьего — 30 г, цветки боярышника кроваво-красного — 50 г.

Приготовление отвара см. выше. Пить по  $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$  стакана 3–4 раза в день при учащенном сердцебиении, раздражительности, бессоннице.

### Неврастения

- Нервные спазмы быстро проходят от вдыхания эфира. Из других средств хорошо поставить горчичники на спину.

- При нервных болях в животе хорошо выпить стакан горячего молока, в которое предварительно бросить головку лука в растертом виде.

- Листья мяты перечной, трава полыни горькой, плоды фенхеля обыкновенного, цветки липы сердцевидной, кора крушины ольховидной — по 20 г. 10 г смеси залить стаканом кипятка, нагревать на кипящей водяной бане. Сырье отжать и долить отвар до первоначального объема кипяченой водой. Пить по стакану утром и вечером при климактерическом неврозе.

- Трава лапчатки гусиной, трава чистотела большого, трава тысячелистника обыкновенного, цветки ромашки аптечной — по 25 г. Пить по  $\frac{1}{2}$ – $\frac{1}{3}$  стакана в день небольшими глотками при климактерическом неврозе.

### Обморок

Обморок может случиться при сильном нервном потрясении, испуге, быстром переходе слабого больного из лежачего положения в сидячее или стоячее, при продолжительном пребывании в душном помещении, при переутомлении, истощении. Чаще он бывает у молодых людей с повышенной нервной возбудимостью. Перед обмороком иногда ощущается головокружение, слабость, тошнота, отмечаются бледность лица и губ, холодные конечности, слабый частый пульс.

Внезапная кратковременная потеря сознания, сопровождаемая ослаблением деятельности сердца, дыхания, которая возникает из-за резкого уменьшения притока крови к головному мозгу.

Обычно причиной обморока является временное нарушение тонуса кровеносных сосудов, скопление крови в брюшной полости, отток ее от головного мозга, кожи и мышц, падение кровяного давления.

Такое состояние продолжается от нескольких секунд до 5–10 минут и более. Продолжительный обморок представляет опасность для жизни, и в этом случае необходима экстренная помощь врача.

В помещении сразу же открывают окна и двери, чтобы обеспечить приток свежего воздуха. Больного укладывают так, чтобы его голова оказалась ниже туловища. Затем ему надо растегнуть одежду, опрыскать лицо холодной водой, растереть виски уксусом, одеколоном, нашатырным спиртом (его же дают нюхать, но не в пузырьке, а поднося к носу смоченную ватку или платок; можно использовать также хрен или уксус). Больного следует тепло укутать, приложить к ногам грелку. Когда он придет в себя, напоить крепким кофе, чаем, вином или коньяком с молоком, словом, чем-нибудь возбуждающим. Хорошо поставить теплую клизму из 4 стаканов воды и чайной ложки соли.

Если обморок длится больше 15 минут, то это становится опасным. Нужно, не теряя времени, до прихода врача сделать перегонку крови от конечностей к сердцу таким образом: поднять вверх правую руку больного и пусть кто-то другой ее в таком положении держит, а левую ногу, слегка приподняв, туго забинтовать, начиная от пальцев до бедра. Это направит кровь к голове. Через четверть часа (не дольше!) правую руку опустить, ногу разбинтовать и сделать то же самое с левой рукой и правой ногой.

Если у больного начнется рвота, то надо повернуть его на бок, чтобы рвотная масса не попала в дыхательное горло.

- Отвар травы и корней горечавки легочной (синего зверобоя). 2 чайные ложки измельченного сырья залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут. Пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Применяется при обмороках, упадке сил, заболзаниях нервной системы.

- Отвар липового цвета (цветков липы сердцевидной). 2 столовые ложки цветков залить 2 стаканами горячей воды, кипя-

тить 10 минут. Пить на ночь 1–2 стакана. Применяется как успокаивающее и болеутоляющее средство при нервных заболеваниях, головных болях, обмороках.

## Невроз

- 20 г листьев мяты, 25 г корней валерианы, 50 г стеблей донника лекарственного и цветков боярышника. Взять 2 столовые ложки смеси, залить 0,5 л кипятка, дать настояться. Процедить, принимать ежедневно перед едой по половине стакана.

- Хорошо влияет на психическое состояние успокоительный отвар из пижмы, календулы и душицы. Столовая ложка сбора на стакан кипятка, пить по половине стакана 2–3 раза в день. Пропорции трав в сборе не указываем, так как нужны в особой точности не требуется. Используйте те травы, что у вас есть, даже если какого-либо компонента не хватает.

## Мигрень

- Применяется наиболее распространенное растение — ромашка аптечная: 15–20 г цветов ромашки на стакан кипятка. Отвар принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

- Калина обыкновенная. Пьют свежий сок.

- Капуста обыкновенная. Прикладывают свежие листья к вискам, затылку, лбу.

- Картофель. Пьют по  $\frac{1}{4}$  стакана свежего сока картофеля при систематических головных болях.

- Клевер луговой. Применяют настой цветков: столовую ложку цветков заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.

- Клубника полевая. Едят свежие ягоды.

- Смородина черная. Пьют по  $\frac{1}{4}$  стакана свежего сока 3 раза в день.

- Сирень обыкновенная. Свежие листья прикладывают к височной и надбровной участкам головы.



- Взять свежую лимонную корку диаметром 2 сантиметра, очистить от белого вещества и приложить к виску внутренней стороной. Через некоторое время под лимонной коркой образуется красное пятно, которое начнет немного жечь и чесаться. Но головная боль стихает.

### *Успокоительные чаи*

- Корень валерианы — 3 части, листья мяты — 3 части, листья вахты — 4 части.

2 столовые ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по ½ стакана утром и на ночь (при нервном возбуждении и раздражительности).

- Корень валерианы — 2 части, цветки ромашки — 3 части, плоды тмина — 5 частей.

2 столовые ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по ½ стакана утром и на ночь (при нервном возбуждении, раздражительности, бессоннице).

- Листья мяты перечной, листья вахты трехлистной — по 2 части, корень валерианы, шишки хмеля — по 1 части.

2 столовые ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по ½ стакана утром, днем и на ночь (при нервном возбуждении и раздражительности, бессоннице).

- Корень и корневище валерианы — 1 часть, листья мяты и трилистника — 2 части, шишки хмеля — 1 часть.

Столовую ложку смеси настоять в течение 30 минут в 2 стаканах кипятка, процедить. Пить по ½ стакана 2 раза в день утром и вечером как успокаивающее средство при нервном возбуждении, бессоннице.

- Трава пустырника, плоды тмина, плоды фенхеля, корень валерианы — поровну.

2 столовые ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Пить по ½ стакана 3 раза в день (при нервном возбуждении и сердцебиении).

- Трава пустырника, трава сушеницы, цветы боярышника, ромашка аптечная — поровну.

Столовую ложку смеси на стакан кипятка, настоять, укутав, 8 часов, процедить. Пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день, через час после еды. Применяется при нервных расстройствах, сердечных слабостях в сочетании с удушьем и головной болью.

- Корень валерианы, листья мяты, цветки ромашки, плоды тмина, плоды фенхеля — поровну.

Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 15 минут, процедить. Пить по  $\frac{1}{2}$  стакана утром и вечером (при метеоризме и кишечных спазмах).

### *Детский чай*

Плоды фенхеля, цветки ромашки — по 1 части, корень алтея, корень солодки, корневинце пырея — по 2 части.

2 чайные ложки смеси заварить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Давать пить в теплом виде по столовой ложке 2–3 раза в день.

## **ОПУХОЛЕВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

Различают *доброкачественные* и *злокачественные* опухоли: доброкачественные растут, лишь раздвигая (а иногда и сжимая) окружающие ткани, злокачественные же опухоли прорастают в окружающие ткани и разрушают их. При этом повреждаются сосуды, в них могут вращать опухолевые клетки, которые затем разносятся током крови или лимфы по организму и могут оседать в различных органах и тканях. В результате образуются метастазы — вторичные узлы опухолей, т. е. опухоли метастазируют. При неполном удалении опухолей они вырастают снова (рецидивируют). Доброкачественные опухоли не метастазируют, но могут быть опасны в связи со своим расположением. Примером может служить доброкачественная опухоль мозга, которая сдавливает те или иные его отделы и тем нарушает жизненно важные функции.

Возникновение опухоли в том или другом органе или ткани начинается с появления небольшой группы изменившихся и продолжающих изменяться клеток. Развитие опухоли протекает постепенно, в несколько стадий:

неравномерное увеличение числа клеток (гиперплазия);  
очаговые разрастания;  
доброкачественные опухоли;  
переход этих последних, а также очаговых разрастаний в злокачественные опухоли.

В целях **профилактики** рекомендуется:

укрепление защитных сил организма, общего иммунитета;  
гипокалорийная диета, не способствующая образованию опухолей;

устранение из пищевого рациона продуктов и готовых блюд, потенциально канцерогенных (жареных на масле при температуре выше 200 °С, избыток острых приправ и пряностей);

устранение переедания чего бы то ни было, борьба с вредными привычками — курением и употреблением алкоголя;

включение в рацион достаточного количества аскорбиновой кислоты (витамина С), так как она стимулирует образование в тканях защитных веществ (например, интерферона).

### **Причины заболевания:**

- неблагоприятная психическая обстановка;
- излучения;
- хронические болезни;
- химические вещества;
- вирусы-провокаторы;
- гепатогенные зоны;
- физическое воздействие.

## **Грудные опухоли не всегда бывают раковыми**

Доброкачественное заболевание грудной железы получило за прошедшие годы множество названий. На самом деле это не заболевание, а скорее разновидности незлокачественного состояния грудной железы, такие как фибриозно-кистозные грудные железы, фиброаденома, киста грудной железы, пролиферирующая болезнь грудной железы и дисплазия.

*Фибриозно-кистозное заболевание грудной железы* бывает, например, при плотных, комковатых, часто болезненных грудных железах. Такое состояние может волновать многих молодых женщин. При этом некоторые из клеток грудной железы, содержащиеся в дольках или каналах, растут немного быстрее,

чем обычно. Молодая женщина может неожиданно обнаружить в одной из своих грудных желез опухоль, которая как будто исчезает после менструального цикла, но позже появляется снова. Такой узелок может оказаться кистой. Кисту обычно отсасывают шприцем. Клетки, наполняющие кисту грудной железы, злокачественными бывают редко.

Другая доброкачественная грудная опухоль называется *фиброаденомой*. Эти опухоли также возникают в основном у более молодых женщин и на ощупь бывают обычно круглыми и упругими. Они безболезненные и легко передвигаются под кожей грудной железы там, где обнаружены. Исследования показали, что для женщин с доброкачественной фиброаденомой исключается дополнительный риск заболевания раком груди.

Есть, однако, разновидность заболевания грудной железы, которая до сих пор является предметом споров в медицине. Это состояние называется *дисплазия*, или *внутриэпителиальный рак*. Внутриэпителиальные опухоли обнаруживают все более и более часто, так как высокоэффективные аппараты маммографии выявляют у молодых женщин даже малые отклонения от нормы. К сожалению, врачи не могут быть уверены в том, что эти клетки никогда не перерастут в законченную злокачественную опухоль грудной железы. Из-за подобного сомнения некоторые исследователи предпочитают до сих пор оценивать это образование как *предраковое*, употребляя такое название, как *пролиферирующая болезнь грудной железы*, или *дисплазия*. Подобные отклонения от нормы, однако, подвергают женщину большому риску заболевания раком груди в более позднем возрасте.

### Лейкозы

#### (Дозировки для взрослых)

- Взять 0,5 л керосина и 2 столовые ложки поваренной соли (не йодированной!), поставить на водяную баню, чтобы уровень воды был равен уровню керосина, кипятить в течение 1,5 часа. Настаивать сутки. Пить по одной столовой ложке натощак один раз в день утром, не взбалтывая. Курс лечения — 2 недели. Остаток не выбрасывать, а спустя год принимать уже по чайной ложке.

- Целебны листья земляники, собранные во время ее цветения. Горсть листьев залить литром кипятка, настоять 2–3 часа в термосе и пить без ограничений.

- Семена льна запаривают кипятком и грызут по столовой ложке 2–3 раза в день.

- Цветы каштана собрать, просушить трое суток на полотне или бумаге. Всыпать в литровую банку 6–8 столовых ложек сухих цветов и залить доверху водой, довести до кипения, настоять ночь в теплом, процедить и принимать по одному глотку за прием — выпить весь отвар в течение дня.

- 4 столовые ложки измельченных иголок сосны (годовые молодые иглы) + 2 столовые ложки измельченных плодов шиповника + 4 столовые ложки луковой шелухи + 2 столовые ложки листьев дикой маслины (серебристый узколистный лѡх) — стакан этого сырья поместить в литровую банку, залить доверху водой, довести до кипения, настоять ночь, завернув в теплое, процедить и принимать в течение дня вместо воды до 0,5 л в день, постепенно наращивая дневную норму. Восстанавливает сосудистую систему.

- Трава душицы (материнка). На 600 мл воды взять 3 столовые ложки травы, довести до кипения, настоять ночь (завернуть в теплое), процедить и принимать как воду в течение дня. Душицу пить 3 дня. Хвою — 1 день. Чередовать. Восстанавливает формулу крови.

- Вина «Кагор» и «Каберне» восстанавливают формулу крови. Принимать до литра в день по 30–50 мл за прием.

- Цветочная пыльца (разнотравье) — смешать с медом 2:1 по объему, настоять три дня, принимать после еды по чайной ложке на прием. Запивать молоком. Так же принимать сосновую пыльцу. Чередовать через день. Восстанавливает клетку, функции клетки, клеточный иммунитет, волновые структуры организма.

- Ржаные отруби — запарить кипятком, протомить в духовке, остудить и добавить мед. На 6 частей отрубей дать 1–2 части меда. Стимуляция кровяных органов.

- Салат: белокочанная капуста (1 часть), печеная свекла (2 части), морковь (1 часть), зеленые яблоки (1 часть), крапива (2 части). Ввести этот салат в рацион. Крапиву вымочить 1 час в рапе (рапа: на 5 л кипятка 1 пачка соли, остудить).

- Яблочный уксус (по Джарвису). На 200 мл сырой воды взять чайную ложку уксуса и столько же майского меда — пить без ограничений. Снижает лейкоциты.

- Креолин — ежедневно утром за час до еды принимать с молоком от одной капли до 15 и снова до одной — пройти несколько циклов. Снижает лейкоциты. Пить или уксус, или креолин, что-то одно.

- Отвар овса в шелухе. Наполнить посуду промытым овсом до половины и залить доверху молоком. Варить на малом огне 20 минут, затем быстро слить отвар — пить вместо воды. Восстанавливает (повышает) лейкоциты.

- Каштан пить 2 дня, душицу — 2 дня, хвою — 2 дня. После окончания курса лечения пить только хвою (до полугода).

- 5–6 столовых ложек измельченных листьев черники залить литром кипятка, настаивать 5 часов и принимать по 5 стаканов в день в течение 2 месяцев. После месячного перерыва лечение можно возобновить.

- Столовую ложку цветков гречихи залить 2 стаканами кипятка и принимать по полстакана 3–4 раза в день. Внимание: цветки гречихи используются только сушеные, так как свежие — токсичны!

- Две столовые ложки медуницы залить 2 стаканами кипятка и настаивать 2 часа. Принимать по полстакана 3–4 раза в день.

### **Рак простаты и мочевого пузыря**

Помогает кипрей узколистный. 1 чайную ложку (с верхом) травы заливают 250 мл кипятка, настаивают полчаса и принимают ежедневно только по 2 чайные чашки (утром и вечером) за 30 минут до еды.

*Рак мочевого пузыря, предстательной железы,  
кишечника*

Совмещать с методикой по раку желудочно-кишечного тракта.

- Красные дождевые черви (навозные). Наполнить посуду до половины и залить доверху водкой. Настоять 2 недели в темном прохладном месте, взбалтывая. Затем все измельчить — сделать однородную массу.

После очистительной клизмы из ромашки или собственной мочи вводить микроклизму: 1 столовая ложка червей с теплой водой — 50 мл утром и вечером. Массу перед употреблением взбалтывать. Ежедневная процедура.

Предварительно сделать очистительную клизму из собственной мочи или крутой ромашки.

*Рак прямой кишки, предстательной железы,  
кишечника*

Совмещать с методикой по раку желудочно-кишечного тракта.

- На 200 мл крутого кипятка взять столовую ложку измельченного нафталина. Настоять ночь, завернув в теплое. Утром и вечером после очистительной клизмы ромашкой ввести микроклизму — 50–70 мл теплого раствора.

Также хорошо использовать вместо ромашки собственную свежую теплую мочу.

*Рак прямой кишки, предстательной  
железы, мочевого пузыря*

- Утром и вечером, после очистительной клизмы с ромашкой, ввести в анус микроклизму с болиголовом — в 50–70 мл теплой воды влить три капли болиголова и продержаться на этой дозировке 3 дня. Затем 3 дня пробыть на 6 каплях болиголова и после выйти на 10 капель на прием. Наблюдать за печенью — при обострениях возвратиться на 6 капель и держаться этой дозы постоянно. Одновременно 4 раза в день, независимо от болиголова, принимать препарат АСД-2 по следующей методике:

8.00  
5

12.00  
5

16.00  
5

20.00  
5

капель — 5 дней

10	10	10	10
	капель — 5 дней		
15	15	15	15
	капель — до выздоровления		

Однако препарат может накапливаться в организме, и в этом случае необходимо снизить дозу до пяти капель — так же постепенно, как и наращивали. Затем снова подняться до нормы. Остерегаться передозировок — самостоятельно подбирать свою, приемлемую для организма дозу. Курс лечения — до выздоровления.

- Хорошее средство при раке желудочно-кишечного тракта, печени и т. д. Крысид — голубой порошок. Одноразовая порция на прием — спичечная головка (по объему) на 50 г морковного сока. Пить 3 раза в день за час до еды по 1-й порции. Первую неделю принимать 1 порцию. Вторую — 2 порции. На третью неделю, если нет противопоказаний, выйти на норму 3 порции в день. С другими ядами не совмещать.

### Рак желудка

- Корни майского лопуха трут на терке или едят свежими по столовой ложке в день.

- Свежий протертый корень лопуха кипятят с равным количеством деревенского сливочного масла, добавив сырой желток яйца домашней курицы. Принимают по столовой ложке в день. Этой же смесью смазывают участки тела, пораженные раком кожи.

- Полезен настой чаги. Куски этого древесного гриба кладут в эмалированную кастрюлю и заливают теплой (40–50 °С) кипяченой водой, чтобы она полностью покрывала содержимое. Настаивать 4–5 часов, а затем измельчить на терке или пропустить через мясорубку. Воду, оставшуюся после замачивания, подогреть до 50 °С и положить в нее измельченный гриб (1 часть чаги на 5 частей воды). Настаивать 2 суток, процедить через марлю и плотную ткань.

Принимать не менее 3 стаканов в течение дня небольшими дозами. Настой применяют и при других видах злокачествен-



ных опухолей. Если опухоль находится в малом тазу (например, рак простаты или прямой кишки), то на ночь надо дополнительно делать микроклизму из настоя чаги. Продолжительность курса лечения от 3 до 5 месяцев.

- 1 чайную ложку измельченных корней аира залить 200 мл холодной воды и оставить на ночь. Утром процедить, слегка подогреть и принимать по глотку за 30 минут до еды и через 30 минут после еды 6 раз в день. Лечение хорошо дополняет и чай из тысячелистника — по 200 мл утром и вечером.

- Столовую ложку травы чистотела залить стаканом кипятка и принимать 3 раза в день по столовой ложке до еды или вместо еды при любой раковой опухоли.

- Свежий сок дурнишника (на зиму можно консервировать водкой 1:1), начав с 30 капель, довести до 1 столовой ложки и принимать 3 раза в день.

- Настой из смеси 100 г окопника, 50 г горца птичьего, 50 г календулы. За день нужно выпить до 1 л (4 чайные ложки на 1 л кипятка, 30 минут настаивать, процедить и принимать в теплом виде глотками).

- Народные целители рекомендуют цветки хмеля. Водный отвар не шишек, а именно цветков хмеля принимают по 2–3 чайные ложки 3–4 раза в день до еды. Тибетские целители считают, что хмель способен излечивать рак без последующих рецидивов.

Отвар готовится двумя способами. *Первый способ.* Столовую ложку цветков хмеля залить стаканом кипятка и выпарить на медленном огне на одну треть.

*Второй способ.* Цветки хмеля залить стаканом холодной воды, довести до кипения, кипятить 1–2 минуты и настаивать 2 часа. Принимать по  $\frac{3}{4}$  стакана несколько раз в течение дня.

- Состояние больных улучшает чай из свежей крапивы: 1 чайную ложку листьев крапивы залить 200 мл кипятка, настоять и принимать 3–4 раза в день по стакану.

- Отвар корней барбариса (50 г на 500 мл воды, кипятить 5–10 минут) замедляет рост опухолей.

- Наполнить сырыми мухоморами 3-литровую банку, закопать в погребе в землю на 2–3 недели, потом пить по каплям, как и арум — трилистник.

- 3–4 листа алоэ (трехлетнего и старше) порвать на мелкие кусочки, поставить в 800-граммовой банке в холодильник на 2 дня. Столько же листьев бегонии порвать на кусочки, залить 0,1 л кипятка, закрыть посуду крышкой и поставить на 8 часов на водяную баню. Затем слить в банку, где алоэ, и добавить 500 мл хорошего коньяка. Настаивать 21 день.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. 3 месяца принимать, две недели отдыхать и возобновить прием. Лечение включает 3 курса.

- Калиновый сок смешать с медом. Полезны и ягоды калины (вместе с косточками).

- Есть сведения, что опухоли рассасываются, если начать прием окопника в молоке.

