

16+

№ 11(23), 2012

Лечим без лекарств легкие

ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО -
САМА ПРИРОДА!

Оформите подписку
на 1-е полугодие 2013 года.

Подписной
индекс в каталоге
«Почта России»

12384



Egal | Dreamstime.com | Dreamstime.com

Зарядка против
пневмонии

Грецкие орехи
при туберкулезе

Чай из солодки
преодолеет кашель



Содержание

Причины заболевания.....	3
Опыт читателей.....	10
Здоровье с тарелки.....	19
Фитотерапия и профилактика.....	27



Легкие нуждаются в защите

Легкие участвуют в процессе дыхания, благодаря им кровь насыщается кислородом и очищается от углекислого газа. Различные инфекции, травмы, а также неправильный образ жизни, вредные условия работы могут привести к заболеваниям легких - пневмонии, туберкулезу, плевриту, эмфиземе.

ЭМФИЗЕМА

Эмфизема - это расширение воздушных пузырьков в легких, когда во время выдоха легочные пузырьки не спадают, а во время вдоха, соответственно, практически не увеличиваются: ведь они и так уже увеличены. Газообмен нарушается, организм получает меньше кислорода. Страдают не только легкие, но и другие органы и ткани. В первую очередь - сосуды и сердце. Нехватка кислорода способствует тому, что в легких и бронхах начинает усиленно развиваться соединительная ткань. При этом просвет бронхов сужается, строение легких нарушается. Кислорода в организме поступает еще меньше, развивается, как говорят врачи, «порочный круг».

Причина эмфиземы - нелеченные вовремя бронхит, бронхиальная астма, пневмония и т. д. Все эти недуги проявляются кашлем, на который больные не всег-

да обращают внимание. К врачу приходят уже тогда, когда грудная клетка увеличивается, становится бочкообразной; больному в прямом смысле становится нечем дышать: ведь все легочные пузырьки переполнены воздухом и не обеспечивают потребности организма в кислороде.

Бывает, что человек сразу рождается на свет с «неправильными» легочными пузырьками. Такая форма болезни называется врожденной эмфиземой и возникает без всяких видимых причин.

Нередко к эмфиземе приводят так называемые профессиональные заболевания легких - пневмокониозы. Один из самых частых и тяжелых пневмокониозов - это **силикоз**. Он связан с вдыханием пыли, содержащей двуокись кремния. Чаще всего встречается у работников рудников, литейных цехов, горнорабочих, а также у тех, кто занят



на производстве керамики. Заболевание развивается постепенно, чаще всего при многолетнем стаже работы во вредной отрасли. Коварство силикоза в том, что болезнь может развиваться даже после увольнения и перехода на другую работу.

Силикатоз вызывается вдыханием пыли силикатов - минералов, содержащих, кроме двуокиси кремния, также и металлы.

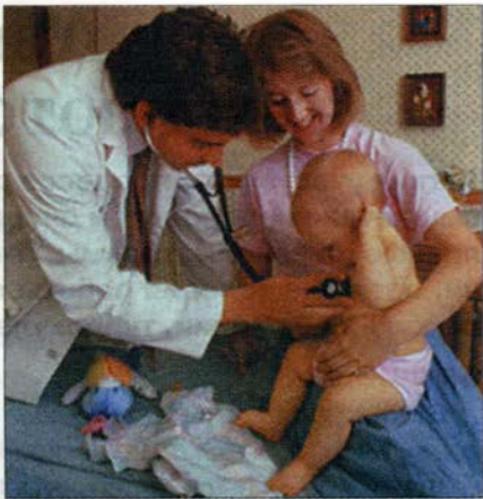
Асбестоз возникает при вдыхании асбестовой пыли - например, при производстве цемента и т. д. Болезнь развивается через 5-10 лет работы во вредной отрасли.

Талькоз образуется при вдыхании пыли талька.

Металлкокониозы возникают из-за вдыхания пыли металлов: алюминия, железа, бериллия и т. д.

Антрацоз связан с воздействием угольной пыли. Развивается у рабочих угледобывающей отрасли при многолетнем стаже работы.

Кроме изменения формы грудной клетки (она становится как бы раздутой, выступающей вперед), эмфизема проявляется кашлем, одышкой, слабостью, утомляемостью и нарушением общего состояния. Из-за не-



хватки кислорода человеку становится трудно выполнить даже обычную физическую нагрузку: сначала бежать, затем - ходить в быстром темпе, а потом - просто куда-либо перемещаться. Трудно становится подниматься по лестнице: любое физическое действие вызывает мучительную одышку. При дыхании большой нередко надувает щеки. Могут посинеть губы, нос, кончики пальцев. Пальцы часто приобретают форму барабанных палочек, ногти больных становятся синими и выпуклыми.

Для лечения эмфиземы нужно в первую очередь бороться с причиной, вызвавшей заболевание. Если это бронхит, астма, пневмония или силикоз, то следует принять меры, чтобы от них избавиться или, по возможности, хотя



бы уменьшить количество обострений. Ведь каждое обострение ухудшает состояние легких.

Если эмфизема - врожденное состояние, то нередко помогает хирургическая операция: пораженная часть легкого удаляется, и человек вновь начинает чувствовать себя здоровым.

Все меры окажутся бесполезными, если больной курит: ведь курение вызывает воспаление бронхиального дерева. Считается, что лучше отказаться от курения одномоментно, в один день, чем снижать количество сигарет постепенно. Помочь в этом смогут специальные леденцы, жевательные резинки и накожные аппликаторы, содержащие никотин.

ТУБЕРКУЛЕЗ

Туберкулез - хроническое инфекционное заболевание, при котором страдают все органы, ткани организма. Различают легочный и внелегочный туберкулез.

При легочном туберкулезе могут поражаться легкие, плевра, а также бронхи.

Туберкулезная инфекция передается в основном воздушно-капельным и воздушно-пылевым путями. Иногда при попадании палочки Коха в организм болезнь долгое время не развивается, и человек даже не подозревает, что

заразился туберкулезом. При ослаблении иммунной системы возбудитель туберкулеза может «проснуться», и тогда болезнь заявляет о себе. А к снижению защитных сил приводят стресс, неполнценное питание, курение, злоупотребление алкоголем, голодание (например, с целью похудеть), хронические заболевания, особенно сахарный диабет, язвенная болезнь, легочные патологии. Негативное влияние на иммунную систему оказывают и некоторые лекарственные препараты.

Наибольшему риску заболеть туберкулезом подвержены люди, вынужденные постоянно находиться среди большого скопления народа.

Что должно настороживать?

- длительный (более 3 недель) кашель;
- боли в грудной клетке;
- снижение массы тела;
- потеря аппетита;
- усиленное потоотделение, особенно в ночное время;
- общее недомогание и слабость;
- периодическое повышение температуры тела.

Что делать, если появились подозрения на заболевание туберкулезом?



ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

- как можно скорее обратиться к врачу;

- сдать мокроту на микроскопический анализ и сделать рентгеновский снимок грудной клетки;
- при явном подозрении на туберкулез вам предстоит углубленное обследование, начиная с туберкулиновой пробы.

Если диагноз подтвердится, не отчаивайтесь. Настройтесь на длительное лечение, прогноз которого при выполнении всех предписаний врача благоприятный.

ТУБЕРКУЛЕМА

Туберкулема - это клиническая форма туберкулеза, при которой в легочной ткани формируется объемное образование, диаметром более 12 мм.

Особенностью туберкулемы является наличие двухслойной капсулы, что создает изолированный характер туберкулезного поражения, в результате болезнь протекает скрыто. Обострение обычно возникает под воздействием неблагоприятных факторов внешней и внутренней среды.

Туберкулему обнаруживают у 2-6 процентов впервые выявленных больных туберкулезом органов дыхания. **Диагностируют ее преимущественно в**

возрасте 20-35 лет, у детей и пожилых людей такое заболевание встречается очень редко.

Более половины случаев появления туберкулемы выявляют **при контрольных флюорографических обследованиях**, причем с одинаковой частотой как в левом, так и в правом легком.

Выделяют мелкие (до 2 см в диаметре), средние (2-4 см) и крупные (более 4 см в диаметре) туберкулемы, которые могут быть единичными или множественными.

Чаще туберкулеме предшествуют инфильтративная или очаговая форма туберкулеза. Лишь в отдельных случаях она образуется на этапе первичной туберкулезной инфекции.

Признаки туберкулемы в большинстве случаев выражены слабо и появляются лишь у больных с прогрессирующей формой заболевания. Пациенты отмечают слабость, снижение аппетита, похудание, иногда повышение температуры тела до 37,5-37,8 °С. Могут мучить боли в груди, связанные с дыханием, а также кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты). В редких случаях появляется кровохарканье.

При прогрессирующей туберкулеме в легких иногда выслу-



шиваются немногочисленные и непостоянные влажные хрипы.

