

НОЯБРЬ

из писем в рубрику  
«ДОМАШНИЙ  
ДОКТОР»

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"



2012 №11/116/

ПЛЮС

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ  
ЖУРНАЛ

16+



С комментариями врачей:  
Т.И. Боркуновой,  
В.Н. Кокорина,  
В.М. Костерова,  
А.В. Печеневского,  
С.А. Ройзмана

# СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РЕДАКТОРА ..... 4

## БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ

(Комментарии С. Ройзмана) ..... 6  
*Атеросклероз, боли в сердце, гипертония, склероз,  
головные боли, гипотония, улучшение  
кровообращения, шум в голове, звон в ушах*

КОРОЛЕВА ЦЕЛЕБНЫХ ТРАВ (Е. Родимин) ..... 6  
*Таволга*

## БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УША, ГОРЛА, НОСА

(Комментарии В. Кокорина) ..... 24  
*Ангина, астма, больное горло, бронхит, грипп, кашель*

БОЛЕЗНЬ МЕНЬЕРА (Г. Клюенкова) ..... 24  
*Поражение внутреннего уха*

## БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

(Комментарии С. Ройзмана) ..... 41  
*Камни в почках, цистит*

КАНАЛЬЯ В КАНАЛЕ (С. Ройзман) ..... 41  
*Уретрит*

## БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

(Комментарии Т. Боркуновой) ..... 54  
*Гастрит, дизентерия, запоры, изжога, лишний вес,  
тошнота, пониженная и нулевая кислотность, язва*

НАЛИВНОЕ ЯБЛОЧКО И НЕ ТОЛЬКО (Т. Боркунова) ..... 54  
*Калина, облепиха, черноплодная рябина, яблоки*

## БОЛЕЗНИ ХИРУРГИЧЕСКИЕ

(Комментарии В. Костерова) ..... 75  
*Бородавки, порезы, заноза, мозоль, варикоз,  
инфильтраты, подагра, пяточные шпоры,  
обморожение, рожа на ноге*

## БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

(Комментарии В. Костерова) ..... 86  
*Боли в ногах, спине, суставах, судороги,  
остеохондроз, радикулит,  
хруст в коленях, локтях, ушибы*

«БЕС» В РЕБРЕ (Г. Семин) ..... 86  
*Синдром хрящевых реберных соединений  
(синдром Титце)*

## БОЛЕЗНИ КОЖИ

(Комментарии А. Печеневского) ..... 98  
*Грибок на ногах, потливость, шершавые пятки,  
лишай, трещины на пятках, прыщи,  
угри, экзема*

ИЗЛЕЧИМ ГРИБОК НА НОГТЯХ (А. Печеневский) ..... 98  
*Грибковое заболевание ногтей*

## МАМАМ

(Комментарии А. Печеневского) ..... 109  
*Женское бесплодие, заикание, гломерулонефрит,  
ожоги, описторхоз, синяки, простуда, щетинка,  
улучшение лактации и пищеварения*

ЧТО В РОТ ПОЛЕЗЛО, ТО И ПОЛЕЗНО?..

(А. Плоскирева, А. Печеневский) ..... 109  
*Гельминтозы у детей, аскаридоз*

## ТАВОЛГА И ИНТЕРНЕТ

Некоторые (но, видимо, еще не все) заметили, что мы стали публиковать свой электронный адрес для быстрой связи с читателями — [pr\\_plus@zoi.ru](mailto:pr_plus@zoi.ru), важное уточнение: после букв «pr» идет знак подчеркивания «\_». При этом я прекрасно понимаю, что Интернет дошел еще не до всех уголков нашей необъятной Родины, но все-таки многие районы, не говоря уже о городах, им охвачены, и люди пользуются — пишут друг другу письма, звонят по «Скайпу», ищут друзей и родственников, одним словом, идет активное общение. Особенно этим увлекается молодое поколение, так что вы вполне можете попросить детей или внуков помочь вам отправить письмо в редакцию. Плюсы от этого очевидны — моментальная доставка и экономия на конверте. Наш читатель из Владивостока, воспользовавшись этим видом связи, пишет следующее:

«...Мне 74 года, наша семья «ЗОЖ» получает уже более 10 лет, а «Предупреждение Плюс» — с момента его издания, выписали и на 2013 год. Хотим сказать огромное спасибо за эти издания. Постоянно прибегаем к помощи опубликованных рецептов и методик.

Убедительно просим дать рецепты из корней, цветков, листьев, семян растения таволга (лабазник), о нем замечательные отзывы как у читателей, так и у врачей-фитотерапевтов. Страдаем хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, ЖКТ, атеросклерозом, варикозом, подагрой, коксартрозом, мочекаменной болезнью, аденомой простаты, глаукомой и прочим букетом».

Адрес: Ткаченко Анатолию Андреевичу,  
690089 г. Владивосток, ул. Героев «Варяга», д. 7, кв. 105  
(e-mail: [tea259@yandex.ru](mailto:tea259@yandex.ru)).

Действительно, мы выяснили, что таволга обладает многими целебными свойствами и в первую очередь способствует эффективному очищению и восстановлению сосудов, в том числе при атеросклерозе и инсульте. Подробную информацию об этом растении вы найдете во вступительной ста-

От редактора

тье Евгения Родимина к первой главе, посвященной болезням сердечно-сосудистой системы.

Из Молдовы пришло письмо от другой нашей читательницы — многолетней мамы, которая умоляет помочь в лечении от глистов:

«...Дело касается моих детей (их четверо). Старший — ничего, а остальные... 9-8-6 лет. Лечу их от лямблиоза около 5 лет, но не вижу продвижения. У каких только врачей не была: гастроэнтерологов, инфекционистов, кандидата наук по паразитологии. Лямблии подтверждались многочисленными анализами крови, других паразитов нет.

Насте моей скоро 10 лет, а вес у нее 22 кг 400 г и в росте отстает, бледная, желтая. Двое младших тоже не лучше, худые, есть не хотят...».

Адрес: Попович Наталья,  
Молдова, Дондюшанский р-н, с. Новые Кодряны.

Наталья пишет: «Надеюсь на травы». Что ж, ее желание понятно, и мы публикуем соответствующую методику доктора Печеневского. При этом очень советуем внимательно ознакомиться с мнением нашего инфекциониста кандидата медицинских наук Антонины Плоскиревой на эту же тему. Оба материала предваряют последнюю главу — «Мамам».

Считаете ли вы наш журнал полезным? Судя по вашим звонкам и письмам, — да. Так порекомендуйте его вашим друзьям и знакомым, наверняка он и им придется ко двору. И последнее. До конца подписной кампании «2013» остается всего ничего, и я призываю вас сходить на почту и оформить подписку. Купить журнал в розницу становится все труднее — торговлю периодикой вытесняют другие, более прибыльные товары. Что поделаешь, аренда — бич печатных изданий, поэтому подписка, подписка и еще раз подписка.

Пишите, наш адрес:

101000 г. Москва, а/я 216, журнал «Предупреждение Плюс»,  
e-mail: [pr\\_plus@zoi.ru](mailto:pr_plus@zoi.ru)

Главный редактор журнала «Предупреждение Плюс»  
Сергей АНДРУСЕНКО.

Следующий номер журнала выйдет 17 декабря 2012 г.

## БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ

### КОРОЛЕВА ЦЕЛЕБНЫХ ТРАВ

*Аллергия, анемия, бронхиальная астма, дерматит, кровотечения, заболевания сердечно-сосудистые, желудочно-кишечные, простудные; раны, пролежни, ожоги, обморожения, фурункулез; подагра; болезни почек и мочевыводящих путей; рассеянный склероз, ревматизм, туберкулез, хронический холецистит, эпилепсия*

**«Предупреждение Плюс»:** Читатели давно обратили внимание на материалы Евгения РОДИМИНА. И действительно, проходя через его руки, методы народной медицины увеличивают свою эффективность в разы. Евгений Михайлович — автор целого ряда изобретений, обладатель многочисленных патентов, в первую очередь известен как пропагандист «медной воды». Но сегодня его рассказ коснется одного из распространеннейших лекарственных растений, обладающих широким диапазоном лечебных свойств.

Я хочу рассказать о растении, хорошо и давно известном в России, на которое почему-то до последнего времени обращали мало внимания и которое по своей доступности и лечебной эффективности достойно звания «Королевы целебных трав». Эта чудо-травка известна ботаникам, как **лабазник вязолистный\*** (*Filipendula ulmaria*), а в народе ее зовут **таволгой** (другие названия — белоголовка, медуница болотная, иванов цвет).

\*Фото растения см. на 4-й стр. обложки.

В трудные девяностые годы, чтобы прокормить семью, я устроился по совместительству на работу в организацию, где собирали миниатюрные устройства. Работать приходилось, вооружившись лупой, да еще по вечерам после основной работы. Такая нагрузка на глаза скоро дала себя знать: появились симптомы *катаракты*. Особенно пострадал левый глаз, здесь помутнение хрусталика было сильнее, тогда как в правом глазу едва наметилось. Эту работу пришлось оставить. Но постоянное присутствие пятна в поле зрения сопровождало меня еще много лет.

Как-то зашел я в книжный магазин посмотреть новинки по народной медицине. Рядом со мной остановился пожилой мужчина, убеленный сединой.

— Чем интересуетесь? — доброжелательно спросил он.

— Да вот, ищу средство от катаракты, уж очень раздражает, проклятая, — отвечаю.

Лицо мужчины просветлело:

— Сейчас, это как раз то, что вам надо!

Он подошел к полке, достал какую-то брошюрку, полистал ее:

— Вот, этот рецепт помог мне. Пил я этот чай два года и от катаракты избавился.

В брошюрке были даны способы лечения разных заболеваний целебными травами. А указанный рецепт представлял собой чай из травы таволги. Признаться, в тот памятный день я отнесся к словам случайного собеседника скептически. И не потому, что не поверил ему, но из собственного, к тому времени уже немалого опыта народной медицины знал — бывает так, что целебные свойства той или иной травы приписывают незаслуженно. А таволга мне была хорошо знакома как медонос от деда-пчеловода и даже не входила в государственный реестр лечебных трав.

Лабазник вязолистный растет почти по всей территории России, кроме Крайнего Севера, Дальнего Востока, Средней и Нижней Волги. Предпочитает заливные луга, сырые овраги, берега рек, ручьев, болот. Многолетнее травянистое растение высотой до 2 м. Листья очередные, прерывисто-парноперистые, похожи на листья вяза (откуда и назва-

ние — «вязолистный»). Цветет с июня по август. Его легко узнать по верхушечным соцветиям — метелочкам цвета топленого молока и характерному медовому запаху. Заросли цветущей таволги — это белая пена прибора.

Лечебное действие таволги обусловлено уникальным составом ее биологически активных веществ. Помимо прочих следует выделить салицилаты — по сути, природный аспирин, витамин С и еще кверцетин — один из самых эффективных биофлавоноидов, обладающих Р-витаминным действием. Уже только эти вещества ставят таволгу на первое место в списке трав для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний: *холестеринемии, инфарктов, инсультов, ломкости капилляров, варикозов, диабетических язв, гипертонии, тахикардии, дисциркуляторных энцефалопатий*. Таволга вполне способна заменить ТРОМБО АСС.

А полный список заболеваний, при которых показана таволга, пожалуй, займет целую страницу. Перечислю некоторые из них: *желудочно-кишечные заболевания, длительно не заживающие раны, кровотечения, эпилепсии, ревматизм, подагра, болезни почек и мочевыводящих путей, простудные заболевания, туберкулез, анемия, бронхиальная астма, хронический холецистит, рассеянный склероз, аллергии*.

Как человека уже немолодого меня привлекло свойство травы снижать холестерин и увеличивать проводимость капилляров. Стоял сентябрь. Таволга почти отцвела, и завязались семена. Но кое-где на отдельных растениях еще виднелись султанчики соцветий. Их-то я и собрал вместе с листьями. Почти полмешка для себя и друзей. Дней через десять, когда трава высохла, устроил званое чаепитие. Душистый чай всем пришелся по вкусу. Многие и по сей день предпочитают его традиционному китайскому. А лично я взял для себя за правило выпивать по утрам по чашке ароматного чая ежедневно. Готовлю его так:

2 ч. ложки травы засыпаю в медную кружку и заливаю 200 мл кипятка, ставлю на огонь и довожу до кипения. Минут через пять, когда вода подостынет, пью. Здесь маленькая хитрость — заваривать именно в медной кружке, так как в присутствии ионов меди благодаря ката-

лизу флавоноид кверцетин превращается в дигидрокверцетин — еще более сильный витамин. А если нет такой, можно положить на дно чайника кусочек чистой меди.

Прошло 3 года. Холестерин и давление в порядке. На седьмом десятке лет я решил сделать себе подарок — заказать новые очки в модной оправе. Пошел к окулисту. После осмотра врач сказал:

— В правом хрусталике катаракты нет — рассосалась полностью, а в левом — едва заметные изменения.

И тут до меня дошло, что темное пятно, преследовавшее многие годы, как-то незаметно исчезло.

С тех пор таволга стала моим любимым растением, помогающим от многих недугов.

## РЕЦЕПТЫ

**Чай из таволги.** Используют листья и цветки.

1-й способ.

2 ч. ложки на 200 мл кипятка заваривают, как обычный чай. Пить 1-2 раза в день, в любое время. Можно смешивать с чаем китайским, плодами шиповника, рябины; добавлять мед, варенье, бальзамы по вкусу.

Применяется как общеукрепляющее и профилактическое средство *простудных и сердечно-сосудистых заболеваний*.

2-й способ.

1 ч. ложку травы залить 200 мл кипятка, довести до кипения. Снять с огня, остудить. Пить по 1/4 стакана в течение дня от 2 до 4 раз в день.

Применяется при *простудных заболеваниях, расстройствах нервной системы, ишемической болезни*.

**Водный настой.** Используют траву.

1 ч. ложку залить 200 мл кипяченой воды. Настаивать от 8 часов. Процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

Показания: *головные боли, понос, геморрой, ревматизм, артриты, заболевания мочеполовой системы, подагра, простудные, сердечно-сосудистые заболевания*.

Как наружное средство, в качестве орошений и промываний, при *дерматитах, гноящихся ранах, фурункулах, обморожениях, выпадении волос.*

**Настойка.** Может приготавливаться из корневищ или из цветков.

2 ст. ложки корневищ или 5 ст. ложек цветков залить 100 мл водки, настаивать две недели в темном месте при комнатной температуре. Ежедневно встряхивать. Процедить. Принимать по 15 капель в 1 ст. ложке воды 2 раза в день после еды.

Показания: *инфаркт, инсульт, эпилепсия, невралгия, бессонница, атеросклероз, болезнь Альцгеймера, ревматизм, как противоглистное.* Это же средство может использоваться как наружное при *невралгиях* в качестве растираний.

#### **Припарки.**

Произвольное количество травы лабазника завернуть в ткань. Опустить в кипяток на полминуты.

Накладывать в виде компрессов на места поражения от 1 до 8 часов, в соответствии с субъективными ощущениями.

Показания: используют в виде компрессов при *невралгиях, артритах, радикулите, люмбаго, миозитах,* и т.п.

Читательница вестника «ЗОЖ» Галина Александровна Мартынова поделилась своими рецептами. Среди них — малоизвестный **рецепт из семян таволги** при *инсульте и атеросклерозе сосудов головы:*

✉ «...был еще такой рецепт, чтобы снять шум в голове или поставить на ноги, если случится удар (инсульт, по-научному):

2 ч. ложки семян таволги залить 100 мл водки и настаивать при комнатной температуре в темном месте 10 дней. Пить по 1/2 ч. ложки три раза в день во время еды.

Хватало почти на месяц. За это время больные поправлялись».

**Вестник «ЗОЖ» №2, 2012,  
«За таволгой в родную деревню».**

Эффективность этого средства, при параличе после инсульта, подтверждает другая читательница — Валентина Михайловна Голубцова.

✉ «...После новогодних праздников у свекрови произошел гемморагический инсульт. Сделали настойку из семян. И даже не стали дожидаться 10 дней — я уже на третий день стала давать пить эту настойку свекрови. Разводили 0,5 ч. ложки настойки в 1 ст. ложке воды и поили больную трижды в день. Через неделю появились первые признаки движений в парализованной руке и ноге, мимика на лице».

**Вестник «ЗОЖ» №8, 2012,  
«Волшебная сила таволги».**

## **ЗАГОТОВКА СЫРЬЯ**

Собирают цветки и листья лабазника с июля до сентября, пока не закончится цветение. Сушат сырье в сухом проветриваемом помещении или в сушилке при температуре не выше 50°C. Расстилают слоем 5 см на клеенке, брезенте, и т.п. и время от времени перемешивают. Признак готовности — сырье рассыпается при его сжатии в горсти. Хранят в бумажных пакетах или холщовых мешочках, чтобы «дышало».

Корневища лучше собирать в октябре. Особых хитростей здесь нет: выкопать, промыть в воде, сушить и хранить так же, как и траву.

Семена собирают с сентября, когда они приобретут бурый цвет, и до тех пор, пока они не облетят с «метелочек». Хранить следует в плотно закрытой банке в холодильнике.

## **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**

Как известно, первым противопоказанием против приема того или иного лекарственного растения может быть индивидуальная непереносимость. Так, например, если лабазник рекомендован для лечения бронхиальной астмы, надо иметь в виду, что существует и аспиринозависимая астма — примерно у 10% больных. В этом случае лабазник как растение, содержащее природный аспирин, может быть противопоказан. Таволга понижает артериальное давление, следовательно, гипотоникам она противопоказана. Препараты из корневищ обладают закрепляющими свойствами, их не сле-

дует употреблять при запорах. Других противопоказаний практически нет ни для взрослых, ни для детей.



В зарослях таволги

Евгений РОДИМИН.

«Предупреждение Плюс»: Если у вас есть вопросы, вот координаты автора: 117588 г. Москва, а/я 65; e-mail: rodimin@mail.ru

## КРАСНЫЙ КЛЕВЕР ЧИСТИТ СОСУДЫ

Атеросклероз

✉ Красный клевер я использую для лечения атеросклероза.

Беру 20 головок клевера и заливаю 1 л кипятка. Настаиваю минут 20 и пью вместо чая.

Клевер хорошо чистит сосуды. Растет повсеместно. Его, кстати, можно добавлять в супы и салаты.

Климина А.Г.,  
вестник «ЗОЖ» №10, 2006 г.

Комментарий доктора медицинских наук, микробиотерапевта Семена РОЙЗМАНА: В научной и народной медицине головки клевера применяются в виде настоя, отвара, настойки для профилактики и лечения атеросклероза, так как в них содержится до 5% флавоноидов. Они нормализуют жировой обмен при атеросклерозе и снижают содержание холестерина, обладая сильным антиокислительным свойством, защищают организм от кислородного голодания, поэтому данный рецепт можно использовать. Противопоказания: беременность, кормление грудью.

## УРЮК – ДЛЯ СЕРДЦА ДРУГ

Боли в сердце

✉ После 40 лет меня стало беспокоить сердце. Нитроглицерин всегда держала под рукой, часто «скорую» вызывали. Укрепить здоровье помог такой случай.



Фотобанк ЛОРИ.

Абрикос на ветке

Однажды случайно набрела на магазин, где продавали дешевый урюк. Купила аж 5 килограммов. Заодно взяла и изюма для компота. Но так как я очень любила урюк, то съела его и без компота: уплетала за обе щеки вместе с ядрышками. Постепенно «уговорила» и изюм. И незаметно для себя забыла про нитроглицерин. Ну, а окончательно избавилась от недуга, когда спустя 4 месяца получила посылку с тыквенными семечками. Стала лакомиться ими, что называется, от пуза. Я их и по сей день люблю, жаль только, что зубов уже почти нет. Перестало тогда сердечко меня тревожить.

Петрова Н.В.,  
вестник «ЗОЖ» №3, 2006 г.

**С.Р.:** Урюк содержит в себе целебную косточку, потому что высушивается в естественных условиях: плоды оставляют на дереве до тех пор, пока они полностью не потеряют воду. Понятно, что в этом случае в них сохраняется все ценное и полезное, что дано абрикосам матушкой-природой: витамины, минеральные вещества, и прежде всего калий, сахара, органические кислоты и т.д. Целостность плодов тоже имеет значение: урюк не разрезают, и его структура не нарушается. Урюк является природным сжигателем жира — даже при том, что его плоды сладкие. Однако коренные жители Средней Азии, особенно узбеки и таджики, убеждены в том, что урюк — единственный вид сушеных абрикосов, обладающий целебными свойствами, и всегда используют его для лечения и профилактики различных заболеваний, для красоты, здоровья и долголетия. Урюк содержит растительный белок, а также пищевые волокна, которые способствуют лучшей работе кишечника и выводят из организма токсины. Однако заменить **нитроглицерин** он не может, так как не обладает теми свойствами, которыми обладает этот препарат. Рекомендую все-таки читательнице уточнить форму и степень *ишемической болезни сердца* у врача и наблюдаться у кардиолога. Лучше исполь-

зовать микрофитотерапию, о которой было рассказано в журнале «Предупреждение Плюс», а урюк и изюм принимать дополнительно как источник калия и фруктозы, которые также необходимы сердцу.

## ЧТОБЫ СЕРДЦЕ НЕ БОЛЕЛО

*Боли в сердце*

✉ Приведу рецепт, которым спасаюсь, когда начинает побаливать сердце:

10 стеблей петрушки вместе с листьями заливаю 1 л красного сухого вина. Добавляю 1-2 ст. ложки виноградного уксуса и кипячу 10 минут. Затем кладу 300 г пчелиного меда и кипячу еще 4 минуты. Процеживаю в чистые бутылки из темного стекла и закупориваю.

Пью при сердечных недомоганиях по 2-3 ст. ложки в день.

Говорят, что в профилактических целях для предотвращения *инфаркта* полезно ежедневно съедать одно ядрышко горького миндаля.

Смирнов В.И.,  
вестник «ЗОЖ» №12, 2006 г.

**С.Р.:** Петрушка содержит много аскорбиновой кислоты, сложное эфирное масло, гликозиды, белки, углеводы, флавоноиды, фолиевую кислоту, минеральные соли. По содержанию витаминов петрушка занимает первое место среди овощных культур: 25-30 г свежих листьев петрушки содержат среднюю дневную норму витамина С для взрослого человека, а также витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, К, каротин, соли железа, калия, кальция, фосфора, магния. В корнеплодах петрушки содержится белок (около 4%) и более 7% сахара. В семенах найдены гликозид апиин, эфирное и жирное масла. В народной медицине водный настой корней и растертых плодов применяют как мочегонное при *водянке* и *отеках* сердечного происхождения, высокое содержание витаминов помогает больным при астенических состояниях, при *декомпенсированных пороках сердца*. Семена обладают эффектив-



ным диуретическим и противоспазматическим действием, возбуждают секреторную деятельность желудочных желез, улучшают пищеварение. Используются при болезнях *почек и мочевого пузыря, почечных коликах*, как ветрогонное при *кишечных спазмах и метеоризме*. **Петрушка** активизирует функции *щитовидной и надпочечной желез*, восстанавливает силы, улучшает обменные процессы, повышает защитные силы организма, она применяется также при расстройстве менструаций.

Однако следует помнить, что существуют противопоказания.

Из-за стимулирующего воздействия на организм петрушку не рекомендуется употреблять во время *беременности*, при *анемии и гипотонии*. При *нефрите и цистите* сок петрушки оказывает раздражающее воздействие на почечную ткань. Ежедневное потребление **миндаля** способствует снижению уровня холестерина и в значительной степени предотвращает развитие *сердечно-сосудистых заболеваний*. Следует избегать передозировки! Сладким миндалем можно лакомиться без всяких опасений. Горький миндаль – всего 1 штуку в день, так как в нем содержится синильная кислота, которая может привести к отравлению.

## ЗДОРОВЬЕ – НА ДРОЖЖАХ

*Гипертония, склероз*

☒ В санатории одна женщина дала мне рецепт от *гипертонии*, который раньше нигде не встречала. Итак,

100 г дрожжей разделить на 9 частей, каждую завернуть в чистую бумагу и держать в закрытой посуде в холодильнике. Вечером одну часть положить в стакан, засыпать 1 ст. ложкой сахара, залить 50 мл кипяченой холодной воды.

Утром перемешать и выпить маленькими глотками натошак. И так – 9 дней, затем 5 дней перерыв и повторить.

От *склероза* и для *улучшения памяти* каждую зиму я готовлю такую смесь.

Пропускаю через мясорубку 1 кг клюквы и 4-5 крупных головок чеснока, добавляю 0,5 кг меда, все хорошо перемешиваю, ставлю в холодильник.

Принимаю по 1 ч. ложке 3 раза в день. Заедаю кусочком черного хлеба, чтобы не было запаха чеснока.

Маслакова Г.Г.,  
вестник «ЗОЖ» №2, 2006 г.