- Рассасывают опухоли и смеси, содержащие сок алоэ, редьки, растительное масло, спирт в соотношении 1:1:1:1. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

- Онкологическим заболеваниям нередко сопутствуют слабость, апатия, потеря аппетита, упадок сил. В таких случаях незаменим бальзам для поднятия тонуса, приготовленный из экстрактов 200 мл березовых почек, 50 мл цветков хмеля, 30 мл водяного перца, 20 мл кровохлебки, 15 мл белены или болиголова. Экстракты смешать, сутки настаивать и принимать по чайной ложке 3–4 раза в день до еды. Даже тяжело больным бальзам прибавляет жизненных сил, поднимает настроение, а боли утихают или исчезают совсем.

*Экстракты готовят так.* 100 г березовых почек настаивать на 0,5 л водки не менее 2 недель. Так же готовится экстракт из корней кровохлебки. 12 столовых ложек водяного перца залить 0,5 л водки и настаивать 2 недели. 12 столовых ложек цветков хмеля настаивать аналогично, а вот белены нужно брать не 12, а лишь 5 столовых ложек и настаивать на 0,5 литра водки 2 недели.

- Зачастую эффективен чернобыльник. Суточная доза — 2 столовые ложки на 0,5 литра кипятка.

- Чернобыльник, собранный до цветения, готовят так же и принимают 3 раза в день по 100 мл за полчаса до еды.

- Корень чернобыльника полезен при раке желудка (а также прямой кишки и матки). 2 столовые ложки сушеного корня чернобыльника залить стаканом кипятка, отвар процедить и принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за полчаса до еды.

- Эффективен и сок подорожника, который нетрудно приготовить в домашних условиях: собранные в конце мая — начале июня листья подорожника мелко нашинковать, измельченную массу смешать с равным объемом сахарного песка и поставить в теплое место, время от времени уплотняя деревянной ложкой. В таком случае сок подорожника поднимается наверх, что предотвращает появление плесени. Через 10 дней сок отжать и поставить на хранение в холодильник. Для зимнего хранения к 2 частям сока необходимо добавить 1 часть 96%-ного спирта. Можно использовать и водку, но уже в соотношении 1:1. Принимать ежедневно по столовой ложке при раке желудка (а также кишечника и легких).

- В тяжелых случаях может помочь гравилат. Десертную ложку корней гравилата настаивают 3 дня на 0,5 л водки и принимают по столовой ложке 3 раза в день до еды в течение 2 месяцев. Потом необходим месячный перерыв и повторение двухмесячного курса лечения.

- 1 чайную ложку денатурата выпивать 1 раз в день до еды натощак. После этого сразу выпить полстакана сметаны. Желудок будет болеть, через анус станут выходить кровь и гной.

- 1 мг сулемы растворить в 75 мл 96%-ного спирта и принимать натощак до еды 3 раза в день, накапывая в ложку молока столько капель, сколько лет человеку. Курс лечения 30 дней. После тридцатидневного перерыва провести курс лечения снова. Повторение возможно только через год.

- 50 г корней окопника натереть на терке, залить 0,5 л 96%-ного спирта и настаивать 2 недели. Принимать по 15 капель на полстакана молока или теплой воды за 1,5 часа до еды.

- При запущенном раке желудка нужно взять листья алоэ (не моложе 3-х лет), 10–12 дней выдержать в холодильнике или

погребе, потом измельчить и отжать сок. На 500 мл хорошего коньяка требуются 2 столовые ложки сока алоэ. Затем надо приготовить настой из листьев пеларгонии: 3 свежих листка этого комнатного растения ошпарить 3 столовыми ложками кипятка, плотно закрыть чашку и поставить на 8 часов в горячую (но не кипящую!) водяную баню. Затем отвар процедить и добавить в коньяк, смешав с соком алоэ, дополнив смесь 3 каплями 5%-ной настойки йода. **(Внимание: требуется точно соблюдать все пропорции!)** Лекарство принимать по столовой ложке 2 раза в день натощак, утром и вечером.

Через несколько дней могут появиться боли (особенно в ночные часы), сопровождаемые кровянистыми выделениями, но через 2 недели должно наступить улучшение. Если спустя какое-то время боли не вернуться, значит, началось выздоровление. Если же боли не прекращаются, значит больному организму нужно иное лекарство. Их народная медицина накопила немало: ищущий да обрящет!

- Чистотел майский — подкопать под корень, осторожно смыть грязь, просушить и пропустить через мясорубку. Отжать сок через марлю и смешать с водкой 1:1 по объему. Настоять в темном прохладном месте 10 дней, принимать за час до еды по чайной ложке (с водой). Чистотел очень жгучий и без воды пережигает голосовые связки. Затем сменить чайную ложку на столовую и идти на этой дозе до выздоровления.

- При наружных открытых опухолях закапывать желтый сок чистотела в рану 3–4 раза в день. Рану предварительно промыть перекисью водорода и просушить.

- Хорошее средство при раке желудка. 5 г паяльной канифоли измельчить и растворить в 0,5 л спирта. Принимать по чайной ложке за 15 минут до еды три раза в день.

## Рак и цирроз печени

- Утром и вечером перед едой пить по стакану настоя из плауна булавовидного (1 чайная ложка без верха на стакан кипятка). Одновременно жевать и проглатывать 3 чайные ложки измельченного корня аира в течение дня. Кроме того, принимать в течение дня 400–600 мл настоя крапивы (1 чайная лож-

ка на стакан кипятка). На область печени чередовать четырехчасовые компрессы с бальзамом Битнера и двухчасовые припарки из полевого хвоща. Припарки из полевого хвоща обязательно оставлять на ночь.

- Утром и вечером принимать по 200 мл настоя из репешка (1 чайная ложка на стакан кипятка, настоять 5–10 минут).

- Помогает настой хрена на водке. 5–6 растений хрена залить 0,5 л водки и настаивать неделю. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

- Настой чистотела (столовую ложку травы чистотела залить кипятком, настоять 4 часа в термосе), принимать по 200 мл утром и вечером при опухоли печени.

- Существенную помощь оказывают сок свежей капусты, настой и отвар аниса, аконита.

- При раке печени люди пьют печеночный сок или съедают печень сырой вместе с желчным пузырем. Особенно полезна печень деревенской курицы.

- При циррозе печени хорошо ежедневно выпивать по 2 стакана чая из плауна. Чай заваривают так: 1 чайную ложку сухой травы заливают стаканом кипятка и настаивают 15–20 минут. При уплотнении печени дополнительно применяют чай из репешка: смешать 100 г репешка, 100 г подмаренника, 100 г ясенника душистого. 1 чайную ложку сбора залить 250 мл крутого кипятка.

Ежедневно натошак пить один стакан и еще два стакана глотками в течение дня.

### Рак кожи

- ½ столовой ложки арники горной и столько же чистотела залить 2 стаканами кипятка, настаивать ночь и выпить равными дозами в течение дня. Арнику, которую достать непросто, может заменить водяной перец, пастушья сумка или корень кровохлебки. Кстати, водяной перец является кровоостанавливающим средством и рассасывает затвердевшие опухоли.

Целебные свойства настоя умножатся, если к арнике и чистотелу добавить 1 чайную ложку горца змеиноного.

- При раке (а также дерматозах, псориазе, волчанке, туберкулезе) пораженные участки кожи 3 раза в день смазывают свежееотжатым соком чистотела или его «молочком». Если летом получить сок особого труда не составляет, то к зиме надо готовиться загодя. Измельченный чистотел смешивают в пропорции 1:1 с растопленным горячим нутряным свиным салом или вазелином. Чтобы от длительного хранения мазь не испортилась, в нее добавляют 10 капель карболки.

- При раковых язвах, всех видах злокачественных заболеваний кожи хорошо помогают втирания свежего сока подмаренника. Полззен ежедневный сок настоя этого растения (до 800 мл) и полоскания (1,5 л). Эффективна мазь из сока этого растения, смешанного со свежим деревенским сливочным маслом (при комнатной температуре).

- Свежую морковь натереть, не отжимая сока, поставить на небольшой огонь и выпаривать до уменьшения объема наполовину. Дать массе слегка остыть и прикладывать к больному месту.

- Конопляное семя засыпать в глиняный горшок, закрыть его, поставить в горячую печь (духовку) и томить до тех пор, пока не вытопится масло. Процедить. Смазывать маслом больные места.

- Зернышко сулемы размером с пшено развести в  $\frac{1}{2}$  стакана меда, положить на марлю и приложить к ране.

- Разрезать лягушку (лучше жабу) вдоль тела и разрезом наложить на рану. Через час снять и наложить на больное место вторую половину лягушки.

- Также способствует заживлению ран и останавливает кровотечение свежий гриб-дождевик, разрезанный пополам (гриб должен быть белого цвета).

### **Рак языка и гортани**

- Больным необходимо ежедневно многократно полоскать горло настоем просвирника (1,5 л) и принимать 800 мл настоя внутрь. Концентрация обычная — 1 чайную ложку просвирника с верхом залить 250 мл кипятка, дать настояться и процедить.

- Гущу просвирника смешать с ячменной мукой и делать теплые обертывания больного места.

- Кроме того, нужно пить чай, замедляющий развитие опухоли: 300 г подмаренника, 300 г календулы, 100 г тысячелистника, 100 г крапивы тщательно перемешивают и заваривают: чайная ложка смеси на стакан кипятка. За день следует выпивать не менее 1,5 литра целебного чая (по глотку каждые 20 минут).

- Общеоздоравливающим действием обладает смесь подмаренника, лесного золотарника и желтой яснотки.

- Чаем из подмаренника излечивается и зоб (щитовидная железа), если не только пить его, но и настойчиво, каждодневно полоскать чаем горло. Он восстанавливает также функции почек, печени, поджелудочной железы и селезенки, очищает их от шлаков. Чай эффективен при нарушениях деятельности лимфатических желез, малокровии, водянке.

### **Рак легких**

- Многие целители для борьбы с этой болезнью применяют дурнишник обыкновенный. Растение вместе с корнем, стеблем и листьями нужно размолоть в мелкую крупу, которая и используется для приготовления лечебного настоя: 1 чайная ложка заливается стаканом крутого кипятка и на полчаса укутывается. Принимать в теплом виде после еды 3–6 стаканов в день. Действие настоя усиливается в сочетании с отваром копытня: корень измельчить,  $\frac{1}{3}$  чайной ложки залить стаканом крутого кипятка, плотно закрыть и полчаса томить на водяной бане. Снять отвар с огня, дать настояться и принимать в теплом виде по столовой ложке перед едой. Отвар сохраняет свои свойства в течение 2 суток. Курс лечения — месяц, затем — месячный перерыв. Необходимо строго соблюдать дозировку.

- Принимать по столовой ложке настойки хрена на водке 3 раза в день до еды: 5–6 растений (листьев с корнями) хрена залить 0,5 л водки и настаивать неделю.

- Необходимо в течение дня постоянно жевать корень аира, а также утром и вечером выпивать по 200 мл чая из тысячелистника.

- Весьма эффективен и сок подорожника (способ приготовления смотрите выше). Принимать ежедневно по столовой ложке. Сок помогает и при раке желудка и кишечника.

### **Рак матки и яичников**

- Принимать чай из календулы, тысячелистника и крапивы. На день готовят 1,5–2 литра чая (из расчета 1 чайная ложка смеси на 250 мл кипятка). Из этого общего объема настоя или чая берут по 100 мл, добавляют по столовой ложке бальзама Битнера и выпивают за полчаса до еды и через полчаса после нее. Если появятся боли, нужно делать частые компрессы со шведским горьким бальзамом и припарки с полевым хвощом.

- стакан отвара корней чернобыльника разбавить кипяченой водой и, доведя объем до литра, делать спринцевания. Лечение нужно проводить в сочетании с водяным перцем, чистотелом и болиголовом. 50 г водяного перца залить 0,5 л водки и настаивать 10 дней. 1 чайную ложку этой настойки присоединить к 2 стаканам отвара корней чернобыльника. **(Внимание: обязательно строгое соблюдение этой пропорции!)**

Чистотел принимать отдельно. Его тоже можно приготовить самостоятельно: водочную бутылку наполовину заполнить измельченным чистотелом и доверху залить ее водкой. Оставить на 2 недели. Затем 150 мл настойки разбавить 300 мл водки, и настойка готова к употреблению: принимать 3 раза в день до еды за 10 минут до приема отвара или настойки чернобыльника сначала по 10 капель настойки на рюмку воды. Дозу еженедельно увеличивать на 10 капель. Доведя разовый прием до 50 капель на рюмку воды, продолжать лечение, пока приготовленная вами настойка не кончится.

- При раке (и фибромиоме) матки полезен болиголов. Спиртовую настойку этого растения пьют по 2 капли 4–5 раз в день при сильных болях. При очень сильных — дозу увеличить до 5 капель.

- Полезно также принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды смесь из девяти компонентов. Готовить смесь просто: 200 мл сока алоэ (не моложе 3 лет), 200 мл сока лимона с



цедрой без косточек, по 200 мл соков неочищенной моркови, свеклы, черной редьки, 200 мл сока из кочерыжек белокочанной капусты, 500 г меда, 200 г сливочного масла (желательно деревенского) и 500 мл 96%-ного спирта поместить в трехлитровую стеклянную или эмалированную посуду и томить в духовке трое суток (или на открытом огне в ведре с солью).

Если будете неважно чувствовать себя, лечение следует продолжать, слегка уменьшив дозу. Лечение эффективно при раке матки и раке желудка.

### *При раке матки*

- 6 ч утра — собственная моча — 150 мл (выпить теплой). Или моча детей до трех лет — выпивать всю в течение дня. Во время выведения химии свою мочу не пить. Сложный сбор цветов или отвар зверобоя, душицы и полыни пить вместо воды с 12.00 до ночи.

- При отсутствии аппетита пить керосин (в 16.00 — 1 чайную ложку).

### *При раке шейки матки*

В 1 л теплой воды добавить 0,4 г медного купороса и тщательно растворить его. Спринцеваться 2–3 раза в течение дня.

### *При фибромах и раке матки*

- Столовую ложку измельченных листьев майского чистотела залить стаканом горячей воды, настоять в термосе 6–8 часов. Процедить и через кружку Эсмарха очень медленно прокапать (во влагалище) в течение 1,5 часа на ночь. Делать это ежедневно в течение 1,5 месяца.

- Вместо чистотела можно использовать нафталин: на стакан кипятка дать полную чайную ложку мелкоизмельченного нафталена, настоять 4–6 часов, завернув в теплое. Сильное средство.

- Для снятия воспалительных процессов необходимо использовать крутой отвар ромашки (до 250 мл ежедневно) в течение 1 месяца.

Принимать отвары в следующем порядке: зверобой — 1 день, сложный сбор — 1 день, полынь — 1 день, сложный сбор — 1 день, душица — 1 день, сложный сбор — 1 день. Чередовать.

Пить кислородные пенки.

- Красные дождевые черви (навозные). Наполнить посуду до половины и залить доверху водкой. Настоять 2 недели в темном прохладном месте, взбалтывая. Вводить по 35–40 капель с водой (50 мл) через кружку Эсмарха во влагалище, на ночь, очень медленно. Ежедневная процедура. Червей можно заменить нафталином.

### **Рак молочной железы**

- Эффективна мазь из календулы: 4 полные горсти календулы (цветки, стебель, листья) мелко нарезать и засыпать в 500 г растопленного нутряного свиного сала. Помешивая, довести до кипения, снять с огня, накрыть и оставить на день. Потом слегка подогреть, процедить через чистую льняную ткань и разлить по чистым баночкам. Мазь наносят на льняную салфетку и привязывают к больному месту. Выжимки, полученные при приготовлении мази, помогают при варикозном расширении вен. Обычно через 4–5 недель наступает облегчение. Кстати, свежий сок календулы применяют и для излечения рака кожи.

- Делать компрессы из тертой свеклы с медом на листе капусты — 3:1.

- Принимать отвар или настойку окопника, одновременно делая компрессы на грудь из растертого корня окопника.

- Можно при этом делать аппликации кашицы из свежих листьев подорожника, можно накладывать мазь из календулы.

- Есть сведения, что опухоль рассасывается, если ежедневно принимать свежевыделенную мочу (200 мл).

- Съедать по кусочку обыкновенного школьного мела в день.

- 6 ч утра — собственная моча — 150 мл (выпить теплой). Или моча детей до трех лет — выпивать всю в течение дня. Во время выведения химии мочу не пить.

8.00, 12.00, 16.00, 20.00 — болиголов.

9.00 — завтрак; 13.00 — обед; 17.00 — полдник; 21.00 — ужин.

10.00, 14.00, 18.00, 22.00 — викаир.

11.00, 15.00, 19.00, 23.00 — пыльца.

- При отсутствии аппетита принимать керосин — 1 чайная ложка.

- В течение дня по глотку в день принимать около литра отвара сложного сбора цветов. Остерегаться передозировок — может подняться давление. При отсутствии сложного сбора цветов можно пользоваться отваром душицы, полыни и березовых листьев. Употреблять салат из капусты.

- Принимать чесночную настойку по ½–1 чайной ложке три раза в день с молоком через 30 минут после еды.

- Цветочную пыльцу хорошо чередовать с сосновой пыльцой (по 1 чайной ложке через 2 часа после еды).

- Очень сильное средство против рака молочной железы: отвар из березовых листьев — пить 2 дня, отвар душицы — 1 день, отвар чернойбыльной полыни — 1 день. Чередовать. Отвары заваривать из расчета: 5–6 столовых ложек на литр воды. Пить с 12.00 до ночи.

- К больному месту прикладывать на ночь свежее свиное сало. Слегка сбрызнуть камфорным маслом.

- Если нужно, чтобы опухоль прорвалась: взять 10 кабачковых семечек (прошлого года, перемолоть) + 1 столовую ложку гречневого меда + ржаную муку — сделать лепешку и прикладывать к опухоли на груди — прорвет наружу.

- Закапывать рану желтым соком чистотела. Ежедневная процедура.

### **Рак щитовидной железы**

- Свежий сок дурнишника не только облегчает состояние больных, но иногда приносит и полное исцеление. При раке щитовидной железы сок можно консервировать: смешать с водкой (1:1), плотно закрыть и хранить в холодильнике. Сок сохраняет все лечебные свойства до следующего сезона. Прини-

мать, увеличивая дозу, от 30 капель до 1 столовой ложки 3 раза в день.

- При раке гортани, туберкулезе горла после приема сока дурнишника нужно вдыхать дым его семян: горсть сухих семян всыпать в жестяной чайник и держать его на огне до тех пор, пока от тлеющих семян не повалит дым. Обхватив губами бумажную трубку, надетую на носик чайника, вдыхать дым до полного сгорания семян. Курс лечения обычно длится от 2 до 6 месяцев.

### **Рак пищевода**

- Принимать сок чеснока, постепенно увеличивая дозу: с 10 капель в первую неделю до 20 — во вторую, 30 — в течение третьей недели и так далее до столовой ложки в день. После трехмесячного курса дозу уменьшить до исходных 10 капель, принимать еще 2 недели и на этом закончить лечение. Вначале может болеть голова, появится слабость, но уже через 3–4 недели боли должны уменьшиться, а прохождение пищи — улучшится.

**Внимание.** Сок чеснока надо непременно запивать 100 мл сока подорожника, а спустя полчаса — заедать столовой ложкой меда. После прекращения «чесночного» курса сок подорожника необходимо принимать по столовой ложке 4 раза в день в течение года.

### **Рак кишечника**

- Больным полезен чай из корня аира, календулы, тысячелистника и крапивы. Его действие усиливает бальзам Битнера: 3 столовые ложки на 1,5 л чая.

- При раке кишечника, сопровождаемом кровотечением, хорошо помогает настой горца змеиноного (змеевик, раковые шейки). 2 чайные ложки измельченного корня залить 200 мл кипятка и оставить в термосе на ночь. Утром настой процедить и выпить в течение дня. Можно приготовить и спиртовую настойку: 1 столовую ложку измельченного корня залить 100 мл 70%-ного

спирта. Принимать по 30–40 капель 2–3 раза в день. При необходимости дозу можно увеличить до 1 чайной ложки за прием.

- Лечебный эффект усиливается, если настой горца змеино-го сочетается с настоем чаги: 3 столовые ложки корня горца змеино-го и 3 столовые ложки измельченной чаги залить 0,5 л водки и поставить в темное место на 2 недели. Принимать по столовой ложке 3–6 раз в день. Тем, кто не переносит спиртное, рекомендуется иной рецепт: 1 чайную ложку корня горца змеино-го и такую же дозу измельченной чаги залить стаканом кипятка и оставить в термосе на ночь. Принимать по ½ стакана утром — натощак, а затем в течение дня еще 1½ стакана. Курс лечения — от 3 недель до 8 месяцев. Обычно вскоре появляются стойкие признаки улучшения.

- При заболеваниях кишечника, какими бы застарелыми и тяжелыми они ни были, помогает настой корня аира. 1 чайную ложку измельченных корней залить чашкой холодной воды и оставить на ночь. Утром процедить, слегка подогреть и принимать по глотку — за 30 минут до еды и через 30 минут после нее, т. е. 6 раз в день. Передозировка недопустима. Лечение хорошо дополняет и чай из тысячелистника — по 200 мл утром и вечером.

Главная проблема лечения двойственна: насытить организм энергией и поддержать его, одновременно уменьшив поступление энергии к раковым клеткам.

### *Очищение пищеварительной системы*

Производить очищение пищеварительной системы можно последовательно, начиная от ротовой полости, а лучше одновременно всех органов пищеварения.

Ротовая полость должна быть постоянно чистой и свободной от остатков пищи. Для этого каждый раз после еды необходимо тщательно прополоскать рот кипяченой и слегка подсоленной водой комнатной температуры. Можно почистить зубы зубной щеткой без пасты. При пользовании зубной пастой надо помнить следующие рекомендации: иметь несколько совершенно разных паст и ежедневно их менять. После чистки пастой нужно промыть рот, почистить его зубной щеткой без пасты и еще раз тщательно прополоскать. Для механического очищения следует регулярно употреблять грубую твердую пищу.

Рекомендуется 2 раза в неделю устраивать дезинфекцию ротовой полости следующим образом: взять зубок чеснока средних размеров и тщательно в течение 15 минут жевать его, делая так, чтобы измельченная масса попала на каждый участок слизистой оболочки, включая внутреннюю поверхность щек.