Бактериологическое исследование мокроты у больных малоинформативно. Кашель и выделение мокроты бывают редко, поэтому для получения диагностического материала прибегают к раздражающим ингаляциям.

До открытия антибактериальных препаратов прогноз при туберкулемах был плохим - они давали массивные вспышки тяжелых форм туберкулеза легких. Теперь же в 80% случаев процесс протекает хронически, без обострений.

Больным с туберкулемами легких необходимы госпитализация и длительное лечение. Если в туберкулете долго сохраняется распад и антибактериальная терапия не приводит к желаемым результатам, **рекомендуется хирургическое вмешательство**.

Обычно операция производится с минимальным удалением легочной ткани - сегментарная резекция. Хирургическое лечение рекомендуется также в случаях, когда нет уверенности в том, что у больного туберкулез, поскольку бывает трудно отличить туберкулему от других заболеваний легких, например опухоли.

ХРОНИЧЕСКАЯ ОБСТРУКТИВНАЯ БОЛЕЗНЬ ЛЕГКИХ

Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) - это медленно прогрессирующее заболевание, характеризующееся воспалением нижних дыхательных путей и обструкцией (отеком) бронхов.

ХОБЛ включает хронический бронхит и эмфизему легких. Хронический бронхит - это состояние, при котором у больного на протяжении 3 месяцев и более наблюдается продуктивный (влажный) кашель, не обусловленный другими заболеваниями. При ХОБЛ бронхит всегда протекает с обструкцией, то есть с нарушением дыхания, одышкой, спазмом бронхов.

Эмфизема растягивает, вздувает легкие. Создается как бы клапанный механизм: воздух легче проникает в легкие и труднее выходит.

ХОБЛ является, как правило, заболеванием второй половины жизни. Обычный возраст пациентов - старше 40 лет. Мужчины болеют чаще, чем женщины.

Главный провоцирующий фактор ХОБЛ - курение (в том числе пассивное): у курящих быстрее возникают нарушения в бронхах,



развивается их гиперактивность.

Другие причины развития болезни: плохая экологическая обстановка (загрязнение воздуха отходами производства, выхлопными газами); неблагоприятная профессиональная деятельность (работа в шахтах, химических предприятиях, горячих цехах); климатические условия (туман, повышенная влажность, сырость), инфекции (микоплазмы, пневмококки, гемофильная палочка, грипп, аденонырусы).

Самое вредное вещество для легких - пыль, содержащая кадмий и кремний. Профессии повышенного риска - это шахтеры, строители, рабочие металлургической и целлюлозно-бумажной промышленности, железнодорожники.

Кроме того, в последнее время широко исследуется генетическая предрасположенность к ХОБЛ: часто при заболевании легких в организме больных обнаруживается недостаток гормона альфа-1-антитрипсина, отвечающего за развитие и функционирование дыхательной системы.

В основе ХОБЛ лежит воспалительный процесс, затрагивающий все структуры легочной ткани: бронхи, бронхиолы, альвеолы, легочные сосуды.

Клинические признаки ХОБЛ во многом схожи с симптомами хронического обструктивного бронхита и проявляются:

- одышкой - вначале при физической нагрузке, в последующем - и в покое;
- усилением одышки при воздействии пыли, холодного воздуха, раздражающих веществ;
- надсадным малопродуктивным (сухим) кашлем с трудно отделяемой мокротой;
- удлинением фазы выдоха при спокойном и особенно при форсированном дыхании;

• сухими хрипами высокого тембра на выдохе.

ХОБЛ не начинается стремительно, развитие болезни происходит медленно. От начала симптомов до тяжелых дыхательных нарушений иногда проходит 25-30 лет.

Прогрессирование ХОБЛ проявляется усилением кашля и увеличением количества мокроты, которая может быть гнойной. В дальнейшем присложнении болезни затруднение дыхания может возникать даже при выполнении простых действий - приеме пищи или одевании.

Больные быстро худеют, становятся более слабыми, появляется цианоз (синюшность) кожи, нарастают признаки сердечной



недостаточности, возникают отеки на ногах, может накапливаться жидкость в брюшной полости (асцит), увеличиваться печень.

Важнейшим методом диагностики является **спирометрия**, где по определенной схеме дыхания на специальном приборе измеряется жизненная емкость легких (ЖЕЛ), объем форсированного выдоха за 1 секунду (ОФВ1) и другие показатели.

Цитологическое исследование мокроты позволяет оценить характер воспаления в бронхах и легких, выявить наличие бактерий и вирусов.

У пациентов с выраженными явлениями дыхательной недостаточности обязательно берут анализ на газовый состав крови.

Флюорография легких позволяет исключить другие заболевания дыхательной системы. Обычно у пациентов с ХОБЛ на рентгенограмме определяется уплотнение и деформация бронхиальных стенок, эмфизематозные изменения легочной ткани.

Первым делом при ХОБЛ **необходимо бросить курить** или, если такой вредной привычки не имеется, постараться оградить себя от пассивного курения.

При лечении ХОБЛ пациента в первую очередь учат пользоваться ингаляторами, спейсерами,

ми, небулайзерами. Из препаратов обязательно назначают:

- бронходилататоры (расширяют просвет бронхов);
- муколитики (разжигают мокроту);
- антибиотики (борются с инфекцией);
- бета 2-агонисты (уменьшают тонус гладких мышц бронхов);
- глюкокортикоиды (обладают противовоспалительной активностью);
- м-холиноблокаторы (сдерживают реакцию бронхов на внешние раздражители).

При стихании обострения обязательно назначают физиотерапевтические процедуры (УФО грудной клетки, ультразвук, индуктотермия, УВЧ и др.). Также больным ХОБЛ рекомендуется проводить массаж грудной клетки, заниматься дыхательной гимнастикой.

Хороший эффект при тяжелой форме заболевания оказывает оксигенотерапия. Этот метод основан на вдыхании воздуха, обогащенного кислородом.

Для предупреждения обострений рекомендуется санаторно-курортное лечение на курортах Крыма (Евпатория, Гурзуф, Алушта, Массандра), среднего ряда (Кисловодск, Теберда).



«Шоколадное масло» против инфекции

Расскажу, как приготовить шоколадное масло, которое помогает при простуде, ОРЗ и даже туберкулезе легких. Рецепт этого средства мне подал один профессор, с которым мы однажды вместе ехали в поезде.

Возьмите масло сливочное (желательно деревенское) - 500 г, жир свиной (нутряной) - 800 г, мед - 500 г, яйца куриные (обязательно деревенские) - 9 шт., какао - 100 г, хороший коньяк (водка не годится) - 100 г.

Сало нарежьте кусочками не больше 1 см, сложите в маленькую кастрюлю, поставьте на водяную баню. Когда сало растопится, отлейте 0,5 л, остудите до температуры парного молока и постепенно влиявайте в растопленное сливочное масло (ни в коем случае не наоборот), интенсивно помешивая.

Растопите мед также на водяной бане, всыпьте в него какао маленькими порциями, усиленно при этом помешивая. Немного остудите.

Соедините 2 состава - сало с маслом и мед с какао.

Отделите желтки от белков, взбейте желтки и влейте тонкой струйкой, помешивая, в смесь из сала с медом.

И последнее: маленькими порциями введите коньяк, помешивая только в правую сторону.

Шоколадное масло готово. Разлейте его в стеклянные банки и поставьте в холодильник.

Принимать лекарство надо только после еды, 2-3 раза в день. Намазывайте масло на хлеб и ешьте, запивая молоком, чаем или теплым компотом.

Дозировка для взрослых - 1 дес. ложка на один прием, детям с 13 до 15 лет - 0,5 дес. ложки, с 6 лет - по 1 ч. ложке, с 5 до 6 лет - по 0,5 ч. ложки.

Я ежегодно готовлю эту смесь, она в нашей семье как палочка-выручалочка.

Помогло шоколадное масло и мужу моей знакомой, у которого обнаружили туберкулез.

П. БОНЬ,
г. Гродно, Беларусь.



Мед от плеврита

Есть у меня рецепт, который вернул мне здоровье за одни сутки.

В далекие молодые годы я переболела гриппом с температурой 38,5°C. Во время болезни ходила 10 дней на работу, пока однажды не смогла встать. В результате у меня разился левосторонний плеврит.

Месяц лечения в больнице не дал результата. Я ходила в диспансер, как к себе домой. Каждый понедельник мне делали рентген. Отмечали между ребер точку, куда вводили иглу, и вытягивали жидкость по 500-600 мл. Лечилась и по советам, и по рецептам, но ничего не помогало. Так продолжалось около 4 месяцев. Я очень похудела, ослабла, стала задыхаться.