**С.Р.:** Дрожжи богаты высокоценным белком, который легко переваривается и усваивается. Общее содержание углеводов в пивных дрожжах достигает 30%, в них также находятся витамины группы В (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, пантотеновая кислота, В<sub>6</sub>), витамин D. Они содержат эргостерол, способный при облучении ультрафиолетовыми лучами образовывать ряд кристаллических веществ, в том числе кальциферол (витамин D<sub>2</sub>). Из минеральных солей в них содержатся кальций, магний, железо, марганец, цинк.

Дрожжи являются специфическим продуктом, перед началом применения которого обязательно следует проконсультироваться с врачом. Например, их не рекомендуют принимать людям, страдающим *подагрой*, так как у них в организме повышено содержание мочевой кислоты, а пивные дрожжи, включающие большое количество пуринов, еще больше повысят ее содержание. Также пивные дрожжи противопоказаны при индивидуальной непереносимости и *хронической почечной недостаточности*. Проще применить против *гипертонии и склероза коктейль из настоек*, который проверен на тысячах больных (речь идет о начальной стадии). Для этого:

смешайте настойку пиона – 60 мл, боярышника – 40 мл, валерианы – 40 мл, календулы – 30 мл, мяты – 20 мл, пустырника – 40 мл.

Принимать по 10-20 капель смеси 3 раза в день за 10-15 минут до еды, растворяя в 1 ст. ложке воды. Курс лечения – 1,5-2 месяца.

Настойки можно без проблем приобрести в аптеке.

## ОТ ГИПЕРТОНИИ— КАГОР С ХРЕНОМ И АПЕЛЬСИНАМИ

*Гипертония, головные боли*

✉ Многими вашими рецептами пользуюсь. Теперь поделюсь своим средством от сильных *головных болей*, которое готовлю для мужа-гипертоника.

Нужно натереть на мелкой терке 150 г корней хрена, добавить 0,5 кг апельсинов, пропущенных через мясорубку вместе с кожурой, но без косточек, 300 г сахара и перемешать. Полученную массу залить 1 л красного вина (лучше кагора) и в течение часа держать в закрытой посуде на водяной бане. Затем охладить и процедить.

Во время приступов головной боли можно выпивать по полстакана, но мужу бывает достаточно принять всего 1 ст. ложку лекарства, как через 5-7 минут давление снижается и боль проходит.

**Казакова О.Ю.,**  
вестник «ЗОЖ» №7, 2006 г.

**С.Р.:** Листья и корни хрена содержат биологически активные химические вещества и витамины. По содержанию аскорбиновой кислоты хрен эквивалентен плодам черной смородины, уступая лишь спелому красному перцу. Помимо аскорбиновой кислоты хрен содержит витамины группы В, каротин (провитамин А), соли калия, кальция, магния, железа, а также медь, фосфор, серу, различные аминокислоты, ферменты, бактерицидное белковое вещество — лизоцим. В древности хрен использовался как пищевое, так и лекарственное средство для повышения аппетита, при *желудочно-кишечных* болезнях, *заболеваниях печени, почек и мочевого пузыря, легочных заболеваниях, воспалении верхних дыхательных путей, подагре, ревматизме, радикулите, лечении гнойных ран и раке.*

Натертый хрен помогает в виде компрессов при *головной боли*. Постепенно многие показания отсеивались, были найдены более активные препараты, но как профилактическое

лекарство для здоровья людей хрен по-прежнему остается в арсенале «Зеленой аптеки». Трудно понять, как работает смесь из хрена, апельсина, сахара, кагора, тем более что корень хрена противопоказан при болезнях *почек, некоторых заболеваниях органов пищеварения*, поэтому рекомендую в виде компрессов при головной боли коктейль из настоек пиона — 60 мл, боярышника — 40 мл, валерианы — 40 мл, календулы — 30 мл, мяты — 20 мл, пустырника — 40 мл.

Смешайте указанные настойки и принимайте по 10-20 капель 3 раза в день за 10-15 минут до еды в 1 ст. ложке воды. Курс лечения — 1,5-2 месяца.

Настойки можно приобрести в аптеке.

## КАК Я БОРЮСЬ С ГИПЕРТОНИЕЙ

*Гипертония*

✉ Мне 65. Годы дают себя знать. Начались проблемы со здоровьем — гипертония, давление подскакивало до 240/120. Решила почистить сосуды.

Купила 500 г спиртовой настойки боярышника, залила ею головки красного клевера (50-граммовая пачка, продается в аптеках). Настаивала 21 день в темном месте, затем, отжав через два слоя марли, слила в бутылку и принимала по 1 ч. ложке перед едой или во время еды 3 раза в день.

А летом собрала клевер и опять настояла по такой же схеме, но свежего клевера брала 100 г.

От *давления* хорошо помогает массаж ушных раковин, мочек и основания черепа. Утром и на ночь пью перекись водорода. 10 дней пью — 3 дня перерыв. По утрам обязательно делаю гимнастику. Вот так и борюсь с гипертонией.

**Банникова М.С.,**  
вестник «ЗОЖ» №12, 2006 г.

**С.Р.:** Предлагаемый рецепт из настойки боярышника и головок *красного клевера*, а также массаж ушных раковин, мочек и основания черепа действительно снижают давление и лечат сердце.

## ГОРЧИЧНИКИ ПОВЫШАЮТ ДАВЛЕНИЕ

*Гипотония*

✉ Расскажу, как избавился от *низкого давления*, которое не поднималось выше 80-90/60. Как-то поехал отдыхать. Перед дорогой спросил у своего врача: «Что делать, если будет плохо в поезде?» Та ответила: «Возьмите с собой горчичники и, если что, ставьте на икры». Советом этим воспользовался только по возвращении домой:

начал ставить горчичники на икры и на спину 2 раза в неделю. Держал минут 10, пока не начинало слегка жечь.

Так лечился 2 месяца. Состояние улучшилось, появилась работоспособность. Давление нормализовалось и уже пять лет держится в пределах 120-130/80.

**Хохловский И.В.,**  
вестник «ЗОЖ» №7, 2006 г.

**С.Р.:** Применение горчичников основано на действии эфирно-горчичного масла, содержащегося в горчице. **Эфирно-горчичное масло** вызывает местное раздражение кожи, что обуславливает расширение сосудов и прилив крови к соответствующему участку тела. Кроме того, горчичники обладают *болеутоляющим* и *отвлекающим* действием. Показаниями для применения горчичников являются воспалительные заболевания верхних дыхательных путей (*ринит, фарингит*), *бронхит, пневмония, боли в области сердца, гипертонический криз, миозит, невралгия.*

Когда мы ставим горчичники на икроножные мышцы, они могут нормализовывать как пониженное, так и повышенное давление. Я лично назначал при *гипертонии*.

Однако существуют противопоказания по применению горчичников. Их нельзя ставить на область позвоночника, сердца, на соски молочных желез, поврежденную кожу, область ладоней и подошв, при наличии в анамнезе судорожного синдрома; при *аллергии и бронхиальной астме; возбудимой нервной системе*, а также при *злокачественных образованиях и туберкулезе, легочных кровотечениях, высокой температуре тела.*

## СТУЧИТЕ ПЯТКАМИ ОБ ПОЛ

*Головная боль, улучшение кровообращения в ногах*

✉ Чтобы улучшить *кровообращение в ногах*, попробуйте выполнять такое упражнение:

утром, как проснулись, сядьте на постели, опустите ноги и стучите пятками об пол так, чтобы икры тряслись. Количество упражнений – произвольное.

Если мучают *головные боли*:

встаньте прямо, положите руки на пояс, поднимите пятки невысоко от пола и опустите с усилием, как бы «бросая» вес тела. На первых порах повторяйте сколько сможете, а потом – до 100 раз.

Делайте упражнение также по утрам, до завтрака.

**Гудкова И.В.,**  
вестник «ЗОЖ» №23, 2005 г.

**С.Р.:** В литературе есть положительные данные об *улучшении кровообращения* в ногах при выполнении данного упражнения и возможно рефлекторное снятие спазма с сосудов головного мозга, что, собственно, и позволит унять головную боль.

## ВЕСЬМА ПОЛЕЗНЫЙ ЭЛИКСИР

*Склероз*

✉ Для профилактики *склероза* принимаю «эликсир молодости». Делается он так:

смешайте 1 часть лимонного сока, 2 части меда и 1/2 части подсолнечного масла. Принимать следует утром натощак по 1 ст. ложке.

**Кузьмина Г.Г.,**  
вестник «ЗОЖ» №1, 2006 г.

**С.Р.:** В мире существуют десятки тысяч, если не сотни, эликсиров молодости. Трудно только проследить результаты их действия на организм. Предлагаемый рецепт по профилактике *склероза* может быть применен в молодом и сред-

нем возрасте. Кроме того, следует ограничить говяжий, бараний жир, копчености, консервы и все жареное.

## ЛЮБИТЕ СОСНЫ? ПОЛЮБИТЕ И СКИПИДАР!

*Улучшение кровообращения*

☒ Многие уже забыли о таком простом и эффективном лекарственном средстве, как **скипидар**. На языке фармацевтов скипидар называется «терпентинное масло». Этот натуральный продукт готовится из сосновой смолы. Он продается в аптеке и называется «скипидар аптечный». Его можно применять как внутрь, так и наружно. Если, например, человек промерз, как говорится, до костей, достаточно

согреть полкружки молока, взять швейную иглу и, обмакнув ее в скипидар, капнуть две капли в молоко. Выпить и лечь в постель, хорошо укрывшись.

Тем, у кого постоянно *мерзнут руки и ноги*, можно посоветовать

растирать их скипидарной мазью, которая также продается в аптеке.

В чем эффективность наружного применения? **Скипидар**, проникая через кожу, расширяет капилляры и усиливает кровообращение в мельчайших сосудах. Поэтому кожа быстро становится розовой и теплой. Особенно такая процедура полезна пожилым. Впрочем, даже у подростков бывают синюшные руки – признак застоя венозной крови. Кроме того, на подошвах и на ладонях сосредоточено много биологически активных точек, так что, растирая руки и ноги скипидарной мазью, можно воздействовать на весь организм и значительно усилить ощущение тепла и комфорта в теле. А что может быть лучше, когда на улице мороз?

Калашникова Л.,  
вестник «ЗОЖ» №4, 2006 г.

С. Р.: Предлагаемый метод лечения *простуды* прост и доступен. В бытность, когда я работал сельским врачом, встречался с этим способом лечения. Правда, там чаще взрослые пользовались другим методом от простуды, когда принимали 150 г водки с перцем. А применение наружно **скипидарной** мази действительно эффективно, так как это ведет к усилению местного кровообращения, расширению сосудов и т. д.

## МОЕ ПРОВЕРЕННОЕ СРЕДСТВО

*Шум в голове, звон в ушах*

☒ От *шума в голове и звона в ушах* я делаю чудодейственный бальзам:

измельчаю 100 г чеснока, добавляю 50 г меда, 30 мл 20%-ной настойки прополиса, стакан водки. Все размешиваю, ставлю на 10 дней в темное место. Принимаю за полчаса до еды по 1/2 ч. ложки 3 раза в день.

Кушмар В.С.,  
вестник «ЗОЖ» №12, 2006 г.

С.Р.: Предлагаемый рецепт от *шума в голове, звона в ушах* может быть эффективным, если причиной является *склероз* сосудов головного мозга. Мы помним тибетский рецепт с настойкой чеснока на спирту, которому уже много сотен лет. Правда, у меня есть сомнения насчет возраста этого рецепта, так как спирт появился 3 века назад. А дополнительно **мед** и настойка **прополиса**, усиливают действие **чеснока**. Однако этот способ не подходит для больных с **сахарным диабетом**, а также тем, у кого аллергия на прополис и мед.

## БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА

### БОЛЕЗНЬ МЕНЬЕРА

*Поражение внутреннего уха*

✉ «Здравствуйте, дорогая редакция «Предупреждения Плюс»! Пишет вам постоянная подписчица из Татарстана. Обращаюсь с большой просьбой. Дело в том, что врачи поставили мне диагноз: болезнь Меньера. У меня часто кружится голова, иногда теряю координацию движений с краткой потерей памяти. Из-за чего получила перелом шейки бедра обеих ног. Врачи отказываются от меня, говорят, что болезнь Меньера мало изучена.

Помогите, пожалуйста. Пусть квалифицированный специалист расскажет, что это за заболевание и есть ли какие-то методы лечения. Заранее вам благодарна, с уважением Валентина Ивановна».

**Адрес: Екелюненис В.И.,  
423826 Татарстан, г. Набережные Челны,  
Новый город, д. 51/10, кв. 38.**

«Предупреждение Плюс»: Впервые заболевание, встречающееся у мужчин и у женщин, было описано еще в 1861 году французским врачом Проспером Меньером. До настоящего времени причина возникновения этого недуга оставалась неизвестной. Однако есть предположения, что возникновение болезни связано с отеком и большим содержанием жидкости в вестибулярном аппарате уха, отвечающем за положение тела в пространстве. Считается также, что провоцирующими мо-

ментами в возникновении болезни Меньера могут быть: черепно-мозговые травмы, чрезмерное употребление соли, заболевание среднего уха, неумеренный прием аспирина, кофеина, курение, алкоголь и др. Письмо читательницы мы показали нашему компетентному автору – врачу-отоларингологу высшей категории Галине Николаевне КЛЮЕНКОВОЙ. Публикуем ее мнение на этот счет.

Во время приступа возникает головокружение, когда все предметы вращаются в одном направлении. Появляется шум в ухе, ощущение заложенности и оглушенности. Нарушается равновесие, больной старается принять горизонтальное положение. Любое изменение положения тела вызывает приступ тошноты и рвоты, который может возникнуть в любое время суток длительностью от нескольких минут до суток и более, быть однократным или повторяться один за другим несколько раз. Провоцирующим моментом может стать физическое или психическое перенапряжение, стресс.

Болезнь характеризуется периодами обострения и ремиссии. Стадия ремиссии может занимать от нескольких месяцев и даже лет, когда больные чувствуют себя хорошо. Однако с течением времени приступы становятся тяжелее, и даже в период ремиссии у них сохраняется слабость, небольшое расстройство равновесия и снижение слуха, как правило, на одно ухо.

При неясной причине головокружения врач старается выяснить, связано ли оно с поражением внутреннего уха или с поражением отделов головного мозга (*инсульты, черепно-мозговые травмы, опухоли или множественный склероз*). Последнее реже служит причиной головокружения.

При дифференциальной диагностике необходимо исключить следующие заболевания: *лабиринтит* (воспаление внутреннего уха), *невриному слухового нерва* (доброкачественная опухоль), *гипертонический криз, остеохондроз шейного отдела позвоночника* с нарушением в вертебро-базиллярной системе, *сахарный диабет, заболевание мозжечка*.

## ЛЕЧЕНИЕ

Как правило, амбулаторное. Хотя полное излечение от *болезни Меньера* затруднительно, все же оно может помочь уменьшить приступ головокружения и сократить частоту их появления. Во время обострения недуга медикаментозное лечение может купировать проявления внезапного приступа головокружения, уменьшая симптомы тошноты и рвоты. Рекомендуются лекарства, улучшающие кровоснабжение головного мозга, устраняющие спазмы сосудов, регулирующие водно-солевой обмен, уменьшающие головокружение и шум в ушах.

Прежде всего лечение этого заболевания необходимо начать с соответствующей диеты с низким содержанием соли, чтобы уменьшить накопление жидкости во внутреннем ухе. Это позволит сократить число приступов заболевания в будущем. Кроме того, назначают мочегонные средства, ограничивают прием кофе, крепкого чая и полный отказ от курения и алкоголя.

При приступе головокружения рекомендуется лечь и держать голову спокойно, без движений, пока состояние не улучшится. Для уменьшения негативных проявлений могут использоваться антигистаминные препараты (**димедрол, супрастин, фенкарол, диазолин** и т.д.). Для купирования приступов наиболее часто используют **бетагистидин** (бетасерк) по 32-48 мг (2 таб.) однократно. Но с этим препаратом одновременно не используются антигистаминные средства.

Для уменьшения тошноты и рвоты во время приступа применяются противорвотные средства, такие как **церукал** и другие. Если приступы частые, принимают **бетасерк** по 8 (или 16, или 24 — по назначению врача) мг 3 раза в день во время еды, запивая небольшим количеством воды, в течение 2-3 месяцев с проведением повторного лечения 2-3 курса в год. Одновременно можно пить **кавинтон, трентал, вазобрал, витамины группы В** и препараты атропина на основе красавки: **беллатаминал, беллоид, белласпон**.

При неэффективности консервативного лечения симптомов *болезни Меньера* применяется хирургическое вмеша-

тельство, цель которого заключается в том, чтобы устранить ее проявления, не повреждая при этом структуру пораженного уха. В тяжелых случаях выраженного головокружения применяется *лабиринтэктомия* (хирургическое вмешательство) либо *химическая абляция* (введение антибиотиков во внутреннее ухо). Поскольку подобные методы приводят к глухоте, поэтому используются крайне редко.

Отмечу, что пациенты, страдающие болезнью Меньера, не должны работать на транспорте, на высоте, у движущихся механизмов.

## НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНИ МЕНЬЕРА

Из *фитопрепаратов* при данном заболевании применяют настойку пассифлоры, пустырника, новопассита, аэрона.

### Настойку пассифлоры

принимают по 20-40 капель 3 раза в день курсом 20-30 дней.

### Настойку пустырника

— за 1 час до еды по 30-50 капель 3 раза в день 20-30 дней.

### Новопассит

— в растворе по 5 мл (1 ч. ложка) 3 раза в день или по 1-2 таблетки 3 раза в день в течение такого же курса.

### Аэрон

— по 1 таблетке 2 раза в день перед приступом и после окончания в течение 20 дней.

Можно приготовить следующий сбор:

возьмите по 1 части листьев **мелиссы** и травы **мяты**; по 2 части травы **пустырника** и **вереска**; по 3 части травы **зверобоя** и листьев **подорожника**.

Все перемешайте.

1 ч. ложку сухого сбора залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться, пока не остынет, процедите. Принимайте в течение дня по 1/3 стакана 3 раза в день независимо от приема пищи в течение 2-3 месяцев. Для выведения жидкости из организма рекомендую пользоваться растительными средствами:

**Рецепт №1**

Взять в равных частях **корни можжевельника, солодки, стальника, любистока**, перемешать.

1 ст. ложку измельченной смеси настоять в стакане холодной воды в течение 2 часов, затем прокипятить 15 минут на медленном огне. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

**Рецепт №2**

Смешать по 30 г листьев березы и травы хвоща полевого. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, поварить 5 минут, остудить, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день в течение 2 недель.



Фиалка трехцветная

Фото Александра Ефремова.

**Рецепт №3**

Взять в равных частях траву **мяты, фиалки трехцветной, адониса, пустырника, корень аира и шлемника**. Все измельчить.

2 ст. ложки сбора залить 500 мл горячей кипяченой воды. Настаивать в термосе ночь. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день в течение месяца. Можно повторить прием через 2 недели.

**Рецепт №4**

В равных частях смешать траву **сушеницы, кипрея, яснотки, фиалки, цветки арники и лабазника**.

2 ст. ложки смеси залить 500 мл кипятка, настоять в течение 10 часов, процедить. Принимать по 1/3 стакана трижды в день в течение месяца.

**Рецепт №5**

Берем головки **лугового клевера и кипрея (иван-чай)**.

1 ст. ложку смеси заливаем стаканом воды, кипятим 2-3 минуты на медленном огне, остужаем, процеживаем. Пьем по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20-30 минут до еды месяц.

**Рецепт №6**

По утрам пить по 2 ст. ложки сока лука. Для этого: вечером взять 2 средние луковицы, нарезать кружочками, пересыпать сахаром и утром, отжав сок, выпить до еды. Курс – 2-3 недели.

**ЛУКОВОЕ МАСЛО ОТ АСТМЫ**

Астма

☑ Поделюсь рецептом лечения астмы, который узнала от соседки по палате, когда лежала в больнице. А лекарство оказалось простым.

40 штук луковиц лука-севка нужно залить водой (на палец выше лука) и кипятить 30 минут на медленном огне. Затем воду слить и кипятить лук в 0,5 л оливкового масла до образования кашицы. Перемешав деревянной ложкой полученную смесь, принимать по 1 ст. ложке трижды в день.

Вот и весь секрет.

Малюга Л.И.,  
вестник «ЗОЖ» №7, 2006 г.

**Комментарий Валерия Николаевича КОКОРИНА:** Полностью с вами согласен, лук очень полезен. Ученые московского Института питания Академии медицинских наук утверждают, что каждому человеку полезно ежегодно употреблять не менее 7-10 кг лука. В пищу используют его луковицы и листья. В луковице 4,5-14% сахаров, 1,5-2% белка, много аскорбиновой кислоты (витамина С), а также витамины группы В, РР и каротин (провитамин А). Белки лука включают некоторые незаменимые аминокислоты: валин, лейцин, лизин, метионин, треонин, триптофан. В листьях содержится 6-7,5% сухих веществ, в том числе до 1,7% сахаров, 1,5-2% сырого белка, а также от 27 до 95 мг% аскорбиновой кислоты, около 2 мг% каротина. 50-100 г зеленого лука обеспечивают суточную потребность организма человека в витамине С. И в луковицах, и в листьях лука содержится эфирное масло (20-60 мг%). Оно придает им специфический запах и вкус. Именно эфирное масло (а совсем не сахара) определяет острый или сладкий вкус лука.

Большое содержание аскорбиновой кислоты способствует выздоровлению при лечении *бронхиальной астмы*. Можно, конечно, рекомендовать вышеприведенный рецепт, но нужно учитывать, что при кипячении содержание полезных веществ, в том числе аскорбиновой кислоты, значительно уменьшается. Поэтому я посоветовал бы другой способ. Нужно взять:

1 кг репчатого лука, очистить и мелко нарезать, положить под груз для стекания сока. Выделившийся сок собрать в стеклянную банку и добавить 1 кг сахара. Выдержать смесь на светлом месте, можно под солнечными лучами, в течение 2 недель.

Принимать ежедневно натощак по 1 ст. ложке 3 раза в день курсом 3 недели, затем 5 дней – перерыв. При необходимости курс лечения повторить.

Напомню о мерах предосторожности. Прием репчатого лука противопоказан при острых заболеваниях **желудочно-кишечного тракта, почек и печени.**

## МОЙ НЕХИТРЫЙ РЕЦЕПТ

Ангина

✉ При частых *ангинах* советую воспользоваться моим нехитрым рецептом. Нужно полоскать горло настоем **березового мха**, который висит на старых березах.

Взять 3-4 ст. ложки, заварить 0,5 л кипятка, настаивать минут 15, процедить.

Полоскать в теплом виде несколько раз в течение дня.

**Жаркова Р.А.,**  
вестник «ЗОЖ» №2, 2006 г.

**Комментарий А.В.ПЕЧЕНЕВСКОГО:** Другой вариант использования березы таков. 1 ст. ложку березовых почек залить 0,5 л воды, варить 5 минут, настоять 1 час, добавить 1 ст. ложку меда, принимать в 3 приема перед едой до исчезновения симптомов заболевания.

## САЛО ПРОТИВ АНГИНЫ

Ангина

✉ Знаю простой рецепт, помогающий при ангине.

Несоленое свиное сало порежьте на тоненькие пластинки острым ножом. Эти пластинки положите на горло. Накройте пергаментной бумагой, сверху – ватой и газетой. Укутайте горло легким платком, сверху замотайте шерстяной шалью.

Такой компресс делается на ночь. На вторую ночь повторите его для гарантии.

**Степанов В.,**  
вестник «ЗОЖ» №6, 2006 г.

**В.К.:** Согласно последним данным ученых, **свиное сало** обладает полезными свойствами – содержит полиненасыщенные жирные кислоты, которые являются незаменимыми, то есть наш организм их не производит, и они поступают только с пищей. Особенно важны незаменимые кислоты для гормональной системы. Без этих веществ наш организм не сможет нормально функционировать. Кроме того, сало содержит арахидоновую кислоту, являющуюся регулятором



холестеринового обмена в организме. Поэтому холестерин, поступающий в организм вместе с салом, частично расщепляется под действием этой кислоты. Кстати, холестерин в небольших количествах необходим нашему организму, так как участвует в синтезе компонентов крови и витамина D и регулирует гормональную систему. Полезная доза холестерина — 300-500 мг в день, точное количество зависит от веса человека, его возраста, интенсивности обменных процессов и др. Суточная доза холестерина содержится примерно в 20 г сала, такое количество можно съесть в течение дня, не опасаясь за свое здоровье.

Что касается вышеприведенного рецепта, могу сказать, что сало обладает небольшим *противовоспалительным* эффектом, и прикладывание его и обматывание пергаментом, ватой, платком и шерстяной тканью создает дополнительное тепло и способствует выздоровлению. Но злоупотреблять этим рецептом не стоит. При высокой температуре нужно обязательно обратиться к врачу и провести традиционное лечение, чтобы избежать осложнений, которыми так опасна *ангина*.