Обязательному лечению подлежат больные зубы и десны. Лечение должно быть полным и качественным. Фарфоровые и керамические зубы значительно лучше любых металлических. Небольшие язвочки во рту можно успешно вылечить дома, несколько раз приложив кусочек листа алоэ. При обширных воспалениях используется крепкий отвар календулы, тысячелистника, зверобоя, коры дуба, ромашки и других растений.

Процедура очищения желудка проводится натощак, лучше всего утром. Промывают теплой кипяченой водой. Для этого выпивают около полутора (или кто сколько сможет) литров воды и вызывают рвоту, пощекотав основание языка двумя пальцами. На протяжении первой недели процедуру делают ежедневно. В течение этого времени со стенок желудка смывается налет, имеющий слегка желтоватую и буроватую окраску, иногда бесцветный. В дальнейшем достаточно выполнять процедуру 1–2 раза в неделю.

Для очистки печени, желчного пузыря и желчевыводящих протоков можно применить следующий способ. После одно-, трех-, пяти-, семидневного голодания принять около 50 мл оливкового, кукурузного или подсолнечного масла. Если такая процедура переносится хорошо, дозу можно увеличить до 100 мл, если плохо, то соответственно уменьшить. Таким образом удаляется застоявшаяся желчь и даже небольшие камни. Процедуру проводят обычно 1–2 раза в месяц.

Для нормализации функций печени рекомендуется применять отвар мяты, цмина песчаного, репешка, корней барбариса, чернобрицев, кукурузных рылец. Эти травы безвредные. Готовят их, бросив щепотку на стакан воды и прокипятив 3–5 минут. Употреблять свежеприготовленные отвары по полстакана за полчаса до еды. На ночь рекомендуется прогревать печень грелкой. Изготовить ее несложно: налить в бутылку кипятка, плотно закрыть и обмотать в несколько слоев шерстяной тканью. Грелку кладут под правый бок. Тепло сохраняется до утра.

## *Питье*

Онкологическим больным пить надо много и часто, но в разумных пределах. Чем лучше промывается организм, тем скорее из него удаляются продукты жизнедеятельности здоровых и больных клеток. Употреблять, в первую очередь, фруктовые или овощные соки, предпочтительно домашнего изготовления. Соки должны быть разнообразными.

Различные прохладительные напитки и сидро онкобольным категорически противопоказаны. Они содержат красители, стабилизаторы, ароматизаторы и другие химические добавки, которые часто являются канцерогенными.

Очень полезным является хлебный квас, особенно людям с поражениями пищеварительной системы. Не тот, который продается на улице, а домашний, самодельный. Его рекомендуется употреблять в больших количествах, можно вместо воды.

Кроме специальных лекарственных отваров и настоев, хорошо ежедневно пить чай из трав — мяты, липы, душицы и любых других, приятных телу и душе. Самое главное — это вода. Качество ее можно улучшить, пропустив через угольный фильтр и отстояв не менее 12 часов. Хорошо использовать талую воду, заморозив обычную в холодильнике.

Рекомендуется всем больным употреблять некрепленое домашнее вино, изготовленное из чистого натурального сока. Особенно полезным является вишневое, терновое, малиновое и вина, изготовленные из лесных ягод.

## *Монопитание*

В наше время широкое распространение получил метод лечебного голодания. Но хотя этот метод обладает целым рядом достоинств и по праву считается одним из самых эффективных, для онкологических больных он малопримем уже хотя бы по той причине, что они и так часто истощены, малокровны, с пониженным общим тонусом. Моно — это значит один, то есть длительное питание одним пищевым продуктом. Для этой цели подходят вещества только растительного происхождения, как правило, в натуральном необработанном виде. В процессе многочисленных длительных наблюдений было выявлено определенное действие природных продуктов, которое и описывается

ниже. При применении монотерапии растительными продуктами происходит сдвиг всех биохимических процессов, как правило, в щелочную сторону. Резко изменяются их скорость и другие параметры.

Длительность монопитания может быть разной. Сильно ослабленным, истощенным и пожилым людям рекомендуется проводить его не более 7 дней. Более здоровым можно проводить монопитание до 20 дней и больше.

Обязательным условием является постоянный контроль за своим состоянием. Если организм по каким-либо причинам не может переносить такой режим, необходимо его прекратить. Но не надо при этом излишне бояться. Безусловно, появятся новые ощущения, возможно, чувство дискомфорта. Это вполне естественно. Организм очищается от ненужных веществ, перестраивается и настраивается на новый здоровый лад. Происходит его «ломка», как у наркомана, и ощущения могут быть самые необычные и сильные, в том числе и неприятные.

Монопитание является чрезвычайно мощной встряской всех жизненных процессов, выбивает из наезженной «больной» колеи весь организм до самой последней клеточки. По своей силе значительно превосходит лечебное голодание. При онкологическом заболевании как раз и требуется сильная встряска.

В период монопитания следует обязательно употреблять большое количество жидкости, лучше свежей родниковой или колодезной воды. Длительное, более 20 дней, питание одним продуктом обязательно следует проводить под медицинским контролем. Применяя этот метод, можно полностью излечить большое количество онкологических больных.

Одним из самых грозных заболеваний являются **злокачественные болезни крови**, в частности лейкемия, или, как часто называют в народе, лейкоз. К сожалению, этой болезнью болеют люди практически всех возрастов. Особенно актуальным этот вопрос стал после чернобыльской катастрофы. При этой болезни опухоль отсутствует. Но признаки болезни выявляются даже при осмотре больного. Что следует принимать в этом случае? Вот перечень в порядке эффективности. Ягоды лучше всего употреблять свежесорванные; зимой, в межсезонье — свежемороженые, предварительно их разморозив.



**Вишня** — употреблять спелые вишни поздних темных сортов в количестве около 0,5 кг в день, в зимнее время очень полезно употреблять вишневую наливку (но не на сахаре).

**Черная смородина** — употреблять спелые ягоды до 1 кг в день.

**Черника** — очень ценная ягода, употреблять до 1 кг свежих ягод.

**Черная шелковица** — существенно нормализует состав крови. Употреблять в свежем виде до двух кг в день.

**Морковь** — ценный овощ, хорошо сохраняется круглый год. Употреблять до 1 кг моркови, лучше свежесорванной.

**Гранат** — употреблять по 2–3 граната средних размеров в день.

**Малина** — употреблять в свежем виде до двух кг в день. Лесная малина по эффективности значительно превосходит домашнюю.

**Калина** — отлично хранится, что делает ее особо ценной в зимне-весенний сезон. В день можно принимать по 2–3 кг ягод.

**Брусника** — употреблять свежие ягоды до 1 кг в день.

**Земляника** — очень ценное растение, обязательно употреблять ягоды в летний сезон. В день можно принимать 2–3 кг ягод.

**Клубника** — по лечебному действию значительно уступает землянике, но тоже можно использовать — по 2–3 кг в день.

**Клюква** — ценная ягода, содержит специфические вещества, которых нет в других ягодах. Отлично хранится. Употреблять до 1 кг свежих ягод в день.

**Помидоры** — действие их слабее действия ягод, но одновременно и более нежное, что очень важно для людей с заболеваниями пищеварительной системы. Можно употреблять до 1–2 кг в день. Соль не принимать.

**Редис** — имеет очень специфическое действие. На отдельных людей влияет очень хорошо, но некоторыми людьми не переносится. Употреблять до 0,5 кг в день. Опасна для печени.

Среди онкологических больных немалая часть страдает **опухолями желудочно-кишечного тракта**. В этом случае монопитание оказывает особо сильное действие.

**Капуста** — подходит любой вид капусты. Описаны многочисленные случаи полного излечения опухолей, в частности, в Японии и Китае. Представляет большую ценность из-за возможности использования круглый год. Употреблять можно в нату-

ральном виде без добавок растительного масла и соли или, перекрутив на мясорубке, питаться такой измельченной массой. Используют также сок. Лучшим способом является первый из-за того, что усвоение полезных веществ начинается еще в ротовой полости, а кроме того, происходит замечательная очистка всей пищеварительной системы. Употреблять до 1 кг в день.

**Свекла** — красная свекла по лечебному эффекту намного превосходит другие виды. Принимать в пищу, как капусту, в день до 1 кг.

**Картофель** — употреблять в сыром виде. Вареный картофель не содержит необходимых веществ. Тому, кто не в состоянии грызть сырой картофель, можно перемолоть его или пить картофельный сок. Употреблять до 1 кг в день.

**Тыква** — употреблять до 1 кг в день.

**Яблоки** — хорошо воспринимаются организмом, употреблять большое количество. Лицам с пониженной кислотностью рекомендуются кислые сорта. Можно принимать запеченные в духовке яблоки, но эффективность их значительно меньше.

**Груши** — употреблять до 2–3 кг в день. Очень ценными являются дикие груши. Учитывать, что груши оказывают закрепляющее действие.

**Онкологические болезни печени** считаются одними из самых тяжелых, но они поддаются лечению монопитанием. При лечении не забывать, что печень, особенно больная, любит все сладкое и теплое.

**Тыква** — одно из лучших средств лечения печени. Употребляют сорта, мякоть которых ярко-желтая и сладкая. Идеальный случай — это употребление в сыром виде. При этом мякоть необходимо долго жевать, чтобы часть полезных веществ начала усваиваться еще во рту. Тыква отлично сохраняется круглый год. Употреблять до 1 кг в день. Людям, которые в силу разных причин не в состоянии принимать сырую тыкву, следует использовать запеченную в духовке. В этом случае употреблять до 2 кг в день. Из тыквы можно получить замечательный напиток. Для этого вырезать вместе с хвостиком такую дырку, чтобы в нее свободно входила рука, и вычистить семечки вместе с мягкими внутренностями. Налить свежей колодезной или родниковой воды, закрыть вырезанной пробкой с хвостиком и поставить тыкву в прохладное место на 2–3 суток. В результа-

те получается целебный нектар, очень полезный всем, страдающим болезнями печени.

Второй, еще более эффективный способ приготовления состоит в том, чтобы вместо воды тыкву наполнить жидким медом и поставить в темное место на девять дней. В обоих случаях тыквенную пробку закрыть очень плотно и залепить щель тестом.

**Абрикосы** — являются незаменимыми при онкологических болезнях печени, сопровождающихся изменениями работы сердечно-сосудистой системы. В больших дозах могут вызвать понос, но бояться этого не следует, так как одновременно происходит очистка печени и кишечника. Употреблять до 1 кг в день.

**Цитрусовые** — употреблять до 1 кг в день, учитывая при этом, что у некоторых людей могут возникнуть аллергические реакции. Таким людям прием цитрусовых запрещен.

**Кукуруза** — употреблять в вареном виде початки восковой зрелости. Спелая затвердевшая кукуруза непригодна. Очень хорошо очищает пищеварительную систему. Действие на печень мягкое, но одновременно и эффективное. Употреблять 6–10 початков средних размеров в день.

**Алыча** — принимать по 1 кг в день.

Довольно часто онкологические болезни, особенно в поздних стадиях, сопровождаются **метастазами в лимфоузлах**. В таких случаях для монопитания следует употреблять следующие продукты:

**Арбуз** — очень хорошо промывает и очищает организм. Можно употреблять в больших количествах, до 3–4 кг в день. Однако надо обязательно помнить, что он часто содержит высокие концентрации нитратов и в этом случае ничего, кроме вреда, не принесет.

**Кабачки** — являются близкой разновидностью тыквы, очищают и нормализуют работу лимфатической системы. Употреблять до 0,5 кг в день.

**Дыня** — имеет специфическое сильное действие на печень и лимфосистему. Но, как и арбуз, обладает высокой способностью накапливать нитраты. Употреблять до 1,5 кг в день. Нужно учитывать, что есть люди, которые не переносят дыни. Обладает послабляющим действием.

**Огурцы** — помимо лечебного, оказывают сильное слабительное действие и отлично очищают печень, кишечник, лимфатическую систему. Употреблять до 2 кг в день. Если организм перестанет принимать огурцы, употребление прекратить.

**Крыжовник** — употреблять только спелые ягоды. Особенно хорошо людям со слабым сердцем. Принимать до 0,5 кг в день.

**Лук** — очень эффективно действует при опухолях лимфоузлов. Употреблять внутрь, самостоятельно подбирать дозы. Если эти опухоли видны при наружном осмотре, очень хорошо прикладывать разрезанные пополам луковицы.

**При опухолях в мышцах и всех подкожных**, видимых при наружных осмотрах, а также опухолях и метастазах костей рекомендуется употреблять следующее монопитание:

**Слива** — лучше сорта, имеющие синий цвет. Употреблять до 1–1,5 кг в день. Слива, кроме лечебного, обладает легкими слабительными свойствами и хорошо очищает кишечник.

**Терн** — употреблять только полностью спелые ягоды, до 1 кг в день. В зимнее время хорошо использовать терновую наливку.

**Черемуха** — при сборе соблюдать большую осторожность, чтобы не спутать с ядовитыми ягодами. Действие черемухи очень сильное, особенно при поздних стадиях. Дозы подбирают индивидуально, начиная с малых. Употреблять только спелые ягоды. Постоянно контролировать самочувствие.

**Ежевика** — употреблять до 2 кг в день.

**Черника** — принимать свежие ягоды в больших количествах до 2 кг в день.

### **Основные растения, используемые в профилактике и лечении рака**

#### **• Аир.**

Одну чайную ложку (без верха) корня аира залить чашкой холодной воды и оставить на ночь. Утром процедить и принимать до и после еды по глотку. Итого — шесть глотков — больше пить нельзя! Перед употреблением настой подогреть на водяной бане.

Это лечение применяется для всего желудочно-кишечного тракта, включая печень, желчный пузырь, селезенку и поджелудочную железу.

- При раке легких надо тщательно жевать корень аира и пить чай из тысячелистника.

- При кровавых и длительных поносах также хорошо помогают шесть ежедневных глотков настоя из корней аира.

- При охлаждении и ознобах помогают айровые ванны.

На ночь 200 г корней заливают холодной водой, на следующий день подогревают до кипения и выливают в ванну с горячей водой.

Обычно процедура длится не более 20 минут, после ванны, не вытираясь, надо укрыться одеялом. Если у вас нарушено кровообращение в конечностях, если ваши руки и ноги постоянно холодны, надо принимать «ручные» и «ножные» ванны с аиром, только вода должна быть очень горячей.

- Если смазать веки свежим соком аира (или чистотела), то зрение улучшится.

- Хорошими противоопухолевыми свойствами обладает **чеснок**.

- По общепризнанному мнению, великолепным профилактическим средством является **омела**. На юге бывшего СССР произрастает два из известных науке 70 видов омелы.

- Однажды больной справился с недугом с помощью **живицы**, принимая ее по 8–10 граммов ежедневно.

- Болгарская народная медицина, в частности, ее знаток профессор Димков, успешно использует для борьбы с опухолями настой недозрелого **грецкого ореха**. Орех угнетающе действует на кистозные новообразования.

- Длительный прием **полевого хвоща** замедляет рост злокачественных опухолей, а порой приводит к их полному исчезновению.

### **Фитотерапевтические препараты и другие средства, используемые в антираковых методиках**

- Отвар семени льна. Выводит химпрепараты, радионуклиды, токсины и прочие включения. стакан семян льна залить тремя литрами кипятка и варить на водяной бане 2 часа. Остудить до 40 °С. Принимать обильно без ограничений в течение недели (до 1–1,5 л в сутки). Начинать прием с 12 часов дня (если

есть другие рекомендации — они указаны в конкретной методике).

- Цветы каштана паркового собрать, просушить трое суток на полотне или бумаге. Всыпать в литровую посуду 6–8 столовых ложек сухих цветов и залить доверху водой. Довести до кипения, настоять ночь в теплом месте, процедить и принимать по одному глотку за прием — выпить весь отвар в течение дня.

- 4 столовые ложки измельченных иголок сосны (годовые молодые иглы) + 2 столовые ложки измельченных плодов шиповника + 4 столовые ложки луковой шелухи + 2 столовые ложки листьев дикой маслины (серебристый узколистый лох) — стакан этого сырья поместить в литровую посуду, залить доверху водой, довести до кипения, настоять ночь, завернув в теплое. Процедить и в течение дня принимать вместо воды до 0,5 л в день, постепенно наращивая дневную норму.

- Цветочная пыльца (разнотравье) — смешать с медом (2:1) по объему, настоять три дня, принимать после еды по чайной ложке за прием. Запивать молоком. Так же принимать сосновую пыльцу. Чередовать через день. Восстанавливает клетку, функции клетки, клеточный иммунитет, волновые структуры организма.

- Отвар овса в шелухе. Наполнить посуду промытым овсом до половины и залить доверху молоком. Варить на малом огне 20 минут, затем быстро слить отвар — пить вместо воды. Восстанавливает (повышает) лейкоциты.

- А. Лабораторный керосин крекинговой очистки (имеется на нефтебазах, в заводских лабораториях — фракция, выделенная при 200 °С. Авиационный керосин не пить!).

Б. Сделать керосиновую настойку на грецких орехах: измельченные молочные орехи (июнь—июль), наполнить посуду до половины и залить керосином доверху, настоять 10 дней в темном месте, взбалтывая.

- Барсучий жир — 0,5 л + кагор — 0,5 л + сок алоэ (пятилетнего) 0,5 л + мед — разнотравье (степной, лесной, луговой) — 0,5 кг + измельченный корень аира — стакан. Все перемешать и настоять 2 недели в сухом темном прохладном месте. Прини-

мать по столовой ложке через час после еды — три раза в день. Запивать душицей или молоком. Вместо жира барсука можно использовать жир ежика или нутрии — что-то одно.

- Отвар из березовых листьев — пить 2 дня, душица — 1 день, отвар черныбыльной полыни — 1 день. Чередовать. Отвары заваривать из расчета 5–6 столовых ложек на 1 л воды. Пить с 12.00 до ночи.

Приносите в молитве к Богу свое горе. Также молитесь и в ночное время. Идите к Богу. Господь исцеляет народ свой, приходящего к Нему Он не лишает благ.

### **Как облегчить состояние онкологического больного**

- Онкологические больные нуждаются в определенной диете. Следует отдавать предпочтение молочным продуктам и особенно кислому молоку, которое ослабляет брожение и гниение в кишечнике.

- Больным раком желудка рекомендуется во время еды пить раствор соляной кислоты, так как желудок ее почти не выделяет.

- При раке желудка помогает настой или отвар березового дубняка, иначе называемого березовой губкой. Надо соскоблить со ствола березы светлую, вроде шишки, губку, только не желтую, залить кипятком, настоять и пить понемногу.

- Рекомендуется также пить настой березового щелока. Золу березовых дров залить водой (1:5) и поставить на огонь в стеклянной или эмалированной посуде. Кипятить 10 минут, затем процедить через частое сито, разлить по бутылкам, хорошо укупорить, хранить в холодном месте.

Способ употребления: 50 г (8 чайных ложек) щелочи смешивать с молоком или фруктовым соком и пить перед едой три раза в день. При этом нельзя есть мясо, а следует употреблять в пищу преимущественно овощи, фрукты (особенно апельсины) и молочные продукты.

- Онкологическим больным следует есть как можно больше лука и прикладывать из него припарки к больному месту, что облегчает страдания.

- Натереть побольше свежей моркови, густо обложить ею раковую опухоль, завязать. Менять компресс раза 2–3 в сутки. Рост опухоли задерживается. Можно тертую морковь также класть на открытую рану. Полезно в это время пить ежедневно по 1–2 чашки морковного сока.

- От «ползучего» кожного рака помогает настой чистотела. Его пьют по 4 стакана в день: один стакан утром натощак, два стакана днем, один на ночь. Настой готовят, как обычно, из расчета чайная ложка сырья на стакан воды. При этом нельзя употреблять сахар и сладкое.

- Смешать две части сока тысячелистника, две части сока моркови и одну часть сока болиголова. Принимать ежедневно по столовой ложке этой смеси, запивая молоком.

- Можно прикладывать к опухоли смесь из рубленой моркови и болиголова, меняя ее три раза в день. Если же откроется рана, то прикладывать только сок (такой же, как для питья), меняя компресс пять раз в сутки.

- Поливать рану несколько раз в день густыми дрожжами, сверху прикрывать тканью, смоченной дрожжами.

- Если присыпать порошком квасцов начинающийся открытый рак, то иногда можно приостановить его развитие.

- Комплексные препараты для лечения рака желудка. 2 столовые ложки сока алоэ (от цветка не моложе трех лет) смешать с 0,5 л коньяка. Три свежих листа пеларгонии залить тремя столовыми ложками коньяка и настаивать в горячей бане или термосе ночь. Настой пеларгонии влить в коньяк с соком алоэ и добавить 3 капли йода. Лекарство принимать два раза в день по маленькой рюмочке натощак при раке желудка.

- Цветы картофеля широко используются народной медициной при лечении раковых опухолей. Столовую ложку сушеных цветков заваривают 0,5 л кипятка, настаивают в термосе 3 часа. Принимать по полстакана 3 раза в день.

- От рака желудка можно применять такое средство: 5 кг измельченных листьев алоэ в возрасте от 3 до 5 лет (цветок за 5 дней до среза не поливается), 2,5 кг майского меда, 6 л крас-



ного крепкого вина поместить в стеклянную посуду темного цвета, перемешать, плотно закрыть и поставить в темное прохладное место на 5 дней. Принимать первые 5 дней по чайной ложке, а в последующие дни 2 раза в день за час до еды по столовой ложке.

Минимальный срок лечения 2–3 недели, лучше лекарство принимать до полутора месяцев. Оно помогает в лечении туберкулеза, язвы желудка, кишечника, ангины, гриппа и многих других заболеваний.

- Настой календулы лекарственной (столовая ложка на стакан кипятка) используется для полоскания горла при ангине, для примочек и промывания ран, язв. Отвар календулы (чайная ложка на стакан воды) принимают 3 раза в день по 1–2 столовые ложки при раковых заболеваниях. Пользуются и настойкой (25 г цветков на 100 мл спирта). Перед употреблением ее растворяют в воде.