В отчаянии все бросила и, никого не предупредив, уехала в далекую деревню к родным умирать. Был июль, когда я зашла во двор, брат (царство ему небесное) в это время выкапывал мед. Узнав про мою беду,

налил миску меда (еще теплого), дал ложку и приказал есть до тошноты. С трудом на пустой желудок я съела мед и залезла на печь. До следующего дня ни есть, ни пить мне ни капли не дали, только губы смачивали водой. Всю ночь тело горело, я вспотела, язык во рту еле ворочался, но выхода не было, и поэтому я терпела. Зато на следующий день задышала легко,

жидкость рассосалась, но я еще 2-3 дня ела мед и старалась не пить много воды.

Приехала я через 2 недели, а меня уже ищут врачи. Я рассказала им про свое лечение, но они мне не поверили.

Когда сделали рентген и убедились, что жидкости нет, то очень удивились.

Сейчас я уже на пенсии, а мед до сих пор занимает почетное место среди моих лечебных средств.

**Нина Михайловна, г. Гомель, Беларусь.
Фото Александра БРЕТКИНА.**





Затемнение в легком

Делюсь с вами опытом, который мне передала пожилая женщина из г. Владивостока. Она своего мужа-моряка вылечила от затемнения в легком с помощью очищенного чеснока, пропущенного через чеснокодавку.

Спину обильно смажьте медицинским вазелином или вазелиновым маслом и уже на слой вазелина положите чесночную кашицу (будьте осторожнее, старайтесь, чтобы на тело без вазелина кашица не упала, иначе не избежать ожога), после чего прикройтесь марлей. Я больше 2-3 минут этой процедуры не выдерживала. Когда будет совсем невтерпеж, чесночную кашицу уберите.

Действие чеснока очень глубокое, он вытягивает болезнь, и затемнение рассасывается. После процедуры остерегайтесь переохлаждения и сквозняков, проблема может вернуться.

Чем полезны жиры

Туберкулез можно вылечить с помощью сурчиного жира, на котором нужно готовить пищу (жарить картошку, делать плов, зажарку для заправки супов).

Если позволяет желудок, то и в пищу тоже добавляйте чеснок. В эффективности этого средства я убедилась сама.

В. БЕЛОБОРОДОВА, Москва.

Хочу дать рецепт одной бабушки, с помощью которой та избавила своего внука от затемнения в легком.

Налейте в стеклянную или эмалированную посуду 9 л свежей деревенской сыворотки (без примеси воды), положите в нее 8 яиц (целиком, не разбивая) и 200 г сливочного масла. Поставьте в темное место, где попрохладнее. Держите до тех пор, пока яйца не растворятся в сыворотке вместе со скорлупой.

Вот эту образовавшуюся жидкость и нужно пить, начиная со 100 г.

А. ПУХОВА, Курганская область.

Мясо сурка тоже надо включать в рацион. Чтобы улучшить вкус блюд, используйте перец, чеснок, лук, укроп, лавровый лист, корицу, гвоздику, кориандру, базилик и другие различ-



ные пряности и специи, их сейчас продаётся очень много.

О пользе жира и мяса сурка мне рассказала девушка из Казахстана, которую с помощью этих продуктов вылечил от туберкулеза ее парень. Он не говорил своей возлюбленной, что готовит блюда из сурка, уверял, что кормит ее мясом кролика.

Бараний жир тоже имеет целебные свойства, помогает от ангины и гриппа.

Во время эпидемии гриппа моя семья не болела. Я задумалась, почему. И позже меня осенило, что готовила еду на

бараньем жире, который мне дала свекровь.

Если же вы все-таки заболели гриппом, то надо как можно больше отдыхать, чаще пить чай с малиновым вареньем или медом.

Когда наши дети простывали, муж хорошо их парил, растирал растопленным бараньим жиром, облачал в старенькую одежду и укладывал в постель.

Кстати, жир для лечения не должен быть соленым.

В. БЛАЖЕНКО,
с. Семеновка
Воронежской области.

Целебная паста

Я хочу рассказать о средстве от истощения, малокровия и начальной стадии туберкулеза.

Моя покойная тетушка не раз лечила больных чахоткой. Я начал листать ее записи в тетрадях и нашел рецепт от туберкулеза.

Нужно взять 400 г нутряного свиного сала и 6 больших зеленых яблок. Яблоки не очищайте, а просто разрежьте на кусочки, смешайте с порезанным салом и потомите в духовке на медленном огне. Затем 12 яичных желтков (желательно домашних) ра-

зотрите добела со стаканом сахара, добавьте 400 г измельченного на терке шоколада. Сало с яблоками прощедите через сито и соедините со смесью сахара, желтков и шоколада. Дайте остить.

Полученный продукт намазывайте на хлеб и ешьте 3-4 раза в день, обязательно запивая горячим молоком.

Пользуясь этим средством, больные прибавляют в весе и набирают силу.

М. СТАНКЕВИЧ,
г. Витебск, Беларусь.



Помогли лопух и прополис

Мой отец заболел сразу после войны. После воспаления у него развился абсцесс легких. Его выписали домой как безнадежно больного.

И тогда моему отцу встретился один старичок, который и посоветовал есть как можно больше соленой рыбы и сала, чтобы вызывать жажду. Но вместо воды принимать отвар корней лопуха. Отец так и делал: заваривал в кастрюле несколько корней лопуха, настаивал пару часов и пил.

Постепенно легкие стали очищаться, так как лопух обладает сильным бактерицидным действием, в нем много витаминов, особенно в корнях. Произошло чудо: за год из умирающего человека отец превратился в здорового и прожил еще 40 лет.

Еще хочу предложить эффективный способ лечения бронхита, воспаления легких, туберкулеза при помощи прополисного положка (коврика). Нужно взять прямо из улья ткань, которой прикрывают рамки, хорошо пропитанную прополисом, сшить на

нее наволочку из хлопчатобумажной тонкой ткани или из марли, простегать, чтобы впоследствии не было комочеков, и спать прямо на коврике до 45 ночей (в зависимости от тяжести заболевания легких). Во время лечения нужно употреблять мед с теплым молоком.

А чтобы не лежать всю ночь на спине, можно к коврику пришить лямочки-завязки, тогда получится жилет.

Лечебный жилет я надевала ребенку, у которого было воспаление легких с высокой температурой. В жилете дочка спала 7 ночей, при этом очень сильно потела, а через неделю выздоровела.

Перед применением положок можно слегка подогреть, затем приложить к спине больного, а сверху укутать фланелью.

Коврик несложно изготовить в домашних условиях: на водяной бане растопите прополис и быстро промажьте кусок льняной или хлопчатобумажной ткани, а потом сшейте наволочку.

Г. ВАЛЬКОВСКАЯ,
п/о Мижевичи, Беларусь



Как снять воспаление

Зимой сорок пятого года заболел я воспалением легких. Врач предложила полечиться народным средством.

В полстакана горячего молока нужно положить 1 ст. ложку сливочного масла, 1 ст. ложку меда и выдавить сок алоэ (взять кусочек 8-10 см), размешать и выпить.

Так я и делал, пока не оборвал на цветке все листья. Сколько раз в день пил лекарство, не помню, но утром натощак обязательно.

Когда проходил службу в армии, перед демобилизацией начальник госпиталя предложил лечь в санчасть на профилакти-

ческий осмотр. Два врача выудили из меня все болячки, какие я только помнил. Рассказал я и о воспалении легких, а также о том, что после лечения никогда не кашлял. Медики предположили, что в организме выработался иммунитет к простудным заболеваниям.

Сейчас мне под 80 лет, и, естественно, все болячки «цепляются». Если просквозит, остынут ноги, то возникают проблемы с почками, напоминает о себе радикулит и др., но кашель вот уже сколько времени обходит стороной.

К. РОМАНЕНКО,
Белгородская область.

Остановим туберкулез

Высылаю рецепт лечения туберкулеза легких, который помог моему папе, и не только ему.

Нужно отжать сок из 15 средних лимонов и взять 10 яиц с белой скорлупой, желательно домашних. В 3-литровую банку опустите яйца и залейте их лимонным соком, настаивайте 10 дней (скорлупа за это время растворится). Аккуратно достаньте яйца, они будут в плен-

ке, так вот эту пленку разорвите, а содержимое вылейте в банку, пленку выбросите. Все хорошо перемешайте, добавьте 0,5 л меда, растопленного на паровой бане, и 0,5 л коньяка. Снова все хорошенько перемешайте. Лекарство готово. Пейте его после еды 3 раза в день по 1 ст. ложке.

Л. ЖУРБА, п/о Малое Сотниково Орловской области.



Горшочек с лекарством

Было это давно, почти 68 лет прошло с тех пор.

Заболела моя мама, врачи признали туберкулез легких. Что делать? Плачем обе: я от страха, что мама умрет, а она - что оставит меня сиротой (жили мы с ней вдвоем).

Поехала я летом в деревню к бабушке на каникулы, погоревали мы с ней. И дала бабушка мне рецепт от этой страшной болезни, мало надеясь, что я выполню все, как надо.