## ПРОСТО И ЭФФЕКТИВНО

*Больное горло*

✉ В юношеские годы, когда учился в ПТУ, в холодное время года чуть ли не каждый день обращался к врачу училища — *болело горло*. И вот однажды он сказал: «Если тебе и это полоскание не поможет, поедешь в областную больницу удалять гланды». А полоскание оказалось очень простое:

10 капель йода и 1 ч. ложка соли — на стакан теплой воды.

Процедура неприятная, зато весьма эффективная.

Потом уже и мои сыновья, вернувшись домой с прогулки, зачастую говорили: «Папа, наведи». Я понимал: застудили горлышко. Сейчас им под 40, с горлом — никаких проблем.

**Хорошавин М.Е.,**  
вестник «ЗОЖ» №5, 2006 г.

**В.К.:** Этот рецепт, без сомнения, эффективный, ведь йод обладает выраженными *противомикробными* свойствами и оказывает выраженное местно раздражающее действие на ткани. При контакте с кожей или слизистыми оболочками на 30% превращается в йодиды, а остальная часть — в активный йод, частично всасывается. Йод оказывает влияние на функции щитовидной железы. При нормальном содержании йода в окружающей среде йодиды тормозят синтез тиреоидных гормонов, в результате чего снижается чувствительность щитовидной железы к тиреотропному гормону гипофиза и блокируется его секреция. Влияние йода на обмен веществ проявляется усилением процессов распада.

Что касается соли, то все способы лечения *гношной ангины* не обходятся без полосканий *солью*, которая обеззараживает воспаленную слизистую оболочку, снимает гнойный налет вместе с микробами. Широко известен метод хирурга Щеглова, применявшего гипертонический раствор поваренной соли. Так, на обширные поверхности загрязненных ран он накладывал рыхлую, обильно смоченную соляным раствором большую салфетку. Через 3-4 дня рана становилась чистой, розовой. Высокая температура опускалась почти до нормальных показателей. С помощью этого метода излечивались *гематомы, воспаления суставов, хронические аппендициты*. Единственное, что следует помнить: концентрация йода подбирается индивидуально, и для одних доза 10 капель может быть нормальной, для других оказывать сильное раздражающее действие.

## ХОЗЯЙСТВЕННОЕ МЫЛО, ПРОПОЛИС И ХВОЯ — ПРОТИВ ПРОСТУД

*Грипп, бронхит хронический*

✉ Хочу поделиться своим скромным опытом в борьбе с *гриппом*. Раньше, лет 5-6 назад, болел регулярно. Теперь о гриппе забыл.

А секрет прост: после контакта с больным, после поездки на общественном транспорте, придя с работы, втираю в нос пену хозяйственного мыла.

Кусочек мыла, кстати, на всякий случай носу с собой. Дешево, как говорится, и сердито. Эффект отличный!

А при кашле без температуры (это часто бывает у больных *хроническим бронхитом*) делаю ингаляцию.

Наливаю немного воды в чайник (он у меня для этих целей отдельный). Как закипит, кидаю 2-3 г прополиса, лист перечной мяты и горсть сосновой хвои. Кипячу 1-2 минуты, снимаю с плиты и капаю 1 каплю 5%-ной настойки йода.

Дышу через воронку из картона, вставленную в носик чайника. Картон лучше брать от коробки из-под конфет. Выдыхаю через нос. Хорошо помогает. Делаю это перед сном.

**Ксенофонтов В.В.,**  
вестник «ЗОЖ» №6, 2006 г.

**В.К.:** Хозяйственное мыло использовалось еще в Вавилоне и Древнем Шумере. Его изготавливали, смешивая воду с древесной золой, потом кипятили и добавляли жир. Изучая египетские папирусы, ученые обнаружили, что египтяне тоже использовали мыло в гигиенических целях, применялось оно и в Древнем Риме. Существует легенда, что слово «мыло» (soap) произошло от названия горы Сапо. Там 3 тысячи лет назад совершались жертвоприношения. Животный жир смешивался с древесной золой, полученная масса смывалась дождевой водой на берег реки, где женщины занимались стиркой. Они и заметили, что благодаря этому белье отстирывалось гораздо лучше.

В России мыловарением занимались еще в допетровские времена. Мыло на Руси изготавливали из поташа и животных жиров: деревья рубили и тут же в лесу жгли их в котлах, золу заваривали, изготавливали щелок и, выпаривая его, получали поташ. Современное хозяйственное мыло получают, варя смесь натриевых солей с жирными кислотами, которые добавляют из натуральных животных и растительных жиров. Соответственно по содержанию жирных кислот оно бывает 65, 70, 72 %. Тем не менее хозяйственное мыло об-

ладает резкой щелочной реакцией 11-12 рН, что и обуславливает его *бактерицидный* эффект.

В хозяйственном мыле много щелочей, быстро и качественно растворяющих грязь. Поэтому в медицине грубое хозяйственное мыло до сих пор иногда используют в качестве *антисептика*.

Втирать **хозяйственное мыло** в нос для профилактики *гриппа* можно, но делать это следует весьма осторожно, так как у каждого человека чувствительность слизистой носа разная. Также для профилактики гриппа можно посоветовать старый йоговский способ — полоскать нос и горло чуть подсоленной водой утром и когда возвращаешься вечером домой, хорошо использовать для этого морскую соль.

Кроме того, перед и во время *эпидемии гриппа* для сохранения эпителия носовой полости, который и выполняет защитную функцию, по утрам полезно капать в нос по 1-2 капли облепихового масла.

Что касается **прополиса**, то он обладает сильным *анти-септическим* свойством и помогает пчелиной семье защищаться от различных вирусов, бактерий и грибков. В медицине используется благодаря его *противомикробному* действию, сила которого зависит от концентрации прополиса, места его сбора и растительности, с которой он собран.

В состав прополиса входят терпеновые соединения, содержащие 50-55% растительных смол, 8-10% летучих веществ, около 30% воска, терпеновые кислоты. Всего в нем выделено 284 различных соединения. Известно, что прополис содержит смолистые кислоты и спирты, артипиллин, фенолы, дубильные вещества, бальзамы (коричный спирт, коричная кислота), воск, эфирные масла, флавоноиды, аминокислоты, небольшое количество витаминов группы В, акацетин, апигенин, альфа-ацетооксигетуленол, кемпферид, рамноцинтрин, эрманин. А также прополис содержит более 50 органических компонентов и минеральных элементов (калий, кальций, фосфор, натрий, магний, сера, хлор, алюминий, ванадий, железо, марганец, цинк, медь, кремний, стронций, селен, цирконий, ртуть, фтор, сурьма, кобальт и др., в повышенных количествах — цинк и марганец), около 10 жизненно

важных витаминов, в том числе В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, витамины А, Е, никотиновую, пантотеновую кислоты и др., 17 аминокислот (аспарагиновую, глютаминовую, триптофан, фенилаланин, лейцин, цистин, метионин, валин, гликокол, гистидин, аргинин, пролин, тирозин, треонин, аланин, лизин).

Что касается **хвои**, то она обладает *отхаркивающими, противомикробными, дезинфицирующими, мочегонными, антицинготными, болеутоляющими* свойствами, в ней содержатся эфирное масло, смолы, крахмал, дубильные вещества, витамины С, В, К, Р, каротин.

И в заключение о **мяте перечной**, содержащей эфирное масло (2,5%), основным компонентом которого является ментол, определяющий вкус мяты, а также другие вещества — эфиры, феландрен, пинен, ясмон, пиперитон, ментофуран и т.д. Имеются в ее составе дубильные вещества, флавоноиды, горечи. Ментол обладает сильным бактерицидным действием. О свойствах йода уже говорилось выше. Словом, данный рецепт очень действенен и полезен для применения.

## ГОРЯЧАЯ СМЕСЬ ОТ КАШЛЯ

*Кашель*

☒ От **кашля** спасалась с помощью молока, смешанного пополам с «Боржоми». Смесь нужно подогреть и пить в горячем виде, но чтобы не обжигало, 3-4 раза в день. Кашель проходит в течение 2-3 дней.

**Милькова А.В.**,  
вестник «ЗОЖ» №4, 2006 г.

**В.К.:** **Боржоми** — углекислая гидрокарбонатная натриевая щелочная минеральная вода, хорошо известная старшему поколению нашей страны. Как символ советской эпохи она осталась в памяти людей. Однако в наше время, по данным информационного портала [www.americagu.com](http://www.americagu.com) в Москве, в 98% случаев исследования выявили несоответствие продаваемого «Боржоми» требованиям ГОСТа по химическому составу. В связи с чем, чтобы не рисковать своим здо-

ровьем, я бы не советовал применять ее при лечении. Использование теплого молока часто практикуется при *кашле*, минеральную же воду «Боржоми» можно заменить **прополисом** — в стакан теплого молока накапать 15-20 капель его настойки. Полезно пить на ночь.

## ЗОЛОТОЙ УС МОЖЕТ МНОГОЕ

*Кашель*

☒ Поделюсь семейным рецептом, как мужу **золотой ус** помог справиться с *кашлем*. Нужно взять 5 отростков (примерно 20 коленцев), мелко покрошить и сложить в пол-литровую бутылку с водкой. Настаивать 20 дней, время от времени встряхивая.

Потом муж принимал по 1 ст. ложке три раза в день перед едой. Кашель прекратился, когда лекарства оставалось еще полбутылки.

**Дорошенко Е.А.**,  
вестник «ЗОЖ» №4, 2006 г.



Фото Александра Ефремова.

Золотой ус

**В.К.:** Золотой ус является сильным биостимулятором и широко применяется в народной медицине. Это растение — одно из самых популярных в домашнем цветоводстве, и его по праву зовут домашним доктором. А еще называют: домашний женьшень, венерин волос, дальневосточный ус, золотой ус, кукурузка, каллизия, каллисия. Биологически активные вещества делают его бесценным для здоровья человека, ведь золотой ус содержит каротиноиды, аскорбиновую кислоту, флавоноиды, гликозиды, пектины, дубильные вещества (танины) и большое количество минеральных элементов (калий, кальций, железо и т.д.). Это прекрасное средство для укрепления иммунитета, оно повышает интенсивность обменных процессов, стимулирует жизненные силы, активизирует клетки иммунной системы. Когда его горизонтальные побеги становятся коричнево-фиолетового цвета и образуют не менее 9 суставчиков (узлов), по мнению фитотерапевтов, золотой ус обретает лечебные свойства. В лечебных целях применяют стебли и листья, срезанные у основания розеток. Максимум биологически активных веществ накапливается к осени.

Фитотерапевты считают, что золотой ус можно использовать для лечения сахарного диабета, заболеваний щитовидной железы и желудочно-кишечного тракта, желчнокаменной и почечнокаменной болезней, острых и хронических бронхитов, пневмонии, астмы, туберкулеза, трахеита, при простудных заболеваниях, как средство профилактики гриппа, при заболеваниях костно-мышечной системы, ревматизме, артрите, остеохондрозе, ушибах в виде мази, растираний, ванн и компрессов. Сок растения обладает сильным дезинфицирующим, ранозаживляющим и регенерирующим действием, помогает при лечении болезней и травм кожных покровов. Однако при этом следует помнить, что химический состав этого растения и побочные эффекты до конца не изучены. Препараты из него не включены в Государственную фармакопею РФ, и золотой ус пока причисляется к народным средствам. Поэтому приведенный выше рецепт ак-

туален, но желательно проводить лечение под контролем врача-фитотерапевта.

## ДЕШЕВОЕ ЛЕКАРСТВО ОТ КАШЛЯ

✉ Хочу поделиться очень простым и доступным рецептом от кашля, который не раз испробовала на своих детях.

На сковороду наливаю 1-1,5 ст. ложки любого растительного масла. Вдвое-втрое складываю квадратик из мягкой тряпочки (от старых простыней), пропитываю разогретым маслом и сразу же теплым (чтобы не обжечь) накладываю на грудину, сверху — полиэтилен, еще чистую тряпку, завязываю полотенцем и оставляю так до утра.

Лучше это делать перед сном. Кашель утихает и буквально через несколько дней проходит. Можно сделать от 1 до 3-5 раз. Дешево, доступно и просто!

Цирсеник Е.М.,  
вестник «ЗОЖ» №6, 2006 г.

**В.К.:** По всей видимости, речь идет о подсолнечном масле, в состав которого входят линолиевая и линоленовая ненасыщенные жирные кислоты, не синтезируемые в организме. Эти кислоты называют **витамином F**. Потребность в них для человека даже выше, чем в других витаминах. Ненасыщенные жирные кислоты участвуют в образовании клеточных мембран и оболочек нервных волокон. Они выводят холестерин, оказывают нормализующее действие на стенки кровеносных сосудов и могут использоваться для профилактики атеросклероза, инфаркта миокарда и других заболеваний сердечно-сосудистой системы. Кроме того, подсолнечное масло содержит витамины A, D, E.

Возвращаясь к вышеприведенному рецепту, указанные вещества, конечно, способствуют оздоровлению организма, когда всасываются при наложении компресса. Но масло лучше

нагревать на водяной бане, затем в него обмакивается плотная салфетка и накладывается на область шеи и грудной клетки, сверху пергамент, и больного укутывают теплым платком.

Такой компресс лучше всего оставлять на ночь, дать больному выпить потогонный чай. Утром больного обмыть под душем и хорошо растереть тело, затем тепло одеть.

Очень хорошим эффектом обладаем **пихтовое масло**, которое можно не разогревать. В остальном метод применения компресса аналогичен.

Масляный компресс хорошо успокаивает *кашель*, снимает *воспалительные процессы в бронхах*.

Кроме того, очень эффективен компресс из сока **черной редьки**. Но перед этим салфетку

нужно обмакнуть в растительное масло, а потом уже смочить черной редькой, так как сок черной редьки может вызвать сильное жжение. Затем компресс накладывают на область шеи и груди, прикрывают вощеной бумагой и обвязывают шерстяным шарфом.

Если после использования компресса появились покраснения, необходимо растереть раздраженную область **вазелином** или **камфарным маслом**.

Неплохой результат дает применение **медового** компресса. Лучше брать мед липовый, не вызывающий аллергии и раздражение.

Мед немного подогреть, затем натереть им область горла и груди, после чего прикрыть компрессной бумагой. Больного желательно уложить в постель и накрыть одеялом.

После прогревания мед смыть теплой водой, вытереть насухо и нанести растительное масло с добавлением пихтового или эвкалиптового масла. Однако нужно помнить, что у компрессов, несмотря на всю их безобидность, есть противопоказания. Это повышенная температура тела, его нельзя также ставить на область лопаток, позвоночника и сердца.

## БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

### КАНАЛЯ В КАНАЛЕ

*Уретрит*

**Уретрит** – воспаление мочеиспускательного канала (уретры), относящееся к урологическим заболеваниям. Этим недугом болеют как мужчины, так и женщины. Различают две большие группы уретритов – инфекционные и неинфекционные. *Инфекционные уретриты* вызываются различными специфическими возбудителями (гонококки, трихомонады, хламидии, гарднереллы и другие) и неспецифическими (стафилококк, кишечная палочка, стрептококк). Лечение специфических уретритов занимаются урологи, гинекологи, венерологи. *Неинфекционные уретриты* могут развиваться в результате травмы мочеиспускательного канала, что возможно при цистоскопии, катетеризации мочевого пузыря, прохождении камня. Другими причинами могут стать аллергическая реакция, сужение мочеиспускательного канала, застойные явления в области малого таза. Как правило, при развитии неинфекционного уретрита в мочеиспускательном канале активизируются условно-патогенные микроорганизмы (в первую очередь стафилококки), и *неинфекционный уретрит* быстро переходит во вторичный, неспецифический, *бактериальный*. Заболеть уретритом может абсолютно любой человек. Заражение происходит чаще всего во время полового контакта с больным. Следует отметить, что уретрит может протекать без выраженных проявлений, незаметно, и сам больной может не знать о том, что он болен. Однако это не означает, что все его половые партне-

ры будут инфицированы. Многое зависит от состояния иммунной системы организма и еще ряда факторов. Также следует знать, что симптомы заболевания могут появиться не сразу после полового акта, а спустя некоторое время (для *неспецифического бактериального уретрита* — от нескольких часов до нескольких месяцев), которое называется инкубационным периодом.

Клинические проявления болезни: жжение, боль или резь при мочеиспускании, особенно в его начале, и выделения из уретры, которые обычно бывают по утрам. При *неспецифической бактериальной инфекции* симптомы: обильные выделения слизисто-гнойного характера, сине-зеленого цвета, с неприятным запахом. При этом у больного уретритом, как правило, не повышается температура тела, он не чувствует слабости. Следует отметить, что мужчины в силу анатомических особенностей, у которых более длинная и узкая уретра, раньше и более остро ощущают появление симптомов заболевания. У женщин же симптоматика уретрита менее выражена и может вообще остаться незамеченной. Мужчины могут отмечать слипание по утрам губок наружного отверстия мочеиспускательного канала и их покраснение. Уретрит может протекать без выделений из уретры только с неприятными ощущениями при мочеиспускании. К тому же, как было сказано выше, проявления уретрита могут быть столь незначительными, что больные не придают им значения. Однако это не означает, что заболевание не надо лечить, что уретрит «пройдет сам собой». Лечиться следует обязательно, иначе инфекция пойдет дальше — у мужчин в простату, семенные пузырьки, у женщин — в бартолиновые железы, малые железы преддверья. Болезнь может развиваться и при неблагоприятных условиях: переохлаждении, чрезмерном употреблении алкоголя, бурной половой жизни, травме стенок уретры, приеме чрезмерного количества острой пищи, непомерной физической нагрузке, систематической усталости.

Хронические воспалительные процессы, имеющиеся в организме, могут стать «поставщиками» инфекции в уретру. Возбудители воспалительного процесса могут достав-

ляться туда с током крови из любой части организма. И снова произойдет воспаление мочеиспускательного канала, но, скорее всего, уже не ограничится им, а вызовет также *хронический простатит, везикулит*, возможно, даже *эпидидимит* с угрозой развития в дальнейшем обтурационной формы бесплодия. При обращении к урологу для подтверждения диагноза — уретрита проводится забор и посев выделений из уретры (а при их отсутствии — первой порции мочи из трехстаканной пробы). В лаборатории определяют возбудителя заболевания, а также его чувствительность к различным группам антибактериальных препаратов, что позволяет поставить окончательный диагноз и назначить адекватное лечение. Дополнительно доктор проводит ряд исследований, чтобы исключить вовлечение в воспалительный процесс других органов (у мужчин — в первую очередь предстательной железы и семенных пузырьков, у женщин — мочевого пузыря).

## ЛЕЧЕНИЕ УРЕТРИТА

Основное лечение *уретрита* — это антибактериальная терапия. Существует много различных препаратов, и для каждого больного уролог, гинеколог выбирает наиболее эффективный (и доступный), в первую очередь основываясь на данных лабораторных исследований. Общий курс лечения может продолжаться от нескольких дней до нескольких недель и зависит от тяжести и стадии заболевания. Лечение проводится, как правило, в домашних условиях. Госпитализируют больных уретритом редко, как правило, при развитии тяжелых гнойных осложнений. Лечение *хронического уретрита* проходит труднее и дольше острого.

Помимо антибактериальной терапии лечение уретрита включает в себя инстилляции (введение) в мочеиспускательный канал лекарственных препаратов и применение различных средств иммунотерапии (как медикаментозных, так и немедикаментозных). При развитии стриктуры уретры прибегают к бужированию (расширению) мочеиспус-

тельного канала специальными металлическими бужами. Для того чтобы острый процесс не перешел в хроническую форму, а также для быстреего выздоровления, на фоне антибиотиков, уросептиков, назначенных врачом, больному необходимо сесть на специальную диету, воспользоваться микрофитотерапевтическим сбором, обладающим *противовоспалительным, спазмолитическим, десенсибилизирующим, болеутоляющим, рассасывающим, общеукрепляющим*, свойствами, активирующим *иммунную систему*, повышающим *резистентность* организма к заболеванию, а также восстанавливающим *микроциркуляцию*, способствующую регенераторным процессам; включить также в лечебный процесс микроклизмы, обладающие противовоспалительными, рассасывающими, противомикробными, регенераторными и другими свойствами.

**Диета** должна быть с полноценным содержанием белков, жиров, углеводов, витаминов, калорийность — соответствовать энергетическим потребностям организма. Потребление жидкости в среднем может составлять 1,5 л и более, чтобы обеспечивать хороший диурез. Из рациона исключаются продукты, содержащие эфирные масла и экстрактивные вещества, раздражающие ткань уретры: **маринады, консервы, острые приправы, редьку, лук, чеснок, хрен, крепкие бульоны и т.д., а также копчености.**

#### 1. Микрофитотерапевтический сбор для лечения уретрита

Аир болотный	корень	20,0
Аралия маньчжурская	корень	20,0
Береза повислая	лист	20,0
Бузина черная	цветки	20,0
Валериана лекарственная	корень	30,0
Зверобой продырявленный	трава	30,0
Календула лекарственная	цветки	30,0
Одуванчик лекарственный	корень	20,0
Подорожник большой	лист	20,0

Ромашка аптечная	цветки	30,0
Толокнянка	лист	30,0
Тысячелистник обыкновенный	трава	10,0
Фиалка трехцветная	трава	20,0
Черёда трехраздельная	трава	10,0
Шиповник коричный	плоды	40,0
Эвкалипт обыкновенный	лист	40,0

Корни аира, аралии, валерианы, одуванчика, плоды шиповника измельчить в кофемолке, остальные перетереть руками. Хорошо перемешать! Взять четверть чайной ложки (0,5 г) сбора, залить 0,5 л крутого кипятка, настоять 30 минут. Это у вас получился **базовый настой.**

В первый день вы берете из базового настоя всего **1 ч. ложку** и добавляете ее в 0,5 л очищенной (отстоявшейся) воды. У вас получится дневная порция настоя для приема внутрь.

Оставшийся базовый настой используется **только наружно**: полоскать горло, ротовую полость, умывать лицо и т.д. (для оздоровления ротовой полости, горла, зубов).

Пить по полстакана 3 раза в день за 5-15 минут до еды. Четвертый прием — 0,5 стакана — перед сном. Пить **медленно, мелкими глотками.**

На второй день мы опять готовим базовый настой, но из него берем уже **1 ст. ложку** и добавляем 0,5 л воды. Пьем, как указано выше.

На третий и все последующие дни берем **2 ст. ложки** настоя, добавляем 0,5 л воды и пьем, как указано выше. Если имеется сердечная недостаточность, уменьшается количество добавляемой воды до 0,2-0,3 л.

**Базовый настой готовится только утром и на один день.**

Если не наступает дискомфорт, то можно в такой дозе пить год и более, если появляется дискомфорт или усиление симптомов: боль в животе, тошнота, горечь во рту, вздутие живота, запоры, сердцебиения, одышка, боли в суставах и т.д., это говорит о передозировке, следует сделать перерыв 3-5 дней и перейти на 1 ч. ложку настоя + 0,5 л воды.

## 2. Микроклизмы для лечения уретрита

Береза белая	лист	20,0
Бузина черная	цветки	20,0
Душица обыкновенная	травы	10,0
Зверобой продырявленный	травы	20,0
Календула лекарственная	цветки	40,0
Подорожник большой	лист	20,0
Ромашка аптечная	цветки	60,0
Тысячелистник обыкновенный	цветки	20,0
Фиалка трехцветная	травы	10,0
Черда трехраздельная	травы	10,0
Эвкалипт шариковый	лист	40,0

Смешать, измельчить. Половину или одну чайную ложку сбора залить 70-100 мл крутого кипятка, настоять 30-40 минут, процедить. Ввести в задний проход, температура настоя должна быть 38-39°. Курс лечения – от 10 до 20 микроклизм, делать их перед сном ежедневно или через день, без очистительной клизмы.

Количество микроклизм зависит от эффективности лечения. Если имеется необходимость, через 3 недели курс микроклизм можно повторить.

**Профилактика.** Уретрит относится к группе заболеваний, которые значительно легче избежать, чем вылечить. Поскольку основной путь заражения заболеванием половой, то и профилактика заключается в соблюдении гигиены половой жизни. Это постоянные половые партнеры, а при случайных связях использование презерватива. Если вам должна проводиться цистоскопия, бужирование или какое-либо еще инструментальное вмешательство в мочеиспускательном канале, то позаботьтесь, чтобы его проводил доктор, имеющий практику. Для профилактики уретрита и цистита в таких случаях также используют антибиотики. Если у вас есть необходимость длительно носить мочевого катетер, то он должен регулярно меняться и вы также должны (по рекомендации врача) принимать антибиотики.

После приема антибиотиков обязательно следует подсеять нормальную флору в кишечник: нормоспектрум или линекс.

**Семен РОЙЗМАН,**  
доктор медицинских наук, профессор,  
врач высшей категории, микрофитотерапевт.

«Предупреждение Плюс»: Связаться с Семеном Аркадьевичем можно по телефону в Москве: 8-903-248-16-44.

## КАМЕНЬ ПРЕВРАТИЛСЯ В ПЕСОК

*Камни в почках*

✉ Два года назад, обнаружив у меня в правой почке камень размером 0,8 мм, врач сказала: «В нехорошем месте сидит».