- Сушеница болотная обладает болеутоляющим действием. Применяется при спайках и болях в желудке. Принимают по столовой ложке 4–5 раз в день до еды отвар (30 г сырья на стакан воды). Пьют его без нормы при раке кожи, кожных язвах. На основе крепкого отвара делают мазь (1 часть отвара и 4 части коровьего масла и меда). Вместо отвара можно использовать тонкий порошок травы.

- Отвар сухого листа подорожника полезно пить без нормы при раке желудка.

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА**

### **Острый гастрит**

- Трава зверобоя и трава репешка — по 1 части, листья подорожника и мяты, цветки ромашки — по 2 части.

5 г смеси залить 500 мл кипятка, настоять 80 минут. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана через каждый час. Иногда прием первых 3–5 порций вызывает рвоту. Сразу после рвоты рекомендуют продолжать прием настоя небольшими глотками. Последующий прием обычно не вызывает рвоты. За сутки следует выпить от

500 мл до 1 л настоя. После первых порций настоя у больного появляются обильные испражнения, которые прекращаются в последующее время. Настои из растений назначают на весь период клинических проявлений заболевания.

- Трава зверобоя, цветки календулы — по 1 части, цветки ромашки — 4 части, трава тысячелистника — 2 части.

5 г смеси на 400 мл воды. Способ приготовления такой же, как и предыдущего сбора. Принимают по 100 мл 4–5 раз в день. При остром гастрите аллергической природы в сборы могут быть добавлены «антиаллергические» растения: корень солодки, трава душицы, череды.

- Трава зверобоя и трава душицы, корень солодки — по 2 части, цветки ромашки — 4 части.

5 г смеси залить двумя стаканами холодной воды, настоять 8 часов, кипятить 5 минут, снова настоять 20 минут, отжать. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 4–5 раз в день до еды.

- Листья мяты и трава тысячелистника — по 1 части, цветки ромашки — 4 части, корень солодки — 2 части.

5 г смеси залить двумя стаканами холодной воды, настоять 8 часов, кипятить 5 минут, снова настоять 20 минут, отжать. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 4–5 раз в день до еды.

- Слоевище цетрарии исландской, цветки ромашки аптечной, листья Melissa лекарственной — по 20 г.

Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, кипятить 2 минуты и процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день при остром гастрите, особенно при тошноте.

- Цветки ромашки аптечной, трава зверобоя продырявленного — по 10 г.

20 г сбора залить 200 мл воды, нагреть на кипящей водяной бане 30 минут, охладить 10 минут, процедить и довести кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3–4 раза в день.

- Цветки ромашки аптечной, календулы лекарственной, листья подорожника большого, трава тысячелистника обыкновенного, трава череды трехраздельной — по 20 г.

10 г сбора залить 200 мл воды, нагреть на кипящей водяной бане 15 минут, охладить 45 минут, процедить, кипяченой водой довести количество настоя до первоначального объема. Принимать по  $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$  стакана 3–5 раз в день.

- Цветки ромашки, трава лапчатки гусиной — по 30 г.

Чайную ложку сбора на стакан кипятка, настоять 10 минут. Пить несколько раз в день по 1 стакану.

- Трава шандры, листья вахты трехлистной — по 20 г, корень алтея, исландский мох — по 40 г, корень копытня европейского — 10 г.

Столовую ложку сбора залить 200 мл холодной воды, настаивать два часа и профильтровать. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3–4 раза в день.

- Плоды фенхеля, корень алтея, ромашка аптечная, корневище пырея, корень солодки — по 1 части.

Все хорошо измельчить и смешать столовую ложку смеси со стаканом воды. Кипятить 10 минут, настаивать, укутав, 3 часа. Процедить. Принимать на ночь по 1 стакану настоя.

### **Хронический гастрит с пониженной кислотностью желудочного сока**

- **Аир болотный.** *Настой:* 1 ложку измельченного корневища аира залить в термосе 2 стаканами кипятка, настаивать 10–12 часов. Принимать 3 раза в день по  $\frac{1}{2}$  стакана за 20–40 минут до еды для возбуждения аппетита.

*Отвар:* 10 г корневища залить 200 мл горячей воды (в эмалированной посуде), закрыть крышкой и кипятить (на водяной бане) 30 минут, процедить, сырье отжать. Объем отвара довести до 200 мл. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

- **Алтей лекарственный.** *Настой:* 2–3 ложки корня залить в термосе 500 мл крутого кипятка и настоять 10–12 часов. Выпивают настой в течение дня в 3 приема по полстакана за 20–40 минут до еды.

- **Береза белая.** Применяют отвар почек и настой листьев.

*Отвар:* 10 г сухих почек залить стаканом воды, кипятить 15 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

**Настой:** 10–15 г молодых свежих листьев (или 6–8 г сухих) залить 1 стаканом кипятка, настоять 4–5 часов. Принимать по 1 столовой ложке 4–5 раз в день до еды.

- **Брусника.** *Отвар листьев:* 1 столовая ложка сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настоять 30 минут, процедить перед употреблением. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды. Детям давать от 1 десертной до 1 столовой ложки (в зависимости от возраста ребенка) на ночь. Так же принимают сок из ягод.

- **Вахта трехлистная.** *Настой травы:* 1 столовую ложку сухой измельченной травы залить 2 стаканами кипятка, настоять 20–30 минут. Принимать по  $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день до еды.

- **Девясил высокий.** *Отвар корневища с корнями:* 20 г сырья залить стаканом холодной воды, кипятить 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

- **Дудник обыкновенный** (дягиль лекарственный). Отвар корня пьют для возбуждения аппетита, при метеоризме, вялости пищеварения вследствие перенесенных болезней, болях в животе, гастритах с пониженной кислотностью. Для этих же целей употребляют истолченные корневища с корнями, которые принимают в виде порошка 3 раза в день по 0,5 г.

*Отвар корня* готовят из расчета 1:10 и принимают по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

- **Ежевика сизая.** *Отвар листьев:* 1 столовая ложка сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настаивать 30 минут, процедить перед употреблением. Принимать горячим, можно с медом, молоком, по  $\frac{1}{2}$  стакана 3–4 раза в день до еды.

- **Земляника лесная.** *Отвар травы:* 1 столовая ложка сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настоять 30 минут, процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день до еды. Так же принимается и сок из ягод.

- **Калина обыкновенная.** *Отвар ягод или цветков:* 1 столовая ложка сырья на 1 стакан воды, кипятить 5 минут, настоять 1 час, процедить перед употреблением. Принимать по 1–2 столовые ложки прохладным 3 раза в день после еды. Свежий сок ягод, отвар цветков принимают при гастрите с пониженной

кислотностью, спазмах, резах в животе. Кроме сока можно применять тушеные в печке ягоды с медом и отвар ягод по 1 столовой ложке 3–4 раза в день до еды.

- **Крапива двудомная.** *Отвар листьев:* 1 столовая ложка сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настоять 30 минут, процедить перед употреблением. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

- **Капуста огородная.** В лечебно-профилактическом питании капусту широко используют при желудочно-кишечных заболеваниях. Свежий капустный сок положительно действует при гастритах с пониженной кислотностью.

Сок капусты повышает кислотность желудочного сока. Принимать по ½ стакана, увеличивая дозу до 1 стакана, 3 раза в день до еды в теплом виде в течение 3–4 недель.

- **Кориандр посевной.** *Настойка* плодов кориандра посевного: 1 чайную ложку измельченных плодов заварить 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут и процедить. Принимать по ½ стакана 3–4 раза в день до еды.

- **Кукуруза обыкновенная.** *Отвар* кукурузных рылец: 10 г сырья залить 1½ стакана холодной воды, кипятить 30 минут в закрытой посуде. Принимать по 1 столовой ложке каждые 3–4 часа.

- **Лен культурный или обыкновенный (посевной).** Внутрь употреблять слизь при обострении гастрита и язвенной болезни. Семена льна, залитые водой, через 2–3 часа разбухают и выделяют слизь, обладающую противовоспалительным обволакивающим действием (обволакивает слизистую оболочку пищеварительного тракта, пищевые массы, увеличивая объем и усиливая перистальтику кишечника).

Получение слизи: 3 г семян залить ½ стакана кипящей воды и взболтать в банке с крышкой 15 минут. Процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день (готовится ежедневно).

- **Лопух войлочный.** *Настой корней:* 10 г сырья залить стаканом воды, кипятить 15–20 минут, настаивать 1 час. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

- **Морковь посевная.** Морковь активизирует внутриклеточные окислительно-восстановительные процессы, регулирует углеводный обмен, способствует эпителизации, обладает противовоспалительным, ранозаживляющим и обезболивающим действием. При гастрите с пониженной секрецией желудочного сока принимать по 1 столовой ложке сока моркови 3–4 раза в день 4–6 месяцев.

- **Мята перечная.** *Настой:* 10 г травы залить  $\frac{1}{2}$  стакана кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

- **Овес посевной.** *Отвар:* стакан зерна залить 1 литром воды, томить до выпаривания одной четвертой части жидкости. Процедить. Принимать слизистый отвар по полстакана 3 раза в день до еды при воспалительных заболеваниях кишечника, гастритах, после тяжелых болезней.

При желудочно-кишечных заболеваниях на настоях крупы (настаивают 8–10 часов) варят питательный кисель, обладающий обволакивающими свойствами. Употребляют также водный настой из овсяной травы как тонизирующее, общеукрепляющее и улучшающее аппетит средство.

- **Одуванчик лекарственный.** *Отвар корней и травы:* 6 г сухого измельченного сырья залить 1 стаканом воды, кипятить 10 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

- **Пижма обыкновенная.** Настой соцветий пижмы тонизирует мускулатуру органов пищеварения, возбуждает аппетит. Порошок, настой соцветий, отвар семян, препарат «Танацин» назначают при гастрите с пониженной секрецией желудочного сока.

*Настой:* 1 столовую ложку сушеных соцветий заварить на ночь стаканом кипятка (в термосе). Процедить. Принимать по 1 столовой ложке 5–6 раз в день.

- **Подорожник большой.** Сок подорожника употребляют в качестве горечи при гастритах с пониженной кислотностью (по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15–20 минут до еды, курс лечения 30 дней).

*Настой листьев:* 10 г сухих измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут. Принимать по  $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$  стакана 3–4 раза в день за 20 минут до еды.

Плантаглюцид (гранулы, аптечный препарат): по 1 чайной ложке за 20 минут до еды (развести в теплой воде).

- **Полынь горькая.** Отвар и настой цветущих верхушек.

*Отвар:* 1 чайная ложка сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настоять 30 минут, процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

*Настой:* 1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка, настоять 10 минут в теплом месте, процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3 раза в день до еды.

- **Полынь лечебная.** Отвар травы: 1 столовая ложка сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настоять 30 минут, процедить перед употреблением. Принимать по  $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день до еды.

- **Полынь обыкновенная.** *Отвар травы:* 1 столовая ложка сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1–2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

- **Петрушка кудрявая.** Принимать свежий сок из травы и корней по 1–2 чайные ложки 3 раза в день до еды.

- **Ревень тангутский.** *Отвар листьев:* 2 столовые ложки сырья (сухих листьев) на 1 стакан воды, кипятить 5 минут, настоять 30 минут, процедить перед употреблением. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана перед едой на ночь. Детям дают по  $\frac{1}{2}$ –1 чайной ложке.

- **Ромашка аптечная.** *Отвар:* 1 столовую ложку сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день до еды.

- **Рябина обыкновенная.** *Отвар плодов:* 1 столовая ложка ягод на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настоять 1 час, процедить перед употреблением. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день до еды. Применяют и сок рябины как самостоятельно, так и в сочетании с соком других растений (можно с сахаром или медом). Рябиновый сок принимают при пониженной кислотности по 1 чайной ложке за 15–25 минут до еды.

- **Смородина черная.** *Отвар листьев:* 2 столовые ложки сухого сырья на 1 стакан воды, кипятить 5 минут на слабом огне,

настоять 1 час. Принимать с ягодами по  $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день до еды.

- **Тимьян обыкновенный.** *Отвар травы:* 2 столовые ложки сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настоять 1 час в теплом месте, процедить перед употреблением. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день после еды.

- **Тмин обыкновенный.** В медицине используют настой и отвар.

*Настой:* 1 столовую ложку измельченных плодов залить 1 стаканом кипятка и настоять в закрытой посуде (в термосе) 2–3 часа. Процедить. Принимать по 2–3 столовые ложки (детям — 1 чайная ложка) 5–6 раз в день до еды при атонических запорах, метеоризме, судорожных болях в желудке и кишечнике. Может использоваться как средство, возбуждающее аппетит.

*Отвар:* 1 чайную ложку измельченных плодов заварить 1 стаканом кипятка или кипящих сливок, 3–5 минут прокипятить. Принимать по 1 столовой ложке 4–5 раз в день или в течение дня до еды.

- **Тысячелистник обыкновенный, или деревий (кровоавник).** Настои и отвары тысячелистника назначают при гастритах, отсутствии аппетита или недостаточном выделении желудочного сока. Трава тысячелистника входит в состав ряда чаев и сборов: желудочных, слабительных и др.

*Настой:* 15–20 г измельченной надземной части залить на ночь (в термосе) 1 стаканом кипятка. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана в день до еды при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока.

*Отвар:* 1 чайную ложку сухих измельченных корней кипятить 10 минут в стакане воды. Дать остыть. Процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4–5 раз в день как кровоостанавливающее средство, как успокаивающее боли при желудочно-кишечных заболеваниях.

- **Укроп душистый.** *Отвар семян:* 1 столовая ложка семян на 1 стакан воды, довести до кипения, настоять 30 минут в плотно закрытой посуде, процедить перед употреблением. Принимать с медом по  $\frac{1}{2}$  стакана 4–5 раз в день до еды.

- **Хмель обыкновенный.** Настой и настойка шишек.



**Настой:** 1 чайная ложка измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды, по 2 столовые ложки на ночь.

**Настойка:** настоять сырье на 40%-ном спирте (1:4) 2 недели, в темном месте, процедить. Принимать по 5–7 капель 2 раза в день до еды, запивая водой.

- **Хрен обыкновенный.** Свежий сок, разведенный водой, увеличивает секрецию желудочного сока, улучшает работу кишечника, его применяют при гастритах с пониженной секрецией.

- **Цмин песчаный.** *Отвар цветков:* 1 столовая ложка цветков на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настоять 30 минут, процедить перед употреблением. Принимать по ½ стакана 3 раза в день до еды.

- **Черда трехраздельная.** *Отвар травы:* 1–2 столовые ложки сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настоять 1 час, процедить перед употреблением. Принимать по 1–2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

- **Шалфей лекарственный.** *Настой листьев:* 1 чайная ложка сырья на 1 стакан кипятка, настоять 1 час, процедить перед употреблением. Принимать по ¼–½ стакана 3 раза в день до еды. Используется как мочегонное средство при гастритах с пониженной секрецией.

- **Шпинат огородный.** Рекомендуются для улучшения деятельности пищеварительных и слюнных желез; показан при гастритах с пониженной кислотностью.

*Отвар:* 10 г измельченных листьев залить 1 стаканом горячей воды, закрыть крышкой и нагреть на кипящей водяной бане в течение 30 минут, процедить. Принимать по ½ стакана перед едой при вялой перистальтике кишечника и метеоризме.

- **Щавель кислый или щавель обыкновенный.** Используется как общеукрепляющее средство и для улучшения пищеварения, повышения аппетита. Листья употребляют в свежем виде, в супах, зеленых щах, пюре, борщах и пирогах.

## Язвенная болезнь

Наиболее широко при лечении язвенной болезни применяют сборы из лекарственного растительного сырья.

• **Береза повислая.** *Настой листьев и почек* (противовоспалительный): 1 столовая ложка листьев или  $\frac{1}{2}$  чайной ложки почек на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настоять 2 часа, процедить перед употреблением. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день до еды.

• **Аир болотный.** *Отвар корневищ или травы:* 1 чайная ложка сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настоять 1 час, процедить перед употреблением. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

• **Алтей лекарственный.** *Отвар корневища:* 1 столовая ложка сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настоять 30 минут, процедить перед употреблением. Принимать по 1–2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

• **Девясил высокий.** *Отвар корневищ:* 1 чайная ложка сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настоять 30 минут, процедить перед употреблением. Принимать теплым по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

• **Ежевика сизая.** *Отвар листьев:* 1 столовая ложка сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настоять 30 минут, процедить перед употреблением. Принимать горячим по  $\frac{1}{2}$  стакана 3–4 раза в день до еды.

• **Земляника лесная.** *Отвар травы:* 1 столовая ложка сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настоять 30 минут. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день до еды.

• **Зверобой продырявленный.** *Настой цветков:* 1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка, настоять 30 минут, процедить перед употреблением. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3 раза в день до еды.

• **Кизил обыкновенный.** *Отвар плодов:* 1 столовая ложка сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настоять 2 часа, процедить перед употреблением. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3 раза в день до еды.

• **Золототысячник зонтичный.** *Настой травы:* 1 чайная ложка сырья на 1 стакан кипятка, настоять 30 минут, процедить перед употреблением. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

• **Кровохлебка аптечная.** *Отвар корневища:* 1 столовая ложка сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настоять 30 минут, процедить перед употреблением. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день до еды.

• **Лапчатка прямостоячая.** *Настойка корневища:* настоять сырье на 40%-ном спирте (1:5) в теплом месте 2 недели, процедить. Использовать в разбавленном виде по 20–40 капель на ¼ стакана кипяченой воды 3 раза в день до еды.

• **Лопух большой.** *Отвар корней:* 1 столовая ложка сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настоять 1 час, процедить перед употреблением. Принимать по ¼ стакана 3 раза в день до еды.

• **Любисток лекарственный.** *Отвар корня:* 1 чайная ложка сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настоять 30 минут, процедить перед употреблением. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.

• **Мать-и-мачеха.** *Отвар цветков и листьев:* 1 столовая ложка сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настоять 1 час, процедить перед употреблением. Принимать по ½ стакана 3 раза в день до еды.

• **Можжевельник обыкновенный.** *Отвар хвои и шишкоягод:* 1 десертная ложка сырья на 1 стакан воды, кипятить 5 минут, настоять 30 минут, процедить перед употреблением. Принимать по 1–2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

• **Ноготки лекарственные — календула.** *Настой и настойка цветков.*

*Настой:* 1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по ¼ стакана 3 раза в день до еды.

*Настойка:* настоять сырье на 40%-ном спирте (1:5) 7 дней в темном месте, процедить. Принимать по 20–40 капель на ¼ стакана кипяченой воды 3 раза в день за 20 минут до еды.

• **Одуванчик лекарственный.** *Отвар корней:* 1 столовая ложка сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настоять 1 час, процедить перед употреблением. Принимать по ½ стакана утром и вечером за полчаса до еды.

• **Овес посевной.** *Отвар зерен:* 2 столовые ложки зерна на 1 стакан воды, кипятить 10 минут, настоять 30 минут, процедить перед употреблением. Принимать по  $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день до еды.

• **Окопник лекарственный.** *Отвар корней:* 1 столовая ложка сырья (порошка) на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.

• **Омела белая.** *Отвар веток:* 1 десертная ложка сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.

• **Подорожник большой.** *Отвар плодов и листьев:* 1 столовая ложка сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настоять 30 минут, процедить перед употреблением. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

• **Полынь горькая.** *Настой цветущих верхушек:* 1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка, настоять 10 минут в теплом месте, процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3 раза в день до еды.

• **Сирень обыкновенная.** *Настойка цветов:* заполнить бутылку (неплотно) сырьем, настоять на 40%-ном спирте 2 недели в теплом месте, процедить. Принимать по 25–30 капель после еды, запивая водой.

• **Солодка голая.** Отвар и настой корня.

*Отвар корня:* 1 столовая ложка сырья на 1 стакан воды, кипятить 3 минуты, настоять 2 часа, процедить перед употреблением. Принимать по 1–2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

*Настой корня:* 1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка, настоять 2 часа, процедить перед употреблением. Принимать по 1–2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

• **Сосна обыкновенная.** *Отвар побегов:* 1 чайная ложка сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настоять 30 минут, процедить перед употреблением. Принимать с медом по  $\frac{1}{4}$  стакана 3 раза в день до еды.

• **Тимьян обыкновенный.** *Отвар травы:* 2 столовые ложки сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настоять 1 час, про-

цедить перед употреблением. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день после еды.

- **Тысячелистник обыкновенный.** Отвар и настой травы.

*Отвар:* 2 столовые ложки сырья на 1 стакан воды, довести до кипения, настоять 30 минут, процедить перед употреблением. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день после еды.

*Настой:* 1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка, настоять 30 минут, процедить перед употреблением. Принимать в теплом виде по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день до еды.

- **Цикорий обыкновенный.** *Отвар корней:* 1 столовая ложка корней на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настоять 2 часа, процедить перед употреблением. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3 раза в день до еды.

- **Шелковица белая.** *Отвар листьев:* 1 чайная ложка сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настоять 2 часа, процедить перед употреблением. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3 раза в день до еды.

- **Шиповник коричневый.** *Отвар плодов:*

1-й способ — 1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка, настоять 10–12 часов, кипятить 10 минут, процедить перед употреблением, добавить мед по вкусу. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день до еды. Детям по  $\frac{1}{4}$  стакана.

2-й способ — 1 столовая ложка сырья на 1 стакан воды, кипятить 10 минут, настоять 2 часа, процедить перед употреблением. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3–4 раза в день.

# ДИЕТОТЕРАПИЯ

## ПИЩА И ПИТАНИЕ

Пища и питание имеют серьезное значение как для здорового, так и для больного человека. Это — один из главных факторов поддержания жизни организма. Не только физическое, но и умственное развитие человека во многом зависит от количества и качества пищи и питья. Неполноценное, некачественное питание отрицательно отражается на здоровье человека и приводит к многочисленным заболеваниям. Прежде всего изменяется состав крови. И поэтому нельзя быть безразличным к тому, что мы пьем и едим.

Тысячи людей болеют потому, что, как говорили в старые времена, «их чрево есть их бог». И большинство из них поправилось бы без особой медицинской помощи, если бы они научились ограничивать себя в еде.