Рецепт такой: в стеклянную банку нужно настричь листьев алоэ объемом в 1 л (алоэ братя 3-летнего возраста, 7 дней не поливать), налить 1 л кагора, добавить 1 кг меда, 1 кг сливочного масла, банку закрыть крышкой и поставить в глиняный горшок, обложив его квашеным тестом (как на выпечку). Поставить горшок в протопленную русскую печь. Когда тесто испечется, оставить его в печи до остывания. Все - сварок готов.

Сначала нужно выпить 1 ч. ложку сока редьки, минут через 10 принять 2 ст. ложки сварки (3 раза в день). В пищу желательно употреблять собачье мясо с салом.



Когда мама выпила весь сварок, поехала в г. Свердловск делать рентген. Врач очень удивился: каверны зарубцевались. Мама дожила до 88 лет, рецидивов не было. Я только потом ей рассказала, что кормила ее собачьим мясом и салом, а раньше говорила, что свиным.

**М. ЛАГУНОВА,
п. Лосинский Свердловской области.
Фото Н. ПЛАНКИНОЙ.**



Подружитесь с кактусом

Я хочу поделиться с читателями своим рецептом, проверенным много раз. Делала я это лекарство себе, близким родственникам и друзьям по работе.

Для лечения понадобятся кактус «коровий язык» с большими иглами и шириной в ладонь - 300 г, греческий орех - 300 г, мед - 300 г (желательно липовый), масло сливочное - 300 г.

Кактус можно пропустить через мясорубку или мелко нарезать ножом, предварительно убрав иглы. Ядра орехов хорошенько растирают. Все компо-

ненты складывают в кастрюлю и ставят тушить на 1,5-2 часа в духовку (желательно в русскую печь) на слабом жару. По вкусу приготовленное средство напоминает шоколадное масло.

Принимают смесь по 1 ст. ложке за полчаса до еды.

Это вкусное лекарство эффективно лечит различные заболевания легких и затягивает язвочки в желудке и кишечнике.

В. ЗДВИЖКОВА,
с. Дмитрово-Титово
Алтайского края.

Домашние горчичники от пневмонии

Мне 86 лет. В молодости я не ладила со сквозняками. Чуть только продует, тут же появлялись кашель, слабость, подсказывала температура.

Врачи ставили диагноз «пневмония» и отправляли в больницу. А тогда в моде были антибиотики, кололи их в меру и без меры. Из-за антибиотиков я потеряла

слух, теперь ношу слуховой аппарат.

Решила я закаливать свой организм. Летом выезжала к морю работать в пионерских лагерях (я педагог). Очередной раз, будучи в здравнице, я простудилась и заболела. Сотрудница из местных жителей пригласила меня в свою баню. Натерла мне



грудь медом. Я прогрелась в парной, сколько хватило сил.

Моя знакомая напарила меня березовым веником и уложила в постель. Утром я была здорова.

Дома я стала при малейших признаках хвори натирать грудь и спину горчичным или майским медом и ставить горчичники домашнего изготовления.

Брала 1 ст. ложку сухой горчицы, 1 ст. ложку растительного нерафинированного масла, 1 ст. ложку ржаной муки и не-

множко воды. Получалось тесто густоты сметаны, выкладывала эту смесь на лист газеты, а второй половиной газеты закрывала.

И этот пластырь я прикрепляла на лопатки и на грудь и держала всю ночь.

Домашние горчичники не «кусают», не дают ожога, но очень хорошо и глубоко прогревают.

Никакой пневмонии не будет, если лечиться таким способом.

А. ДАВЫДЕНКО,
г. Санкт-Петербург

КАТАРАКТА?! ГЛАУКОМА?! ТЕРЯЕТЕ ЗРЕНИЕ?! Экстракт Алоэ по Филатову поможет решить вашу проблему!

Мне 65 лет, стала терять зрение, пошла по врачам. Диагноз: глаукома, отслоение сетчатки. (Да еще и сахарный диабет.) На правый глаз сделали 2 операции. Улучшений нет. Осталось 10% зрения. Левым глазом пока еще вижу. Слышала о каплях по Филатову! Где их можно приобрести?

С уважением Н.П. Головко,
г. Челябинск.

Разработка «Экстракта Алоэ» по Филатову принадлежит выдающемуся русскому ака- демику В.П. Филатову.

Приготовленный с особой юкую эффективность экст- тщательностью экстракт вы тракта при заболеваниях:



зывает уникальные восстановительные процессы клеток, нервов, тканей и сосудов глаз. Полученный результат сохраняется в течение 5-7 лет. Технология изготовления настолько сложна, что приготовить его в домашних условиях просто невозможно. Клинические испытания показали вы-

глаукома, катаракта, атрофия зрительного нерва, отслойка сетчатки, дистрофия сетчатки, диабетическая ретинопатия, макуладистрофия сетчатки, близорукость различной степени при частичной потере зрения и т. д.

Применение **«Экстракта Алоэ»** способствует улучшению зрения у людей с **сахарным диабетом**.

Получить более подробную консультацию вы можете в г. Краснодаре по тел.:

8(861)-269-92-42,
8(861)-269-92-46.

Режим работы:

с 9.00 до 19.00, без выходных.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!



Запасемся витаминами

Вот средство, которое применяется не только для борьбы с туберкулезом, но и для поддержания ослабленных больных, предупреждения атеросклероза и онкологических болезней.

Смешайте по 1 стакану сока моркови, свеклы, хрена (натрите 1 стакан корней хрена, залейте 200 мл водки на сутки, а затем отожмите сок). Эту смесь соедините с 2 стаканами грецких орехов и изюма, пропущенных через мясорубку, добавьте 1 стакан меда и 2 мелко нарезанных лимона.

Все компоненты перемешайте, переложите в посуду с плотно закрывающейся крышкой. Храните в холодильнике.

Первые 2 дня ешьте по 1 ч. ложке, затем по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды или через 2 часа после нее. Курс - 2 месяца, лечение можно повторить через 20 дней перерыва.

Ж. СОРОКИНА, г. Смоленск.

Кумыс питает, укрепляет, обновляет

Кумыс - изобретение кочевых племен, один из самых древних напитков, известных на земле. Его лечебные свойства врачи определяют в трех емких словах: питает, укрепляет, обновляет. Кумыс - эффективное средство лечения и профилактики различных форм туберкулеза.

В этом кисломолочном продукте содержатся ферменты, микроэлементы, витамины А, С, витамины группы В, D, Е, а также винный спирт, молочная кислота, углекислый газ. В зависимости от содержания молочной кис-

лоты и спирта, а также срока выдержки кумыс подразделяется на слабый, средний и крепкий.

Кумысолечение противопоказано при обострении туберкулеза и язвенной болезни, гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, некоторых заболеваниях почек, печени и сердечно-сосудистой системы, повышенной функции щитовидной железы (гипертиреозе), абсцессе легких, при повышенной возбудимости центральной нервной системы, сердечно-сосудистой недостаточности.



Диета для легкого дыхания

При воспалении легких в острый период, когда самочувствие плохое, снижен аппетит и повышенна температура, рекомендуется включать в рацион питания как можно больше продуктов, содержащих витамины С и Р, которые работают как **антиоксиданты**. Эти витамины есть в черной смородине, яблоках, облепихе, сладком перце, укропе, петрушке, зеленом луке, цветной капусте, апельсинах, лимонах, клубнике, кашеной капусте, моченых яблоках, плодах шиповника, ягодах рябины (красной и черноплодной).

Кушать нужно понемногу **6-7 раз в сутки**, пищу лучше употреблять в жидком или хорошо измельченном виде.

Следует избегать продуктов, способствующих метеоризму и запору, а также холодных и горячих напитков и блюд, острых приправ и соусов.

Есть нужно медленно, обязательно прополаскивая после этого рот отварами трав (календулы, ромашки или подорожника).

Полезно пить **свежевыжатые фруктовые и овощные соки**, на 1/3 часть разведенные водой, напитки из черной смородины, черноплодной рябины и клюквы,

отвар шиповника, чай с лимоном, кисель, слизистые отвары из круп и отрубей.

В острый период пневмонии разрешается употреблять свежие фрукты и ягоды, запеченные яблоки, желе, пюре из сухофруктов, некрепкие мясные бульоны, яйца всмятку.

Употребление соли нужно ограничить до 6-7 г в день.

Почаще ешьте продукты, богатые **кальцием**: абрикосы, инжир, протертый творог с добавлением петрушки и укропа, вымоченную мягкую брынзу или несоленый адыгейский сыр, листовую капусту, молочные продукты.

В период выздоровления, когда острые фазы болезни проойдены, **диету можно расширить**.

В это время рекомендуются богатые белком продукты - мясо, рыба, яйца, творог и др. Белок ускоряет восстановительные процессы в легочной ткани, способствует повышению иммунитета.