Весной я посадила семечки, чтобы вырастить подсолнух. Мне подсказали, что можно вывести камень отваром его корней. Пришло время – выкопала

корни, раздробила, наполнила ими стакан и высыпала его содержимое в 3-литровый эмалированный чайник, залила отстоянной водой. Через 5 минут после кипения выключила.

Разлила процеженный отвар по банкам (в каждую по литру), поставила в холодильник. Корни в полиэтиленовом мешочке тоже в холодильнике хранила. Ежедневно выпивала одну литровую банку отвара.

Второй раз эти же корни кипяттила в 3 литрах отстоянной воды 10 минут. А третий – 15. После чего их уже выбрасывала. И так – 9 дней.

Всего сварила 7 стаканов корней, пила отвар 63 дня. После чего пошла на УЗИ, и врач сказала, что в почке песок. Камень раздробился без болей.

**Вискова В.И.,**  
вестник «ЗОЖ» №9, 2006 г.

**Комментарий Семена РОЙЗМАНА:** Данный рецепт широко распространен в народе для растворения камней как в



почках, так и в желчном пузыре. Методика растворения та же. Однако читательница сделала описку в размере камня, не 0,8 мм, а 0,8 см.

## «ПШЕННАЯ» ВОДИЧКА ОТ ЦИСТИТА

*Цистит*

✉ Всю жизнь записываю советы, которые услышу от бабушек. Вот один из них, проверенный на себе, когда сильно простыла и у меня воспалился мочевой пузырь. Как почувствовали недомогание, нужно сразу же принять 4 таблетки стрептоцида. На другой день можно еще 4 принять, но обычно хватает одного раза. Затем возьмите стакан пшена, ополосните водой, слейте и залейте 1 стаканом холодной кипяченой воды. Венчиком хорошо взболтайте пшено, процедите и эту мутную жидкость выпейте за день в три приема до еды. И так пролечитесь 7 дней подряд. Пшено всякий раз берите новое. После этого вы забудете о *цистите*.

Шевченко Т.Н.,  
вестник «ЗОЖ» №9, 2006 г.

С.Р.: Данную методику предлагать не буду, так как время красного и белого стрептоцида давно прошло. На сегодня существуют прекрасные препараты по лечению *цистита* от сульфаниламидного до новейших антибиотиков и уросептиков. Я против самолечения, ибо под *циститом* могут скрываться десятки заболеваний.

## КАК ГЛИНА МЕНЯ СПАСЛА

*Цистит*

✉ Главная моя спасительница – глина (красная или коричнево-желтая). Как-то осенью на улице я минут десять посидела на лавочке и заработала сильный *цистит*. Благо глина была в ведре, залила ее водой, слепила лепешку 1,5-2 см толщиной, положила ее на салфетку. Эту лепешку приложила к промежности на 2 часа.

Сделала три такие процедуры, и *цистит* прошел. Обошлась без таблеток.

Кузнецова А.В.,  
вестник «ЗОЖ» №7, 2006 г.

С.Р.: Лечебные качества глины известны народной медицине издавна. Наружное применение глины основано главным образом на том, что она обладает прекрасными теплоудерживающими свойствами. Однако долгое время лечение глиной не применялось широко. В последние годы ученые вновь обратились к исследованию этого уникального природного препарата и доказали неоспоримую пользу глины в лечении разнообразных заболеваний.

Древнее народное поверье о том, что глина поглощает болезнь, основано на том факте, что она способна адсорбировать все вредные вещества и выводить их из человеческого организма.

И все же я против самолечения, всегда необходимо обратиться к врачу. При отсутствии такой возможности можно попробовать воспользоваться этим рецептом.

## ТРОЙНОЙ ОДЕКОЛОН ДА БАНЬКА

*Цистит*

✉ Когда у моей соседки обостряется *цистит*, она всегда топит баньку «по-черному», растирается ниже пояса тройным одеколоном и парится с веничком. Все у нее проходит.

Миронова А.И.,  
вестник «ЗОЖ» №22, 2005 г.

С.Р.: Существуют сотни методов лечения *цистита*, и вы можете воспользоваться ими, если диагноз установлен в результате клинического обследования у уролога. Иначе банька может дать обострение *пиелонефрита*, *туберкулеза почек*, *рака мочевого пузыря* и других неприятных болезней. А ле-

чебным теплом при этом недуге всегда считались ванна, грелка, глина, камень.

## ОСИНА УКРЕПИТ МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ

*Хронический и острый цистит*

☒ Еще 30 лет назад узнала от мамы, как лечится *острый и хронический цистит*, слабость мочевого пузыря. Этим недугом страдает очень много женщин, а говорить о нем стесняются. Мама помогала всем знакомым. Я дала этот рецепт соседке, она – своей подруге, и обе избавились от недуга.

Достаточно

20 г коры или листьев осины залить стаканом кипятка и кипятить 7-10 минут, укутать и дать настояться полчаса. Затем процедить и принимать по 3 ст. ложки три раза в день за 30 минут до еды.

**Власова Н.И.,**  
вестник «ЗОЖ» №11, 2006 г.

**С.Р.:** Кора **осины** незаменима при лечении болезней почек: *цистите, уретрите* и других заболеваниях мочевого пузыря, *недержании мочи и задержке мочеотделения*, а также многих недугов: *сахарного диабета, панкреатита, простатита и аденомы простаты, холецистита, описторхоза, лямблиоза, ревматизма, артритов и артрозов, подагры, геморроя, простудных заболеваний, лихорадки, кашля, плохого аппетита, коллагенозов, дисплазии, цинги, экземы, ожогов и фурункулеза*. Учитывая, что отвар коры осины успешно применяется при заболеваниях мочевого пузыря как в народной, так и в официальной медицине, предлагаемым рецептом можно воспользоваться.

## ПРО ВОЛШЕБНОЕ СЕМЯ УКРОПА

☒ Вестник выписываю с 2000 года и ни разу не встречала такого рецепта от *энуреза*, какой хочу предложить вам. Итак, рецепт, которым когда-то спаслась сама:

1 ст. ложку семян укропа вечером залить 1 стаканом крутого кипятка. Настоять ночь и лучше – в термосе. Утром, за час до того, как встать с постели, выпить весь настой и еще полежать. И так 10 дней.

Если болезнь запущена, курс лечения повторить 2-3 раза с перерывом в 10 дней. Мне пришлось повторить 3 раза.

**Ануфриева Р.В.,**  
вестник «ЗОЖ» №15, 2006 г.

**С.Р.:** Семена **укропа** являются прекрасным лечебным средством. Они содержат: витамины – С – 95,2 мг%, Р, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В, РР, фолиевую кислоту; минеральные вещества: железо, фосфор, кальций, калий, сахара, флавоноиды, фитонциды и др. Эфирное масло – подвижная бесцветная или слегка желтоватая жидкость с травянисто-пряным, характерным острым запахом. Основной его компонент – карвон – до 50%, присутствуют фелландрен – 20-30% и лимонен – 15-20%. Эфирное масло укропа применяется в пищевой, кондитерской, парфюмерно-косметической промышленности. Семена укропа находят широкое применение как в народной, так и в научной медицине. Сам работаю с ними с 1963 года, широко применяя в сборах при *мочекаменной болезни, пиелонефрите, энурезе* и др.

Фитотерапия как способ лечения *энуреза* известна с глубокой древности и применялась как в народной, так и в научной медицине. В лечении рекомендуется большое количество лекарственных растений: алтей, аир, бедренец-каменломка, брусника, грыжник голый, девясил, дягель, зверобой, земляника, золототысячник, можжевельник, мята перечная, овес, подорожник, пырей, репешок, толокнянка, укроп, тысячелистник, шалфей, эвкалипт и др. Мне трудно сказать, какая причина энуреза у автора, но считаю, что можно попробовать этот метод.

При отсутствии эффекта предлагаю средство, которым мы пользовались в нефрологии, урологии. При лечении *энуреза* уделяли особое внимание режиму питания, особенно у детей.



Осина обыкновенная

До 15 часов разрешается принимать любую пищу и не ограничивать количество выпитой жидкости. Начиная с 15 часов, я не рекомендовал давать жидкую пищу или какие-либо жидкости. В 18.00 – бессолевой ужин, а перед сном нужно съесть сельдь, соленую рыбу, сыр, ветчину либо другие продукты с повышенным содержанием соли. Такая диета соблю-

дается 2-3 месяца. Кроме диеты должен быть правильный режим игр и отдыха ребенка, правильное их чередование, ибо частое переутомление может поддерживать энурез.

1) *Фитотерапевтический сбор:*

Аир болотный	корень	20,0
Береза повислая	лист	10,0
Бузина черная	цветки	20,0
Валериана лекарственная	корень	30,0
Зверобой продырявленный	лист	30,0
Календула лекарственная	цветки	10,0
Мята перечная	лист	10,0
Одуванчик лекарственный	корень	20,0
Пижма обыкновенная	цветки	10,0
Ромашка аптечная	цветки	20,0
Толокнянка	лист	20,0
Тысячелистник обыкновенный	травы	10,0
Укроп огородный	семена	20,0
Черда трехраздельная	травы	10,0
Шалфей лекарственный	лист	10,0
Шиповник коричный	плоды	50,0

Сбор хорошо перемешать и измельчить. Взять 0,25-0,5 ч. ложки сбора, залить 0,3 л крутого кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

2) Дополнительно назначал фитотерапию в виде настоек из трав. Это были настойки **белладонны, экстракт элеутерококка, настойки пиона, валерианы** и другие. Курс лечения продолжался 2-3 месяца, иногда и до 6 месяцев.

Например, утром прием экстракта элеутерококка – 10-15 капель в 1 ст. ложке воды, на ночь – 8-15 капель в 1 ст. ложке воды в течение 1-2 месяцев.

## БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

### НАЛИВНОЕ ЯБЛОЧКО И НЕ ТОЛЬКО

*Калина, облепиха, черноплодная рябина, яблоки*

**«Предупреждение Плюс»:** На дворе — поздняя осень, и кандидат медицинских наук, врач-терапевт Тамара Ивановна БОРКУНОВА продолжает знакомить с полезнейшими свойствами фруктов и ягод, рассказывает, при каких болезнях полезен тот или иной плод, а также делится простыми в приготовлении, но такими вкусными и целебными ягодными и фруктовыми рецептами. Ей слово.

Никого не удивлю, если скажу, что яблоня на Руси является самым распространенным и любимым плодовым деревом. И не случайно, так как в яблоках содержатся витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Р, Е, каротин, такие микроэлементы, как калий, железо, марганец, кальций, пектин, сахара, органические кислоты, фитонциды.

Плоды яблони оказывают общеукрепляющее действие, снижают холестерин, способствуют нормализации обмена веществ, обладают противовоспалительным, желчегонным, мочегонным, кроветворным, гипотензивным, болеутоляющим, сахароснижающим и слабительным действием. Их очень полезно включать в рацион питания при следующих заболеваниях: атеросклерозе сосудов головного мозга и сосудов сердца, гипертонической болезни, ожирении, болезнях желудочно-кишечного тракта, почек, печени и анемии (малокровии), диабете и т.д.

В сезон полезно употреблять в свежем виде по 1-2 яблока 2-3 раза в день, лучше через 1-1,5 часа после еды. Из яблок готовят различные блюда — от закусок до сладкого десерта. Приведу лишь несколько полезных рецептов.

**Салат из яблок, моркови, изюма:**

На 3 яблока взять 4 средние морковки, 2 ст. ложки изюма, 10 г йогурта.

Изюм перебрать, промыть и замочить в кипяченой теплой воде на 20-30 минут. Яблоки и морковь вымыть, почистить, нарезать соломкой, добавить изюм, йогурт и перемешать. Украсить петрушкой.

**Яблочный суп с медом:**

Приготовить 1 большое яблоко, 1 стакан обезжиренного кефира.

Яблоко натереть на терке, залить кефиром, добавить по вкусу мед, размешать до полного растворения.

Положить в тарелку белые сухарики или гренки и подать к столу.

**Общеукрепляющая смесь:**

На 2 яблока взять 5 шт. чернослива, по 3 шт. инжира и урюка, 1 ст. ложку изюма, 2 ломтика лимона.

Все компоненты положить в небольшую эмалированную кастрюльку, яблоки предварительно порезать, залить кипяченой водой так, чтобы она все покрывала, и кипятить 5-8 минут на слабом огне.

Можно добавить 2 ст. ложки геркулеса.

В теплом виде съесть на завтрак.

На зимний период яблоки обычно сушат, варят варенье, делают конфитюр или повидло.

**Черноплодная рябина.** Последние 50 лет все большую известность как ценная пищевая и лекарственная культура приобретает черноплодная рябина, или **арония**. Плоды данной культуры имеют приятный кисло-сладкий вкус за счет наличия в них сахаров и органических кислот. В них также найдены витамины группы В, С, РР, Е, Р, каротин, фолиевая кислота; микроэлементы в виде марганца, меди, бора, йода, магния, железа, калия, пектинов.



Фотобанк ЛОРИ.

Арония

Арония черноплодная обладает гипотензивным действием, уменьшает проницаемость кровеносных сосудов, повышает гемоглобин крови, снижает холестерин, ее используют при кишечных инфекциях. Назначают плоды при: *гипертонии, атеросклерозе, геморрагическом диатезе, гломерулонефрите, тиреотоксикозе, анемии, при токсикозе беременных.*

Очень полезно употреблять плоды аронии в качестве свежесжатого сока.

Пить сок следует по 50 мл 3 раза в день. Можно добавить 1 ч. ложечку меда.

Обычно нужно проводить лечение соками полными курсами. 1 курс занимает от 1 до 1,5 месяца.

Однако следует помнить, что есть и противопоказания.

Нельзя употреблять **аронию** при *язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки и гастрите с повышенной секрецией!*

Плоды аронии можно заготовить за зимний период: заморозить, высушить в сушилке или сварить варенье, повидло, смеси с яблоками.

### **Пюре черноплодной рябины с сахаром:**

приготовленные ягоды бланшировать в кипящей воде в течение 3-5 минут, затем протереть или пропустить через мясорубку. Измельченную массу смешать с сахаром или медом в равных количествах, нагреть при помешивании до полного растворения сахара или меда, после чего прокипятить 5 минут и расфасовать в стеклянные банки. Стерилизовать их в кипящей воде 20-25 минут, затем закатать. Хранить в прохладном месте.

Осень радует ярко-красными, сочными ягодками **калины**. Причем лекарственным сырьем служат не только плоды, но также кора и цветки. **Кору** заготавливают ранней весной в период движения соков со срубленных кустов, измельчают на кусочки и сушат на открытом воздухе или чердаке. Правильно высушенная кора ломается, недосушенная — гнется. В коре находятся дубильные вещества, смолopodobные сложные эфиры.

**Цветки** сушат при температуре 40-50 градусов в сушилке. **Плоды** калины, содержащие валериановую кислоту, витамин С, сахара, пектин, фитонциды и различные микроэлементы, собирают созревшими в сентябре-октябре.

Препараты калины обладают *кровоостанавливающим, антисептическим, противовоспалительным, мочегонным, успокаивающим, противосудорожным* действием; снижают холестерин, улучшают почечное кровообращение, активизируют жировой обмен, усиливают тонус мускулатуры матки, повышают иммунитет. Калину рекомендуют при простудных заболеваниях, атеросклерозе, туберкулезе легких, сердечно-сосудистых, онкологических заболеваниях и болезнях пищеварительного тракта, болезнях почек, печени и кожи. Ягоды калины употребляют в свежем виде, а также готовят сиропы, желе, повидло.

### **Калиновый сироп:**

На 1 л сока понадобится 2 кг сахара и 10 г лимонной кислоты.

В сок калины засыпать сахар, лимонную кислоту, нагреть до растворения, затем прокипятить 5 минут, процедить, разлить в подготовленные бутылки.

Закрывать их прокипяченными пробками и хранить в темном, холодном месте.

#### **Калиново-рябиновое повидло:**

Взять равное количество калины и рябины, перебрать, промыть и варить, добавив на 1 стакан ягод 2 стакана воды, до тех пор, пока вода не выкипит наполовину. Затем ягоды протереть, в пюре всыпать сахар из расчета на 1 стакан пюре – 1/2 стакана сахара и вновь варить, пока пюре не загустеет.

Готовое повидло переложить в банки и поставить их в негорячую духовку до образования небольшой корочки. Хранят банки в прохладном месте.

**Облепиха** обладает многими полезными и целебными свойствами, недаром она давно пользуется большой популярностью в народной и традиционной медицине. Ее плоды являются отличным поливитаминным сырьем. В них содержатся каротин, витамины Е, С, группы В, яблочная и виннокаменная кислоты, сахар, дубильные вещества, пектин, фитонциды др. В мякоти найдено до 9%, в семенах – 12% жирного масла, имеющего лекарственное значение. Именно в облепиховом масле содержатся каротины, каротиноиды, являющиеся наиболее богатым источником витамина А, а также витамины Е и F.

Плоды облепихи в свежем виде и облепиховое масло обладают *противовоспалительным, болеутоляющим, противомикробным, противоопухолевым и ранозаживляющим* действием, стимулируют *восстановительные процессы в поврежденных тканях, регулируют обмен жиров, препятствуют развитию атеросклероза, снижают уровень холестерина*. Однако с осторожностью следует принимать свежие плоды и сок облепихи при гастритах с повышенной кислотностью и язвенной болезни, а также пациентам с мочекаменной болезнью с уратным происхождением камней.

В коре ветвей и плодах облепихи содержится алкалоид серотонин, играющий большую роль в сложных процессах возбуждения, торможения и передачи нервных импульсов в центральной нервной системе. Серотонин обладает высокой радиозащитной активностью, задерживает патологический

рост тканей, в связи с чем спиртовой экстракт коры облепихи применяют в онкологии. Облепиховое масло, настойку из коры и листьев можно купить в аптеке, но применять их лучше по назначению врача.

За изумительный аромат, сочность, приятный, слегка кислотный вкус облепиху еще называют сибирским ананасом. Свежие ягоды используют для приготовления соков, компотов, варенья, домашней пастилы и других деликатесов. Разовая порция свежих ягод – по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

#### **Рецепт для укрепления волос:**

1 ст. ложку листьев облепихи заварить 250 мл кипятка, настоять 2-3 часа, процедить, втирать в чистые корни волос в теплом виде после каждого мытья волос.

#### **Сырой облепиховый джем:**

Перебрать свежесобранные плоды облепихи, промыть, обсушить на ткани и в эмалированной посуде растереть деревянным пестиком с сахаром в пропорции 1:2.

Сахарный песок добавлять постепенно. Хранить в темном и прохладном месте.

Вкусовые качества **клюквы**, ее удивительная способность сохраняться в течение многих месяцев в свежем состоянии и переносить длительную транспортировку делают плоды этого растения ценнейшим даром природы. Наиболее целебные свойства содержат плоды, собираемые в три срока.

Подснежная клюква, собираемая ранней весной, более сладкая. Вследствие уменьшения кислотности сохраняется недолго. В сентябре ягоды клюквы твердые, при хранении дозревают, залитые холодной водой могут сохраняться всю зиму. Ягода, собираемая поздней осенью, до наступления морозов, наиболее вкусная, хранят ее в замороженном виде, но при оттаивании она быстро портится.

Клюква обладает *противовоспалительным, противомикробным, жаропонижающим, потогонным, отхаркивающим, гипотензивным* действием, усиливает действие некоторых антибиотиков, а также способствует *растворению и предупреждению образования песка и камней* в почках. Поэтому

клюкву рекомендуют при болезнях почек и мочевыводящих путей, печени, ЖКТ (гастрите с пониженной кислотностью), артритах, авитаминозах, при простудных, кожных, эндокринных заболеваниях. Однако эти ягоды противопоказаны при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, а также в период обострения панкреатита.

Из клюквы готовят соки, напитки, варенье, экстракты, желе, мармелад и многое другое.

#### **Рецепт клюквенно-яблочного медового варенья:**

На 1 кг клюквы понадобятся 150 мл воды, 3 кг меда, 1 кг яблок, 1 стакан грецких орехов.

Промытую клюкву положить в кастрюлю, влить воду и варить, пока ягоды не станут мягкими. Затем размять плоды и просеять через сито. Вскипятить в тазике мед, положить туда протертую клюкву, нарезанные дольками и очищенные от сердцевин яблоки и орехи. Варить до готовности.

Разлить по стеклянным банкам, хранить в прохладном месте.

Основным лечебным препаратом клюквы является ее экстракт – густая жидкость темно-красного цвета со своеобразным запахом и кислым вкусом, продаваемая в аптеке. При простуде, авитаминозах и других заболеваниях можно воспользоваться следующим рецептом:

1 ст. ложку экстракта разбавить 1/2 стакана теплой воды, добавить 1 ч. ложку меда.

Принимать 2-3 раза в день.

**«Предупреждение Плюс»:** Желаящие задать вопросы

Т.И. Боркуновой могут звонить по мобильному телефону: 8 (916) 769-57-35 во вторник и четверг (часы приема) с 14 до 17 часов московского времени.

## **КАРТОФЕЛЬНЫЙ СОК ИЗБАВИЛ ОТ ГАСТРИТА**

*Гастрит*

✉ Еще в детстве у меня был плохой аппетит, не прибавляла в весе, а после еды ощущала тяжесть в желуд-

ке, тошноту. Обследовалась – поставили диагноз: *гастрит с повышенной кислотностью*. С ним жила много лет, пока муж не нашел рецепт лечения **картофельным соком**. Я решила попробовать.

Для лечения использовала только розовую картошку. Хорошенько ее вымыла и высушила, но не чистила.

На соковыжималке отжала 100 мл сока. Хранить его нельзя, нужно готовить и сразу же принимать 2 раза в день: утром натощак и на голодный желудок минут за 20 до еды в течение дня. Не запивать.

После приема сока необходимо полежать: на спине, потом на животе, повернуться на один бок, затем на другой. Курс лечения – 10 дней, недельный перерыв и опять пить 10 дней. Лечение повторять 2 раза в год.

Не рекомендуется использовать молодой картофель, так как кожура у него еще тонкая. Не годится и залежалый, потому что в нем скапливаются ядовитые вещества.

В любом случае мне лечение картофельным соком пошло на пользу, прошли тяжесть в желудке, боли, появился аппетит.

**Муратова Ж.В.,  
вестник «ЗОЖ» №12, 2006 г.**

**Комментарий Т.И. БОРКУНОВОЙ:** Картофель наряду с высокими пищевыми достоинствами обладает лечебными *противовоспалительными, обволакивающими, мочегонными, кардиотоническими* свойствами. В его клубнях скрыта настоящая химическая лаборатория, в которых находятся до 25% крахмала, пектиновые вещества, углеводы, белки, аминокислоты, витамины группы В, С, РР, органические кислоты, в особенности лимонная и яблочная, минеральные соли, липиды и другие соединения. А специфический картофельный запах клубней обусловлен наличием в них эфирного масла. Сок свежего (особенно **розового**) картофеля часто используют в качестве противоглистного средства при *гастритах* с повышенной секреторной активностью, *язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки и запорах*.

Картофель тщательно вымыть, немного просушить, выжать сок при помощи соковыжималки.

Первый прием сока: за 30 минут до еды утром натощак по 50-100 мл. Второй и третий приемы: также за полчаса до еды по 50-100 мл. Курс – от 7 до 14 дней, затем сделать перерыв 2-3 недели, после чего лечение можно повторить. В год при необходимости проводят 3-4 подобных курса.

Очень хороший эффект дает применение в равных порциях картофельного сока в сочетании с соком сельдерея.

Принимают по 100 мл свежевыжатого сока за 30 минут до еды обычно 3 раза в день в течение 10-12 дней, перерыв – 2 недели. 2-3 повторных курса лечения в год.

Отмечу также, что подобное лечение проводят при правильно поставленном диагнозе и под наблюдением врача-гастроэнтеролога и фитотерапевта. И посоветовала бы не исключать прием медикаментозных препаратов, назначенных специалистом, так как *язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, гастрит с повышенной секрецией* имеют различные формы течения и осложнения, которые опасны для жизни человека.

К указанным выше способам лечения с помощью картофельного сока можно добавить травяной сбор, благоприятно влияющий на улучшение самочувствия таких больных. Взять по 10 г корней **алтея лекарственного**, корней **солодки голой**, соплодий **ольхи серой**, цветков **календулы лекарственной**, травы **тысячелистника обыкновенного**, травы **сушеницы болотной** и цветков **черники аптечной**. Травы измельчить, перемешать, хранить в стеклянной банке в темном, прохладном месте.

1 ст. ложку смеси трав залить 700 мл крутого кипятка, настоять 7-8 часов, процедить, хранить в холодильнике. Принимать в теплом виде по 150-170 мл за 30 минут до еды.

1-й курс лечения – 6 недель, перерыв – 2 недели;

2-й курс – 8 недель, перерыв – 4 недели;

3-й курс – 4-6 недель.

И конечно же необходимо обратить внимание на специальное питание, как одно из составляющих правильного лечения, о котором я рассказывала в журнале «ПР+» (см. №№4-6, 2012 г.).