Многие люди употребляют излишнее количество мяса. Это приводит к чрезмерной возбудимости нервной системы, стенокардии, инфаркту, приливам крови к голове, легким, инсульту, подагре, образованию камней в желчном пузыре, болезням почек, мочевого пузыря и пр. Без сомнения, мясо содержит много питательных веществ, но в нем есть и ядовитые продукты обмена, действующие возбуждающим образом. Большая часть этих продуктов выделяется почками, нередко они откладываются в тканях, что приводит к развитию подагры и мочекаменной болезни, приливам крови к голове и хроническим кишечным заболеваниям.

В настоящее время многие делают величайшую ошибку, оценивая пищевые вещества по химическому составу и питательности. Надо запомнить, что человек живет не тем, что он ест, а тем, что он переваривает. Сократ говорил: «Едят, чтобы жить, а не живут, чтобы есть». Поэтому врач должен объяснить своим пациентам: «Кто хотя бы один раз в день садится за стол,

не чувствуя голода (а голод и аппетит — вещи разные), тот объедается и непременно, рано или поздно, заболеет». Излишнее употребление пищи не позволяет пищеварительному каналу ее переварить, что причиняет вред организму. Пища, которая не переваривается, съедает того, кто ее ест. Древняя поговорка гласит: «Неутомимые едоки роют себе могилу зубами».

Великий физиолог И. П. Павлов писал: «Если чрезмерное и исключительное увлечение едой есть животность, то и высокомерное невнимание к еде есть неблагоприятность».

Для роста и обновления организма, поддержания жизненной энергии необходимо, чтобы пища содержала белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины.

**Белки** — строительные вещества организма и самая важная составная часть клеток, которые образуют ткани нашего тела. Они участвуют в образовании веществ, без которых жизнь организма невозможна.

Больше всего белка содержится в молоке, яйцах, сыре и стручковых растениях, мясе, рыбе, пшенице, ржи, ячмене, овсе, гречихе, рисе, маисе, пшене, орехах.

**Жиры** имеют большое энергетическое значение. Их можно назвать топливом человеческого организма. Избыток жиров накапливается в различных частях тела. Жиры также участвуют во многих жизненно важных процессах. Избыточное потребление жиров оказывает неблагоприятное воздействие на организм. Растительное масло усваивается лучше, чем свиной, говяжий или овечий жир.

**Углеводы** активно участвуют в обменных процессах. Однако чрезмерное их употребление вредно для организма. Углеводы содержатся в крупах, а также в овощах, фруктах и молоке.

Вода, как солнце и воздух, крайне необходима организму человека. Без нее немыслима жизнь. Все процессы в организме протекают в водной среде. С водой в организм поступают минеральные соли и ряд других необходимых веществ. С водой выводятся продукты обмена веществ.

**Минеральные соли.** При нарушении баланса минеральных солей, что происходит при любом заболевании, нарушается общий обмен. С помощью диеты можно регулировать минеральное равновесие. Наиболее важными являются соли натрия, кальция, калия, магния и железа.

Если человек принимает пищу, бедную минеральными веществами, то он чувствует потребность в соли, которую и удовлетворяет, подсаливая пищу. Соль не только возбуждает нервы желудка, но и постепенно проникает в ткани, заменяя соли калия, кальция, магния и др. Затем она выделяется почками, чрезмерно перегружая их.

Недостаток питательных солей в пище может быть связан с неправильным ее приготовлением. Особенно богаты минеральными веществами овощи и фрукты. Овощи варят обычно в большом количестве воды, которая поглощает большую часть их питательных веществ. Затем воду сливают, сваренные овощи подают к столу. Так делать не следует. Все овощи следует варить на пару или в возможно меньшем количестве воды.

Недостаток минеральных солей в организме приводит к нарушению осмотического давления крови и межклеточной жидкости, что нарушает нормальное течение обменных процессов.

*Натрий* — основной осмотически активный ион внеклеточного пространства. Он регулирует кислотно-основное состояние, удерживает жидкость и регулирует ее распределение в организме, усиливает набухание белков и повышает гидрофильность тканей. Натрий способствует поддержанию водно-электролитного равновесия. Дефицит натрия в организме может возникать при различных патологических состояниях, сопровождающихся повышенным его выделением, если оно не компенсируется введением натрия хлорида в достаточном количестве (сильный понос, неукротимая рвота, обширные ожоги с сильной экссудацией, гипофункция коркового вещества надпочечников, длительное применение мочегонных препаратов и др.). В результате развивается гипонатриемия. Она сопровождается обезвоживанием организма. Появляется жажда, которую можно утолить лишь употреблением подсоленной жидкости. Отмечаются сухость и потеря тургора (эластичности) кожи, мышечная слабость, снижается аппетит, развиваются тошнота, рвота, артериальная гипотензия, тахикардия, нарушаются деятельность почек (олигурия, анурия, нарастание азотемии), функции ЦНС.

При избытке натрия в организме может развиться гипернатриемия, которая проявляется задержкой жидкости в организме, повышенной возбудимостью нервной системы (двигатель-



ное беспокойство, судороги мышц и т. д.), артериальной гипертензией; снижением функции почек, повышением температуры тела.

К числу продуктов, наиболее богатых натрия хлоридом, относят рыбу, особенно морскую, колбасы, брынзу, сыр, хлеб.

*Калий* способствует выделению из организма с мочой натрия и жидкости, регулирует внутриклеточное осмотическое давление. Он участвует в образовании ацетилхолина, который играет важную роль в проведении и передаче нервных импульсов. Калий повышает тонус поперечно исчерченных и гладких мышц, влияет на активность ряда ферментов, оказывает щелочное действие.

Дефицит калия в организме может возникать при передозировке мочегонных препаратов и глюкокортикоидных гормонов, частой рвоте, поносе, гиперфункции надпочечников.

Гипокалиемия приводит к мышечной слабости, апатии, сонливости, атонии кишок, тошноте, рвоте, отекам, олигурии, а также расширению границ сердца, аритмии, артериальной гипотензии.

Много калия содержат продукты растительного происхождения (овощи, фрукты, особенно урюк и изюм, ягоды), порошок какао. Из продуктов животного происхождения наиболее богаты калием рыба, говядина, телятина.

Гиперкалиемия может возникать при остром гломерулонефрите, гипофункции коркового вещества надпочечников. Она проявляется физическим и умственным возбуждением, парестезиями конечностей, бледностью кожи, уменьшением гидрофильности тканей, увеличением диуреза и повышенным выведением натрия с мочой.

*Кальций* образует структурную основу костного скелета, влияет на проницаемость клеточных мембран, уплотняет стенки сосудов, участвует в процессах свертывания крови.

Дефицит кальция может развиваться при недостатке кальция в пище (голодание, исключение из пищевого рациона молочных продуктов), обильном потоотделении, у беременных и кормящих грудью женщин. Гипокальциемия наблюдается также при недостаточности всасывания кальция вследствие заболеваний органов пищеварения, а также при применении сте-

роидных гормонов. В результате могут развиваться остеопороз, парестезии, судороги.

Гиперкальциемия наблюдается при избытке кальция в пище и питьевой воде, чрезмерном употреблении кальция и кальциферолов. Гиперкальциемия проявляется потерей аппетита, жаждой, тошнотой, рвотой, слабостью, иногда судорогами, азотемией. Возможно отложение кальция в сосудах и мышцах.

Солями кальция богаты молочные продукты, а также овощи, яйца, рыба и мясо.

Для нивелирования неблагоприятного соотношения кальция и фосфора целесообразно употреблять хлеб с сыром, каши на молоке, мясные и рыбные блюда с овощными гарнирами и т. д.

Затрудняют всасывание кальция в кишках продукты, богатые щавелевой кислотой, — щавель, ревень, шпинат, свекла, шоколад. Способствует всасыванию кальция лактоза и лимонная кислота.

*Магний* участвует в углеводном обмене, биосинтезе белков, снижает нервно-мышечную возбудимость. Ионы магния усиливают процессы торможения в коре большого мозга и поэтому оказывают успокаивающее действие. Кроме того, магний оказывает антиспастическое действие, стимулирует перистальтику кишок и желчеотделение, способствует выведению холестерина из организма.

При дефиците магния повышается нервно-мышечная возбудимость (возникают судорожные подергивания мышц, тетания, тревога, страх, слуховые галлюцинации, тахикардия).

Избыток магния в организме приводит к угнетению рефлексов, усилению тормозных процессов в ЦНС (заторможенности, сонливости), остеохондрозу, парестезиям, снижению АД, нарушению предсердно-желудочковой проводимости, брадикардии.

Диета с повышенным содержанием магния рекомендуется при склонности к повышению АД, гипертонической болезни, атеросклерозе, заболеваниях печени и желчных протоков.

Магний содержится в пшениной, овсяной и гречневой крупах, сливочном масле, грецких орехах, фасоли и сухофруктах, особенно в кураге. Много магния в хлебе из муки грубого помола.

*Фосфор* и его соли играют особую роль в процессах жизнедеятельности. Он участвует в обмене белков, жиров и углево-

дов, построении клеточных элементов, ряда ферментов, гормонов и многих других фосфорных соединений.

Потребность в фосфоре возрастает при беременности, лактации, также при хронических заболеваниях кишок — энтерите, энтероколите.

Наибольшее количество фосфора содержится в отрубях, сыре, бобовых растениях, томатном соке, мясе, мозгах, говяжьей печени, рыбе, яйцах, гречневой, перловой, овсяной крупах, грецких орехах.

Помимо перечисленных и некоторых других минеральных веществ в организме человека имеются так называемые микроэлементы — вещества, содержащиеся в ничтожных количествах, но обладающие высокой биологической активностью. К ним относят железо, медь, цинк, кобальт, йод, марганец, молибден, бериллий и др. Микроэлементы необходимы организму не меньше, чем витамины, незаменимые аминокислоты и гормоны. Они участвуют в окислительно-восстановительных процессах, белковом, жировом и углеводном обмене, а также в газо- и теплообмене, витаминном и минеральном обмене, в процессах тканевого дыхания, кроветворения, костеобразования, роста, в иммунологических реакциях и т. д.

Все обменные процессы происходят в водных растворах минеральных солей.

В 1880 г. Н. И. Лунин обнаружил, что для жизнеобеспечения пища, помимо белков, жиров, углеводов и минеральных веществ, должна содержать другие незаменимые компоненты. Эти вещества присутствуют в пище в небольшом количестве. Функ (1912) предложил назвать этот класс пищевых веществ витаминами, т. е. «аминами жизни».

Витамины делят на две большие группы: растворимые в воде и растворимые в жирах.

### **Водорастворимые витамины**

**Витамин С** (аскорбиновая кислота). Недостаток витамина С приводит к заболеванию цингой (скорбутом). Появляются кровоизлияния на деснах и коже, в полость суставов и во внутренние органы, набухают десны и расшатываются зубы, замедляется регенерация ран, нарушается костеобразование. Отмечаются бледность и сухость кожи, гипотермия, мышечная слабость, боль

в подошвах, снижается сопротивляемость организма инфекциям. Витамин С содержится в шиповнике, черной смородине, барбарисе, капусте, помидорах, цитрусовых, картофеле и др.

**Витамин В<sub>1</sub> (тиамин).** Он играет большую роль в регуляции углеводного, жирового, минерального и водного обменов. Недостаточность витамина В<sub>1</sub> у человека проявляется нарушениями, в основном со стороны мышечной и нервной систем. Появляются быстрая утомляемость, мышечная слабость, брадикардия, снижается аппетит. Наблюдаются нарушения чувствительности, парестезия и гиперестезия. Повышается чувствительность к холоду. Авитаминоз В<sub>1</sub> известен под названием болезни бери-бери. Основным клиническим симптомом бери-бери является полиневрит.

Много тиамина содержится в зародыше и оболочках зерен крупяных злаков (овса, гречихи), а также в муке грубого помола, богатой отрубями (чем выше сорт муки, тем ниже содержание в ней тиамина). Богаты этим витамином бобовые, орехи, дрожжи, субпродукты (почки, печень, сердце), свиное и куриное мясо, яичные желтки. При гипervитаминозе В<sub>1</sub> нарушаются функции почек вплоть до анурии, развивается жировая дистрофия печени, появляются бессонница, чувство страха.

**Витамин В<sub>2</sub> (рибофлавин).** При недостаточности рибофлавина у человека отмечаются сухость и трещины губ, хейлоз, ангулярный стоматит, себорейный дерматит, конъюнктивит, светобоязнь, развивается гипохромная анемия, нарушаются процессы регенерации.

Рибофлавин оказывает существенное влияние на зрительную функцию — повышает остроту цветоразличения и улучшает ночное зрение, регулирует функции ЦНС, стимулирует образование эритроцитов.

Характерными признаками недостаточности рибофлавина являются трещины в углах рта. При прогрессировании гиповитаминоза снижается аппетит, появляются слабость, апатия, головная боль, чувство жжения кожи, резь в глазах, трещины на сосках у кормящих женщин.

Наиболее важные источники рибофлавина: молоко цельное, особенно простокваша, ацидофилин, кефир, сыр, мясо тощее, печень, почки, сердце, яичный порошок, пекарские и пивные дрожжи, грибы.

**Витамин РР (никотиновая кислота, витамин В<sub>3</sub>).** Он входит в состав окислительно-восстановительных ферментов, снижает содержание глюкозы в крови и увеличивает запасы гликогена в печени, нормализует содержание холестерина в крови, стимулирует эритропоэз, расширяет артериолы и капилляры, снижает артериальное и повышает венозное давление, увеличивает частоту сердечных сокращений и увеличивает скорость кровотока; усиливает процессы торможения в коре большого мозга.

При недостаточности витамина РР развиваются нарушения со стороны органов пищеварения, появляются изменения кожи, поражается нервная система. При гиповитаминозе РР развивается клиническая картина пеллагры. При приеме витамина внутрь наблюдается специфическая сосудистая реакция (расширение капилляров лица, шеи, рук и бедер).

Богаты витамином РР печень, почки, мясо, рыба, пшеничные отруби.

Остальные витамины группы В (В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, В<sub>15</sub>) также участвуют в обмене веществ, в окислительно-восстановительных процессах, выработке ферментов.

### **Жирорастворимые витамины**

**Витамин А (аксерофтол).** Он оказывает прямое влияние на метаболизм эпителиальных тканей.

При дефиците витамина А наступает ороговение эпителиальной ткани, нарушаются функции органа зрения и снижается устойчивость к инфекциям. К симптомам гиповитаминоза А относят гемералопию (ночная, или «куриная», слепота) и поражение эпителиальных клеток.

Источниками витамина А являются такие продукты, как печень, особенно трески, рыбий жир, желток куриного яйца, сливочное масло. Каротин, который в организме превращается в витамин А, содержится в продуктах растительного происхождения: моркови, зеленом луке, помидорах, апельсинах, абрикосах и т. д.

**Витамин D (кальциферол).** Он оказывает влияние на обмен кальция и фосфора. При недостаточности витамина D главным образом поражается костная ткань (рахит).

Содержание витамина D в пищевых продуктах (печени, яичном желтке, молоке, сливочном масле) невелико.

**Витамин E (токоферол).** Необходим для нормального протекания беременности и вскармливания потомства. Он является прекрасным физиологическим антиоксидантом (противоокислителем). Это имеет большое значение для профилактики преждевременного старения, поскольку предполагается, что одной из причин старения является засорение межклеточных пространств продуктами окисления.

Богаты витамином E зеленые части растений и зародыши пшеницы; особенно много витамина содержится в растительном масле (подсолнечном, кукурузном, хлопковом, льняном и др.), плодах шиповника, яичных желтках, горохе, фасоли, чечевице, зернах ржи и пшеницы.

*Суточная физиологическая  
потребность человека в витаминах*

Витамин С	70–100 мг	Фолиевая	
» B <sub>1</sub>	2 мг	кислота	0,2–0,3 мг
» B <sub>2</sub>	2,5–3 мг	Витамин РР	15–20 мг
» B <sub>5</sub>	10–12 мг	» E	20–30 мг
» B <sub>6</sub>	2–2,5 мг	» K	1–2 мг
» B <sub>12</sub>	около 3 мг	» P	35–50 мг

По данным литературы, дефицит витаминов и микроэлементов проявляется следующими патологическими состояниями и симптомами:

**Абсцесс подмышечной впадины** («сучье вымя», гидраденит, гнойное воспаление апокриновых потовых желез) обусловлен дефицитом витамина А.

**Аллергические реакции** развиваются на фоне недостаточности пантотеновой кислоты.

**Алопеция** (частичное или полное, врожденное или приобретенное отсутствие волос) часто обусловлена дефицитом цинка, а также недостатком витамина Е.

**Аменорея** может быть признаком общей недостаточности (качества или количества) питания. Например, недостаток фолиевой кислоты или витамина B<sub>12</sub> вызывает нерегулярные или скудные менструации.

**Анемия.** Существует много типов анемии. Она может быть вызвана дефицитом витамина Е, В<sub>6</sub> и фолиевой кислоты. Анемия мегалобластического типа обусловлена мальабсорбцией витамина В<sub>12</sub>. Серповидно-клеточная анемия может развиваться у лиц, у которых повышена потребность в фолиевой кислоте.

**Аносмия** возникает, когда в организме много кадмия. После приема витамина А обоняние восстанавливается.

**Анорексия** обычно связана с железодефицитной анемией. Ее развитию способствует недостаток витаминов В<sub>1</sub>, В<sub>12</sub> или биотина и даже дефицит цинка. Иногда наблюдаются гиперкальциемия или дефицит магния.

**Апатия.** При этом состоянии эффективна фолиевая кислота. Иногда помогает магний. Апатия может быть спровоцирована недостатком в организме цинка, пищевой аллергией, анемией и нарушением баланса аминокислот.

**Аритмию** может вызвать дефицит одновременно магния и калия. При дефиците только одного магния возможны экстрасистолы, желудочковая тахикардия и желудочковая фибрилляция.

**Артрит гипертрофический** лечат препаратами калия и витамином В<sub>6</sub>. Некоторые врачи назначают цинк.

**Астеатоз** (сухость кожи). При этом состоянии часто эффективен витамин Е.

**Астма.** Во время приступа часто помогает повышение содержания натрия хлорида в крови, если больной будет принимать одновременно с этим пищу, которая содержит сахар, и большие дозы витамина С.

**Ахлоргидрия** развивается при дефиците витамина В<sub>1</sub> и фолиевой кислоты.

**Белковая недостаточность** может вызывать депрессию, апатию, брюзгливость, раздражительность.

**Близорукость** иногда вылечивают большими дозами витамина Е. Считается, что это также проявление стресса. Полноценная диета, богатая витаминами В<sub>2</sub>, С, D, Е, пантотеновой кислотой, белком, кальцием, вместе с соленой пищей может вылечить близорукость.

**Бессонница** иногда обусловлена дефицитом пантотеновой или фолиевой кислоты, а также витамина В<sub>6</sub>. Сочетание магния и кальция очень хорошо успокаивает нервы. Большие дозы

витаминов В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub> или витамина РР также эффективны. Когда бессонница сочетается с депрессией, очень полезен триптофан.

*Блефароспазм* — один из клинических признаков дефицита рибофлавина.

*Бляшки склеротические* развиваются при недостатке витамина А и белка.

*Боль в мышцах* появляется при дефиците калия, витамина Е или при интоксикации. Витамин С часто снимает эту боль.

*Боль от ожога.* Хороший эффект дает назначение парааминобензойной кислоты (витамин группы В). Показан также витамин Е, потому что он предупреждает образование шрамов и улучшает регенерацию кожи.

*Боль в брюшной полости* иногда вызывает недостаток цинка.

*Боль во всем теле.* Инъекция 4 г кальция быстро снимает боль. Такой же эффект получается, если назначить (до 1200 мг) витамин Е, так как он участвует в различных биохимических процессах, в том числе и в обмене кислорода.

*Бородавки* можно вылечить мазью, в состав которой входят витамин С и плоды шиповника или витамин Е.

*Витилиго* — признак недостаточного питания. Назначают 150–300 мг пантотеновой кислоты или 1000 мг парааминобензойной кислоты 1 раз в день.

*Водянку* можно лечить фолиевой кислотой в сочетании с витаминами В<sub>12</sub> или В<sub>6</sub> и метионином.

*Герпес.* По некоторым данным, ацидофильная лактобацилла может инактивировать эти вирусы. Надо принимать витамин Е.

*Гипертензия артериальная.* Чем больше в пище калия и меньше натрия, тем ниже АД. Иногда магний может снижать АД. Назначают диетотерапию.

*Геморрой* лечат витамином В<sub>6</sub> (по 10 мг после каждого приема пищи). Некоторые врачи назначают биофлавоноиды по 50 мл ежедневно.

*Гипотензия артериальная* может быть вызвана дефицитом витаминов С, Е, группы В, недостаточной энергетической ценностью пищи, недостатком белка. Одной из причин заболевания может быть большое количество магния или обезвоживание.

*Гипогалактия.* При этом состоянии назначают мед, цинк, калия йодид. Это эффективно в 84% случаев.



*Глухота* иногда сопровождается недостатком йода в организме.

*Депрессия.* Развивается при недостатке витаминов В<sub>1</sub>, В<sub>12</sub> и пантотеновой кислоты, а также при снижении уровня магния в крови. Депрессию можно вылечить холином. Если депрессия сочетается с бессонницей, то применяют триптофан. Повышение уровня гистамина в крови также может вызывать депрессию.

*Желтуха.* Избыток каротина в пище вызывает ложную желтуху, однако желтыми становятся ладони, а не глаза. После соблюдения диеты с высоким содержанием белка (250 г ежедневно) больной быстро выздоравливает.

*Запах тела неприятный.* Недостаток биотина вызывает неприятный запах тела. В большинстве случаев помогают препараты цинка, магния, а также парааминобензойная кислота и витамин В<sub>6</sub>. Иногда эффективен витамин А.

*Запор* часто развивается при недостатке инозита, холина, цианина, калия, витамина В<sub>1</sub>. Пантотеновая кислота улучшает перистальтику кишок и часто помогает больному. Гиперкальциемия также может вызвать запор.

*Зуд* — характерный симптом инфекции, заболевания печени и некоторых аллергических реакций. Он бывает и при нарушении функций почек, повышенной чувствительности к химикатам. Анальный зуд часто обусловлен дефицитом витаминов группы В.