Если аппетит плохой, можно включать в питание немного любимых закусок, например ветчину, колбасу, сыр, и использовать в приготовлении блюд пряные овощи - лук всех видов (репчатый, шнитт, шалот, батун), чес-



нок и пряные растения (петрушку, сельдерей, пастернак, хрень, фенхель).

В период восстановления, также как и в остром периоде, нужен кальций. Чтобы обеспечить достаточное суточное потребление этого вещества, включите в меню кунжут, мак, сардины в масле, миндаль, лесной орех, фундук.

Для нормализации окислительных процессов в тканях необходимы фосфор и марганец. Оптимальное соотношение марганца и фосфора (1:1,5) имеют молочные продукты.

Фосфора много в рыбе, мясе, крупах и бобовых (из растительных источников фосфор усваивается хуже - всего на 40%, когда из животных продуктов - на 70%).

Большое количество марганца содержат овсяная крупа, обойная пшеничная и ржаная мука, соя, какао, грецкие орехи.

Количество соли в период восстановления можно увеличить до 10-12 г в сутки, это повышает выработку соляной кислоты в желудке и стимулирует аппетит. Соляная кислота необходима для хорошей работы желудочно-кишечного тракта и ликвидации болезнетворной микрофлоры в кишечнике. Дело в том, что под воздействием антибиотиков нормальная микрофлора погибает, а патогенная обычно активно размножается и замещает ее.

К сожалению, иногда у людей с ослабленным иммунитетом, курящих, проживающих в неблагоприятных экологических условиях, со многими сопутствующими заболеваниями формируется хроническая пневмония. В этом случае надо стараться избегать обострений. Если они все же случаются, то пытаться следовать так же, как при острой пневмонии.

Лук-целитель

Хочу рассказать читателям про «деда, который во сто шуб одет».

Лук известен уже давно, им лечились наши дедушки и бабушки.

При гриппозном насморке в нос закладывают ватку, смоченную свежим соком лука, на 10-15 минут 3-4 раза в день. Употребление хорошо разваренного лука способствует удалению мокроты из бронхов и легких. Причем лук лучше варить с кусочком свиного нутряного сала.

В. ЧИЖАНЬКОВА, г. Борисов, Беларусь.



Управа на пневмонию

Пневмония - это инфекционное заболевание легких, при котором повышается температура, возникают быстрая утомляемость, слабость, кашель, апатия и сонливость.

Во время лечения острой и хронической пневмонии особое внимание нужно уделять специальной физкультуре, массажу, не забывать про двигательную активность.

Хорошими средствами в борьбе с пневмонией являются горчичники, согревающие компрессы, травяные отвары.

Пища должна быть легкоусвояемой и богатой витаминами. В течение дня желательно выпивать до 1,5 л жидкости.

Для очищения легких от мокроты употребляют **мед с ядрами лесных орехов**, что хорошо помогает при длительном кашле.

Очень полезны отваренные в сладком вине кедровые орехи: берут 50 г орехов на 0,5 л вина, держат на огне 20 минут.

При тяжелых формах пневмонии и для ослабленных больных: 1 стакан промытого овса вместе

с шелухой заливают 1 л молока и кипятят в течение 1 часа на слабом огне. Затем процеживают. Пьют в горячем виде со сливочным маслом или медом.

Облегчит боль в груди и поможет при сильном кашле и хрипах **настой ягод калины** на горячем меде.





Берут по 1 ст. ложке ягод калины и меда, заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2 часа, затем процеживают. Пьют настой теплым по 1/3 стакана несколько раз в день.

Хороший эффект для отхаркивания мокроты дает прием 5 шариков **живицы** с сахаром по вкусу.

Измельчают 200 г корней девясила и варят в 1 л воды 20 ми-

нут, процеживают. Добавляют в отвар 100 г клюквы и 3 ст. ложки меда. Принимают по 2 ст. ложки 3-4 раза в день.

Корни крапивы варят в сахарном сиропе 30 минут, процеживают. Употребляют по 1 ст. ложке 5-6 раз в день.

Н. КОЗЫМАЕВА,
г. Новокузнецк Кемеровской области.

Фото JackflDreamstime.com\\
Dreamstock.ru

О пользе огурцов

Огурцы вполне можно назвать санитарами человеческого организма, хотя многие считают их «сплошной водой». В огурцах действительно содержится 97% легко усвоемой воды, но в этой воде растворены нужные организму микроэлементы.

Огурцы нейтрализуют вредные для организма кислоты, нормализуют кислотно-щелочной баланс и участвуют в жировом обмене. Клетчатка огурца обладает мочегонным и желчегонным действиями, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, усиливает перистальтику кишечника, тормозит развитие в нем гнилостных процессов, способствует выведению вредных

продуктов обмена, снижает повышенный уровень холестерина.

Семена пожелтевших огурцов используют при опухоли селезенки, анемии, туберкулезе легких. Для этого семена высушивают, измельчают и принимают в виде порошка по 1/2 ч. ложки 3 раза в день, запивая водой.

При сильном кашле с хрипами грудь смазывают козьим жиром или скипидаром и прикладывают распаренные плети огурцов вместе с цветами бархатцев. Одновременно пьют смесь сока огурцов с медом в соотношении 1:1 по 2 ст. ложки 2-3 раза в день.

Г. РУДЕНКО,
г. Невинномысск Ставропольского края.



Как избежать осложнений

Зима опасна обострениями хронических заболеваний и вспышками простудных хворей. Но если вовремя принять необходимые меры, можно быстро справиться с неприятными симптомами болезней и миновать осложнений.

При сухом кашле с плохо отходящей мокротой положите в 2,5 л горячей воды по 200 г шинкованных овощей (лука, картофеля, капусты), яблок и потомите на водяной бане до готовности. Затем процедите, добавьте 50 г сливочного масла. Принимайте овощной напиток в горячем виде мелкими глотками по 100 мл 3 раза в день.

Остаток поставьте в ходильник, утром чуть подогрейте и продолжайте лечение.

На 0,5 л кипятка положите 1 ч. ложку корня имбиря, 5 гвоздик,

2 листка эвкалипта и 1 ч. ложку сосновых почек, настаивайте 30 минут.

Принимайте по 50 г 3 раза в день до еды.

Чтобы иммунитет заработал на полную мощь, ему нужно много витаминов, особенно витамина С - это главный боец с нашими врагами-вирусами.

Приготовьте чесночную настойку: на 1 стакан водки положите несколько измельченных зубчиков чеснока. Настаивайте 5-7 дней, периодически взбалтывая.

Принимайте по нескольку капель на язык, размазывая их по полости рта.

Лечитесь, не ленитесь и верьте в успех.

Л. ШУМИХИНА,
г. Кирово-Чепецк Кировской области.

Про красное вино

Ученые выяснили, что красное вино может ослаблять отрицательные последствия хронической обструктивной болезни легких.

Специалисты обнаружили в вине ресвератрол - антиоксидант, который обладает противовоспалительными и противоокислительными свойствами.

Ученые утверждают, что этот активный ингредиент может быть даже более эффективным, чем стероиды, при лечении хронической обструктивной болезни легких.

Ресвератрол содержится в кожице винограда.



Доктор по имени редька

При туберкулезе легких, катарах верхних дыхательных путей, коклюше, бронхитах хорошо помогает сок редьки, смешанный с сахаром или медом в пропорции 1:1.

Это лекарство надо принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день, оно действует как отхаркивающее и успокаивающее кашель средство.

Редька была известна с давних времен. Ее высоко ценили за питательные и целебные свойства.

В редьке содержатся эфирное масло, аскорбиновая кислота, углеводы, витамины группы В, каротин, фитонциды, микроэлементы (йод, сера, бром, железо, магний, фосфор, натрий,

калий). Тертая сырая редька и ее свежий сок возбуждают аппетит, способствуют выведению из организма лишней жидкости.

Наша семья в целях профилактики респираторно-вирусных заболеваний и весеннегоavitаминояза каждое утро пьет сок редьки, смешанный с яблочным соком (1:1).

Редьку нельзя употреблять при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с повышенной кислотностью, воспалениях толстого кишечника, заболеваниях поджелудочной железы, почек, подагре.

**Т. ВИНОГРАДОВА,
г. Старица Тверской области.**

Эффективное снадобье

При простуде и пневмонии готовят вкусную смесь-настойку из 1 стакана ядер грецкого ореха, 3 лимонов с кожурой (без сечек), 300 г кашицы из листьев алоэ, 0,5 кг домашнего несоленого сливочного масла, 200 г кагора и 0,5 кг меда.

Лимоны и орехи пропускают через мясорубку. Мед и масло расстипаивают на водяной бане, остужают, помешивая, чтобы не сильно загустело, добавляют остальные компоненты и тщательно перемешивают.

Принимают смесь за полчаса до еды 3 раза в день по 1 ст. ложке.

Т. КАМЫШАН, г. Донецк Ростовской области.