Что касается цветков картофеля, то отвар из них используется в народной медицине для *снижения артериального давления и стимуляции дыхания*, что связано с наличием в них *соланина*. Однако следует помнить, что употребление соланиносодержащих частей может вызвать отравление. Этот гликоалкалоид образуется в листьях, молодых побегах, плодах и кожце, особенно при длительном хранении при свете. Будьте осторожны и не проводите самолечение.

## ПОМОГ КОНСКИЙ ЩАВЕЛЬ

*Дизентерия*

✉ Давно как-то поехал я с семьей в деревню отдыхать. Туда же наведалься и брат, который вскоре почувствовал себя плохо, началось расстройство желудка... Брат уехал. После его отъезда мы с женой тоже заболели. Пришлось вызывать «скорую», врач установил дизентерию. Желудок уезжали в больницу, а я про свою болезнь смолчал – побоялся оставить пятилетнего сынишку одного.

На следующий день приехала другая «скорая», в доме и во дворе стали все опрыскивать для дезинфекции. А сосед, который пришел узнать, что случилось, дал мне такой совет. Он сказал, что нужно пить чай, заваренный конским щавелем, а также есть его сырым.

Так я и сделал. На третий день мне стало легче, а на пятый уже был здоров.

Прохоров А.П.,  
вестник «ЗОЖ» №6, 2006 г.

Т.Б.: Я категорически против самолечения любого инфекционного заболевания, в частности, *дизентерии*, так как



больной является источником опасной инфекции. Данную болезнь лечит врач-инфекционист в условиях стационара. Что касается **конского щавеля**, лекарственным сырьем являются его корневища, корни, плоды, которые заготавливают в августе-сентябре. Промывают в холодной воде, при необходимости нарезают на части, подвяливают на воздухе и сушат в сушилке или на солнце. Плоды собирают вручную и сушат на солнце. Сырье хранят 3 года. Препараты щавеля обладают *вяжущим, слабительным, желчегонным, противозудным и противоглистным, кровоостанавливающим и противовоспалительным* действием. В аптеке эти препараты продаются в качестве настойки, а также высушенных корней, корневищ и плодов. В малых дозах (1-5 г в сутки) корни конского щавеля вызывают закрепление стула, а дозы 10 г и больше — послабление. Конский щавель противопоказан при беременности и заболеваниях почек.

## ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ ЗАПОРОВ

*Запоры*

✉ Хочу рассказать, как я избавилась от «деликатной» проблемы. Чего только я раньше не пробовала: всякие свеклы-морковки, которые приедались через неделю, пила лекарства, хотя понимала, что это не выход. И вот прочитала, что хождение на ягодицах помогает от многих болезней, в том числе и от *запоров*. Решила попробовать, стала по утрам делать это упражнение. Но думаю, что хватило бы меня на неделю-другую, если бы результат не оказался таким быстрым, то есть в тот же день. Я даже сначала не поверила, решила, что, наверное, «съела что-нибудь». Но ведь еда у меня была обычной, а стул стал регулярным. Вот уже три года я хожу на ягодицах, пяти минут хождения туда-сюда бывает достаточно. Если же поленюсь, то сразу начинает лезть и желудок.

Б.Э.В.,

вестник «ЗОЖ» №10, 2006 г.

**Т.Б.:** Не советовала бы брать на вооружение предложенный метод, основанный на приливе крови к кишечнику, когда усиливается перистальтика и решается проблема запора. Считаю, этот способ не всем походит, так как больные имеют разный вес, различную физическую форму и навык, а также у некоторых имеются возрастные изменения суставов (*артриты, артрозы*), костей (*остеопороз*) и другие заболевания (*геморрой, сосудистые болезни*), в связи с чем могут возникнуть серьезные осложнения. Также читательница не указала, какое расстояние она проходит таким методом и время, затраченное на его выполнение.

Отмечу, что наличие *запора* у автора письма свидетельствует о проблемах желудочно-кишечного тракта. Во-первых, посоветовала бы обратиться к специалисту, выяснить причину этого симптома и поставить точный диагноз. Во-вторых, диагностирование данного недуга позволит назначить лечебное питание, порекомендовать медикаментозную и фитотерапию, а также отрегулировать режим труда и отдыха, с тем чтобы понять, какую физическую нагрузку может выполнять пациент. А пока порекомендую травяной сбор, применяемый при *запорах*. Взять по 50 г **цветков бузины и плодов жостера**.

1 ст. ложку смеси поместить в эмалированную посуду, залить 300 мл кипятка, прокипятить 10 минут на медленном огне, охладить, процедить, хранить в холодильнике.

Принимать по 100-150 мл утром за 20-30 минут до еды и вечером через 2-2,5 часа после ужина в течение 7-10 дней, сделать перерыв.

Курс можно повторять. Ранее я рассказала о свежесжатом картофельном соке, обладающем *послабляющим* действием.

## КИВИ: НЕОЖИДАННОЕ ОТКРЫТИЕ

*Запоры*

✉ Был свидетелем разговора на овощном рынке продавца и покупателя, взявшего киви. «Очень мне помо-

гает при запорах, съедаю вечером 1 штуку, и все в порядке». Моя жена попробовала, у нее был этот недуг, вот уже полгода проблемы нет. Попробуйте, помогает.

**Осколков В.М.,**  
вестник «ЗОЖ» №7, 2006 г.

**Т.Б.:** Употребление фруктов и овощей в сыром виде усиливает перистальтику кишечника. Однако этот известный метод имеет и противопоказания. Им ни в коем случае нельзя пользоваться в период обострения заболеваний ЖКТ: *гастрита, язвенной болезни, панкреатита, холецистита, колита, энтерита*, а также при болезнях печени. Подробно об этом описано в журнале «Предупреждение Плюс» (см. №№4-6, 2012 г.). Что касается **киви**, если нет противопоказаний, можно его употреблять, так как одно из свойств этого фрукта — *ослабляющее* действие.

Предложу следующий рецепт с таким же эффектом. Взять 2 киви (100 г), 1 среднее яблоко (50 г), 5 слив (можно использовать чернослив), 3-4 абрикоса (70-100 г), 100-150 мл йогурта активии без добавок.

Все фрукты вымыть, просушить, почистить киви и яблоко, потом измельчить и заправить йогуртом активией без добавок.

Любителям сладкого можно немного добавить меда по вкусу.

Такой салат можно есть 1 раз в день в полдник: с 16 до 17 часов или на ужин.

## ИЗЖОГИ БОЛЬШЕ НЕТ

*Изжога*

✉ Поделюсь рецептом от *изжоги*. Возьмите **неочищенный овес**, хорошенько вымойте, высушите.

Каждое утро в течение месяца натошак жуйте 13 зерен до тех пор, пока во рту не останется мякина.

Выплюньте и потом 2-3 часа старайтесь не есть.

**Большакова А.Н.,**  
вестник «ЗОЖ» №11, 2006 г.

**Т.Б.:** В народной медицине уже многие десятилетия большим успехом при лечении различных заболеваний пользуется **овес** — однолетнее травянистое растение, возделываемое в качестве одной из основных зерновых культур на всей территории нашей страны. Крупа и мука из овсяных зерен, содержащая большое количество крахмала и белка, а также углеводы, жиры, минеральные соли, витамины, микроэлементы и другие вещества используются в качестве диетического питания. Блюда из овса являются традиционным завтраком во многих странах. Кроме муки и крупы выпускают также овсяные хлопья, толокно, дающие положительный эффект при *хронических воспалительных заболеваниях ЖКТ*. Из овса также готовят питательный кисель, содержащий большое количество слизи, обладающей полезным обволакивающим действием.

### *Рецепт питательного киселя:*

1 стакан овсяных хлопьев измельчить в кофемолке, поместить в кастрюлю, залить 5 стаканами воды комнатной температуры и поставить на огонь, дать закипеть, убавить огонь, постоянно помешивая. Варить до получения однородной массы, периодически добавляя кипяченой воды до начального объема. 1 ст. ложку картофельного крахмала развести кипяченой водой и влить тонкой струйкой, постоянно помешивая, в готовую массу.

По вкусу можно добавить мед. Кисель употребляется как самостоятельное блюдо по 200-250 мл.

Лекарственным сырьем служит практически все растение в разные фазы зрелости. Верхушки стеблей длиной 20 см собирают в стадии колошения, сушат в сухую солнечную погоду под навесом или в сушилке при температуре 60°C. Настой зерен применяют как *мочегонное* средство, регулирующее процессы в сердечной мышце и нервной ткани. Зеленая трава по своей лечебной активности не уступает зернам. Ее настой оказывает *потогонное, мочегонное и жаропонижающее* действие. Препараты из соломы и неочищенного зерна повышают функциональные возможности кожи, спо-

способствуют ликвидации воспалительного процесса в нервных окончаниях.

Что касается метода, предложенного читательницей, я бы не советовала лечить *изжогу* подобным способом. Еще раз повторю, что прежде всего необходимо провести полное клиническое обследование, чтобы поставить точный диагноз и провести комплексное лечение, включающее 3 важных составляющих: диету, о которой можно прочитать в «ПР+» (см. №4, 2012 г.), медикаментозное лечение и фитотерапию, прописанную врачом. Ранее я уже приводила рецепты лечения данной болезни.

## КЕФИР, КЕФИР И ЕЩЕ РАЗ КЕФИР

*Лишний вес*

✉ В свое время я легко и безболезненно избавился от *лишнего веса*. Каждый день покупал 5 пол-литровых бутылок кефира и через равные промежутки выпивал в течение дня равными порциями, ничего более не ел. За 10 дней сбросил 5 кг!

Детинченко Н.А.,  
вестник «ЗОЖ» №23, 2005 г.

**Т.Б.:** Применение кефира для борьбы с лишним весом – способ довольно известный. Но прежде я бы порекомендовала посоветоваться со специалистом, так как для лечения ожирения существует множество диет. Основной принцип диетотерапии – резкое ограничение калорийности рациона питания. Кроме основной диеты целесообразно использовать также различные разгрузочные дни. А пока отмечу, что на страницах «ПР+» подробно была рассмотрена специальная лечебная диета №8, рекомендованная при ожирении. (см. «ПР+» №5, 2012 г.). Напомню, что принцип построения питания при ожирении сводится к следующему:

1) назначение малокалорийной диеты;

2) ограничение введения углеводов, особенно быстрорастворимых и быстровсасываемых (сахар), которые являются поставщиком энергии и легко переходят в жир;

3) ограничение жиров животного происхождения за счет введения растительных жиров (50% от общего количества жира);

4) создание чувства сытости путем назначения малокалорийной, но значительной по объему пищи (сырые овощи и фрукты);

5) многократное (до 6 раз в сутки) питание, устраняющее чувство голода, и исключение продуктов, возбуждающих аппетит (острые приправы, алкоголь и т.д.);

6) для нормализации водно-солевого обмена необходимо ограничить соль до 5 г в сутки;

7) использование разгрузочных дней.

Автор письма предлагает монопитание в течение 5 дней, то есть прием 2,5 л свежего кефира в течение суток и так на протяжении 5 дней! Считаю, что в такой диете больше минусов, чем плюсов. И вот почему.

Во-первых, абсолютно здоровых людей нет. Употребление такого продукта, как **кефир**, в течение 5 суток может вызвать изменения секреции желудочно-кишечного тракта (желудка, поджелудочной железы, желчного пузыря, усиление перистальтики кишечника). И потом достаточно редко, когда человек может «сидеть» на каком-то одном продукте долгое время и при этом чувствовать себя комфортно. А во-вторых, когда человек возвращается к прежнему питанию, неотвратимо возвращается и исходный вес. Поэтому для перехода на монодиету нужна грамотная консультация специалиста. А включение отдельных разгрузочных дней при ожирении, в частности кефирного, – вполне приемлемый вариант. Достаточно провести 1 день в неделю, пациенту рекомендую 1,5 л обезжиренного кефира разделить на 5-6 приемов.

Рекомендую примерное меню для страдающих ожирением.

**Первый завтрак:**

Творог 2% и 0% – 50-100 г

Морковь тушеная – 150-200 г

Чай зеленый с молоком без сахара – 200 мл

**Второй завтрак:**

Овощной салат любой без соли,

заправленный обезжиренным йогуртом, – 150-170 г

**Обед:**

Постный овощной суп – 200 мл

Отварное мясо белое – 90 г

Горошек зеленый без масла – 50 г

Яблоки свежие – 100 г

**Полдник:**

Яйцо, сваренное вкрутую (куриное – 1, перепелиное – 2)

Отвар шиповника (1 стакан) – 180 мл

**Ужин:**

Рыба отварная (судак) – 100 г

Рагу из овощей или салат из свежих овощей,

заправленных 1 ст. ложкой раст. масла

и 1 ст. ложкой лимонного сока, – 125 г

**На ночь:**

Обезжиренный кефир – 180 мл

Хлеб с отрубями на сутки – 50 г

**ПОДОРОЖНИК ТЕТИ ПОЛИ***Тошнота, нулевая и пониженная кислотность*

☒ Мне сейчас 73 года, но много лет назад очень маялась с желудком. Что ни съем – все лежит камнем. По ночам просыпалась от приступов *тошноты*. И вот в деревне, на родине мужа, нашла средство от своей болезни. Тетя Поля, мать наших друзей, посоветовала нарвать обычного **подорожника**,

порезать, на две трети заполнить им стеклянную банку и залить спиртом, водкой или самогоном.

А потом, как она сказала, «в валяный сапожок и за печку», в общем, в сухое и темное место. Через девять дней я процедила настойку и стала принимать по 1 ст. ложке три раза в день.

Пока не станет лучше, пить следовало регулярно. У меня же было так: боль пройдет – о лекарстве забуду, вернется – снова ищу подорожник. В течение двух лет дважды повторяла лечение. И до сего дня о болезни не вспоминаю. Может, кому-то еще поможет рецепт в память о тете Поле. Но годится это лекарство только при *нулевой или пониженной кислотности*.

Студенова Р.В.,  
вестник «ЗОЖ» №7, 2006 г.

**Т.Б.:** Подорожником издавна лечат многие заболевания желудочно-кишечного тракта (*гастрит с пониженной кислотностью, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, хронический колит и т.д.*). Существует большой, средний и ланцентный подорожник, есть и такое однолетнее растение – **блошный**, или **блошиный, подорожник**, обладающий замечательными *противовоспалительными и ранозаживляющими* свойствами. В аптечной сети нашей страны продаются лекарственные средства, производственным способом приготовленные из свежей травы, стрелок и цветков растения: сок и настойка подорожника, а также препарат **плантаглоцид**, полученный из высушенного сока подорожника. Применение вышеперечисленных медикаментов дает очень хороший эффект при лечении заболеваний ЖКТ. Поэтому рецепт, предлагаемый читательнице, относится к приготовлению настойки подорожника в домашних условиях. Однако я бы посоветовала приобрести препараты из этого растения в аптеке и провести медикаментозную терапию по рекомендациям лечащего врача.

Существует немало травяных сборов, содержащих подорожник. Например, приведу рецепт лечения *гастрита с пониженной секрецией*:



Фото Александра Ефремова.

Ромашка аптечная

приготовить по 4 части листьев подорожника большого, травы спорыша и сухих ягод черной смородины, по 2 части корневищ аира болотного, травы душицы обыкновенной, цветков ромашки аптечной и 3 части листьев черники. Все компоненты смешать, поместить в стеклянную банку с закрытой крышкой, хранить в темном, прохладном месте.

1 ст. ложку травяной смеси положить в стеклянную емкость, залить 500 мл кипятка, настоять 6-7 часов, процедить. Принимать по 150 мл 3 раза в день за 20 минут до еды.

I курс лечения: 1,5-2 месяца, перерыв – 2-3 недели.

II курс: 1,5 месяца, перерыв – 1-1,5 месяца.

III курс: 1 месяц.

Первые 2 года проводить в течение года 3-4 курса, а затем только 2 раза в год: осенью и весной.

## КАК Я ВЫЛЕЧИЛСЯ ОТ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА И 12-ПЕРСТНОЙ КИШКИ

*Язва желудка и 12-перстной кишки*

✉ Когда мне было 40 лет, я заболел язвой желудка и двенадцатиперстной кишки. Лежал в республикан-

ской больнице, затем лечился в санатории «Миргород» Полтавской области, однако никаких улучшений не почувствовал. Тогда за свое здоровье решил бороться сам. Решил попробовать такой рецепт:

нужно 3-4 картофелины величиной с гусиное яйцо тщательно промыть под водопроводной водой щеткой, вытереть чистой тряпкой и потереть на обыкновенной терке. Получается картофельный жом. Из него выжать сок, примерно 180-200 мл.

В течение 25 дней ежедневно рано утром и вечером выпивал стакан картофельного сока за 1 час до еды. После этого довольно быстро почувствовал себя хорошо, перестали болеть желудок и двенадцатиперстная кишка. Когда проверялся в больнице, то никакой язвы не обнаружили.

Далее остаток жома после выжимки использовал в пищу.

На сковороду с растительным маслом (2-3 ст. ложки) выложить эту массу в виде маленьких лепешек и слегка обжарить.

Получается вкусная диетическая еда.

Затем съедал лепешки с ряженкой, приготовленной в домашних условиях. Лечиться картофелем надо до Нового года, так как потом он начинает прорастать и в нем образуется вредное вещество – соланин.

Дяткин В.Д.,  
вестник «ЗОЖ» №6, 2006 г.

**Т.Б.:** Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки – очень серьезное заболевание, требующее серьезного обследования, наблюдения и лечения в условиях клинического учреждения, так как болезнь опасна своими осложнениями. Пациенты при постановке такого диагноза наблюдаются у специалиста и 2 раза в год проходят противоречивое лечение.

✉ Что касается картофельного сока, этот метод можно рассматривать не в качестве основного, а как дополнительное

средство для понижения желудочной секреции. Его можно принимать

по 50-100 мл за 30 минут до еды 2 раза в день курсом 1-1,5 месяца.

Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки требует комплексного лечения: это лечебное питание стол №1, №1а, №1б. (Подробнее об этом читайте в «ПР+» №4, 2012 г.). Медикаментозная терапия имеет несколько направлений: *противовоспалительное*, так как возбудителем данной болезни является хеликобактер пилори, назначаются препараты для нормализации секреции, а также лекарства для улучшения ферментативной функции (переваривания пищи) и для снятия вегетативных расстройств. И к этому необходимо подключить фитотерапию. Например, такой сбор.

Взять по 10 г алтея лекарственного, корней солодки голой, соплодий ольхи серой, цветков календулы лекарственной, корней девясила высокого, цветков ромашки аптечной, побегов черники аптечной, корней и цветков валерианы.

1 ст. ложку сбора заварить 350 мл кипятка, настоять в стеклянной банке, процедить. Принимать в теплом виде по 100-150 мл 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

I курс: 1,5-2 месяца, перерыв — 1 месяц.

II курс: 1,5-2 месяца, перерыв — 2 месяца.

III курс: 1,5 месяца. Первые 2-3 года проводить 3-4 курса лечения, затем только весной и осенью.

Очень неплохо помогает в лечении облепиховое масло, которое продается в аптеках. Прием:

по 1 ч. ложке 2-3 раза в день за 1 час до еды курсом 1-1,5 месяца.

И в заключение, возвращаясь к рецепту читателя, подчеркну, что остатки жома после выжимки сока ни в коем случае нельзя употреблять, поскольку жареная пища противопоказана при *язвенной болезни*.

## БОЛЕЗНИ ХИРУРГИЧЕСКИЕ

### ТЕСТО ДЛЯ БОРОДАВКИ

*Бородавки*

✉ Расскажу, как избавилась от *бородавок*. Около 10 лет с ними мучилась: мази не помогали, а выжигать врачи не советовали. И так,

налейте в 1 ч. ложку несколько капель уксуса, добавьте муки, размешайте спичкой. Должно получиться жидкое тесто.

Нанесите его на бородавку, не размазывая по коже. Подождите, когда засохнет и образуется корочка. Время от времени процедуру повторяйте, пока бородавка не сойдет.

Лабутина Е.В.,  
вестник «ЗОЖ» №1, 2006 г.

**Комментарий Виктора КОСТЕРОВА:** Метод использования уксуса при борьбе с *бородавками* исходит еще от Петра Куренного, знаменитого русского натуропата. Что ж, этот рецепт вполне приемлем, тем более что в народе он многократно апробирован. Но там пошли несколько дальше. На бородавку помещали лейкопластырь с отверстием в середине. Кусочек пластыря закрывал место вокруг бородавки, а она сама проглядывала через сделанное в середине пластыря отверстие. Когда бородавку смазывали уксусом, то прилежащие к ней ткани вокруг были защищены от уксуса. Хотя с тестом тоже удобно.

## И БОРОДАВКИ СДАДУТСЯ

*Бородавки, порезы*

✉ Если поранились, порезались,

стакан тертой моркови залейте в кастрюле растительным маслом, чтобы покрыло морковь, закройте крышкой и поставьте на кипящую водяную баню. Нагревайте 15 минут до закипания, потом охладите до комнатной температуры и отожмите масло.

Смазывайте пораженные места. А также принимайте по 1 ч. ложке 4 раза в день, задерживая во рту на 3 минуты.

Храните в холодильнике.

Чтобы избавиться от бородавок, приготовьте настойку на туе.

Веточку размером с ладонь мелко крошите, сложите в маленькую баночку и залейте спиртом. Закройте пробкой и дайте настояться 12 дней. Затем откройте и держите открытой 1-2 дня. Настойка готова. Намотайте ватку на спичку, обмакните в настойку и смазывайте бородавки 5-6 раз в день.

Михалева Л.С.,  
вестник «ЗОЖ» №5, 2006 г.

**В.К.:** Читательница рекомендует бороться с бородавками и ускорять заживление поврежденных тканей (порезы) с помощью моркови. В этом есть резон, поскольку витамин А, содержащийся в моркови, способствует заживлению, попадает витамин А из моркови в результате экстракции (извлечения) растительным маслом. Известно также, что витамин А, как, впрочем, и витамины К, D, E — вещества жирорастворимые. Правильно, что масло с экстрактом моркови использовали наружно, то есть смазывали проблемные места, и принимали внутрь для общеукрепляющего действия. Вообще методов борьбы с бородавками в народе очень много, так как одни и те же рецепты одним помогают, а другим — нет. Стоит сменить способ, и лечение это проходит удачно.

Среди массы способов есть, на мой взгляд, и курьезные. У нас в деревне Владычино Волоколамского района Московской области бородавки выводили следующим об-

разом. Нужно было найти кость животного, которая пролежала долго, даже частично вросла в землю, взять ее в руки и той частью, которой она лежала в земле, смазать бородавки, а кость положить на место. Так делали 2-3 раза. Представляете, некоторым помогало. Или применяли еще один способ. Брели сырую картофелину, разрезали ее пополам, одну половину выбрасывали (обязательно через голову назад), а второй, резаной ее частью натирали бородавки. После этого вторую половину, которой натирали, нужно было закопать в песок, причем в сухой, с тем чтобы она не проросла, а постепенно сгнила. Считалось, что вместе с картофелиной сгниет и бородавка.

## КАК Я 500 РУБЛЕЙ СЭКОНОМИЛА

*Бородавка, заноза, мозоль*

✉ Расскажу, как с помощью удивительно простого рецепта вылечила себе ногу, сэкономив 500 рублей. На эти деньги подлечила когтя в ветлечебнице и дождалась до следующей пенсии, не занимая в долг.

Летом на даче наколола стопу под мизинцем. Самой неудобно было удалить занозу, попросила соседку. Прошла неделя — опять наступить нельзя, колет — не вмогую. Занозу не обнаружила, а через какое-то время в том месте образовалось очень болезненное уплотнение. Закончился дачный сезон, но я продолжала хромать. Чем только не пробовала лечить: и соком чистотела, и уксусной эссенцией, но, увы, болячка — то ли бородавка, то ли сухая мозоль — лишь увеличивалась в размерах. Когда терпению пришел конец, пошла к хирургу, который сказал, что мне поможет только лечение лазером. Узнав, что оно будет стоить 500 рублей, пришлось отложить: у любимца когтя стала нарывать лапка — паронихий, пришлось удалять ноготь и лечить когтя, так что на себя денег не осталось.

А тут узнала, что можно справиться с моей болячкой, прикладывая свежий чеснок.

Распарив мизинец, вырезала кружок по величине «болячки» в жесткой волокнистой ткани (чтобы не повредить здоровую кожу) и приложила на эту не то мозоль, не то бородавку свежий раздавленный чеснок, закрепив повязку пластырем.

Через сутки сменила повязку, а через трое суток все прошло. А ведь мучилась с полгода.

Сазонова Л.П.,  
вестник «ЗОЖ» №5, 2006 г.

**В.К.:** Знаю, что хорошим рассасывающим эффектом обладают печеный лук, свекла, а Сазонова Л.П. успешно применила **свежий чеснок**. И правильно сделала, молодец, так как чеснок может быть и лучше, поскольку своими фитонцидами он действует еще и как *антибактериальное средство* и *обеззараживает рану*.