*Импотенция* может развиваться при дефиците витамина В<sub>6</sub>. Для лечения хороши также цинк, магний и витамин Е.

*Катаракта.* Это заболевание может вызвать избыток молочного сахара или глюкозы. Плохая утилизация триптофана, обусловленная недостатком витамина В<sub>6</sub>, также может привести к катаракте. Кроме того, катаракта развивается при дефиците цинка или кальция. Лечение включает назначение диеты с большим содержанием белка и витаминов.

*Кровотечение.* Дефицит витаминов группы В вызывает продолжительное кровотечение во время менструации. Избыток углеводов может вызвать кровоточивость десен. Для нормальной коагуляции крови необходим марганец. Известен случай остановки кровотечения в почке с помощью холина. Кровотечение носовое при ревматизме или лейкемии может быть обусловлено недостатком витамина С.

*Лейкопения* — один из признаков недостаточности фолиевой кислоты или витамина  $B_{12}$ .

*Мигрень* лечат витамином  $B_6$  (по 100 мг ежедневно) в сочетании с нигексином. В некоторых случаях помогают лецитин, витамины  $B_1$  и  $B_{12}$ . Иногда мигрень развивается при снижении уровня глюкозы в крови.

*Нарколепсия* (спячка). Это патологическое состояние может быть вызвано дефицитом пантотеновой кислоты.

*Облысение* связано с дефицитом биотина, инозита, витаминов Е и витаминов группы В, а также метионина и йода.

*Отек пальцев кистей* развивается при дефиците витамина  $B_6$ . Назначают по 50 мг этого витамина ежедневно в течение 15 дней.

*Перхоть* лечат витаминами Е,  $B_6$ , втиранием растительного масла. Хорошо помогает втирание цинка и селена. Появление перхоти может вызвать чрезмерное употребление сахара.

*Полипы* (в прямой кишке). Назначают по 3 г витамина С в течение 30 дней.

*Потеря вкуса* наблюдается при недостатке в организме цинка, иногда — меди.

*Ригидность спины*. Ежедневно в течение 2 недель нужно принимать 3 г витамина С, 1 г кальция и 500 мг магния или 2 г аскорбиновой кислоты с молоком.

*Стоматит* часто обусловлен дефицитом витамина С или витаминов группы В.

*Ночные судороги* в нижних конечностях развиваются при недостатке кальция или магния, а также витамина  $B_6$ . Это состояние можно вылечить большой дозой витамина Е (по 400–800 мг ежедневно). Иногда помогает фолиевая кислота. Антиспазматическое действие оказывает цинк.

*Тромбоцитопения* обусловлена дефицитом фолиевой кислоты или витамина  $B_{12}$ . Иногда рекомендуется назначать витамин Е.

*Угри* хорошо лечить препаратами цинка, витаминами А, Е, D,  $B_6$ , пантотеновой кислотой и подсолнечным маслом.

*Шпоры костные*. Назначают сухие пивные дрожжи по 1 чайной ложке ежедневно. В некоторых случаях внутримышечно назначают по 1000 мкг витамина  $B_{12}$  ежедневно до исчезновения боли.

**Экзема.** Установлено, что дефицит витамина В<sub>6</sub> или любого другого витамина группы В, а также недостаток линолевой кислоты может вызвать эту патологию.

**Ячмень** часто возникает при недостатке витамина А.

В истории диетотерапии большую роль сыграло учение о влиянии на организм человека сырой растительной пищи. Так называемые старые вегетарианцы (сыроеды) считали, что пищу нельзя подвергать кулинарной обработке. Она должна состоять из зелени, плодов и овощей в сыром виде. Основал это учение врач Бирхер-Беннер (1909). Лечение некоторых заболеваний сырой растительной пищей вполне целесообразно. Основоположник лечебного питания, известный диетолог М. И. Певзнер разработал пищевые режимы, влияющие на организм в целом.

М. И. Певзнер, как и Бирхер-Беннер, особое значение в лечебном питании придавал растительной пище. Так, он писал: «К сожалению, мало внимания обращается на необходимость достаточного потребления растительной клетчатки; между тем нужно считать доказанным, что для нормального функционирования организма необходимо введение достаточного количества растительной клетчатки. Последняя не только регулирует функцию кишечника благодаря содержанию механических раздражителей и витаминов, но она полезна и целым рядом находящихся в ней веществ, которые действуют на выделительную (экскреторную) функцию кишок и другие процессы пищеварения» («Рациональное и лечебное питание», М., 1940, с. 12). По Певзнеру, сырая растительная пища по сравнению с вареной имеет следующие преимущества:

хорошо утилизируются белки и углеводы, так как в сырых растительных продуктах содержатся протеолитические и амилалитические ферменты, а также большое количество оксидаз и каталитических ферментов;

сырая пища богата витаминами;

в ней содержится большое количество минеральных солей, поэтому требуется меньше приправ и поваренной соли;

сырые овощи и фрукты содержат до 80% воды, поэтому они меньше, чем другая пища, вызывают жажду;

при употреблении сырой пищи азотистое равновесие может быть достигнуто при меньшем количестве белка;

она усиливает перистальтику благодаря наличию клетчатки и витаминов.

М. И. Певзнер разработал общие принципы лечебного питания. Приведем некоторые из них:

1. При назначении лечебного питания необходимо учитывать массу тела, пол, возраст, характер работы, общее состояние больного, его конституцию и тип нервной системы.

2. Необходимо избегать употребления избыточного количества мяса.

3. В ежедневный рацион следует включать достаточное количество овощей, зелени, фруктов и ягод — как в вареном, так и в сыром виде, а также квашеных овощей.

4. Нецелесообразно употреблять много сладких блюд (пирожные и т. д.). Их можно заменить любыми фруктами, ягодами, сухофруктами, орехами, изредка сыром.

5. Одним из главных условий построения правильного пищевого режима является разнообразие питания.

## ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

Если вы хотите правильно питаться и быть здоровым, то следует придерживаться следующих правил.

1. Никогда не ешьте, если вы не голодны, и не пейте, не чувствуя жажды.

2. Качество пищи следует контролировать не только визуально, но и главным образом обонянием и на вкус.

3. Будьте умеренны и не переполняйте желудок. При первом ощущении удовлетворения прием пищи нужно прекратить.

4. Не употребляйте слишком соленую, сладкую, пряную или острую пищу. Пряности вредны для желудка и почек, возбуждают нервную систему.

5. Хорошо пережевывайте пищу, что улучшает ее усвоение. Пословица гласит: «Хорошо пережеванное — наполовину переваренное».

6. Нельзя есть после питья и пить после еды. Жидкость разжижает желудочный сок, мешает пережевыванию пищи и смешиванию ее со слюной. Не пейте во время еды. Употребляйте такую пищу, которая не возбуждает жажды.

7. Не ешьте слишком холодную или слишком горячую пищу, а также горячую тотчас после холодной или холодную тотчас после горячей.

8. Не употребляйте постоянно одну и ту же пищу.

9. Всегда ешьте в хорошем настроении и избегайте кушаний, приготовленных раздражительными и недовольными собой людьми.

10. Во время болезни воздержитесь от обычной еды и ешьте только тогда, когда действительно проголодаетесь.

11. Надо питаться преимущественно продуктами, которые характерны для данного времени года и выросли в той местности, где проживает человек.

12. Не занимайтесь умственной работой и не делайте слишком много физических упражнений непосредственно до и после еды. Никогда не ешьте в состоянии физического или умственного переутомления.

13. Достаточно употреблять пищу 3 раза в день, между приемами пищи должен быть промежуток от 5 до 6 ч. Желудок должен быть пустым по крайней мере за 1 ч до очередного приема пищи, так как он, как и всякий другой орган, время от времени нуждается в покое.

Питаться нужно с учетом климатических условий, телосложения, возраста и профессии.

Работающие с раннего утра на открытом воздухе должны есть 4–5 раз в день.

Работающие в закрытых помещениях должны употреблять более легкую пищу и в меньшем количестве.

Занятые умственным трудом должны принимать пищу в еще меньшем количестве, никогда не переедать и ничего не есть на ночь.

Лицам пожилого возраста рекомендуется легкоусвояемая пища, причем следует избегать каких бы то ни было возбуждающих пищевых веществ. Этим лицам достаточно есть 2 раза в день, потому что обменные процессы у них протекают медленнее. Сырые блюда готовят перед употреблением.

14. Не ешьте за один прием несколько продуктов, богатых углеводами (например, хлеб и картофель, рис и овес или чечевицу с фасолью и горохом).

15. В мучные блюда можно добавлять зелень, корнеплоды, масло, молоко, сыр, яйца и мед.

16. Зелень можно смешивать с корнеплодами.

17. Сладкие фрукты и каштаны не подходят к салатам из зелени, а также горьким и кислым продуктам.

18. Сахар-рафинад надо заменять сладкими фруктами, медом и тростниковым сахаром.

19. Укус и кислоты заменяйте соками: лимонным, клюквенным, томатным, яблочным и др.

20. Жирная пища вредна для организма.

*Рекомендации для нормального пищеварения.* Хорошее пищеварение — залог цветущего здоровья. Именно нормальное функционирование пищеварительной системы обеспечивает хороший обмен веществ.

Плохое пищеварение вызывает боль в животе, скопление газов, запор, язву, диарею, атеросклероз, нервные болезни, судороги, боль в позвоночнике, бессонницу, головную боль и т. д.

Питание должно быть регулярным.

1. Пищу рекомендуется принимать после прогулки, прослушивания музыки или после нескольких дыхательных упражнений.

2. Нельзя есть на скорую руку, перед телевизором или у телефона.

3. За столом не затевайте споров и ссор, говорите о приятных вещах.

4. Ешьте медленно, старательно пережевывая пищу. Не глотайте быстро, думайте о том, что вы едите вкусное блюдо.

5. Пейте воду в течение дня.

6. Исключите из своего рациона как можно больше жиров, поскольку они замедляют процесс пищеварения, особенно после термической обработки. Такие продукты, как брынзу и яйца, лучше всего есть с сырыми зелеными овощами. Это способствует усвоению жиров.

7. Избегайте употребления возбуждающих напитков (кофе, кока-кола, газированные напитки, алкоголь), сахара, консервов, жареной пищи, мучных изделий.

8. Не употребляйте слишком горячую или слишком холодную пищу. Это очень вредит пищеварению.

9. Питайтесь регулярно (завтрак, обед и ужин). Если вы очень проголодались, можно немного нарушить этот режим.

## ДИЕТА, РЕГУЛИРУЮЩАЯ КИСЛОТНО-ОСНОВНОЕ СОСТОЯНИЕ КРОВИ

Многие авторы связывают повышение работоспособности, которое наблюдается после употребления растительной пищи, с ее влиянием на кислотно-основное состояние крови. Установлено, что при снижении работоспособности отмечается тенденция к закислению крови. Так, значительные колебания рН крови и резервной щелочности наблюдаются при болезнях почек, легких, желудка, печени, сахарном диабете, пороках сердца, отравлении, артериальной гипотензии и др. Кроме того, установлено, что на кислотно-основное состояние крови влияет содержание и соотношение основных ( $K^+$ ,  $Na^+$ ,  $Ca^{2+}$ ,  $Mg^{2+}$ ) и кислотных ( $Cl^-$ ,  $PO_4^{3-}$ ,  $SO_4^{2-}$ ) эквивалентов, количество и качество жирных кислот в пище. Эти основные эквиваленты нейтрализуют кислые продукты обмена веществ, накапливающиеся при физической нагрузке, ощелачивают внутреннюю среду. При употреблении растительной пищи моча становится щелочной. Следовательно, растительные эквиваленты нейтрализуют кислоты, близки к естественным метаболитам организма, поддерживающим кислотноосновное состояние крови, поэтому они расширяют адаптационные возможности организма, ускоряют процессы восстановления.

Пищевые продукты вызывают либо окисление, либо ощелачивание внутренней среды организма (таблица).

*Таблица*

### Пищевые продукты и их действие на внутреннюю среду организма (по R. Pour)

Продукт	Окис- ление	Ощела- чивание
Абрикосы	—	000
Абрикосы сушеные	—	0000
Ананас	—	000
Арбуз	—	000
Бананы спелые	—	00
Бананы зеленые	00	—

## Продолжение таблицы

Продукт	Окис- ление	Ощела- чивание
Бекон жирный	0	0
Бекон тощий	00	—
Бобы свежие	—	000
Бобы сушеные	0	—
Бобы запеченные	000	—
Барашек	00	—
Барашек тушеный	0	—
Баранина	00	—
Ветчина свежая постная	00	—
Вишня	—	00
Виноград	—	00
Виноград (натуральный сок)	—	00
Виноград (сок с сахаром)	000	—
Говядина	00	—
Грецкие орехи	0	—
Горох спелый зеленый	00	—
Горох спелый сушеный	00	—
Дичь	0—000	—
Дыня	—	000
Земляные орехи	000	—
Зерно (мука)	00	—
Изюм	—	000
Индейка	00	—
Капуста белокочанная	—	000
Капуста краснокочанная	—	00
Капуста цветная	—	000
Картофель (с шелухой)	—	000
Клюква	—	0
Крахмал	0	—
Латук	—	000
Лососевые рыбы	000	—



Продолжение таблицы

Продукт	Окис- ление	Ощела- чивание
Лук	—	00
Мамалыга и кукурузные хлопья	00	—
Мидии	000	—
Миндаль	—	0
Молоко цельное	—	000
Морковь	—	0000
Огурцы свежие	—	0000
Одуванчик (зелень)	—	000
Овсянка	000	—
Оливки маринованные	00	—
Палтус	000	—
Пастернак	—	000
Персики	—	000
Перец	—	000
Помидоры консервированные	—	000
Помидоры свежие	—	0000
Раки	0000	—
Редис (редька)	—	000
Репа	—	00
Рис	00	—
Рыба	00—000	—
Ревень	—	000
Свекла свежая	—	0000
Сало свиное	—	0
Свинина тощая	00	—
Свиные колбасы	000	—
Сельдерей	—	0000
Сливки	00	—
Смородина	—	000
Сок лимонный натуральный	—	000
Сок лимонный с сахаром	000	—

## Окончание таблицы

Продукт	Окис- ление	Ощела- чивание
Сок апельсиновый натуральный	—	000
Сыворотка молочная	—	000
Сыр твердый	00	—
Сыр мягкий	0	—
Телятина	000	—
Тыква	—	0
Устрицы	0000	—
Хлеб белый	00	—
Хлеб черный	0	—
Инжир сушеный	—	0000
Финики	—	00
Фрукты (почти все)	—	000
Фрукты вареные с сахаром	0—000	—
Чернослив сушеный	—	00
Шпинат	—	0000
Яблоки свежие	—	00
Яблоки сушеные	—	00
Ягоды всех видов	—	00—0000
Яйца	000	—
Яйцо (белок)	0000	—

*Примечание:* 0 — слабое, 00 — умеренное, 000 — сильное, 0000 — очень сильное действие.

Как видно из таблицы, к кислотообразующей пище относят все белковые (мясо, рыба, яйца, сыр), зернобобовые продукты, сахар, кофе, какао, все жиры и масла; к щелочеобразующей — все фрукты и овощи. Причем листовые овощи ощелачивают лучше, чем корнеплоды. Сильное ощелачивающее действие оказывают молоко и цитрусовые.

Если диета на 80% состоит из овощей и фруктов, поддерживается слабощелочная реакция крови. Ученые утверждают, что именно сырые овощи, фрукты и молоко (щелочеобразователи)

увеличивают сопротивляемость организма болезням, особенно инфекциям, повышают его работоспособность.

В настоящее время стало распространяться древнее восточное учение о *макробиотике* (от греч. макрос — длинный, большой и биос — жизнь) — продлении жизни, творческого долголетия путем рационального питания. Сутью этого учения является управление функциями организма с помощью информационных факторов пищи Ян и Инь. Пища содержит теплые (Ян), холодные (Инь) и уравновешенные элементы. Это соответствует теплоте, холоду и уравновешенному состоянию человека. В древневосточной медицине считалось, что пища может оказывать согревающее (стимулирующее) и охлаждающее (угнетающее функции) действие на организм.

Г. Осава разработал классификацию пищевых продуктов с учетом преобладания в них теплых или холодных элементов. Он предложил ряд пищевых режимов для лечения различных заболеваний по принципу противоположности. Например, острые воспалительные заболевания (Ян) лечат охлаждающей пищей (Инь); общую слабость, переутомление (Инь) лечат согревающей пищей (Ян) и т. п.

Философия Востока учит, что нет в этом мире ничего, что не было бы либо Инь, либо Ян, центробежной или центростремительной силой. Центростремительная сила сжимает и производит звук, тепло и свет; центробежная — расширяет, является источником тишины, спокойствия, холода и темноты.

Следует помнить, что количество пищи, съедаемой в один прием, не должно превышать двух пригоршней. Одна треть желудка должна наполняться пищей, одна треть — водой и еще одна треть — воздухом. Если пищи съедается больше, желудок будет растягиваться и требовать дополнительной пищи.

## ДИЕТА ПРИ ОСТРЫХ БОЛЕЗНЯХ

Первое правило питания при острых болезнях следующее: давать еды пациенту немного и никогда не заставлять его пить и есть, пока он сам не захочет.

Однако, если пациент во время лихорадки попросит есть, то ему надо дать наиболее легкоусвояемую пищу. Говядина, мяс-

ной бульон, молочные и сладкие блюда должны быть исключены из рациона.

Жидкая пища легко усваивается, и ее можно давать чаще. Больного успокаивает и освежает питье воды. Всегда можно давать фруктовые соки, особенно лимонный. Каша из овсяной или ячменной крупы, коровье молоко, разбавленное водой, рисовый или маннй суп, вареные или сырые кислые фрукты и виноград — вот наиболее подходящая пища при лихорадке.

Никогда не надо заставлять лихорадящего больного есть или пить то, что ему не хочется; это не пойдет на пользу и лишь усилит лихорадку. Иногда какое-то время еду вообще не следует давать, особенно больным детям.

## ДИЕТА ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ БОЛЕЗНЯХ

При хронических болезнях, как и при острых, диету составляют с учетом следующих общих принципов:

1. Больного нельзя заставлять пить или есть, если у него нет аппетита. Пока не восстановится аппетит, можно довольствоваться небольшими порциями вареных или сырых плодов, ячменного отвара и овсянки.

2. При хронических болезнях достаточно есть 3 раза в день. Больной желудок нуждается в больших промежутках между приемами пищи. Ослабленным больным лучше есть часто и понемногу.

3. Пища должна быть простой, не возбуждающей и легкоусвояемой.

4. Следует избегать алкоголя, кофе и других напитков, возбуждающих нервную систему.

5. Нужно исключить употребление пряностей (перец, горчица и др.), так как они вредны для слизистой оболочки желудка и кишок. Сахар и соль надо употреблять в умеренных количествах, а уксус заменить лимонным соком.

Мясо можно давать лишь в исключительных случаях и в очень малом количестве. Фруктов, а также приготовленных из молодых овощей салатов, можно есть сколько угодно. Пища должна быть разнообразной.

Основным принципом лечебного питания является количественное и качественное его соответствие характеру заболевания.

ния, состоянию больного и его индивидуальным особенностям.

Диапазон количественного ограничения пищи достаточно широк, вплоть до частичного или полного голодания. Однако полное голодание нельзя применять при амбулаторном лечении больных.

При лечении некоторых заболеваний широко используют частичное голодание в виде разгрузочных дней (яблочные, творожные, молочные дни). При ожирении, атеросклерозе, гипертонической болезни и других заболеваниях ограничивают употребление воды и поваренной соли.

Качественные ограничения заключаются в механическом и химическом щажении. Под механическим щажением понимают исключение из рациона грубой пищи, трудно перевариваемых и плохо усвояемых продуктов. К ним относят редьку, репу, бобы и другие растительные продукты, богатые грубой клетчаткой, а также жесткие сорта мяса, содержащие большое количество коллагена и эластина. Исключают также хлеб из муки грубого помола, рассыпчатые каши (гречневая, перловая, пшенная) и др.

Механическое щажение обеспечивает также специальная кулинарная обработка пищи: мясные продукты употребляют в измельченном виде (котлеты, биточки, фрикадели), овощи — в виде пюре, запеканок; супы крупяные готовят в протертом виде из хорошо разваренных круп (перловой, овсяной, риса).

Химическое щажение предполагает исключение продуктов, оказывающих сокогонное действие, вызывающих усиление секреции пищеварительных желез и повышение моторной функции желудка и кишечника. Не рекомендуются крепкие бульоны (мясные, рыбные, овощные), жареные блюда (котлеты, бифштексы, жареный картофель), панированные блюда (котлеты, ромштексы, свиные отбивные и др.), концентрированные жирные подливки и соусы (в частности, томатные). Исключают пряности (горчица, перец и др.), соленые огурцы, свежий мягкий хлеб, блины.

При подагре, сахарном диабете, ожирении, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, поражении печени и почек, при хроническом запоре показаны диеты, включающие большое количество сырой растительной пищи, — салаты из сырых овощей, различные фрукты, бахчевые (арбузы, дыни) и др. Это

обеспечивает максимальное поступление в организм витаминов, ферментов, фитонцидов, пектинов, микроэлементов, органических кислот, наиболее полезных сахаров (фруктозы), не вызывающих повышения уровня глюкозы в крови. Потребление большого количества сырых овощей и фруктов оказывает ощелачивающее действие и предотвращает развитие ацидотических (кислотных) сдвигов в организме, способствующих развитию атеросклероза.

Сырые овощи и фрукты играют важную роль и в питании здоровых людей. Они являются источником биологически активных веществ, которые уменьшают влияние неблагоприятных факторов на организм человека.

## ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

**Мясо и мясные продукты.** Лучше всего перевариваются нежирные сорта мяса: мясо диких птиц, телятина и молодая баранина. Их назначают при расстройствах пищеварения. Мясо следует исключить из пищевого рациона при полнокровии, приливах к голове, головной боли, головокружении, нервных расстройствах, эпилепсии, подагре, болезнях почек и мочевого пузыря, желчнокаменной болезни, кожных болезнях и пр.