ПРЕДУПРЕДИТЬ ЭПИДЕМИЮ ГРИППА, ОСТАНОВИТЬ КАШЕЛЬ



50 руб.

Холодная, сырья погода. В некоторых регионах заболеваемость респираторно-вирусными инфекциями уже превысила эпидемический порог. Ежегодно эпидемии «простудных» заболеваний (к ним относятся грипп, парагрипп, адено-, риновирусную инфекции) вызывают временную нетрудоспособность у 30-38 миллионов людей в России, приводят к осложнениям со стороны органов дыхания (бронхиты, пневмонии) и кровообращения. 2/3 заболевших - дети. В старшем возрасте при наличии заболеваний сердца и сосудов интоксикация, вызванная вирусной инфекцией, может привести к летальному исходу.

Неужели каждый год беспомощно ждать, когда инфекция доберется до вас или ваших детей?

В настоящее время постоянно ведется работа по созданию противогриппозных вакцин. Их применение играет огромную роль в ограничении эпидемий гриппа. Однако у некоторых людей вакцинация против гриппа имеет ограничения. Определенное значение в борьбе с эпидемиями вирусных инфекций имеет ношение масок, ограничение посещений общественных мест, мытье рук с антисептическими растворами и мылом, проветривание помещений, обработка воздуха в помещениях ультрафиолетом, своевременная очистка и дезинфекция систем кондиционирования воздуха и вентиляции.

Перспективным подходом к проблеме профилактики эпидемий ОРВИ является предупреждение внедрения вируса в организм человека при помощи наружных средств. Одним из них является крем **«ВИРОСЕНТ»**. Эффективность **«ВИРОСЕНТА»** в качестве средства профилактики ОРВИ связана с его антисептическим действием при нанесении на область наружных носовых ходов, способности улучшать отделение слизи из носовых ходов.

Применение **«ВИРОСЕНТА»** позволило снизить заболеваемость ОРВИ в 3,3 раза по сравнению с аналогичным периодом прошлого года. Одновременно с этим в 4,3 раза уменьшилась частота обострений герпевирусной инфекции. Если заражение вирусной инфекцией произошло, использование **«ВИРОСЕНТА»** способно облегчить течение болезни и ускорить выздоровление в среднем на 20%.

Что же делать, если после перенесенной вирусной инфекции развилось осложнение в виде бронхита или пневмонии. Распознав такие осложнения, врачи обычно назначают антибиотики, отхаркивающие средства и т.д. Они быстро снижают температуру, улучшают общее состояние больного. Гораздо труднее бороться с кашлем. Как правило, под действием антибиотиков отхождение мокроты уменьшается, и кашель становится сухим, надсадным, мучительным. Бороться с ним очень трудно, иногда он продолжается долгие месяцы, нередко переходя в хронический.

На протяжении столетий, до появления антибиотиков, наиболее эффективным средством лечения воспалительных заболеваний легких являлись инъекции камфоры, камфарные растирания. Выделяясь через легкие и бронхи, камфара оказывает мощное антисептическое действие, стимулирует сосудов двигателный и дыхательный центр. Хорошо известно положительное влияние на бронхолегочную систему масла пихты и регенерирующее, антисептическое действие алоэ и эвкалипта. Лечение больных с обструктивным бронхитом не обходилось без средств, способствующих разжижению и лучшему отхождению мокроты. На основе испытанных рецептов создан крем **«МУКОФИТИН»**, обеспечивающий:

- согревающее,
- бронхорасширяющее,
- антисептическое действие,
- улучшение отхождения мокроты,
- улучшение кровообращение в зоне нанесения.



80 руб.

ЗАКАЗЫВАЙТЕ В БЛИЖАЙШИХ АПТЕКАХ.

КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА (495) 729-49-55.

WWW.INPHARMA2000.RU



Настои и компрессы при воспалении легких

Воспаление легких (пневмония) - это инфекционное заболевание, для которого характерны следующие **признаки**:

- постоянный кашель;
- простудные болезни, длиющиеся более 7 дней, особенно когда за улучшением следует резкое ухудшение самочувствия;
- температура и насморк, сопровождающиеся побледнением кожи;
- отсутствие снижения температуры после приема парацетамола;
- одышка;
- быстрая утомляемость, слабость;
- апатия, сонливость.

При своевременном обращении к врачу заболевание протекает без особых осложнений. В противном случае пневмония, симптомы которой схожи с ОРВИ и другими инфекциями верхних дыхательных путей, приводит к плевриту, легочной деструкции (разрушению) и сердечно-легочной недостаточности.

В борьбе с пневмонией особое внимание надо уделять укреплению защитных сил организма,

предупреждению осложнений, правильному питанию, обильному питью (до 1,5 л жидкости в день), лечебной физкультуре.

Народная медицина при воспалении легких рекомендует следующие средства.

Возьмите 1,3 кг **меда** (желательно липового), 1 стакан мелко нарезанных листьев **алоэ**, 200 мл **оливкового масла**, 50 г **липового цвета**, 150 г **березовых почек**.

Перед приготовлением лекарственного состава листья алоэ, промытые кипяченой водой, положите на 10 дней в холодное темное место.

Растопите мед, добавьте в него алоэ, хорошо пропарьте.

Отдельно в 2 стаканах воды заварите березовые почки и липовый цвет, прокипятите 2 минуты, процедите, отожмите сырье и соедините отвар с остывшим медом и алоэ. Все хорошо размешайте и разлейте в 2 бутылки, добавив оливковое масло. Храните состав в прохладном месте.

Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день, взбалтывая перед употреблением.



Залейте стакан **овса** с шелухой и 1 измельченную головку **чеснока** 2 л **молока** и потомите в течение 2 часов в духовке. Процедите и пейте медленными глотками в горячем виде по стакану перед сном.

Это средство обладает хорошим отхаркивающим, противокашлевым, общеукрепляющим действием, оно очень полезно ослабленным больным, эффективно при тяжелой форме пневмонии.

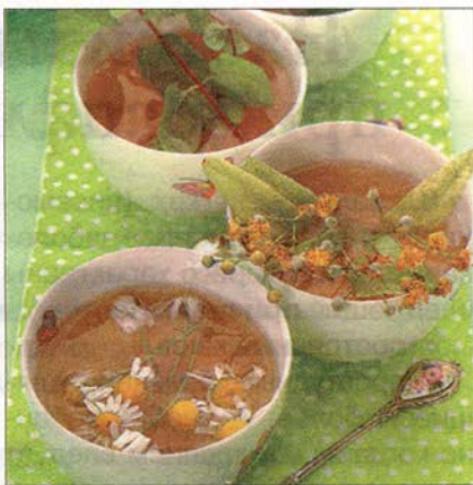
Залейте 1 ч. ложку измельченных корнеплодов **пастернака** стаканом **воды** и кипятите 15 минут. Употребляйте по 1 ст. ложке 5 раз в день.

Возьмите 300 г **чеснока**, расщертого в кашицу, залейте 1 л **кагора**, дайте настояться 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедите.

Употребляйте в горячем виде по 1 ст. ложке каждый час. Одновременно втирайте эту настойку в грудь и спину 1-2 раза в день.

Смешайте 100 г **чесночной кашицы** с 500 г **гусиного жира**, поставьте состав на кипящую водяную баню на 15-20 минут.

При хронической и тяжело протекающей пневмонии получившуюся смесь, слегка остудив, густо нанесите на пергаментную бумагу и приложите к груди, тщательно обвязав шер-



стяным платком. Компресс делайте на ночь.

Вот рецепт прекрасного потогонного средства, обладающего сильным бактерицидным, противовоспалительным действием.

Возьмите 5 бутонов **гвоздики**, 4 зубчика **чеснока**, 1 ст. ложку **сахара**, залейте 300 мл **воды** и 300 мл **кагора**. Варите в закрытой посуде на слабом огне, пока не останется половина жидкости, процедите.

Готовый отвар сразу же выпейте (в горячем виде) и лягте в постель с грелкой, хорошо укутайтесь.

Смешайте по 50 г цветков **бузины черной**, цветков или листьев **мать-и-мачехи**, **первые цветы** (все растение с корнями), **таволги**, **коровяка**, **алтея**, **мяты**, **фиалки трехцветной**.



1 ст. ложку смеси заварите 0,5 л кипятка, дайте настояться в течение часа. Пейте настой теплым по 100 мл 3 раза в день за полчаса до еды вместе с медом.

Возьмите в равных частях корни **девясила** и **аира** (лучше свежие), натрите на терке и соедините с **медом** (1 часть корней на 3 части меда).

Принимайте смесь по 1 ч. ложке 2 раза в день, запивая теплым чаем из сбора трав.

1 ст. ложку без верха **цетрапии** (исландского моха) залейте 350 мл охлажденной кипяченой **воды**, дайте настояться. На следующий день процедите и пейте по 100 мл 3 раза в день перед едой, слегка подсластив **медом**.