## НАСТОЙКА КАШТАНА КОНСКОГО ПОМОГАЕТ ПРИ ВАРИКОЗЕ

Варикоз

☒ **Настойка каштана конского** хорошо помогает при *варикозе*. Когда я натираю настойкой ноги, то вены сразу «становятся» на свое место. Кроме того, исчезли синопные пятна на ногах и бедрах. А готовлю я ее так:

ядра каштанов ножом очищаю от коричневой корки, которую не выбрасываю, а складываю в трехлитровую банку. Ядра мелко режу и засыпаю в ту же банку поверх корочек. Заполняю полбанки и заливаю до краев водкой.

Месяц держу в темном месте, часто взбалтываю. Должно получиться более трех пол-литровых бутылок настойки темно-коричневого цвета. Хватает на год.

Панце,  
вестник «ЗОЖ» №6, 2006 г.

**В.К.:** Решение лечить *варикоз* с помощью настойки конского каштана считаю правильным, не зря в официальной

медицине используют для этих целей *эскузан*. А знаете, почему он получил такое название? Да потому, что изготавливается он из конского каштана, латинское название которого *эскулюс*, вот и *эскузан*.

Каштан конский хорошо *разжижает кровь*, а также повышает *сократительную способность вен*, чем облегчает ее продвижение по сосудам. Автор письма готовила настойку из зрелых орехов каштана, можно, конечно, но лучше с этой целью использовать его цветки, которые имеют форму красивых свечей. Настойка на цветках эффективнее, чем на орехах. Для приготовления взять:

50 г сухих цветков, залить 500 мл водки, настаивать 2 недели. Принимать можно внутрь по 20-30 капель.

## И ЕЩЕ РАЗ ПРО СВЕКЛУ

Инфильтраты

☒ Когда заболела воспалением легких, мне сделали в день по четыре укола. Вследствие этого на ягодицах образовались *уплотнения*, избавиться от которых можно было только с помощью операции. Но сначала я решила полечиться сама. Стала натирать на терке **красную свеклу** и прикладывать к затвердениям как компресс. Все прошло, даже врачи удивились.

А у свекра на лбу появился волдырек, который начал быстро расти. Тоже хотели оперировать, но и здесь свекла помогла. Остался только рубец.

Сюткина З.И.,  
вестник «ЗОЖ» №24, 2005 г.

**В.К.:** Замечательно, что автор рецепта для рассасывания уплотнения в мышце после уколов использовала натертую на терке **красную свеклу**, которую применяла в виде компресса. Помимо того, что свекла способна эффективно рассасывать затвердения, она еще является вроде антибиотика, этим са-





Каштан конский

Фотобанк ЛОРИ

мым обеззараживая рану. Иногда целители при *респираторных* заболеваниях вместо антибиотиков используют **сок красной свеклы**. Но он довольно агрессивный, поэтому его лучше смешивать поровну или 1:2 с морковным соком.

## МОИ ПОБЕДЫ

*Подагра, пяточные шпоры*

✉ Решила еще раз поделиться своим опытом оздоровления.

Удалила *косточку*, что росла у большого пальца ноги.

Купила 70%-ную уксусную эссенцию, пачку лезвий «Платина», поломала их и сложила в бутылочку с эссенцией. Вскоре эссенция начала розоветь, я встряхивала ее.

Когда лезвия растворились и жидкость приобрела цвет красного дерева, намотала ватку на отпаявшуюся дверную ручку из нержавейки и стала смазывать косточку и подошвы. Косточка размягчилась и уменьшилась. Процесс был долгим, но никаких болевых ощущений не вызвал. На следующий сезон смогла надеть сапожки, которые не носила из-за шишек.

От *пяточных шпор* мне помог компресс из **пищевой соды**:

1/3 стакана соды залить горячей водой. Перед сном густую, как сметана, кашу положить на шерстяную тряпочку и приладить к пятке, надев носок.

Будет печь. Я вытерпела 3 часа, провела 10 процедур. Как ушла боль, не заметила. Снова стала носить туфли на каблуках.

Белоброва Л.П.,  
вестник «ЗОЖ» №7, 2006 г.

**В.К.:** Этот метод старинный. Однако, сознаюсь, я его не испытывал, но слышал, что помогает он не всем. Тем не менее рад, что с помощью указанной методики удалось добиться положительных результатов. Вообще косточка на суставе большого пальца мучает многих. И лечатся от этой напасти по-разному. Например, в деревнях Костромской области я видел, как местные жители после бани в парной смазывали косточки 5%-ным йодом. А в других местах на разросшуюся косточку накладывали лепешечку из прополиса и закрепляли на ночь. А один способ совсем простой: ежедневно 2 недели подряд к косточке прикрепляют разрезанный пополам зеленый помидор.

Никого не хочу обижать, но когда говорят, что, избавившись от косточки в молодости, до старости не испыты-

вали с этим больше проблем, мне не верится, и вот почему. Дело в том, что в подавляющем большинстве случаев появление косточки связано с нарушением обменных процессов и образованием мочевой кислоты, которая через промежуточные стадии дает *отложение солей*, а это есть не что иное, как *подагра*. Поэтому, если косточка появится вновь, не пеняйте на метод, а снова применяйте тот или иной рецепт. Чтобы предупредить появление косточки, самое главное, нужно выдерживать строгую диету. В первую очередь избегать или, по крайней мере, значительно уменьшить употребление мяса, особенно свиного, рыбы, особенно жирной, и ни в коем случае не пить спиртное. Следует вообще исключить из своего рациона питания продукты с повышенным количеством пуринов, способствующих образованию мочевой кислоты, которая ведет к отложению солей, в том числе и в суставе большого пальца. Во избежание этого противопоказаны кроме уже указанных мяса и рыбы следующие продукты: мозги, почки, печень, шавель, шпинат, редис, горох, бобы, фасоль, чечевица, в особенности вреден мясной бульон. В крайнем случае после 3-5 минут кипячения слейте его и, залив снова водой, кипятите дальше.

## ПО МЕТОДУ ВАНГИ

*Пяточные шпоры*

✉ *Пяточные шпоры*. У кого они есть, тот знает, какая это боль, когда утром не встать на ноги. Я вылечила эту болячку по методу Ванги.

Две пластины из меди нагрела, поставила на них пятки (если горячо, то можно положить вафельное полотенце), держала до остывания 10-12 минут.

Потом шла спать. И так 3 вечера подряд. Слава Богу, лет 15 о них не вспоминаю. Только другим советую, когда жалуются.

Богданова Н.В.,  
вестник «ЗОЖ» №2, 2006 г.

**В.К.:** Честно скажу, о таком методе Ванги не знал. Надеюсь, что на самом деле он эффективен, хотя знаю множество методик (не менее 30), которые в действительности не все успешно работают. Например, один мой знакомый утверждал, что у них в Калужской области с *пяточной шпорой* борются с помощью *чаги*.

С вечера ее замачивают, чтобы она была мягкая, а утром натирают на терке и напаривают в горячем кипятке.

После того как больной распарит ногу, пятку растирают (что-то вроде массажа), прикладывают под повязку напаренную чагу и оставляют ее на ночь. Утром повязку снимают и проводят массаж пятки. Нужно сделать 7-10 сеансов. Мать моего знакомого избавилась от *пяточной шпоры*, подкладывая под пятку в обувь (валенки) собачью шерсть. Кто-то успешно справился с болячкой с помощью чайного гриба.

Отделив несколько слоев, прикладывали гриб и крепко привязывали к пятке.

Когда повязка сбивалась, делали перевязку. Понадобилось три недели ежедневных процедур.

## ПРО ШПОРЫ Я ЗАБЫЛА

*Пяточные шпоры*

✉ Расскажу, как лечила *пяточные шпоры*. Мучилась так, что не могла после ночи встать на ноги.

Рецепт такой:

стакан красной глины, стакан соли, 1 ст. ложка уксусной эссенции. Нужно замесить тесто, выложить на тряпку, приложить к пятке, замотать полиэтиленом. Кожу предварительно смазать свиным жиром.

Я укутывала ногу в старый пуховый платок и ложилась спать. Первый раз, думала, не выдержу, так защищало в пятке, но муж сказал: «Терпи». Сделала компресс еще раз и вот уже 30 лет о шпорах не вспоминаю.

М.Е.М.,  
вестник «ЗОЖ» №7, 2006 г.

**В.К.:** Автору не откажешь в аналитической способности, ведь в своем рецепте она использовала те компоненты, которые в народе применяли с той же целью (против *шпор*), но только в отдельности. Известны случаи использования солевых растворов, причем в разных вариантах, особенно в случае пропитывания **солевым раствором шерстяной ткани** с дальнейшим ее высушиванием. Об использовании уксуса я уж и не говорю, это в народе как само собой разумеющееся. Вся сложность в данном случае в количественном соотношении компонентов, и тут рецепта единого дать невозможно, ибо индивидуальные особенности у всех разные.

## ГУСИНЫЙ ЖИР СПАС БРАТУ РУКИ

*Обморожение*

☒ Хочу дать совет, которым можно воспользоваться при необходимости. Несколько лет назад мой брат по неосторожности сильно обморозил кисти обеих рук. Первые минуты, когда он зашел в помещение, мать попросила подержать руки в теплой воде, а затем смазала **гусиным жиром**, благо он у нас был. Ногти и кисти рук почернели. В больнице, куда он обратился на следующий день, посоветовали убрать сначала ногти, а в дальнейшем... его, возможно, ожидало худшее. Однако мама решила продолжить лечение жиром: она несколько раз в день смазывала кисти рук, ничем не закутывая их. Мы не надеялись на хороший исход, но, к счастью, постепенно кисти рук и ногти порозовели.

Так со временем необходимость оперативного вмешательства отпала.

Хозяшева Л.И.,  
вестник «ЗОЖ» №6, 2006 г.

**В.К.:** Правильно сделали, что применили старый русский способ — при лечении *обморожения* наружно использовали **гусиный жир**, который в России используют и для предупреждения обмораживания, что я сам многократно испытал

на себе. Сразу после войны, когда официальных медикаментов было минимальное количество, люди привыкли надеяться только на себя, поэтому «вытаскивали» из запасников народной мудрости целебные рецепты. Вспомнила о них и наша читательница.

## ЧЕРЕЗ ПЯТЬ ДНЕЙ РОЖА ПРОШЛА

*Рожа на ноге*

☒ Предлагаю рецепт, с помощью которого моя знакомая вылечила *рожу* в виде гнойной раны на ноге за 5 дней. А до того два месяца лечилась по советам врачей, пробовала и капустный лист, и сырой картофель, и многое другое. Намучилась! И вдруг — помогло. Рецепт таков:

смешать 3 г борной кислоты, 8 г белого стрептоцида, 12 г ксероформа, 30 г белого сахара (сахарной пудры, примерно 2 ст. ложки без верха).

И этим составом, после предварительной обработки перекисью, присыпать рану через двойной слой марли. Делать 2 раза в день.

Радченко С.Б.,  
вестник «ЗОЖ» №7, 2006 г.

**В.К.:** Рецепт с позиции фармакологии вполне обоснован, ибо основным действующим веществом являются *антибактериальные* соединения, а *рожа*, как известно, болезнь инфекционная. Но зачем тогда сахар, спросите вы? Дело в том, что сахар является носителем лечебного начала, поскольку обладает хорошей проникающей способностью через кожные барьеры.

## БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

### «БЕС» В РЕБРЕ

*Синдром хрящевых реберных соединений  
(синдром Титце)*

✉ «Уважаемая редакция, обращаюсь к вам с просьбой. Мне поставили диагнозы: *синдром Титце, хр. дорсалгия*. Очень прошу рассказать об этих заболеваниях и способах лечения. Я о них ничего раньше не слышала, а до этого мне ставили диагноз: *распространенный остеохондроз позвоночника*».

С уважением А. Малышкина,  
г. С.-Петербург.

**«Предупреждение Плюс»:** Письмо читательницы мы отправили в Санкт-Петербург профессору кафедры нервных болезней ВМедА им. С.М. Кирова Геннадию Федоровичу Семину. Но так как каждый диагноз — это отдельная тема, сегодня мы публикуем материал о причинах возникновения и лечении синдрома хрящевых реберных соединений.

*Синдром Титце* — поражение одного или нескольких реберных хрящей у места присоединения их к грудине. Недуг встречается не редко, хотя считается малоизвестной патологией, характеризуется болезненной припухлостью передней части реберно-хрящевых соединений у места присоединения их к грудине. Чаще поражается одно ребро (второе или третье), реже болезнь Титце наблюдается в I — IV — V — VI ребрах, иногда в процесс вовлекаются сразу 2-3 ребра.

Причиной заболевания являются либо нарушения питания хряща, либо длительная травматизация надкостницы и надхрящницы, покрывающих реберный хрящ, вследствие

сильного сокращения мышц при резких экскурсиях грудной клетки, сопровождающихся сильным кашлем. В основе этого заболевания лежит фиброзно-кистозная перестройка хряща с нерезко выраженной гиперплазией (увеличением в объеме) с отложением солей кальция.

### СИМПТОМЫ

Основными клиническими проявлениями синдрома Титце являются ноющие боли, чаще односторонние, связанные с повреждением богатой нервными окончаниями надкостницы, и наличие припухлости в области одного или нескольких реберных хрящей. Иногда отмечается иррадиация боли за грудину, по ходу ребер, в область надплечья, в руку, лопатку, спину, которая усиливается при кашле, глубоком вдохе, смехе, напряжении. Часто боли усиливаются в холодное время года, при надавливании в области больного ребра. Заболевание может длиться годами с периодическими ремиссиями. Воспалительных явлений в крови, со стороны кожи нет, регионарные лимфатические узлы не увеличены. Рентгенологические изменения со стороны реберных хрящей появляются поздно, через 2-3 месяца и более от начала заболевания. Лишь компьютерная томография способна на ранних стадиях заболевания выявить патологию мягких и хрящевых тканей.

### ЛЕЧЕНИЕ

При синдроме Титце проводится симптоматическая терапия. Она включает в себя режим ограничения физических нагрузок, дыхательную гимнастику, полноценное, обогащенное минеральными веществами и витаминами питание и рассасывающую терапию. Нередко ограничение физических нагрузок дает положительный эффект.

Эффективна местная терапия с использованием гелей и мазей с противовоспалительным эффектом, содержащих нестероидные *противовоспалительные* препараты: **вольтарен, диклофенак, ибупрофен** и др., компресс с димексидом. При

выраженном болевом синдроме назначают *анальгетики, нестероидные противовоспалительные* препараты для приема внутрь. При *стойком болевом синдроме* хороший эффект дают *новокаиновые блокады с кортикостероидами, гиалуронидазой, траумель С*. Также показано физиотерапевтическое лечение: УВЧ, ультрафиолетовое облучение, рефлексотерапия, мягкие мануальные и остеопатические техники.

Фитотерапия больше оправдана в периоды ремиссии, где она служит и профилактикой обострений. Для этой цели лекарственные сборы применяются в основном внутрь. Используются растения, *улучшающие минеральный обмен, обладающие противовоспалительными свойствами, влияющие на иммунитет, улучшающие кровообращение*.

Фитотерапия проводится длительными (годами) курсами по 2-3 месяца с последующими перерывами в 10-14 дней со сменой используемого сбора на другой в полном составе.

#### **Сбор №1**

В равных частях: *трава череды, трава полыни, трава зверобоя, соплодия хмеля, трава Melissa, семена укропа, почки березы, листья ореха грецкого и петрушки*.

2 ст. ложки сбора залить 0,5 л холодной воды, настаивать 12 часов, кипятить 5 минут, настаивать 1 час. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день в течение 2-3 месяцев.

#### **Сбор №2**

В равных частях: *трава полыни, кора бузины черной, плоды тмина, трава чистотела, листья лавра, солома овса, корень петрушки, листья мать-и-мачехи, побеги можжевельника, трава крапивы*.

Готовить и принимать, как предыдущий.

#### **Сбор №3**

В равных частях: *трава зверобоя, корневище аира, корень девясила, кора ивы белой, трава спорыша, трава чистотела, трава пастушьей сумки, корень цикория, листья подорожника*.

Готовить и принимать, как сбор №1.

#### **Сбор №4**

В равных частях: *листья ореха грецкого, солома овса, трава Melissa, трава полыни, почки березы, плоды можжевель-*

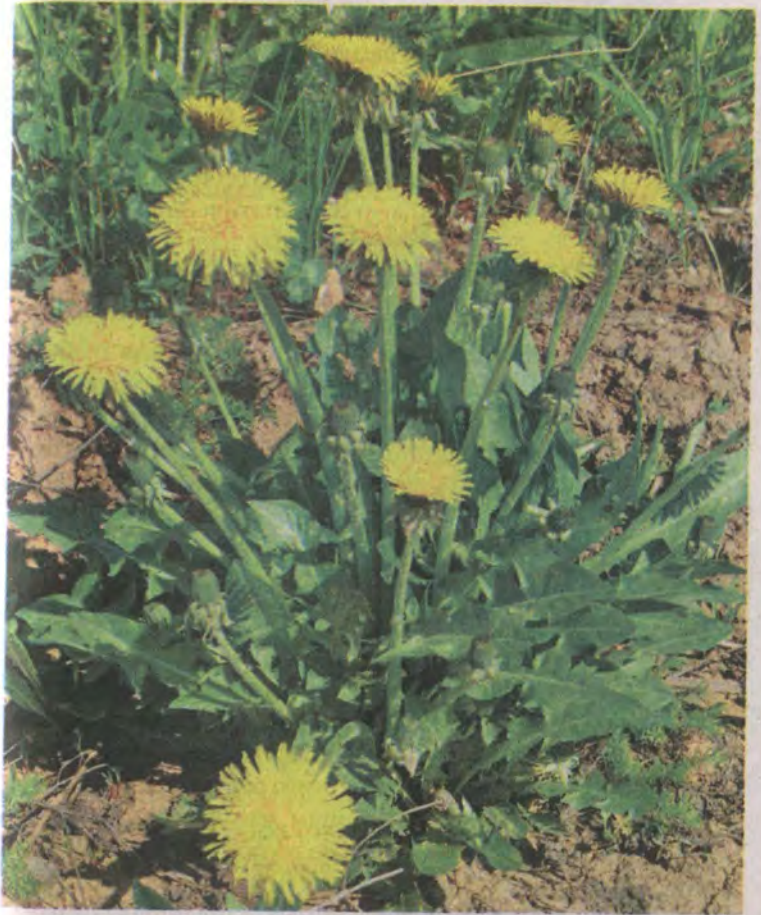


Фото Александра Ефремова.

*Одуванчик лекарственный*

*ника, корень одуванчика, корень лопуха, листья барбариса, цветки лабазника (таволги), трава шалфея*.

Готовить и принимать, как сбор №1.

Если синдром Титце вторичен, вызван каким-либо другим заболеванием, например остеопорозом, то проводят лечение основного заболевания. Женщинам следует особенно внимательно подойти к выбору гормональной терапии, так как она может привести к прогрессии заболевания.

Санаторно-курортное лечение болезни Титце показано на следующих грязевых курортах с сульфидными водами: *Бакирово, Ейск, Ключи, Красноустьинск, Нальчик, Немиров, Пятигорск, Сергиевские Минеральные Воды, Усть-Качка* и другие здравницы России.

## ВАЛИДОЛ – НЕ ТОЛЬКО СЕРДЦУ ПОМОЩНИК

*Боли в ногах, спине, суставах*

✉ У брата заболели ноги. Да так сильно, что за хлебом в магазин не мог сходить. После курса лечения стал даже сено косить. А лечился он так:

брал 10 таблеток валидола, растирал их и растворял в 1 флаконе «Тройного» одеколона, причем обязательно зеленого.

И этим раствором натирал ноги. Помогает при любых болях в суставах, ногах, спине.

**Хорошавин М.Е.,**  
вестник «ЗОЖ» №5, 2006 г.

**Комментарий кандидата биологических наук, фитотерапевта Виктора КОСТЕРОВА:** Хорошо, что читатель лечит суставы, используя валидол. Однако не будем забывать про «Тройной» одеколон, в котором он его растворял. По-моему, всем известно, особенно мужчинам, что «Тройной» одеколон содержит в себе значительную долю спирта, так что полагаю, автор фактически делал растирание больных суставов спиртом, что в данной ситуации вполне оправданно.

## НАСТОЙКА ИЗ ЖЕЛТОГО СОЛНЫШКА

*Боли в суставах*

✉ Уже третий год пользуюсь настойкой из одуванчика: растираю мышцы и суставы при любых болях. А делаю ее так:

цветки одуванчика помещаю в стеклянную банку до верха, но не слишком плотно и заливаю хорошей крепкой самогонкой. Ставлю в темное место.

Настойка готова уже через две недели, но стоять может долго. Отжатые цветки пригодятся на компресс, хотя бы раз можно использовать. Если кожа чувствительная, после втирания смажьте любым нейтральным кремом. Хорошо также помогает настойка из цветков сирени, но из одуванчиков эффективнее.

**Евпалова Р.С.,**  
вестник «ЗОЖ» №7, 2006 г.

**В.К.:** Я бы не стал использовать этот способ. Мне несколько жаль, что забыт прекрасно работающий рецепт с лекарственным одуванчиком, имеющий определенное лечебное действие при *отложении солей* и *хрусте* в больных суставах. Сам рецепт лечения при этом простой, но оригинальный – регулярное употребление одуванчиковых салатов, для приготовления которых нужно:

молодые листья одуванчика поместить на 30 минут в соленую воду, для того чтобы они не горчили. После чего промыть их кипяченой водой, мелко нарезать, посолить, добавить уксус или немного сока лимона и, наконец, сдобрить растительным маслом.

Кстати, автор упоминает еще об одном эффективном способе лечения суставов – с помощью настойки **сирени**. Ее еще рекомендуют использовать при лечении *пяточных шпор*. Но на моем немалом веку я ни разу не наблюдал положительного эффекта от этой настойки и никогда ее не рекомендую. Однако не доверять автору рецепта с одуванчиком не могу, хотя червь сомнения меня все же гложет.

## ЕЩЕ БАБУШКИ ЗНАЛИ ПРО ОВЕЧЬЮ ШЕРСТЬ

*Боли в суставах*

✉ У меня ступни то горели, будто в огне, то холодели так, что и на батарее не согреть. Случайно обнаружила у себя клубок овечьей шерсти. Делать было особенно нечего, поэтому связала носки и тут же их надевала. Сразу ощутила приятное покалывание, будто ток

прошел по подошве. Не зря ведь наши бабушки, натирая больные руки-ноги, обязательно обматывали их чем-нибудь шерстяным.

**Высочкина Т.Е.,**  
вестник «ЗОЖ» №8, 2006 г.

**В.К.:** Автор письма вспоминает наших бабушек, которые часто при самолечении использовали **овечью шерсть**. Да, применяли, причем не вдаваясь в механизм лечебного действия — лишь бы помогало. Овечья шерсть, я имею в виду изделия из нее в виде шали, носков и др., особенно хороша в том случае, когда необходимо длительное время сохранять тепло на проблемном месте. Не исключено такое же специфическое действие шерсти не только овечьей, но и собачьей.

## НАСТОЙКА ДУРМАНА ИЗБАВИТ ОТ СУДОРОГ

*Судороги*

✉ Подскажу хорошее средство от *судорог*, которое действует буквально в течение 5 секунд.

3/4 стакана семян дурмана настаивайте в 0,5 л 75%-ного спирта в темном месте 30-40 дней.

Дробленые семена достаточно настаивать (кстати, можно и на водке) 10 дней. При возникновении *судорог* просто протрите больное место ваткой, смоченной в этой настойке.

**Жуков В.И.,**  
вестник «ЗОЖ» №5, 2006 г.

**В.К.:** Действительно, иногда нужны, так сказать, «пожарные» средства, чтобы быстро избавиться от *судорог*. Все бы ничего, но настойку *дурмана* может приобрести или изготовить далеко не каждый. Это довольно редкое, к тому же очень ядовитое растение стало встречаться не часто, хотя буквально лет 20 назад его листья использовались при изготовлении *противоастматических* сигар, которые во время

приступа *астмы* было рекомендовано курить. Дело в том, что *дурман* снимает *нервный спазм* и вообще действует *расслабляюще* на нервную проводящую систему. Кто захочет изготовить указанное автором *противосудорожное* средство, знайте, что семена нужно собирать недозревшими, о чем автор не сказал. В случае невозможности приобрести семена можно попробовать и листья, в них также содержатся лечебные алкалоиды, но в меньших количествах. Однако, памятуя о том, что *дурман* — растение ядовитое, желательно проконсультироваться с опытным травником.

## ПРИМОРСКИЙ РЕЦЕПТ

*Остеохондроз*

✉ Я тоже хочу поделиться с читателями рецептом для лечения *остеохондроза*. В нашем крае этот способ лечения особенно популярен, так как основан на использовании *кедровых орешков*. А у нас их много, особенно осенью. В это время многие, у кого есть личный транспорт, отправляются на их заготовку на несколько дней.



Фотобанк ЛОРИ.