Мясо взрослых животных содержит больше экстрактивных веществ. Эти вещества усиливают функции пищеварительных желез и оказывают неблагоприятное влияние на сердечно-сосудистую и нервную системы. Однако мясо является источником незаменимых аминокислот. Оно может быть использовано в диетическом питании, если удалить из него экстрактивные вещества. Этого достигают путем отваривания мяса, а также приготовления мясных блюд паровым методом.

Мясной жир содержит твердые насыщенные жирные кислоты, которые способствуют развитию атеросклероза.

**Рыба.** Рыба в вареном виде почти так же питательна, как мясо; легко усваиваются организмом только те сорта, которые содержат наименьшее количество жира, а также устрицы и моллюски.

**Супы.** Супы и бульоны из мяса молодых животных (телят и ягнят) в лечебном питании применяют ограниченно. Супы можно приготовить с манной крупой, рисом, ячменем, овсяной кру-

пой специальным методом. Для этого зерна или крупу кладут на ночь в воду и, размягчив их таким образом, варят на следующее утро в течение 3 ч. Затем их протирают через частое сито. Можно добавить немного соли, жидкого мясного бульона и масла. Не следует заправлять суп пряностями или зеленью, которые раздражают желудок и кишечник, усиливают образование газов. Можно добавить вареную морковь, протертую сквозь сито. Суп можно есть только свежий. При употреблении разогретого супа образуются продукты брожения и жировые сгустки.

Рекомендуются также молочные и картофельные супы.

**Молоко** представляет собой превосходную пищу, особенно для детей. Белки и жир, кальций, фосфатиды и жирорастворимые витамины А и D, содержащиеся в молоке, делают его незаменимым продуктом питания.

Высокая питательная ценность молока была известна еще в древности. Гиппократ за 400 лет до нашей эры давал советы, при каких заболеваниях можно или нельзя употреблять молоко. Знаменитый Авиценна считал молоко лучшей пищей для лиц пожилого возраста. Великий русский физиолог И. П. Павлов рассматривал молоко как пищу, приготовленную самой природой. Он доказал, что в процессе переваривания и усвоения молока пищеварительные железы работают с минимальной нагрузкой. На усвоение молочного белка требуется в 3–4 раза меньше энергии, чем на усвоение белка хлеба.

При болезнях желудка многие больные легко переносят молоко. Но иногда оно не усваивается, и поэтому нельзя принуждать больного пить молоко. При болезнях печени молоко переносится плохо.

Молоко следует только подогревать, но не кипятить, так как кипяченое молоко усваивается хуже. Кипячение необходимо в тех случаях, когда молоко нуждается в обеззараживании.

Каши на молоке очень полезны и легко усваиваются организмом. При заболеваниях желудка полезны молочные супы, сваренные на снятом молоке, с добавлением соли или сахара. Их едят с поджаренными ломтиками хлеба.

Важными диетическими свойствами обладают кисломолочные продукты, особенно кефир, простокваша (кислое молоко), ацидофильные напитки. Они нормализуют функции кишок, почек, мочевого пузыря и легких.

Кисломолочные продукты снижают интенсивность гнилостных процессов в кишках, стимулируют функции нормальной микрофлоры кишок, уменьшают аутоинтоксикацию.

Кисломолочные продукты усваиваются легче и быстрее, чем молоко (молоко через 1 ч после употребления усваивается на 32%, а простокваша — на 91%).

Важным диетическим продуктом является творог. В суточном рационе лиц пожилого возраста обязательно должен быть творог. Основное его достоинство — липотропные свойства. В состав белка входят аминокислоты метионин и цистин, а также лизин, нормализующий жировой обмен и предотвращающий ожирение печени.

Творог известен и как пищевой продукт, обладающий противосклеротическими свойствами. Он также оказывает диуретическое действие — повышает выведение жидкости из организма. Наиболее полезны нежирные сорта творога с наибольшим содержанием белка. Рекомендуется потреблять 150 г творога в сутки.

**Яйца** следует употреблять умеренно, особенно при болезнях печени, желудка и кишок. Вместе с крупой, картофелем и овощами их употребляют при сухой диете. Омлеты и другие блюда из яиц при нарушении пищеварения не рекомендуются.

**Зерновые, хлебные продукты** — основа питания большинства людей.

Хлеб знали еще в глубокой древности. Зерновые стали употреблять в пищу примерно 15 000 лет назад.

Замечательным свойством хлеба является то, что он не приедается и хорошо усваивается. Известный русский ученый К.А. Тимирязев писал: «Ломоть хорошо испеченного хлеба составляет одно из величайших изобретений человеческого ума».

Хлебные продукты обеспечивают организм углеводами, клетчаткой и витаминами группы В.

Чем мельче смолота мука, чем лучше хлеб пропечен, тем легче он переваривается. Свежий хлеб, из которого еще не испарилась вода, также плохо переваривается, так как он недостаточно порист для того, чтобы пропитаться желудочным соком. Он способствует образованию кислоты и газов в желудке.

Хлеб из цельной муки гораздо питательнее хлеба из белой, потому что в нем содержится больше витаминов группы В, нахо-



дящейся в оболочках зерна. Он способствует перистальтике кишок и поэтому является превосходным средством от запоров.

Хлебные продукты — основной источник витаминов группы В. Так как эти витамины сосредоточены в зародыше и в оболочках зерна, то чем грубее помол муки, из которой выпечен хлеб, тем он богаче витаминами.

Люди со слабым желудком или страдающие поносом должны есть хлеб, выпеченный из цельной муки (смолотой вместе с отрубями) пополам с белой.

Никогда не нужно класть в тесто щелочи и другие вредные примеси. При сахарном диабете, малокровии, болезнях желудка и особенно в тех случаях, когда больной не может много есть, рекомендуется употреблять так называемый белковый хлеб: тесто заворачивают в салфетку, кладут в воду, где его месят до тех пор, пока не отделится большая часть крахмала. В оставшееся тесто кладут дрожжи, дают ему подняться и ставят в печь. Желательно разнообразить сорта хлеба.

**Крупы.** Из круп готовят густые каши или кашицы. Усвояемость круп зависит главным образом от их приготовления. Чем лучше они смолоты, чем дольше они варятся, тем больше в них крахмала, который превращается в декстрин и сахар, и потому тем лучше они перевариваются. Крупы следует обязательно хорошо проварить. Их нужно так приготовить, чтобы они сделались пористыми и в них мог легко проникать желудочный сок. Крупы, приготовленные в виде кашицы, усваиваются лучше всего и очень питательны. Их едят с черствым хлебом или со слегка поджаренными его ломтиками (гренками).

Крупу можно варить и с фруктами — в воде или молоке пополам с водой. При слабом пищеварении берут 1 часть молока на 2 части воды. Молоко 2%-ной жирности разводить водой не следует.

Питательность каши можно увеличить, прибавляя к ней масло, молоко и яйца, но в умеренном количестве. Если приготовленные из круп блюда слишком жирные, то желудочный сок проникает в них так же плохо, как и в том случае, если они слишком водянистые.

Пшено перед варкой нужно обдать кипятком, чтобы удалить его горький привкус.

Макароны и вермишель очень питательны и хорошо усваиваются, если они приготовлены правильно. Их нужно приготовить так, чтобы не выливать воду, в которой они варились, иначе будет уничтожена самая питательная их часть.

**Стручковые плоды.** Горох, бобы и чечевица являются самой питательной и дешевой пищей. Они легко усваиваются, если приготовлены правильно. С лечебной целью их употребляют в виде супов и пюре. Если пищеварение хорошее, то можно их приготовить в виде лепешек, пирогов и т. п. Стручковые плоды усваиваются лучше, если их варят вместе с сушеными или свежими фруктами или крупой.

**Овощи и фрукты.** Почти все овощи и фрукты можно использовать в диетическом питании. Правда, есть и исключения — щавель, редька, бобовые и некоторые другие растительные продукты, которые больным не рекомендуются.

Исследования отечественных ученых (И. П. Павлова, И. П. Разенкова, Н. И. Лепорского и др.) показали, что овощи и фрукты усиливают секреторную функцию пищеварительных желез, стимулируют выделение ферментов и таким образом обеспечивают хорошее переваривание белков.

Овощи и фрукты нормализуют обмен веществ, кишечную микрофлору, предотвращая усиление гнилостных процессов в кишках.

Основное значение овощей и фруктов в питании человека состоит в том, что они содержат незаменимый, жизненно важный, биологически активный комплекс веществ, который организм не может получить из других продуктов питания. Этот комплекс включает витамины (С, Р и каротин), ряд органических кислот (яблочная, лимонная и др.) и группу минеральных солей, обеспечивающих поддержание в организме кислотно-основного состояния.

Чтобы сохранить все ценные вещества в овощах после варки, нужно уметь их приготовить. Вымытые и очищенные овощи обдают соленым кипятком и затем варят в нем на сильном огне в течение 10 мин. Потом овощи нужно доваривать на слабом огне, пока они не сделаются мягкими. Воды следует наливать как можно меньше, а ту, которая осталась после варки, употребляют для приготовления супов и соусов.

Можно приготовить приправу: берут муку (можно слегка поджарить ее в масле), добавляют к ней немного овощного бульона, размешивают, вливают в овощи и все вместе варят.

При заболеваниях желудка овощи нужно готовить особенно тщательно. В них кладут очень мало масла или вовсе его не кладут; не делают ни приправы, ни соуса, варят на медленном огне, лучше с рисом или картофелем. Можно приготовить овощи в виде пюре и протереть его сквозь сито.

Картофель рекомендуется почти всем, его следует избегать только в жареном виде и в салатах. Картофель можно варить, парить, печь. Можно делать из него пюре, готовить с фруктами (варить). Можно добавить в него масло и молоко. В таком виде картофель легко усваивается. Однако при повышенной кислотности желудочного сока, подагре, ревматизме и лихорадке его следует употреблять в очень умеренном количестве.

При ожирении, запоре и сахарном диабете картофель исключают из пищевого рациона. Лучше усваиваются такие овощи: шпинат, спаржа, цветная капуста, пастернак, молодой горох, бобы (вареные), томаты и огурцы; хуже — капуста, редька, сельдерей, лук-порей, репчатый лук и зелень. Горячие овощи вредны в любом случае, потому что они легко вызывают брожение в кишках.

Салаты очень полезны, если больной их переносит. В них следует добавлять вместо уксуса лимонный сок. Можно добавлять немного сливок и сахара.

При половом перевозбуждении или болезнях почек следует избегать употребления сельдерея, спаржи и пастернака. Спаржу не следует также есть при подагре и ревматизме. При этих болезнях рекомендуются свежие сырые томаты.

Фрукты полезны при хроническом запоре, воспалительных процессах в органах пищеварения, ревматизме, подагре, болезнях почек и мочевого пузыря. При заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем большую пользу приносит лечение виноградом. Фрукты хорошо освежают при всех заболеваниях, сопровождающихся лихорадкой. При заболеваниях желудка вареные фрукты усваиваются лучше, чем сырые. Сварив, их нужно протереть сквозь сито и добавить сахар, но немного.

Кожица и косточки слив, винограда и вишен могут вызвать воспаление кишок.

Сухие фрукты нужно залить на ночь холодной водой, а на следующее утро в ней же их варить. При поносе и сахарном диабете и некоторых болезнях печени сухие фрукты употреблять нельзя.

Кислые плоды (сливы, виноград, клубника и апельсины), тщательно приготовленные, и печеные яблоки полезны при ревматизме и подагре.

Печеные яблоки и виноград — лучшая пища при поражении нервной системы.

Нельзя употреблять сдобный хлеб, пирожные, варенье при любых заболеваниях. Все продукты, которые содержат жир, усваиваются плохо, так как они образуют кислоты в желудке, которые оказывают раздражающее действие.

Варенье, консервы, приготовленные на рафинированном сахаре, засахаренные фрукты повышают кислотность желудочного сока, что вызывает гастрит, а также способствует развитию кариеса зубов.

**Напитки.** Лечебная диета исключает употребление вина, пива и спиртных напитков, так как они содержат алкоголь. От алкоголя грубеет слизистая оболочка желудка и кишок, он затрудняет пищеварение. Употребление очень крепкого кофе или слишком больших его количеств также приводит к нежелательным последствиям: анемии, болезням сердца, желудка и кишок, головной боли, головокружению. Крепкий чай также возбуждает нервную систему. Поэтому лицам с нервными расстройствами, тахикардией, нарушением кровообращения и артериальной гипертензией не следует пить его слишком часто. Какао возбуждает гораздо меньше и очень питательно.

Лучше всего утоляют жажду свежие фруктовые соки. Хорош также (особенно при простуде) напиток из яблок: яблоки антоновку или ранет режут тоненькими ломтиками, обдают кипятком и дают настояться; потом добавляют по кусочку лимона и сахара.

Рекомендуются также такие напитки, как кофе, приготовленный из ячменя, пшеницы, желудей и кукурузы; чай из земляничного листа, чай из шелухи какао; какао с овсяной мукой (1 часть овсяной муки и 2 части какао); напитки с лимонным

соком, из пшеничной муки. Самый лучший напиток — свежая родниковая вода.

**Самые богатые питательными веществами продукты питания.** *Продукты с самым высоким содержанием белков:* рыба, раки, устрицы, икра, мясо, куриное мясо, дичь, молоко, брынза, простокваша, яйца, желатин, соя, орехи, ананасы, чечевица, горох, зерновые (пшеница, овес, просо и т. д.).

*Продукты с самым высоким содержанием жиров:* сливочное и подсолнечное масло, маргарин, сметана, смалец, брынза, мясо (за исключением баранины), яйца, печенье, торты, мороженое, шоколад, маслины, рыбий жир.

*Продукты с самым высоким содержанием холестерина:* мозги, масло, сметана, яйца, сердце, лук, печень.

*Богатые белками продукты с наименьшим содержанием жиров:* фасоль, хлеб, чечевица, простокваша, обезжиренное молоко, куриное мясо (без кожи), устрицы, раки, моллюски, овощи, фрукты.

*Продукты с самым высоким содержанием целлюлозы:* неочищенный рис, фрукты, грецкие орехи, овощи, отруби.

*Продукты с самым высоким содержанием сахара:* пирожные, пироги, печенье, шоколад, варенье и мармелад, мед, фрукты в сиропе, сушеные фрукты, макароны, зерновые, мороженое, бананы, картофель, сироп, газированные напитки.

*Продукты с самым высоким содержанием соли:* свинина, консервы, брынза, маргарин, соленое масло, печенье, копченая рыба и т. д.

## РЕКОМЕНДАЦИИ Г. ШЕЛТОНА

Школа здоровья доктора Г. Шелтона была основана в 1928 г. в Сан-Антонио (США). Г. Шелтон писал (1961): «И. П. Павлов показал, что каждый вид пищи требует специфической активности пищеварительных желез; что сила сока меняется в зависимости от качества пищи; что различные виды пищи требуют специальных изменений активности желез; что наиболее сильнодействующий сок выделяется тогда, когда это наиболее необходимо». На основании собственных многолетних исследований и работ И. П. Павлова Г. Шелтон пришел к выводу о необходимости правильного сочетания различных видов пищи,

ибо «сама природа комбинирует различные пищевые вещества в одной и той же пище». Он разработал правила приема пищи и дал рекомендации, какие сочетания пищевых продуктов являются полезными для организма, а какие — вредными:

1. Кислые продукты следует употреблять за 15–30 мин до еды.

2. Кислую и содержащую крахмал пищу надо есть в разное время.

3. Белки и углеводы употребляют в разные приемы пищи. Это означает, что кашу, хлеб и т. д. нужно есть отдельно, без мяса, яиц, сыра, орехов и другой белковой пищи.

4. В один прием пищи можно употребить два различных вида мяса или два различных вида орехов. Сочетания же мясо — яйца, мясо — орехи, мясо — сыр, сыр — орехи, молоко — орехи вредны для организма.

5. Белковую и кислую пищу нужно есть отдельно (нельзя есть, например, мясо с уксусом). Орехи и сыр содержат значительное количество жиров и являются единственным исключением из правила, которое гласит: когда кислоты употребляют с белком, наступает гниение. Наличие жира в орехах и сыре не позволяет кислоте задерживать их переваривание.

6. Жиры и белки нужно употреблять в отдельные приемы пищи. Это означает, что такие продукты, как сливки, сливочное масло, растительное масло, подливки, жирное мясо нельзя употреблять в сочетании с орехами, сыром, яйцами. Известно, что обилие зеленых овощей, особенно сырых, устраняет тормозящее действие жира на переваривание белка. Поэтому мясо рекомендуется употреблять с большим количеством овощей.

7. Белки и продукты, содержащие крахмал, нельзя сочетать со сладкой пищей. Это означает, что сахар, сиропы, сладкие фрукты, мед не следует употреблять одновременно с мясом, яйцами, картофелем.

8. Дыни едят только отдельно, и не в промежутках между приемами пищи.

9. Молоко употребляют отдельно от другой пищи, так как оно свертывается, образуя творог, который препятствует ее перевариванию. Молоко можно выпить после кислых фруктов.

10. Следует избегать десертов (пирожных, пирожков, пудингов, мороженого), так как они очень плохо сочетаются со всеми видами пищи.

11. Фрукты едят отдельно от другой пищи. Не следует есть фрукты тогда, когда желудок переваривает ранее съеденную пищу, так как это нарушает пищеварение.

Привычка пить большое количество фруктовых соков (лимонный, апельсиновый, томатный и др.) между приемами пищи является причиной несварения.

12. Сладкие и кислые фрукты нужно есть в разные приемы пищи.

13. Рекомендуется сочетать зелень с кислыми фруктами и творогом или с орехами.

14. Зелень можно сочетать со сладкими или полусладкими фруктами.

15. Воду надо пить за 10–15 мин до еды.

16. Утром лучше всего есть фрукты (можно со сметаной, сливками, простоквашей и т. п.), днем — углеводы, вечером — белки.

17. Хорошо сочетаются жир с крахмалом, некрахмалистая зелень — с крахмалом, белком или жиром (сыр, орехи).

Последствиями систематически неправильного питания являются низкая работоспособность, повышенная чувствительность к стрессам, депрессия, а также многие соматические заболевания. Американский врач Х. Хей считает, что причинами многих заболеваний является неправильное питание:

а) избыточное употребление белков, порождающее «тяжкий долг перед нашими психическими функциями»;

б) чрезмерное употребление таких денатурированных продуктов, как рафинированный сахар, белый хлеб и т. д.;

в) неправильное сочетание питательных веществ, «пренебрежение законами химии организма».

В свое время Х. Хей провел следующий эксперимент: продукты, богатые белками (яйца, мясо, рыба), он отделил от содержащих углеводы (хлеб, крупы, картофель) и давал их пациентам не одновременно, а в разные приемы пищи. Отсюда произошло название диеты — «раздельное питание». Х. Хей установил, что разделение белковой и углеводной пищи повышает работоспособность и уменьшает раздражительность.

**Выбор питательных средств при раздельном питании.**

1. Нужно избегать следующих продуктов:

а) денатурированных (белый хлеб, макароны, шлифованный рис, сладкие блюда); б) жирного мяса и жирной колбасы; в) твердых жиров; г) майонезов и соусов.

2. Рекомендуются все остальные продукты, особенно фрукты и овощи, а также изделия из муки грубого помола. В качестве сладостей можно употреблять мед, грушевый сироп (несладкий) и нерафинированный сахар. Разрешается употреблять мясо и рыбу, однако не более 100 г каждого сорта в сутки.

При употреблении молочных продуктов и яиц нельзя превышать суточную норму белка. В те дни, когда мясо и рыбу не едят, можно выпить 1 л молока и съесть 1–2 яйца.

В качестве жиров рекомендуются масло из семян льна, подсолнечное и тыквенное. В день достаточно употреблять 30–60 г жира. Растительное масло лучше употреблять в салатах.

Мясо и овощи желательно готовить в собственном соку. Для жарения можно использовать сливочное и растительное масло.

Большую часть фруктов и овощей следует употреблять в сыром виде, так как сырая пища очень питательна.

Щелочеобразователями являются пищевые продукты, в которых содержится много натрия, калия, кальция и магния; кислотообразователями — те, в которых много фосфора, хлора, серы. Наиболее щелочными продуктами являются овощи и фрукты, наиболее кислыми — мясо и крупы.

Каков же принцип раздельного питания? Он заключается в том, что определенные продукты нельзя употреблять в один и тот же прием пищи. Например, омлет и хлеб из муки грубого помола не рекомендуется есть одновременно, так как каждый из этих продуктов по-разному влияет на пищеварительный процесс. При одновременном употреблении яйца и хлеба организм нуждается в гораздо большем расходе энергии. Если яйцо и хлеб съесть в разное время, то процесс пищеварения будет более рациональным.

Известно, что одни продукты полностью усваиваются в кислой среде, а другие — в щелочной. Щелочь и кислота не могут «сосуществовать» одновременно в желудке, так как происходит их нейтрализация. Вот почему, если вернуться к нашему примеру с яйцом и хлебом, организм не в состоянии наилучшим образом усвоить ни яйцо, ни хлеб.



Весь секрет раздельного питания состоит в том, чтобы знать, какие продукты можно употреблять в один прием, а какие нельзя. Не рекомендуется смешивать щелочноизбыточные продукты с кислотноизбыточными (таблица).