50 г нерасплавленного **янтаря** залейте 750 мл **спирта**, настаивайте 10 дней, периодически встряхивая.

Готовым средством, не процеживая, натирайте грудь и спину при пневмонии. Когда настойка закончится, янтарь можно использовать еще раз, предварительно раздробив его молотком.

Янтарную настойку можно добавлять к утреннему чаю по 3 капли.

50 г сухих цветков **зверобоя** залейте 0,5 л **водки**, настаивайте в темном теплом месте

2 недели, периодически встряхивая содержимое. Процедите.

При воспалении легких, а также остром бронхите, плеврите растирайте настойкой грудь, спину и стопы ног.

Одновременно принимайте потогонные настои из **чабреца**, **мяты**, **душицы**.

Смешайте 40 г порошка **черного перца**, 40 г порошка семян **кориандра**, 30 г порошка поваренной **соли**, все тщательно разотрите, добавив горячей воды (не кипятка), до консистенции кашицы.

Смазывайте смесью область спины при пневмонии, сверху укрывайтесь теплым шерстяным платком.

Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды сок из листьев **крапивы двудомной**. Для длительного хранения смешивайте сок со спиртом в соотношении 5:1 (по объему). Храните сок в темном прохладном месте.

Живицу сосны скатайте в шарики с сахарным песком, принимайте по 5-6 шариков в день. Это средство очень эффективно при лечении воспаления легких, а также туберкулеза.

Г. РУДЕНКО,

г. Невинномысск Ставропольского края.

Фото Teresaterra|Dreamstime.com\\ Dreamstock.ru



Дружба с прополисом

При лечении туберкулеза легких помогут прополисная вода, прополисное масло, водно-спиртовой раствор этого ценнего продукта.

Вначале следует принимать прополисное масло по 10-15 г 2-3 раза в день с теплым молоком за 1 час до еды.

Прополисную воду пьют по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день за час до еды. Экстракт принимают по 20 капель, растворенных в теплой воде или молоке, через 1 час после еды 2-3 раза в день.

Курс лечения - длительный (его нужно согласовать с лечащим врачом). Через каждые 2 месяца делают перерыв на 2 недели.

Прополисная вода готовится так. На 1 часть прополиса возьмите 2 части кипяченой воды и нагревайте на водяной бане, помешивая, в течение 10-20 минут при температуре не выше 80 градусов. Затем воду остудите и процедите. Прополисная вода должна иметь желто-коричневый цвет и приятный запах.

Прополисный экстракт: 10 г прополиса залейте 100 мл дистиллированной воды и поставьте в водяную баню на 50

минут, затем профильтруйте, чтобы удалить осадок. Затем добавьте еще 10 г прополиса и 100 мл холодной воды и поставьте на 10-15 минут на слабый огонь. Получится 200 мл 10%-ного водного экстракта прополиса со сроком хранения не более 10 дней.

Прополисное масло: 1 кг коровьего масла перетопите в эмалированной посуде, охладите до 80°C и добавьте 140 г растертого прополиса. Смесь размешайте до однородной массы. Затем снова нагрейте до той же температуры и еще раз несколько раз размешайте. Пока масло теплое, его нужно профильтровать через марлю или сито, разлить в банки, плотно закрыть и хранить в холодном и сухом месте.

Следует помнить, что прополисное масло противопоказано при заболевании печени.

Водно-спиртовая эмульсия прополиса: к 1 л кипяченой (или дистиллированной) воды добавить 10 мл настойки прополиса и перемешать. Образуется жидкость молочного цвета с мелкими хлопьями. Готовить ее следует перед употреблением.



Мед с орехами от кашля

Чтобы очистить легкие от мокроты, употребляют мед с ядрами лесных орехов, что хорошо помогает при длительном кашле.

2 ст. ложки травы иван-да-марья или душицы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают час, затем процеживают. Пьют настой горячим по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

Хороший эффект для отхаркивания мокроты дает прием 5 шариков живицы с сахаром по вкусу.

Как улучшить самочувствие

При пневмонии 1 ст. ложку измельченных сухих листьев мать-и-мачехи заливают стаканом кипятка и настаивают 30 минут. Принимают средство в охлажденном виде по 5 раз в день.

4 ст. ложки еловой хвои заливают 2,5 стакана кипятка, настаивают в течение 3 дней. Употребляют по 3 ст. ложки 5 раз в день.

10 г аптечного препарата экстракта алоэ растирают с 1 ч. ложкой соли, выдерживают в тепле. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды.

Очень полезны отваренные в сладком вине кедровые орехи: берут 50 г орехов на 0,5 л вина, держат на огне 20 минут.

Облегчит боль в груди и поможет при сильном кашле и хрипах настой ягод калины на горячем мёде.

Берут по 1 ст. ложке ягод калины и меда, заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2 часа, затем процеживают. Принимают настой в теплом виде по 1/3 стакана несколько раз в день.

Или: смешивают 2 ст. ложки измельченных в кашицу листьев алоэ с 1 ч. ложкой соли. Смесь употребляют по 1 ч. ложке 3 раза в день за час до приема пищи.

Больным хронической пневмонией рекомендуют ингаляции из настоев свежей хвои сосны, можжевельника, ели, травы чабреца, вереска, донника, мяты перечной, почек тополя, березы, листьев мать-и-мачехи и подорожника, цветков календулы и масла эвкалипта.

А. КУЛЬШИНА, г. Нижний Новгород.



На зарядку становись!

Во время пневмонии данные упражнения можно выполнять только после снижения температуры.

1. И. п. - сидя, ноги на ширине плеч, ступни на полу, руки опущены. Поднять руки вверх, положить кисти на колени и скользить ими к носкам. Повторить 2-4 раза. Темп медленный. Дыхание свободное.

2. И. п. - то же, руки на поясе. Повернуть туловище направо и без остановки налево. Повторить по 2-4 раза в каждую сторону. Темп медленный. Дыхание свободное.

3. И. п. - то же. Поднять плечи вверх - вдох, опустить - выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.

4. И. п. - то же, руки в стороны. Поднять согнутую в колене правую ногу и руками прижать ее к груди, затем вернуться в и. п. То же левой ногой. Повторить по 2-4 раза каждой ногой. Темп средний. Дыхание свободное.

5. И. п. - то же, руки опущены. Максимально свести лопатки и как можно больше развести. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

6. И. п. - то же, руки согнуты в плечах. Поднять локти вверх

- вдох, опустить - выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.

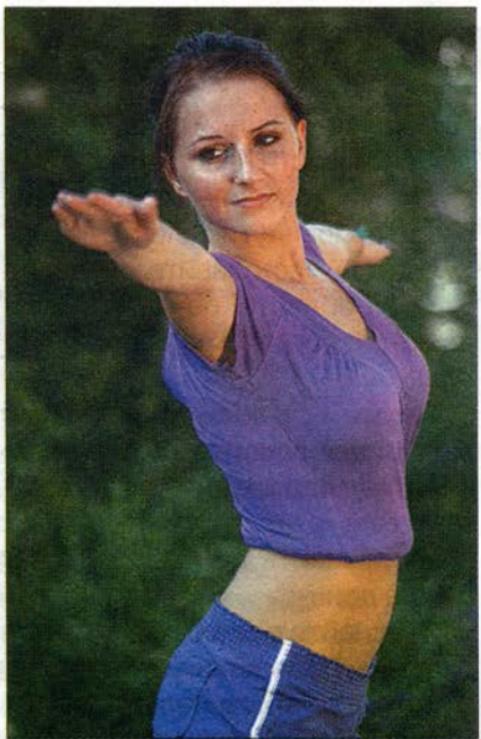
7. И. п. - то же, руки, сцепленные в «замок», подняты над головой. Наклонившись вперед-вправо, коснуться руками правого голеностопа, вернуться в и. п. То же в левую сторону. Повторить 2-4 раза. Темп средний. Дыхание свободное.

8. И. п. - то же, руки опущены. Наклониться максимально вперед, согбаясь в тазобедренных суставах, и одновременно поднять руки вверх-назад, затем вернуться в и. п. Повторить 2-6 раз. Темп средний. Дыхание свободное.

9. И. п. - то же. Поднять руки через стороны вверх, соединив ладони тыльными сторонами вместе - вдох, опустить - выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.

10. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, в руках резиновый мяч. Поднять мяч над головой, прогнуться и опустить к стопам. Повторить 2-4 раза. Темп медленный. Дыхание свободное.

11. И. п. - стоя, руки с мячом подняты над головой. Круговые



движения туловищем по часовой и против часовой стрелки. Повторить по 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание свободное.

12. И. п. - то же. Опустить руки с мячом к правому колену, наклонив туловище вправо, - выдох, вернуться в и. п. - вдох. То же в левую сторону. Повторить по 2 раза в каждую сторону. Темп медленный.