*Кедровые орешки*

Вот этот рецепт, он не только лечит остеохондроз, но и укрепляет иммунную систему. Потребуется: кедровые орехи – 350 г, сахар – 250 г, водка – 500 мл.

Орешки раздробить вместе со скорлупой, положить в стеклянную банку, засыпать сахарным песком и все это залить водкой. Настаивать 21 день, периодически помешивая. Затем процедить и принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды в течение месяца.

Сделав перерыв на 7-10 дней, курс можно повторить.

**Полещук Н. И.,**  
вестник «ЗОЖ» №6, 2006 г.

**В.К.:** Рад, что удачно удалось пролечить остеохондроз с помощью настойки **кедровых орехов** с добавлением сахара. Поскольку автор с Дальнего Востока и использовала местные орехи, а там растут корейские орехи, то сибирякам, например, очевидно, можно использовать орехи сибирские. Мне приходилось пробовать и те, и другие, и я пришел к выводу, что сибирские орехи вкуснее корейских, хотя по величине им значительно уступают. Мое мнение научно не обосновано, но, думаю, этот рецепт можно применять, используя сибирские орехи, и даже получить лучший лечебный эффект.

## НАСТОЙКА БЕРЕЗОВЫХ ПОЧЕК – ОТ РАДИКУЛИТА

*Радикулит*

☒ Поделюсь средством от *радикулита*, которым успешно пользуюсь несколько лет.

Горстку березовых почек нужно залить 0,25 л водки и дать настояться недельку-другую. И можно растирать поясницу.

По мере расходования настойки ее нужно доливать водкой. Настойка не теряет своих лечебных свойств 2-3 года.

**Иванова Ф.К.,**  
вестник «ЗОЖ» №9, 2006 г.

**В.К.:** Читательница рекомендует использовать при лечении *радикулита* настойку **березовых почек**, которые являются мощнейшим растительным *противовоспалительным* средством. Кроме действия самих почек разогревающим эффектом обладает и спирт, на котором сделана настойка. Можно самим приготовить мазь на основе березовых почек. Для этого

в эмалированную посуду поместите сырье в виде слоеного пирога: слой почек, слой свиного нутряного жира, затем поставьте на ночь томиться в духовку при невысокой температуре.

Утром мазь готова, остается ее только процедить.

Вернусь к рецепту автора. Она советует по мере расходования настойки доливать ее водкой. Вот этого не следует делать, поскольку после каждого доливания концентрация лечебных компонентов почек будет сокращаться, а следовательно, лечебные свойства – снижаться. А нам это нужно? Ведь никому не придет в голову в сладкий чай по мере его употребления доливать одной заварки.

## ПРО САЛО

*Хруст в коленях, локтях*

☒ Расскажу наш семейный рецепт от *хруста в коленях* – достался он мне от моей прабабушки.

Нутряное сало (любое) растопить, пока теплое, смочить в нем марлечку, наложить ее на колено (сначала на одно, а потом на другое), сверху полиэтилен и шерстяной платок или шаль – завязать на ночь.

Наутро уже не будет хруста, но все равно сделайте еще 3 дня подряд и долго будете ходить, как молодые. Да, еще – сразу не снимайте шаль, только уберите компресс и дайте под шалью приостыть колену.

Желаю всем выздоровления. Можно накладывать на локти, если хрустят, и на любой суставчик, где захрустит. Лечитесь с Богом.

**Самойлова О.Ф.,**  
вестник «ЗОЖ» №6, 2006 г.



**В.К.:** Признаюсь, рецепт для меня неожиданный. Ведь от чего появляется *хруст в суставах*? От нарушения строения, которое может произойти по многим причинам, например, при отложении солей или при износе хрящевой или костной ткани. Убрать за ночь (как утверждает автор) эти органические нарушения просто невозможно. Больше всего меня смущают сроки врачевания, хотя определенное лечебное действие сала, особенно свиного, известно. Мне приходилось видеть, как его весьма успешно использовали в виде аппликации на больной сустав под повязку. Но лечить приходилось не менее 2 недель.

## УШИБ ВЫЛЕЧИТ БОДЯГА

*Ушибы*

✉ Я и дети мои не знаем таблеток – лечимся исключительно народными средствами. Считаю, это безопаснее, да и к тому же позволяет экономить семейный бюджет. Поделюсь своим рецептом.

Летом упала и сильно повредила колено. Нога распухла, не сгибалась. Помогла бодяга, пресноводная губка грязно-серого цвета, которая нарастает на ветках и камышах под водой. Ее срезают, высушивают и перемалывают в порошок.

1 ст. ложку порошка бодяги с верхом развела теплой кипяченой водой до кашицеобразного состояния, нанесла на место ушиба и подержала 10-15 минут.

Затем смыла теплой водой и смазала подсолнечным маслом (чтобы не было ожога).

**Кавешникова Л.М.,**  
вестник «ЗОЖ» №7, 2006 г.

**В.К.:** Читательница рекомендует *ушибы* лечить примочками *бодяги*. Совершенно правильное решение. Кстати, когда мы были еще мальчишками, сразу после войны, об этом знали все. А коль скоро не будет под рукой этого целебного средства, сделайте сами другое:



Фотобанк ЛОРИ.

*Бодяга озерная*

нужно растереть 2 ст. ложки порошка шишек хмеля с 1 ст. ложкой свиного сала.

А уж если под руками есть **арника горная**, то сделайте ее настой. Для этого:

2 ст. ложки заварите в 1 стакане кипятка, настаивайте в течение 30 минут, остудите, процедите.

На место ушиба делайте компрессы. Даже долечивать ушибы после применения бодяги хорошо арникой горной. Не зря специалисты ее называют «ударной» травой.

## БОЛЕЗНИ КОЖИ

### ИЗЛЕЧИМ ГРИБОК НА НОГТЯХ

*Грибковое заболевание ногтей*

✉ «Здравствуйте, уважаемая редакция! Пишу вам из Белоруссии. Ваш журнал «Предупреждение Плюс» выписываю уже три года, сделала себе подшивку: завела тетради по тематике и по необходимости всегда обращаюсь к ним. Спасибо за ваше издание, в котором опытные специалисты дают квалифицированные рекомендации и рецепты, помогают бороться с разными недугами.

Обращаюсь к вам с большой просьбой. Расскажите, чем лечиться от грибкового заболевания ногтей на ногах. Подскажите, чем может помочь народная медицина. Посоветуйте какие-нибудь мази, настои. Помогите избавиться от этой напасти раз и навсегда.

С уважением».

Адрес: Радиоковой Галине Сергеевне,  
213819 Могилевская обл., г. Бобруйск,  
ул. Интернациональная, д. 68, кв. 31.

**«Предупреждение Плюс»:** Дрожжеподобные грибки рода *кандида* находятся в окружающей нас среде в огромном количестве: на коже, слизистых, на поверхности и внутри овощей, фруктов. Но они не всегда и не у всех вызывают заболевания, о которых будет рассказано ниже. В природе все уравновешено, и, чтобы возникло то или иное грибковое заболевание, необходимо изменение этого баланса. О факторах, нарушающих это равновесие, а также своими советами и рекомендациями поделится врач-фитотерапевт, полковник медслужбы **А.В. ПЕЧЕНЕВСКИЙ**.

К факторам нарушения баланса относятся: изменения температуры, влажности, солнечного воздействия на кожу, травмы слизистых и кожи, обменные и трофические нарушения в организме (уровень сахара, холестерина, мочевой кислоты в крови), сосудистые нарушения, повышенная потливость, некоторые инфекционные болезни, дисбактериозы, кишечные болезни, витаминная недостаточность, применение синтетических лекарств, особенно антибиотиков, онкопрепаратов.

*Микозы, или грибковые поражения кожи*, различают по видам:

- кератомикозы, отрубевидный или розовый лишай, узловая трихоспория (поражается поверхностный слой кожи);

- дерматофитии, эпидермофитии, руброфитии, трихофитии, микроспории, фавус (когда поражаются слои собственно кожи);

- кандидоз кожи, слизистых и внутренних органов (отдельное поражение);

- глубокие микозы с сочетанным поражением кожи и внутренних органов: бластомикоз, спортрихоз, гистоплазмоз, хромомикоз;

- псевдомикозы: эритразма, подмышечный трихоникариоз и нокардиоз.

Из этой классификации становится понятным, что грибки могут поражать человеческий организм от волос и ногтей до внутренних органов. Но поражают-то они не всех и не все органы. Фактически мы сожительствоуем с грибами. Живем мирно, если соблюдаем здоровый образ жизни.

В современной медицине для лечения *микозов* применяются как синтетические лекарственные средства, так и лекарства растительного мира, природные. Фитотерапия микозов использует тысячелистник, эвкалипт, можжевельник, березу, ольху, пижму, подорожник, череду, ромашку, дуб, зверобой, иву, таволгу, полынь, грецкий орех, девясил, аир, мяту, бессмертник, тополь, хвощ, фиалку,

сосну и еще много других растений. Применяются они внутрь и наружно.

В своей повседневной практике сам широко использую и всем рекомендую в статьях аптечный препарат природного происхождения цитросепт, изготавливаемый из семян грейпфрута. Он зарекомендовал себя как эффективное *противогрибковое* средство, так как губительно действует на микробы, вирусы и простейшие организмы (трихомонады, гардинеллы, хламидии и т.д.). Применяется внутрь и местно на фоне лечения сборами лекарственных растений, соками и настояками. В таком сочетании удается получать лучшие результаты.

#### **Рецепт отвара:**

При лечении *грибковых поражений кожи* и внутренних органов рекомендую составлять сборы из листьев эвкалипта, почек березы и тополя, подорожника, ягод можжевельника, цветков календулы, ромашки, пижмы и тысячелистника, травы зверобоя и череды. Растения берем в равной весовой пропорции, измельчаем до размеров гречишного зерна.

Для заваривания на 400-500 мл холодной воды взять 1-1,5 ст. ложки сбора, нагреть и варить под крышкой на малом огне 10 минут. Настаивать ночь в термосе, процедить. В настой добавить 40 капель аптечного цитросепта и 1 ч. ложку настойки календулы или прополиса. Принимать по 100 мл 3-4 раза в день за 20-30 минут до еды. Остаток выпить перед сном.

Курс рассчитан на 2 месяца. Перерыв – 10-15 дней. Лечение проводим до выздоровления.

А можно приготовить отвар из корней дягиля и девясила, листьев березы, грецкого ореха, подорожника и крапивы, хвоща полевого, фиалки трехцветной, иголок сосны. Способ приготовления и применения тот же.

И в заключение еще один рецепт для лечения *грибковых поражений кожи*: взять в равных весовых соотношениях листья и цветки кипрея, шалфея, тысячелистника, цветки бу-

зины черной, календулы, корень одуванчика и калгана, ягоды можжевельника, рябины красной и чистотел. Приготовление и применение – как в предыдущих рецептах.

«**Предупреждение Плюс**»: Связаться с Александром Васильевичем можно по моб. тел.: 8 (926) 532-69-54, раб. тел.: 8 (499) 346-30-82 или по e-mail: fitodoc@mail.ru

## **ГРИБОК СДАЕТСЯ АИРУ**

*Грибок на ногах*

✉ Мой собственный сорокалетний опыт показал, что лечение аптечными мазями в этой борьбе малоэффективно. Если не сказать больше – безрезультатно. Узнала замечательный рецепт с айром. Раньше не могла обходиться без мазей – ногти начинали болеть. Стала пить отвар айра – почувствовала, что боль пропала, а ногти стали восстанавливаться.

Регулярно, раз в неделю, делаю сама себе педикюр, удаляю со стоп огрубевшую кожу, утолщенные ногти, ведь это жилище для грибка, так же как *мозоли, натоптыши* и грубые пятки. Пью отвар айра уже 1,5 года. Полного излечения пока не добилась, но положительные результаты очевидны: окрепли ногти на руках, на правой ноге стали практически идеальными. На левой ноге, с которой и начался мой грибок, процесс идет гораздо медленнее, но я не тороплюсь.

Покупаю в аптеке коробочку «Корневища айра», смальваю в кофемолке, мне кажется, что так лучше заварится, ставлю на огонь кружку, наливаю 100 мл воды и кладу 1 ч. ложку айра. Минуту кипячу, процеживаю осадок.

Выпиваю перед едой в течение дня, запивая водой, так как напиток горький. Пью практически постоянно, иногда делая перерыв на 2-3 дня.

**Сидорова И.А.,**  
вестник «ЗОЖ» №24, 2005 г.

**Комментарий Александра ПЕЧЕНЕВСКОГО:** Аир обладает *противогрибковым* свойством, снимает боли и отек. Действующие природные соединения проникают во все клетки и ткани тела, улучшают сосудистый кровоток, зрение, слух и мозговое кровообращение, восстанавливают гормональное равновесие. Поэтому длительное применение аира и других лекарственных растений укрепляет здоровье. Я бы только дополнил рецепт читательницы: после короткого кипячения лекарство все-таки нужно настоять как минимум в течение часа.

## И СНОВА О СОДЕ!

*Грибок на ногах, потливость, шершавые пятки*

☒ Как часто мы покупаем дорогие лекарства, забывая о том, что в любом доме есть простые и надежные целебные средства вроде соли, соды и уксуса.

Напомню об обыкновенной питьевой соде – двууглекислом натрии. Чаще всего ее используют при ангине, когда полощут горло содовым раствором. Однако и *грибковые* заболевания ног можно успешно лечить с помощью кашицы из соды, добавив в 1 ст. ложку соды немного воды.

Этой кашицей натирают пораженные места и через 15 минут споласкивают ноги водой, вытирают досуха и припудривают крахмалом.

Для устранения *неприятного запаха* от потливых ног дважды в неделю держите ступни по 15 минут в содовом растворе. Для его приготовления разведите 1 ст. ложку соды в 1 л воды.

От потливых ног можно использовать такой рецепт: обливайте ноги утром и вечером раствором соды (1 ч. ложка на 1 стакан воды).

Или на ночь между пальцами проложите ватку, смоченную этим же раствором. При *огрубевшей коже* подошв полезно в течение недели перед сном держать ноги по 20-30 минут в горячей воде (2 л) с добавлением 1 ч. ложки соды и 1 ст. ложки настриганного хозяйственного мыла.

После ванночки подошвы следует смазать жирным кремом.

**Зубарь Л.Г.,**  
вестник «ЗОЖ» №1, 2006 г.

**А.П.:** Такими же (или лучшими!) свойствами обладают *кора дуба, лист, кора и шишки эвкалипта, почки березы, ее лист, береста, почки и лист тополя, подорожник, календула* и упомянутый уже *цитросепт, ротокан*. Гигиенические процедуры для тела и ног уменьшают вероятность появления микозов.

## ЛИШАЙ И ТРЕЩИНЫ НА ПЯТКАХ ПАСУЮТ ПЕРЕД МАЗЯМИ

*Лишай, трещины на пятках*

☒ Хочу поделиться рецептом от *лишая*, который ушла от мамы.

В 1 ст. ложку сметаны насыпать мелко размятый медный купорос. Я беру его на глазок, примерно 1/2 ч. ложки, пока смесь не станет зеленоватого цвета. Через 2-3 часа купорос растворится в сметане, которую нужно периодически помешивать.

Этим составом смазывать лишай, водой не смывать. Будет немного щипать, придется потерпеть. Обычно хватает одного раза. Если не поможет, сделать смесь еще раз и снова смазать пораженные участки. Смазывать необходимо через 2-3 дня, пока не появилась тонкая корочка.

От *трещин на пятках* избавляюсь мазью, которую тоже делаю сама.

В стакан нерафинированного подсолнечного масла режу 2 луковицы и жарю лук до коричневого цвета. Процеживаю и, пока масло горячее, кладу в него соты, оставшиеся после отжимки меда. Воск быстро плавится, перемешиваю, остужаю.

Храню в холодильнике. Мажу ноги на ночь после мытья в горячей воде, чтобы пятки стали мягкими.

**Чечетова З.Н.,**  
вестник «ЗОЖ» №5, 2006 г.

## УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС

*Потливость*

☒ От ночной потливости советую протирать тело яблочным уксусом. Знаю, некоторые разводят его водой – 1 ч. ложка на 0,5 стакана теплой воды, но я не разводил. Растерся несколько раз и про потливость забыл.

Черченко П.П.,  
вестник «ЗОЖ» №24, 2005 г.

А.П.: Ночную потливость можно погасить яблочным или простым столовым уксусом. Однако подчеркну, что симптом ночных потов характерен: для повышенной функции щитовидной железы, некоторых форм туберкулеза, как признак падения температуры при инфекционных заболеваниях. Поэтому следует задуматься, если уксус не поможет, следует обратиться к врачу.

## БАБУШКИН ОГУРЕЧНЫЙ ЛОСЬОН

*Прыщи, угри*

☒ Мне 17 лет. У меня, как и у многих моих сверстников, были прыщи и угри. Пользовалась разными косметическими средствами, подчас очень дорогими, но проблему не решила. А вот моя бабушка сказала, что нужно делать. И рецепт оказался настолько хорош, что не могу им не поделиться.

Нужно порезать на мелкие кусочки свежий огурец (среднего размера), залить 1 стаканом кипятка, дать настояться 2-3 часа. После этого отжать и в полученный огуречный настой добавить 1 ч. ложку меда.

Ежедневно в течение месяца этот огуречный лосьон нужно наносить на чистую кожу при помощи ватного тампона и через 30 минут смывать прохладной водой. Хранить лосьон в холодильнике не более месяца.

Через 2 недели вы увидите результат. У меня кожа стала идеальной.

Можно приготовить водочный настой.

2-3 среднего размера огурца также мелко порезать, залить 100 мл водки и поставить в темное место на 2 недели. Затем отжать, процедить и наносить на лицо, только уже не смывать.

Этот лосьон хранится долго, и использовать его можно в течение года.

Айшет,  
вестник «ЗОЖ» №23, 2005 г.

А.П.: Прыщи, юношеские угри, жирная кожа, себорея хорошо поддаются огуречному лечению. Готовить огуречный лосьон нужно не на целый месяц, а на 2-3 дня. Дольше этого хранить его даже в холодильнике не стоит.

Кожные проявления в юношеском и более солидном возрасте являются проявлениями дисгормонального состояния в организме. Поэтому, если огуречное лечение не улучшает состояния кожи, соберите для начала простой сбор из зверобоя, череды, корня солодки, тысячелистника, календулы в равных весовых пропорциях, скажем, по 50 г. Травы хорошо перемешать и измельчить.

На 400 мл воды добавить 1 ст. ложку сбора и варить 5-7 минут, настоять 1 час и в процеженный настой добавить 1 ч. ложку настойки календулы и 30 капель цитросепта. Принимать лекарство по 100 мл за 30 минут до еды 3-4 раза в день в течение месяца.

При наружном применении (для обработки кожи) разведите 10 капель цитросепта 2 ст. ложками воды или настоем ромашки, календулы или тысячелистника: 1 ст. ложка на стакан кипятка 2-3 раза в день.

## СМАЗЬТЕ ПЯТКИ СОЛИДОЛОМ

*Трещины на ступнях*

☒ Расскажу о старом проверенном средстве от трещин ступней, шпор.

Солидол, применяемый для смазки техники, наносим на больные места, забинтовываем, надеваем полиэтиленовый пакет.

При этом обувь носим просторную и так ходим дня 2-3. При необходимости повторяем.

**Хорошавин М.Е.,**  
вестник «ЗОЖ» №5, 2006 г.

## И СНОВА ПРО ЭКЗЕМУ

*Межпальцевая экзема*

✉ От разных видов экземы существует множество рецептов лечения. Существует так называемая *межпальцевая экзема*, которой в большинстве своем страдают женщины, потому что постоянно имеют дело с водой (приготовление пищи, стирка белья, мытье полов...). В итоге между пальцами рук появляются покраснения, сопровождающиеся сильным зудом. Всем страдающим этим недугом предлагаю испытанный метод лечения.

Возьмите 1 сырое куриное яйцо, разбейте его и вылейте содержимое в стеклянную баночку. Туда же насыпьте мел и перемешайте. Мела нужно такое количество, чтобы получилась кашицеобразная масса. Сюда же добавьте 1 ч. ложку березового дегтя (продается в аптеке) и снова все тщательно размешайте. Закройте плотной крышкой и поставьте на сутки в темное прохладное место.

Мазь готова. Ежедневно перед сном смазывайте мазью больные места, укутывайте их полиэтиленом, а сверху тканью. И так делайте до тех пор, пока раны не затянутся и зуд не прекратится.

**Пасько Г.Ф.,**  
вестник «ЗОЖ» №3, 2006 г.

## ПОДЫМИТ-ПОДЫМИТ И ВЫЛЕЧИТ

*Экзема*

✉ Моя двоюродная сестра вылечила *экзему* на руках *пижмой*. Рвала большой кусок травы, заваривала ее в тазу и держала в этой воде руки. Использовала настой несколько раз, подогревая.

А от ожога у нас в деревне применяли такой рецепт:

10 вареных желтков куриного яйца клали в ненужную посудину. Ставили ее на огонь и жарили, постоянно помешивая. Желтки горели, сильно дымили, но потом очень быстро превращались в жидкость, похожую на деготь.

Посудину сразу снимали, остужали и образовавшуюся жидкость сливали во флакон и ставили в холодильник. Ожоги смазывали 2-3 раза, не завязывая. Заживает очень быстро. Но приготавливать это средство лучше всего во дворе или на даче, так как дыма будет много.

**Чеклова Т.М.,**  
вестник «ЗОЖ» №1, 2006 г.

**А.П.:** После использования настоя советую на кожу наносить 20%-ную **прополисную** мазь, которую можно купить в аптеке. Курс лечения – в пределах одного месяца.

## ВЫЛЕЧИЛИ ЧЕРЕДА И ЧИСТОТЕЛ

*Экзема*

✉ На кистях рук и на бедрах у меня появились красные пятна диаметром до 8 мм. Врач выписал мазь от *экземы* – лоринден. Я мазал пораженные места, но улучшения не наступало: одно пятно исчезало, рядом возникали другие. Решил лечиться отварами **череды** и **чистотела**.

Нарезал в равных количествах полную 10-литровую кастрюлю этих трав. Залил до верха водой и час кипятил на медленном огне, отвар процедил.

Перед сном заполнил половину объема ванны теплой водой и влил в нее отвар. Искупался, не вытираясь, обсох и лег спать. Наутро пятна не исчезли. Вновь собрал череду и чистотел, вновь приготовил отвар по приведенному рецепту. Снова принял на ночь теплую ванну с отваром трав. Проснулся, а на теле – ни одного пятнышка.



Фотобанк ЛОРИ.

Береза

Много лет прошло, а экзема так и не повторилась. Думаю, можно использовать и сушеные травы.

**Мещеряков Н.П.,**  
вестник «ЗОЖ» №2, 2006 г.

**А.П.:** Поздравляю нашего читателя с выздоровлением. Внесу некоторые коррективы. Кипятить травы нужно в пределах 10–15 минут и настаивать в течение часа. В состав сбора трав для ванны можно вводить: **листья березы, пижму, подорожник, лист ореха, зверобой, календулу, тысячелистник.**

Учитывая локализацию кожных элементов на бедрах, хочу выразить сомнение, что на бедрах была тоже экзема. Для нее локализация в этих местах нехарактерна. Однако выздоровление все-таки наступило. И это важно!

## МАМАМ

### ЧТО В РОТ ПОЛЕЗЛО, ТО И ПОЛЕЗНО?..

*Гельминтозы у детей*

**«Предупреждение Плюс»:** Летом на приусадебном участке, когда созрел урожай, можно было наблюдать такую картину. Хозяйка вытаскивает из грядки сочную морковку. Оплакивает ее и, не срезая поверхностного слоя, дает ребенку в полной уверенности, что выращенный на естественных удобрениях экологически чистый продукт является сосредоточением витаминов и полезных минералов. И в этот момент автору предлагаемого материала, Антонине ПЛОСКИРЕВОЙ, сотруднику ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора, всегда хочется крикнуть: «Остановитесь!». И вот почему...

Группа заболеваний, вызванных паразитированием в организме человека или животных гельминтов (червей), называется *гельминтозами*. Опасными для человека являются более 270 видов данных паразитов, из них на территории Российской Федерации регистрируется около 30 видов, остальные, к счастью, встречаются у нас крайне редко. Гельминты, паразитирующие в организме человека, представлены несколькими классами — **круглые черви** или нематоды (*аскариды, острицы, трихинеллы, токсокары* и некоторые другие), **ленточные черви** (возбудители *гименолепидоза, дифиллоботриоза, эхинококкоза* и других заболеваний) и так называемые сосальщики, или **плоские черви** (*описторхис, парagonимус*).

Наиболее часто гельминты паразитируют в кишечнике: это *аскариды, анкилостомы, острицы, возбудитель дифилло-*

*ботриоза* и другие, при этом некоторые из них могут паразитировать в желчевыводящих путях (например *описторхис*). Однако и другие органы и ткани могут быть поражены гельминтами. Так, личинки *эхинококка* наиболее часто образуют в печени и легких человека огромные кисты. Личинки *аскарид*, мигрируя в организме человека, вызывают повреждение легких. Острицы могут являться причиной *аппендицита*, а также воспалительных изменений половых органов у девочек. В лимфатической системе человека паразитируют *филярии*.