*Таблица*

**Пищевые продукты, которые усваиваются  
в щелочной и кислой среде**

Пищевые продукты, которые усваиваются в щелочной среде	Пищевые продукты, которые усваиваются в кислой среде
Все злаковые (пшеница, ячмень, рожь, овес, просо, кукуруза, рис, гречиха)	Все сорта мяса, в том числе птица, потроха
Все мучные изделия (хлеб, макароны, панировочные сухари), мука, крупы	Все сорта рыбы и продукты животного происхождения (улитки, ракушки, омары, креветки и т. д.)
Овощи, богатые углеводами (свыше 10%): картофель, земляная груша, козелец, пастернак, репа, зеленая капуста	Яйца Молоко, сыр жирностью до 55% Семечковые и косточковые плоды, ягоды
Южные фрукты, богатые углеводами (финики, инжир, бананы)	Цитрусовые (грейпфруты, апельсины, мандарины, лимоны)
Сладости (пчелиный мед, сиропы, нерафинированный сахар)	Ананасы Соевая мука

Наряду с продуктами, которые нельзя употреблять в один и тот же прием, существуют и нейтральные. Они усваиваются как в кислой, так и в щелочной среде и могут сочетаться с любыми другими продуктами. К этой группе продуктов относят почти все овощи, все жиры, а также сыры высокой жирности: а) все листовые овощи и салаты; б) все овощи, дающие побеги; в) все сорта репы и редьки; г) все сорта лука; д) зелень и все сорта капусты, за исключением зеленой; е) зеленые стручковые растения; ж) плоды овощей (красный перец, томаты и др.); з) пив-

ные дрожжи, водоросли, желатин; и) орехи; к) все животные и растительные масла; л) творог и сыр жирностью более 60%.

Таким образом, раздельное питание исключает такие блюда, как мясо и рыба в сухарях, рыба с картофельным гарниром, а также обычные бутерброды и др. Не следует употреблять белковую пищу одновременно с углеводной.

## СЕМЬ МАГИЧЕСКИХ СОВЕТОВ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

### Не пускайте в дом беду!

1. Если ваша привязанность к кому-то носит патологический оттенок, если чувство для вас болезненно и вы хотите от него избавиться, раздобудьте фотографию этого человека и держите ее перед глазами постоянно не на стене, не на столе в рамке, а именно всегда перед собой: на кухне, в ванной и т. д.

Гораздо скорее, чем вы думаете, навязчивое чувство уйдет, и вы освободитесь. Вспомните, что портреты дарить — к разлуке.

2. Если вы никого не ждете, но вдруг слышите звонок в дверь и никого не обнаруживаете, — знайте, что так приходят неприятности и болезни. Прогоните их! Плюньте за порог и по возможности громко захлопните дверь с приговором: «Не пущу!» или каким-нибудь другим, более привычным для вас приговором.

3. Расставаясь с тем, кого не хотите вновь увидеть, говорите «счастливого пути» или «всего доброго». Ни «пока», ни «до свиданья» не подходят.

4. Вслед за немилым гостем вымойте пол. Этот совет подходит только, если речь идет о мужчине. От женщины вы так просто не избавитесь.

5. Если в ваш дом повадился неприятный или опасный человек, положите на стол до его прихода нож или другой острый предмет. Если даже он и войдет, то будет очень осторожен и тих.

6. Проводив нежелательного гостя, вынесите тапочки, в которых он ходил по вашему дому, за порог носками к улице. Лучше всего выбросить их на помойку, но если жаль, оставьте за порогом до перемены времени суток. Утром — до вечера и т. д.

7. Расчесываясь, не выбрасывайте волосы, оставшиеся на расческе, в окно. В деревнях их чаще всего сжигали в печке. Но если это невозможно, не пользуйтесь мусорным ведром, лучше спустите по текущей воде.

### **Неблагоприятная психическая обстановка**

Наша духовная жизнь может служить источником не только онкологических болезней, но и других. Постоянный стресс настолько изнашивает человека, его иммунную систему, понижает защитные свойства организма, что болезни становятся неизбежными.

Человек, несущий отрицательные эмоции, опасен для себя, а еще больше для окружающих. Вокруг него формируется отрицательный эмоциональный жизненный фон. Жизнь превращается в ад. Наказание происходит неизбежно. Расплата, как правило, наступает в старости и перед смертью, когда ничего уже нельзя изменить. Спокойно уйти из жизни может только человек с чистой совестью, полностью выполнивший долг перед людьми в этом мире. С другой стороны, человеку доброму и приветливому живется значительно легче.

Даже мысленно нельзя никому желать зла, и следует помнить, что мысль материальна точно так, как и действие. Неправильно поступают люди, которые заново по нескольку раз проигрывают уже случившуюся отрицательную ситуацию. Каждый раз, когда они это делают, получают такой же сильный эмоциональный удар. Нельзя умственно прогнозировать и переживать будущую отрицательную ситуацию, даже если она и неизбежна, потому что вы заранее и неоднократно наказываете себя.

Категорически нельзя проигрывать в уме нереальные отрицательные события. Встречаются молодые люди, которые мысленно бьют, режут и убивают людей. Старики часто мысленно переживают свою смерть или смерть близких людей. Такие мысли отражаются на здоровье так же пагубно, как и сами события. Об этом нельзя забывать.

Лучшим способом изменения окружающей обстановки является переезд в другое удаленное место, очень желательно в сельскую местность. Однако это может полностью изменить

образ жизни. А если при этом еще и делаются правильные самоустановки, то считайте, что успех наполовину пришел к вам.

Больному человеку обязательно надо ясно видеть дальнейший смысл и цель жизни. Эта цель, без сомнения, должна быть благородной, например, служение Богу, забота о ближних, любовь к природе и забота о ее сохранении. После этого уже не будет страшна никакая болезнь.

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Нужно занять у кого-нибудь на молодой месяц, а отдать на ущербный. Отдавать мелкими деньгами.
- Деньги вечером не занимают и не считают. Водиться не будут.
- Не подбирайте мелочь, особенно если она на дороге, где перекресток, много болезней сводят на мелочь. Без мелочи вы обойдетесь, а подняв — потеряете здоровье и силы.
- Бери деньги левой рукой, а отдавай правой. Деньги будут водиться всегда.
- Избегай одалживать деньги во вторник, будешь всю жизнь в долгах.
- Зеркало и носовой платок не дари тому, кто тебе дорог, расстанетесь.
- Если зеркало разбилось, жди беды. Беду можно отвести такими словами: *«Зеркало разбивается, беда рабы (имя) не касается»*.
- Не ешьте, не пейте перед зеркалом, проедите всю красу, потеряете здоровье.
- Не давайте ребенку зеркало в руки до года, свое счастье заглядит.
- Нельзя подпирать дверь кочергой, муж будет гулять от жены.
- Не ищите второй тапок с одной обутой ногой. Это к смерти родных.
- Если выйти на улицу к перекрестку и по имени позвать человека, которого хотите увидеть (звать раз на ветер, раз против ветра), то этот человек явится к вам очень скоро.
- Если вы вышли из дома, но что-то забыли и вам нужно вернуться, посмотрите в зеркало, как войдете в дом, иначе не будет пути, т. е. удачи.
- Не берите в рот расческу, будет слюнявый рот.

- Не пинайте кошек, дети будут в доме капризные.
- Говорите при переезде: *«Хозяин-батюшка, соседушка-матушка, пойдёте с нами вместе хозяйевать»*.
- Въезжая в новый дом, говорите: *«Хозяин-батюшка, соседушка-матушка и все четыре угла, принимайте, будем вместе хозяйевать»*.

• Если вы входите в баню, наступите на порог, как входите, чтоб не унести с собой порчу, которую, возможно, кто-то лечил в бане.

• Заходя в церковь, следите, чтобы вы не вошли в те двери, через которые заносят отпевать усопших. Есть в церкви и другие двери для прихожан. Ведуны у «отпевальных» дверей могут вас испортить.

• Если вы нашли мусор у своего порога и явно знаете, что вам кто-то вредит, желая, чтобы в доме вашем были ссоры и разлады, возьмите веник и со словами, которые будут написаны ниже, отметите как можно дальше мусор. Веник же, прежде чем занести обратно в дом, три раза подбросьте вверх.

Слова такие:

*Не сор и ссор не ко мне в дом.*

*А от моего порога. Аминь.*

• От груди дитя нужно отнимать в полный месяц, тогда ребенок всегда будет полный. Отнимать лучше в зимнее время, желательно в феврале, когда нет перелетов птиц.

• 7 апреля — Благовещение. Никому ничего не давать в этот день.

• Читать на ночь от беды:

*Ложусь спать, на мне крестовая печать, по бокам Ангелы-Хранители, сохраните мою душу с вечера до полуночи, с полуночи до утра. Аминь.*

• Если у вас в доме поселилось невезение и ваши родные часто стали болеть, нужно самому младшему в семье наметать мелочи «с рубль» и, говоря наговор, оставить всю мелочь на перекрестке дорог: *«Возьмите наши деньги, а к ним впридачу наши заботы»* (сказав так три раза, пусть уходит, не оглядываясь).

• Чтобы из дома ушли крысы, мыши, нужно взять вещь, например, носовой платок человека, который уже умер, начитать на эту вещь такие слова: *«Как раб Божий (имя) ушел из этого дома и не возвращается, так чтобы мыши и крысы ушли из это-*

го дома и не вернулись. Аминь». Бросьте эту вещь там, где у вас водятся мыши.

- Если в вашем доме кто-то умер, обязательно на 10-й день отдайте людям чашку, ложку, стакан.

- Если кто-то долго из домашних не возвращается домой, а вам через это переживание, возьмите домашние тапочки этого человека, стукните ими об порог и скажите: *«Раб (имя), иди домой, я стою перед тобой, жду тебя. Аминь»*. (3 раза).

- Остерегайтесь, если вы найдете у порога иголки, отмечайте их веником, руками никогда не трогайте, т. к. на иглы много чего делается.

И если вы все же нашли у себя эту напасть, отмечая, говорите такие слова: *«Всех колдунов зассу, колдуны и колдуньи, вам кровь от игры, а мне покой и благодать. Аминь»*.

- Всегда веник нужно держать вверх, будут водиться деньги.

- Если говорить на молодой месяц такие слова: *«Батюшка, млад месяц, дорогой дружочек, золотой рожочек, дай тебе Господь золотые рога, мне доброго здоровья»*, то у вас всегда будет хорошее здоровье.

- Как месяц народится, нужно детям волос откусывать, чтобы хорошо рос.

- Заболеет человек на молодой месяц, будет долго болеть.

- Чтобы руки не млели, нужно носить медное кольцо, особенно, если оно найдено.

- Если шьешь и нитка путается, долго жить будешь.

- Если ломота в членах, то надо старшему покусать заболевшее место, ломота пройдет.

- Если ступишь ногой на то место, где стояло пустое ведро, ноги заболят.

- Порезанное место оберни паутиной. Быстро заживет.

- Порез на новолуние долго не заживет.

- От укуса собаки нужно пережечь ее шерсть и — на рану. Тогда быстро заживет.

- Рану от укуса собак нельзя никому показывать.

- От грыжи мужчина носит серьгу серебряную, купленную без торга, надетую на старый месяц.

- Если ноготь прильезет, надо для унятия боли поскрести его ножом.



- От простуды горла потным с ноги чулком оберни шею на ночь.
- От кашля надо понюхать последний дымок от потухшей восковой свечки, которой зажигают лампадку.
- От зубной боли: если увидишь молодой месяц, встань в обратную сторону и прочти: «Отче наш». Боль уймется.
- По смерти покойника надо греть руки в печи, чтобы не занести смерти снова в дом.
- Если больной просит меда — к смерти.
- Если, умирая, человек сильно мучается, подолби потолок.
- Кто останется на ночь с покойником, тому нужно давать вечераً лапшу.
- Кто крест найдет, тому горе.
- Дарить через порог — к несчастью.
- Если найдешь на дороге булавку — к неприятности.
- Купи иголку в понедельник, а в четверг воткни ее с ниткой в кофточку, на груди, будет тебе добро.
- Иголку не дают невесте, жениху или соседу, чтобы не было бедности в доме.
- Взять скорлупу от вывода, поплевать на нее, в печке высушить, ночью сварить вместе с сон-травой, дать выпить мужу, если он перестал с вами спать.
- Принесите луговое сено, перекрестясь, скажите: *«Мышам сено поедать, им на нашем подворье не бывать»*. Суньте сено куда-нибудь по углам, в том месте, где водятся мыши.
- На Новый год постучите топором по порогу и скажите: «Жизнь, здоровье, хлеб».
- Если невеста едет к венцу, то должна креститься у ворот и на каждом переулке.
- Если невеста едет от венца, то должна ехать не той дорогой, что ехала к венцу, а по другой.
- Если венчается сын или дочь, мать не должна присутствовать. Не годится.
- Чтоб жениться в этом году, следует прикоснуться к платью невесты, когда она обходит аналой.
- Невеста в день свадьбы раздает перед церковью деньги бедным, которые встречаются. Надо знать, что все несчастья, от которых этим избавляется невеста, обрушатся на тех, кто взял эти деньги.

- 7 пучков соломы сжечь с 7 домов — от бесплодия.
- 31 октября зажгите столько свечей в доме, сколько живет людей, для добра.
- Если в доме у вас частые скандалы, вылейте недопитое кошкой молоко на порог к соседям.
- Кто из супругов при венчании наденет другому кольцо до самого основания пальца, тот в доме и будет править.
- Если вы нашли деньги, скажите так: *«Деньги взяла, а подклад — нет»*.

Это мера предосторожности, так как на деньги сводят беду и болезни.

- На свой день рождения выгляните утром в окно: увидите женщину — быть здоровой; мужчину — не будете одинокой, пустую улицу — все будет, как прежде; кошку — к болезни.
- Уходя из церкви после службы, скажите по выходе из ворот: *«Со здоровьем пришла, со здоровьем и ухожу»*.

Это своего рода оберег, чтобы не вынести с собой порчу.

- В день, когда у вас корова отелилась или другая скотина принесла приплод, не давайте из дома ничего. Да и лучше было бы, если бы у вас в тот день не было гостей, ни родных и ни чужих.

- Покупая на базаре шапку, не позволяйте, чтобы усердный продавец помогал вам ее мерить, голова будет болеть.

### **Вызывание месячных (заговор, чтоб не прибегать к аборту)**

Если у женщины задержка кровей, пусть возьмет семена перекати-поля, которые и для других дел неплохо иметь в запасе.

Кладут щепотку семян в носовой платок, завязывают их узелком. Этот узелок прячут в трусы и так идут до первого перекрестка от дома. На перекрестке этот узелок сжигают, приговаривая трижды: *«Что в штанах принесла, то на перекрестке сожгла. Аминь»*. Затем уходят, не оглядываясь.

### **Закон возмездия и воздаяния**

Ни один ваш поступок, ни одна мысль не проходят бесследно. Все, что вы сделали, добро или зло, возвращается к вам же.

Любой ваш поступок воздействует на все тело Вселенной, а по закону всеобщей гармонии Вселенная таким же образом воздействует на вас. Рано или поздно, но добро или зло вернется обратно к вам, через длительную цепочку причин и следствий.

Высшая справедливость заключается в наказании за дурные поступки, желания и помыслы. Спасти себя от расплаты можно только искренним раскаянием и хорошими поступками.

Вредные желания и дурные мысли должны отбрасываться сразу же после их зарождения.

Нельзя воровать, лгать, быть грубым, легкомысленным, нельзя поддаваться дурным мыслям, завидовать, ненавидеть, желать зла другим.

Колдовство во вред другим считается великим грехом. Колдуны умирают в страшных муках. Часто они мучаются по нескольку дней, прежде чем отойдут в мир иной. Но это только начало расплаты, их ждут страшные мучения.

Порвать с темными силами и исправить свою карму трудно, но все же возможно.

# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	3
О ЗДОРОВЬЕ.....	4
Как победить болезнь .....	7
Лечение пережевыванием .....	8
Исправление осанки .....	8
Лечение внушением .....	8
Лечение воображением .....	8
Лечение голоданием .....	9
О ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЯХ .....	10
Растения, обладающие ядовитыми свойствами .....	10
Подготовка сырья .....	12
Настойки .....	12
Отвары .....	12
Настои .....	13
Экстракты .....	15
ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА .....	16
В каком возрасте необходимо начинать очистительные процедуры .....	16
Что дает очищение .....	16
Как проводить очищение организма .....	17
Очищение кишечника .....	18
Очищение печени и желчного пузыря .....	27
Очищение желудочно-кишечного тракта .....	45
Очищение почек .....	46
Очищение кровеносных сосудов (профилактика атеросклероза) ..	52
Очищение языка .....	53
Очищение от слизи .....	54
Очистка щитовидной железы и легких .....	54
Очищение носоглотки .....	57
Очищение горла .....	58
Очищение ротовой полости .....	59
Очищение нёба .....	59
Очищение глаз .....	59
Очищение зубов .....	60
Очищение ушей .....	60
Очищение кожи .....	60
Очистительное дыхание .....	65
Очищение пищевода (перед желудком) .....	66
Очищение желудка .....	66

Очищение суставов от солевых отложений .....	66
Очищение крови .....	67
Очищение крови и лимфы .....	69
Очищение всего организма .....	70
Очищение и лечение травами .....	78
Восстановление сил после очищения .....	85
ЛЕЧИМСЯ САМИ .....	87
Заболевания уха, горла, носа и органов дыхания .....	87
Насморк .....	87
Ларингит .....	91
Ангина .....	92
Гайморит .....	94
Отит .....	96
Носовое кровотечение .....	97
Полипы в носу .....	98
Рак горла .....	99
Бронхит .....	99
Лекарственные растения при воспалительных процессах верхних дыхательных путей .....	102
«Грудной чай» (лекарственные сборы) .....	103
Кашель .....	104
Грипп .....	105
Бронхиальная астма .....	107
Астма .....	107
Одышка .....	108
Туберкулез .....	108
Воспаление легких .....	112
Кровотечение легочное .....	113
Пневмония .....	113
Эмфизема легких .....	116
Кровохарканье .....	117
Общеукрепляющий сбор после болезни, операции .....	117
Рак легких .....	118
Заболевания сердечно-сосудистой системы .....	119
Средства, помогающие основному лечению .....	120
Атеросклероз .....	121
Старческий склероз (облегчение) .....	122
Водянка .....	123
Повышенное кровяное давление .....	125
Пониженное кровяное давление .....	128
Малокровие .....	132

Заболевания опорно-двигательного аппарата .....	132
Ревматоидный артрит .....	132
Ревматизм .....	134
Предупреждение обострения остеохондроза .....	135
Народные и современные способы и средства лечения .....	143
Ушибы .....	148
Мозоли .....	149
Отложение солей .....	150
Очистка суставов .....	151
Компрессы, примочки, припарки .....	151
Питание, голодание и очищение при суставном ревматизме .....	153
Боли в пояснице, крестце, спине, лопатках и плечах, в ногах ....	154
Артриты, полиартриты, отложение солей .....	156
Застарелый ревматизм .....	157
Хронический ревматизм, подагра .....	157
Суставной ревматизм .....	157
Ревматизм, полиартрит .....	158
Радикулит .....	158
Пояснично-крестцовый радикулит, ишиас .....	160
Ревматизм, радикулит, растяжение связок .....	160
Радикулит, ревматизм .....	160
Ревматизм .....	160
Радикулит, люмбаго, невралгия .....	167
Боли в суставах .....	168
Отложение солей .....	169
Спондилез (отложение солей в межпозвонковой области шеи) ....	169
Отложение солей, артриты, ревматизм, подагра, спондилез .....	169
Опухоли коленных суставов, ушибы .....	170
Ревматизм, подагра .....	170
Ревматизм, артрит, подагра, радикулит .....	171
Полиартрит .....	171
Артроз .....	171
Остеохондроз .....	172
Артрит и подагра .....	175
Шпоры .....	176
Средства от ушибов, вывихов и растяжений .....	177
Домашние травяные ванны .....	177
Заболевания нервной системы .....	182
Невралгия затылочная .....	182
Невралгия тройничного нерва .....	183
Невралгия седалищного нерва (ишиас) .....	184
Неврастения .....	186

Невроз .....	188
Истерия, неврастения .....	189
Повышенная раздражительность .....	189
Неврастения .....	190
Обморок .....	190
Невроз .....	192
Мигрень .....	192
Опухолевые заболевания .....	194
Грудные опухоли не всегда бывают раковыми .....	195
Лейкозы .....	196
Рак простаты и мочевого пузыря .....	198
Рак желудка .....	200
Рак и цирроз печени .....	204
Рак кожи .....	205
Рак языка и гортани .....	206
Рак легких .....	207
Рак матки и яичников .....	208
Рак молочной железы .....	210
Рак щитовидной железы .....	211
Рак пищевода .....	212
Рак кишечника .....	212
Основные растения, используемые в профилактике и лечении рака .....	220
Фитотерапевтические препараты и другие средства, используемые в антираковых методиках .....	221
Как облегчить состояние онкологического больного .....	223
Заболевания желудочно-кишечного тракта .....	225
Острый гастрит .....	225
Хронический гастрит с пониженной кислотностью желудочного сока .....	227
Язвенная болезнь .....	233
<b>ДИЕТОТЕРАПИЯ</b> .....	238
Пища и питание .....	238
Общие правила питания .....	252
Диета, регулирующая кислотно-основное состояние крови .....	255
Диета при острых болезнях .....	259
Диета при хронических болезнях .....	260
Продукты питания .....	262
Рекомендации Г. Шелтона .....	269
<b>СЕМЬ МАГИЧЕСКИХ СОВЕТОВ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ</b> .....	275
<b>ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ</b> .....	278

Популярне видання

## **КОРОТКА ЕНЦИКЛОПЕДІЯ НАРОДНИХ МЕТОДІВ САМОЛІКУВАННЯ**

Редактор-укладач

**Аліна Калініна**

Редактор Н. Воробйова  
Коректор М. Петрова

*Видання російською мовою*

Підписано до друку 16.01.06.  
Формат 84×108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Папір газетний. Друк офсетний.  
Гарнітура «Peterburg».  
Обл.-вид. арк. 12,73. Умов. друк. арк. 15,12.  
Дод. наклад 10 000 прим. Зам. № 7-794.

ТОВ «Агентство Мультипрес»  
83015, Україна, м. Донецьк,  
пр. Б. Хмельницького, 102

Віддруковано з готових діапозитивів  
ВАТ «Харківська книжкова фабрика "Глобус"»  
61012, м. Харків, вул. Енгельса, 11







ISBN 978-966-519-086-8



9 789665 190868



*Краткая*

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ  
НАРОДНЫХ  
МЕТОДОВ  
САМОЛЕЧЕНИЯ

**Р**ЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕНИЯ

**О**ЧИЩЕНИЕ

**С**ОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

**Д**ИЕТОТЕРАПИЯ