13. И. п. - то же. Одновременно присесть и опустить руки с мячом на правое колено, вернуться в и. п. То же к левому колену. Пов-

торить по 2-4 раза к каждому колену. Темп средний. Дыхание свободное.

14. И. п. - то же, руки вдоль туловища. Наклониться вправо, скользя правой рукой по туловищу вниз, а левой - вверх, к подмышечной впадине. То же в другую сторону. Повторить 2-4 раза. Темп средний. Дыхание свободное.

15. И. п. - то же, в опущенных руках палка. Присесть, поднимая палку перед грудью, - выдох, встать - вдох. Повторить 2-4 раза. Темп медленный.

16. И. п. - то же, палка зажата сзади в локтевых суставах. Безостановочно наклоняться вправо, влево и наоборот. Повторить по 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание свободное.

17. И. п. - то же. Палка стоит вертикально на полу между ногами, ладони лежат на ее конце. Опираясь на палку вытянутыми руками, выполнять круговые движения туловищем в каждую сторону. Повторить по 2-4 раза. Темп медленный. Дыхание свободное.

18. Спокойная ходьба в течение 1-2 минут, полностью расслабив мышцы рук и туловища.

Фото Aniram|Dreamstime.com\\
Dreamstock.ru



Чудесная медуница

Существует три вида медуницы - лекарственная, мягчайшая и темная. Все они обладают лечебными свойствами.

Медуницу можно встретить на территории европейской части нашей страны. Она растет в зарослях среди кустарников, в лиственных тенистых лесах.

В народной медицине медуницу используют при всех видах заболеваний легких (туберкулезе, застарелых бронхитах, кронохарканье, скоплении жидкости, катаре), а также как средство, регулирующее деятельность желез внутренней секреции, очищающее кровь, обезболивающее.

Медуница повышает защитные силы организма, восстанавливает дефицит калия и йода.

Наиболее эффективен при болезнях легких такой рецепт:
2 ст. ложки измельченной травы медуницы залейте 1 л пива, добавьте 1 ст. ложку хорошего меда. Варите до тех пор, пока не останется половина от первоначального объема.

Принимайте перед едой по 1-2 ч. ложки 3 раза в день, запивая водой.

Водочная настойка: 1/3 часть любой емкости наполните сухими листьями медуницы (если свежими, то половину) и залейте доверху водкой. Настаивайте 2 недели.

Употребляйте по 1 ч. ложке вместе с водой 3 раза в день до еды.

Отвар: 1 ст. ложку сухой травы медуницы залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте, укутав, 20 минут.

Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Смешайте в равных частях медуницу, подорожник, шалфей, золототысячник и полынь.

1 ст. ложку смеси заварите 1 стаканом кипятка, добавьте 1 ст. ложку меда и варите 3-4 минуты. Сокращенный объем дополните до целого стакана.

Употребляйте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой при болезнях легких, мочевого пузыря, геморрое.

При тяжелом заболевании легких отвар пьют по 4-5 ст. ложек в день.

Весной медуницу используют для приготовления витаминных салатов и супов.

**О. КЛИМОВА,
г. Анапа Краснодарского края.**



Лесные доктора

Всем известно, что лесной воздух - целебный. Но чтобы прогулка по лесу принесла максимальную пользу, нужно знать о лечебных свойствах деревьев.

Наибольшим количеством фитонцидов (природными антибиотиками) наполняют воздух можжевельник, сосна, пихта, ель, клен, черемуха, дуб, береза. Кроме выраженного антимикробного действия, фитонциды положительно влияют на кровообращение, дыхание, состояние иммунной системы.

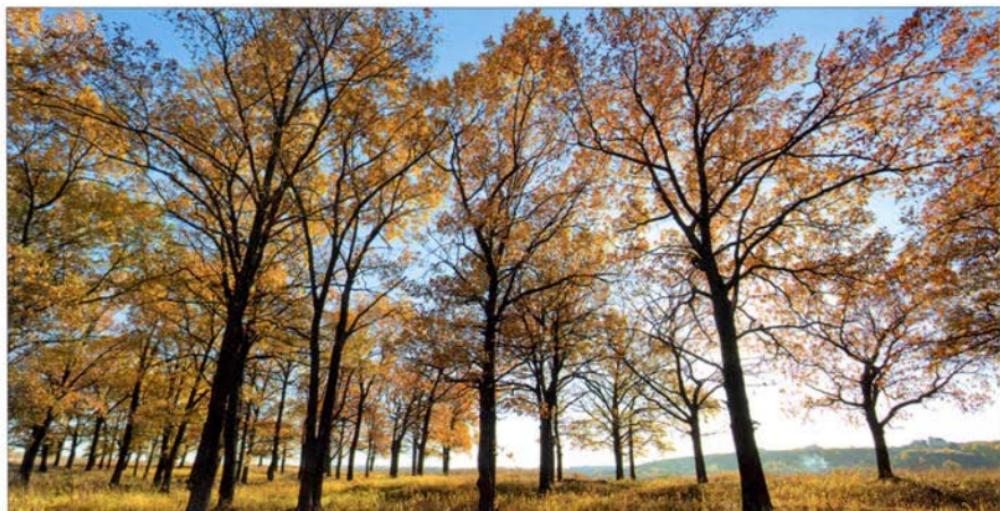
Деревья - это живые существа, поэтому с ними можно общаться и даже просить о помощи в избавлении от недугов. Наши

предки знали о лечебной силе деревьев и использовали ее на благо своего здоровья.

Как и все живое, деревья обладают энергией. При контакте с человеком происходит обмен энергиями. Одни деревья больше отдают ее, а другие забирают. Чтобы ощутить прилив сил, повысить иммунную защиту, успокоить нервы, поднять настроение, общайтесь с дубом, акацией, кленом, кедром, сосной, березой. Избавиться от отрицательной энергии, боли помогут тополь, осина, сирень, ель.

Е. НИЗОВЦЕВА, г. Тверь.

Фото А. БРЕТКИНА.



ПОДПИШИСЬ! И будь здоров!

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА I ПОЛУГОДИЕ 2013 ГОДА ПО КАТАЛОГУ «ПОЧТА РОССИИ»

16+



САМ СЕБЕ ЛЕКАРЬ

НИ ОДНО ПИСЬМО НЕ ОСТАНЕТСЯ БЕЗ ВНИМАНИЯ. ОШИТЕ!

САМ СЕБЕ ЛЕКАРЬ



**ОТВЕТЫ НА ВСЕ
ВОПРОСЫ О ЗДОРОВЬЕ
И ПРЕОДОЛЕНИИ НЕДУГА
ДАЮТ ВРАЧИ И САМИ ЧИТАТЕЛИ.
ДЕВИЗ ИЗДАНИЯ: ПОМОГИ
ТЕБЕ, ПОМОГИ
ДРУГОМУ.**

ПОДПИСНОЙ
ИНДЕКС

16547

24 страницы.
Выходит 1 раз
в 2 недели.



132 страницы.

**ВРАЧЕБНЫЕ
СОВЕТЫ,
КАК СПРАВИТЬСЯ
С БОЛЕЗНЬЮ.**

+ КНИГА В ПОДАРОК

«КАК ЛЕЧИТЬ. СУСТАВЫ»

ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. ЛЕГКИЕ

№ 11(23), 2012 г.

Подписной индекс в каталоге «Почта России» 12384

Главный редактор Е. Н. ПОЛЯКОВА

Ответственный за выпуск А.А. ГОРБУНОВА

Телефон (831) 432-98-16,

e-mail: doctor@gmi.ru

Учредитель ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Издатель ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Адрес издателя и редакции:

603126, Н. Новгород, ул. Родионова,
192, корп. 1 www.gmi.ru

Рекламное агентство

Телефон (831) 434-88-20 ,

факс (831) 434-88-22

e-mail: reclama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.

Служба продаж

Телефоны: (831) 469-98-09, 469-98-15,

факс (831) 469-98-00,

e-mail: sales@gmi.ru

Отдел подписки

8-800-100-17-10 (звонок по России бесплатный)

Отдел продаж наложенным платежом:

тел: (831) 469-98-20, 469-98-22,

8-800-100-17-10 (звонок по России бесплатный), e-mail: kniga@gmi.ru

Служба экспедирования и перевозок

Вопросы по доставке:

телефон (831) 469-98-78,

e-mail: dostavka@gmi.ru

Вопросы по претензиям: телефон

(831) 469-98-71, e-mail: pretenziya@gmi.ru

Распространение в Республике Беларусь ООО «Арго - НН»

Адрес: 220030, г. Минск, ул. К. Маркса, д. 15, офис 313, тел. 328-68-46

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций
Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77-42048
от 17 сентября 2010 г.

Подписано в печать 17.10.2012 г. в 16 часов (по графику - в 16 часов). Дата выхода в свет 09.11.2012 г.
Тираж 32580. Заказ № 2621. Цена договорная

Отпечатано в ЗАО «Дзержинская типография»,
606025, г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15



4 607074 331816