### ОТКУДА БЕРЕТСЯ ИНФЕКЦИЯ?

Гельминтозы широко распространены во всем мире, регистрируются во всех климатических зонах, за исключением районов вечной мерзлоты, высокогорий и пустынь. По данным исследователей, более 4,5 миллиарда человек в мире поражены различными паразитарными болезнями. В нашей стране ежегодно фиксируется около 2 миллионов заболеваний гельминтозами (89% вызываемых острицами и около 7% — аскаридами).

Значительно реже регистрируются *описторхоз*, *эхинококкоз*, *токсокароз* и *трихинеллез*. Наиболее часто паразитарные заболевания встречаются у детей.

### РАЗВИТИЕ БОЛЕЗНИ

Общими для всех гельминтозов являются три основные стадии развития болезни: **острая**, **латентная** и **хроническая**.

В начале заболевания развивается **острая стадия**, в которой основным повреждающим фактором являются личинки паразита, мигрирующие по кровеносной системе и тканям человека и вызывающие развитие аллергических реакций. При обследовании у пациентов отмечается повышение в крови таких форменных элементов, как эозинофилы. В этой стадии для *аскаридоза* характерна миграция личинок в легкие, клинически и рентгенологически проявляющаяся

образованием там очагов инфильтрации (эозинофильные инфильтраты) и может привести к развитию *бронхита* и *трахеита*. Длительность острой стадии гельминтозов чаще всего составляет от 1 до 4 месяцев.

**Латентная стадия** соответствует паразитированию в организме человека незрелых (юных) гельминтов и клинически не проявляется. В этой стадии клинических проявлений заболевания, как правило, не отмечается.

**Хроническая стадия** наступает с момента первой яйцекладки самкой паразита. В этом периоде значительно выражено системное действие паразита на организм человека за счет токсического влияния продуктов жизнедеятельности гельминтов. Возможно развитие вторичных воспалительных процессов (при стронгилоидозе — *дуоденит*, при энтеробиозе — *вульвовагинит*, *аппендицит*). При этом формируются различные нарушения обмена веществ, связанного с дефицитом витаминов и минералов.

### ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ

Ключевым звеном в профилактике паразитарных заболеваний являются раннее выявление больных и санация их от возбудителя.

Проходить диагностику следует только в специализированных лечебных учреждениях. Не стоит доверять несертифицированным исследовательским псевдометодам.

Одним из важных компонентов профилактики гельминтозов является формирование санитарно-гигиенической культуры у людей, особенно это важно для детей, у которых гигиенические навыки еще не сформированы.

Санитарно-гигиеническая культура начинается с семьи. Ребенок с раннего возраста должен быть приучен мыть руки не только перед едой, но и когда пришел с прогулки. Нужно, чтобы у каждого члена семьи были собственные постельное белье, полотенца, одежда, предметы личной гигиены и другие принадлежности повседневного обихода. Соблюдение



простых санитарно-гигиенических правил должно быть обязательным для всех членов семьи.

Важнейшим профилактическим фактором является также правильная обработка пищи. Первым правилом является тщательное мытье овощей, фруктов, зелени. Зелень лучше всего опустить полностью в посуду с холодной водой на некоторое время, потом, не взбалтывая, аккуратно ее вынуть и промыть под проточной водой. При таком способе мытья яйца гельминтов осядут на дно посуды и заражение не произойдет. При мытье овощей (картофель, морковь, свекла) необходимо смыть большим количеством воды частички земли, а поверхностный слой овоща срезать.

При кулинарной обработке всех пищевых продуктов необходимо соблюдать температурный режим. Это относится к блюдам из мясных и рыбных продуктов. Продукты питания, не прошедшие термическую обработку (сало, сырокопченые колбасы), должны быть приготовлены из мяса животных, прошедших строгий ветеринарный контроль.

Не следует использовать одни и те же разделочные доски для мяса, рыбы, приготовления салатов и нарезки хлеба. Наиболее современными являются кулинарные доски из ударопрочного стекла, так как они легко моются и на их гладкой поверхности не смогут закрепиться возбудители.

Кроме того, одним из факторов передачи личинок и яиц гельминтов может стать сырая вода. Конечно, никто не употребляет некипяченую воду из озера или родника. Однако использование сырой воды, зараженной личинками или яйцами гельминтов, для мытья овощей, фруктов, посуды, что нередко наблюдается при выезде за город, в походах и на пикниках, может привести к заражению.

Не забывайте, что соблюдение простых мер безопасности позволит сохранить ваше здоровье.

**Антонина ПЛОСКИРЕВА,**  
кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник  
ФБУН ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.



Фотобанк ЛЮРИ.

Чабрец

**«Предупреждение Плюс»:** Свои вопросы Антонине Александровне вы можете направлять по электронному адресу: [antoninna@mail.ru](mailto:antoninna@mail.ru) И еще, если избежать заражения все же не удалось, попробуйте воспользоваться практическими рекомендациями другого нашего постоянного автора.

Рассмотрим вопросы лечения *аскаридоза* и *лямблиоза*, которые, как и энтеробиоз (заражение острицами), являются наиболее частыми разновидностями гельминтозов.

Мне известно более 80 лекарственных растений, которые используются для лечения глистных инвазий. Вот некоторые наиболее известные и доступные: лук, морковь, чеснок, пижма, репешок, золототысячник, девясил, грецкий орех (лист и околоплодники), валериана, бессмертник, чабрец, полынь, зверобой, конский шавель, береза, копытень, ромашка, одуванчик, красная рябина.

Общие правила лечения:

начинать лечение следует за 5 дней до новолуния. Продолжительность – 10 дней. Для достижения гарантированного избавления от паразитов советую провести 3 курса. После трех курсов обязательно проведите гистологическую проверку.

Предупреждаю: можно заразиться повторно, иммунитет к глистам не вырабатывается!

Приготовьте сбор из 5-7 растений, например:

**Сбор №1**

Взять по 50 г золототысячника, зверобоя, пижмы, репешка, чабреца, эвкалипта и девясила.

**Сбор №2**

Взять по 50 г черныбильника, корня валерианы, спорыша, бессмертника, шишек хмеля, ромашки, семян моркови.

**Сбор №3**

Взять по 50 г душицы, корня одуванчика и копытня, садовых цветков бархатцев, туй, шишко-ягод можжевельника, коры ивы.

Подобранное растительное сырье сбора измельчается в кофемолке и перемешивается.

Способ приготовления:

1,5 ст. ложки сырья поместить в 350 мл холодной воды, нагреть и варить на малом огне 5 минут. Настоять 1 час, процедить, добавить 1 ст. ложку меда. Принимать по 100 мл 3 раза в день после еды.

Лучше, если бы такое лечение проводили одновременно все члены семьи.

Детям от 5 до 10 лет принимать настой по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды, от 10 до 15 лет – по 2 ст. ложки 3 раза в день, от 15 лет – взрослая доза.

Лечение сопровождайте приемом морковного сока:

взрослым – по 100 мл 3-4 раза в день, детям достаточно по трети стакана.

Морковь, тертая или тушеная, полезна в качестве профилактической меры от глистов. Возьмите за правило есть примерно 2-3 моркови в день в течение недели каждый месяц.

Помните, что таким же действием обладают черника, плоды лоха серебристого, клюква.

Можно готовить холодный настой мелко порезанного лука: 1 ст. ложка на стакан молока, готовится утром, день настаивается, выпивается на ночь. Курс – 10 дней.

Обращаю внимание читателей на тот факт, что многие лекарственные растения губительно действуют на глистов. Поэтому регулярное употребление травяных чаев может рассматриваться в качестве профилактики аскаридоза и других глистных инвазий, которых насчитывается более 50. Но руки перед едой детям и взрослым все же мыть следует. Убережь себя и близких от болезней проще, чем лечить их.

**Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ,**  
полковник медицинской службы, фитотерапевт.

## СТАТЬ МАТЕРЬЮ ПОМОГЛО МОЛОКО

*Женское бесплодие*

✉ Однажды в аэропорту я случайно встретила пожилую женщину, с ней был ее 3-летний внук. В ожидании рейса мы разговорились, и женщина рассказала, что у ее дочери 10 лет не было детей. А долгожданный малыш родился после того, как ее дочь стала спринцеваться теплым кипяченым молоком.

Делала она это 3-4 раза в день. Причем так, чтобы задержать молоко внутри, например, лежа в ванне.

В этот период необходимо свести к минимуму половые контакты с мужем.

Но есть одно неперемное условие: не должно быть молочницы. Иначе при использовании молока она «расцветет» еще больше.

**Кириллова Л.Ф.,**  
вестник «ЗОЖ» №4, 2006 г.

**Комментарий Александра ПЕЧЕНЕВСКОГО:** Стремление стать мамой можно только приветствовать. Что касается самого метода лечения, предполагаю, что дочь пожилой женщины страдала воспалительными заболеваниями женской половой сферы. Поэтому метод спринцевания теплым кипяченым молоком с удерживанием и одновременным

принятием ванны помог в плане выздоровления от основного заболевания: будь то воспаления придатков (*аднексит*), воспаления труб или самой матки.

Как бы то ни было, а женщина забеременела и родила, главное — цель достигнута.

В современной фитотерапии *женского бесплодия* применяется более сложная схема лечения. На начальном (первом) этапе после тщательного обследования женского организма и выявления причин бесплодия проводится *противовоспалительное лечение*. Подбираются растения, которые хорошо себя зарекомендовали, такие как лист подорожника, ежевики, малины, березы, цветки календулы, бузины черной, липы, таволги, ветви можжевельника, вероника лекарственная, рожь и овес (собранные в период цветения), зверобой, ромашка, шалфей, спорыш.

Как правило, на такое лечение может уйти от 1,5 до 4 месяцев.

В последующем для лечения *бесплодия* (второй этап) применяются более сложные сборы из лекарственных растений, куда в обязательном порядке будут входить некоторые травы из приведенного списка, а также различные виды полыни: **чернобыльник** (полынь обыкновенная), **полынь горькая** и ее разновидности, **корни девясила, дудника, аира, имбиря, солодки, шишки хмеля, семена аниса, крапивы, подорожника, фенхеля, плоды шиповника, облепихи, калины, барбариса, бутоны гвоздичного дерева** (у нас их называют просто гвоздикой), **спаржа, сурепка, кирказон, пустырник, омела**. В перечне приведены основные растения. Из них составляются сборы (используются все или максимально доступные) так, чтобы вес сбора был в пределах 600-700 г.

Готовясь стать мамой, женщина или ее близкие, в том числе муж, должны позаботиться и приготовить заблаговременно несколько видов травяных соков. Достаточно просто получить соки из незрелого грецкого ореха и плодов бузины черной (южные области России), крапивы, череды, калины, облепихи. Сложнее, но вполне реально, из корней аира, жел-

той кувшинки, подорожника, барбариса, пустырника, кирказона, сурепки.

**Рецепт приготовления сока:**

плоды молодого грецкого ореха измельчить до размера 1-3 см и пропустить через мясорубку (блендер). Полученную массу отжать, сок готов.

Для его сохранения впрок на 750 мл сока добавить 250 мл водки (самогона) или смешать в пропорции 1:1 с медом.

Хранить в холодильнике, использовать в течение одного года.

Тактика лечения выглядит примерно так.

**Рецепт приготовления травяного настоя:**

растительное сырье сбора (травы берутся в равной весовой пропорции из списка на стр. 116. — *Прим. ред.*) измельчается до размеров гречишного зерна и тщательно перемешивается.



Фотобанк ЛОРИ.

Грецкий орех

1 ст. ложка сбора помещается в 400-500 мл холодной воды на час-полтора, затем нагревается до кипения и варится под крышкой на малом огне 7-10 минут, сливается в термос и выдерживается в нем 7-9 часов, обычно в течение ночи. Настой процеживается, в него добавляется по 1 ст. ложке сока и меда.

Мед является важным дополнением, поскольку выполняет роль «коня» для лекарственных растений, проводя их к клеткам и тканям организма. В некоторых случаях в зависимости от того, чем еще болеет будущая мама, я бы посоветовал при различных *воспалениях* добавлять по 30-40 капель аптечного средства цитросепт, приготовленного на натуральной основе из семян грейпфрута (препарат имеет широкий диапазон губительного действия на микробы, вирусы, грибки и простейших, которые являются виновниками бесплодия у многих женщин), другого известного препарата — ротокана или настоек **календулы, шалфея, боярышника, прополиса**.

Настой принимается по 100-120 мл 4 раза в день за 20-30 минут до еды в течение 1,5-2 месяцев.

Перерывы в лечебных курсах до 10-15 дней или без них, что даже важнее в плане достижения поставленной цели.

Хотел бы обратить внимание женщин, стремящихся стать мамами, на важное участие в подготовке к зачатию и вынашиванию здорового ребенка растений-адаптогенов: женьшеня, родиолы розовой, лимонника, левзеи, шлемника, аралии, валерианы, портулака, подорожника, спорыша, которые сами по себе или в виде настоек (что несколько хуже) должны присутствовать в курсах лечения.

Применение лекарственных растений для лечения женского бесплодия вполне реально, недорого и весьма результативно. С помощью фитосредств достигается 70-80% излечения от бесплодия, в то время как в официальной медицине — не выше 20%. Я считаю такое лечение вполне оправданным. Жаль только, что этим всерьез не занимаются врачи-гинекологи и коллеги из центров планирования семьи. Таким женщинам назначаются многочисленные исследования, что

необходимо, а затем последующая гормональная или негормональная терапия, в результативности которой не уверены ни врач, ни пациентка. В заключение хочется посоветовать молодым женщинам, страдающим бесплодием, никогда не отчаиваться. Выход всегда есть, каким бы фантастическим он ни казался.

## ОТ ЗАИКАНИЯ НЕ ОСТАЛОСЬ И СЛЕДА

*Заикание*

✉ Я хотела бы поделиться рецептом от *заикания*. У меня заикалась дочь (я, когда была беременна, испугалась собаки). Перед тем как ей идти в первый класс, обошла всех врачей — никто не помог. Но однажды на глаза мне попали следующие рекомендации:

1) Вокруг заикающегося должна быть спокойная обстановка (ни криков, ни ругани, тихая, спокойная музыка).

2) Все слова, которые говорит больной ребенок, необходимо пропевать и петь протяжные песни.

3) На ночь пить теплое молоко или чай с медом (оно успокаивает и расслабляет).

Решила последовать всем этим нехитрым советам. Сейчас у моей дочери не осталось и воспоминаний о заикании. Никаких таблеток, медикаментов она при этом не принимала.

**Суханова Т.М.,  
вестник «ЗОЖ» №6, 2006 г.**

**А.П.:** Врачи-невропатологи применяют сходные методики. В своей практике лечения *детских неврозов с заиканием* я широко использую еще и успокоительные детские чаи из доступных каждой семье растений.

Накануне у меня была Вера Алексеевна, доктор технических наук, профессор. 10-12 лет назад она обратилась ко мне по поводу заикания у внука-непоседы Вовки. Был назначен

сбор в равных весовых соотношениях **валерианы, душицы, мяты, цветков боярышника, чернобыльника, плодов укропа и цветков донника**. Десятилетнему мальчику заваривали

2 ч. ложки на стакан кипятка и после часового настаивания процеживали. В настой добавляли по 2 ч. ложки меда и сока пустырника.

Лекарство парнишка выпивал за 3 раза до еды.

Одновременно ему делали 2-3 ванны в неделю из этих же трав плюс добавляли шалфей, сосну, крапиву для *укрепления иммунитета*. Методика простая.

Нужно отварить 100-150 г сбора в 3 л воды в течение 10 минут и настоять 3-4 часа. Отвар вылить в ванну с температурой воды 37-38 градусов. Полежать в такой купели 20-30 минут и потом спать!

Мы провели 2-3 таких курса. Явления заикания и непоседливости прошли, мальчик избавился от сезонных простуд и недомоганий. Он успешно окончил школу, а потом и колледж, женился, у него растет ребенок. А мы с Верой Алексеевной поддерживаем связь, она лечит сосуды и повышенное давление, ее супруг, Герман Михайлович, для поддержания здоровья тоже пьет лекарственные сборы с соками и настойками.

## КАК Я ВЫЛЕЧИЛА СЫНА

*Гломерулонефрит*

✉ Расскажу, как мой сын излечился от *гломерулонефрита*. Заболел он в возрасте 7 лет, каждый год лежал в больницах. Дважды лечили преднизолоном. В течение трех лет каждую весну и осень – все 3 месяца – поила ребенка таким составом.

По 1 ст. ложке травы спорыша, крапивы двудомной, цветков календулы заваривала 1 стаканом кипятка и настаивала 30 минут.

Отдельно заваривала на ночь в термосе 2 ст. ложки предварительно раздробленных плодов шиповника 1 стаканом кипятка.

Процеживала, смешивала и давала выпить за день. На следующий день готовила новую порцию.

К 14 годам обострений больше не было. Сейчас сыну 36 лет. И, тьфу-тьфу, здоров.

Михалицына Т.И.,  
вестник «ЗОЖ» №10, 2006 г.

**А.П.:** Родительская смелость и инициатива в лечении тяжелого заболевания почек у семилетнего ребенка заслуживают уважения и... некоторых поправок.

В возрасте 7-10 лет на стакан воды будем все-таки заваривать по 1-2 ч. ложки.

Доза выверенная. Ее можно увеличивать, но под контролем самочувствия, анализов, температуры тела, наличия аллергии.

При *гломерулонефрите* сборы трав могут быть расширены за счет добавления цветков бузины черной, календулы, липы, таволги, листьев березы, крапивы, малины, ежевики, подорожника, хвоща, спорыша, мяты, зверобоя, ромашки, корней пырея, девясила.

Велика роль в лечении этой болезни с помощью соков: **березы, подорожника, рябины, шиповника, череды, спорыша, крапивы**. Лечение только одним соком крапивы приводило к полному излечению неосложненных форм заболевания.

А приготовить сок легко.

Нужно пропустить через мясорубку измельченное заранее растение, отжать сок и давать ребенку в разбавленном водой виде (в пропорции 1:1) по 2-3 ст. ложки в день до еды.

Можно добавлять в лекарство мед.

А чтобы сохранить приготовленный сок впрок, к нему нужно добавить мед в одинаковой по объему пропорции.

## ВСПОМНИЛИ ПРО РЫБИЙ ЖИР

*Ожоги*

✉ Расскажу, как когда-то моя мама вылечила у маленькой девочки загноившийся *ожог*. Она

налила в чашку рыбий жир, подержала эту чашку под кварцевой лампой, затем смачивала в рыбьем жире стерильную салфетку и прикладывала к ране.

Чудеса происходили на глазах! На следующий день рана была уже чистая от гноя, а вскоре и совсем зажила, и остался только еле заметный рубчик.

Орешин А.,  
вестник «ЗОЖ» №13, 2006 г.

## ДВУУСТКА КОШАЧЬЯ ПОБЕДИМА

*Описторхоз*

✉ Хочу поделиться историей выздоровления моей младшей дочки. Лет 10 назад у нее часто болел живот, и однажды у нее на теле появились красные пятна. Долгое время установить причину недомогания не удавалось. Наконец в Свердловском диагностическом центре определили – *глисты*. Дочь лечили амбулаторно, потом в стационаре, но это облегчало положение лишь на время.

Мелкий плоский червь-сосальщик двуустка кошачья поселяется в желчных протоках печени и поджелудочной железы, в желчном пузыре, препятствуя оттоку желчи и выделяя токсины, которые вызывают аллергию и болезни крови.

Избавиться от паразитов за две недели нам помог аптечный **березовый деготь**. Перед сном

в 1 ч. ложку тертых яблок или моркови нужно добавить 1 каплю дегтя и проглотить, запивая водой.

А на область печени перед сном класть теплый компресс с несколькими каплями дегтя, нанесенными на марлю, которую следует положить под грелку. С ней нужно лежать на правом боку примерно 2 часа. После курса этого лечения прошло 8 лет. *Описторхоз* давно забыт.

Нургалиева А.А.,  
вестник «ЗОЖ» №4, 2006 г.

А.П.: У читательницы произошла некая путаница. *Описторхоз* – глистная инвазия, возникающая от приема в пищу сырой рыбы. Кошачья двуустка попадает в организм при общении с животными. Соответственно и лечение этих ин-

вазий разное. Вполне допускаю, что применение **дегтя** даже в таких мизерных дозах помогло избавиться от глистов. Хочу сказать, что глисты у детей и взрослых паразитируют довольно часто. В семьях, где есть контакты с животными, *глисты* обнаруживаются чаще. Но они не всегда выявляются обычными лабораторными методами – не выше 10%, в то время как в различных регионах уровень заболеваемости доходит подчас до 70-80%, а кое-где и выше.

## СИНЯКИ НЕ ЛЮБЯТ МАСЛО

*Синяки*

✉ Этот рецепт достался мне в наследство от тетушки, которая всю жизнь после войны и до выхода на пенсию проработала в детском саду.

Малыши часто падали, набивали *синяки*. Воспитательница тут же бежала на кухню, брала на кончик пальца кусочек сливочного масла и смазывала ребенку ушибленное место. Шишка исчезала прямо на глазах, и синяк не появлялся.

Тетушкин рецепт не раз проверяла на себе, своих детях, внуках. Единственное условие – масло не должно быть импортным или бутербродным.

Александрова А. В.,  
вестник «ЗОЖ» №7, 2006 г.

А.П.: У детей, в отличие от взрослых, *синяки* появляются чаще, а проходят быстрее. Если кто-то из читателей решит применить этот рецепт своим детишкам, советую прикладывать масло или что-то холодное из морозилки, так как холод сократит сосуды и будет препятствовать увеличению шишки. А на следующий день можно применить местное тепло – синяки быстрее рассосутся. Однако подчеркну, что частое появление синяков от незначительных механических воздействий должно натолкнуть родителей на мысль обратиться к врачу и сделать соответствующий анализ крови.

## ВНУК ПОБЕЖАЛ!

*Простуда*

✉ Однажды заболел мой внук, которому было всего 2 года. Его застудили в яслях, он перестал ходить. Я его увезла в деревню к знакомой – у нее свой дом с баней. Пошла в лес, нарвала разнотравья, листьев березы, иголок сосны – принесла целый мешок, сложила в деревянную кадуюшку, залила кипятком. Когда настоялось, остудила и посадила малыша в кадуюшку на 10 минут. Потом укутала и уложила спать. Утром, подогрев настоей, снова посадила его в кадуюшку. Вечером опять повторила. И так 3 дня. И внук побежал!

**Камшилина Л.Г.,**  
вестник «ЗОЖ» №2, 2006 г.

**А.П.:** В своей практической работе неустанно пропагандирую и назначаю проведение лечебных ванн из лекарственных растений от *банальных простуд, при снижении иммунитета, мочекаменной болезни, поражении суставов до онкологических заболеваний.* Еще в детстве наблюдал с братом Владимиром, как наша мама в условиях строгого запрета на лечение травами в советское время использовала для лечения многочисленных пациентов ванны у нас в квартире в городе Николаеве. Помогла многим. Думаю, что некоторые из них живы и сейчас и с большой благодарностью вспоминают ее травяные ванны. Такое лечение доступнее, дешевле, не дает тяжелых осложнений и главное – помогает!

## СЛАДКОЕ ЛЕКАРСТВО ДЛЯ МОИХ ДЕТЕЙ

*Простуда*

✉ Когда мои дети были маленькими и часто *простужались*, я лечила их разными лекарствами, пока не узнала этот простой рецепт.

2 ст. ложки сахарного песка нужно растопить на медленном огне до светло-коричневого цвета. Постоянно помешивая, добавить примерно 100 г нутряного

бараньего жира и 2 ст. ложки меда, подержать на медленном огне до полного растворения. Снять с огня, немного остудить, добавить 1 сырое яйцо. Размешать. Принимать 4-5 раз в день по 1 ст. ложке, запивая горячим чаем или молоком.

**Тужикова Л.И.,**  
вестник «ЗОЖ» №14, 2006 г.

**А.П.:** Смесь меда, сырого яйца без жира, сахара и нагревания будет значительно эффективнее. А мед для детей любого возраста более значим в плане *повышения иммунитета.* С удивлением смотрю на своего почти двух годовалого внука Артема, который неумело пытается достать мед из различных туюсочков, стоящих обычно на столе. У нас в семье, как правило, всегда было достаточно меда из разных мест от разных пчеловодов и пчел.

## СМАЗЬТЕ ЩЕТИНКУ МОЛОКОМ

*Щетинка*

✉ Часто ребенок в возрасте 2-3 месяцев начинает беспокойно себя вести – кричит, выгибается, тянет голову кверху. Бывает, у детей появляется на спинке под кожей *щетинка* – жесткие, как проволока, черные короткие волоски. Их можно выщипать только пинцетом: ребенок не кричит от боли, лишь покряхтывает. Мне бабушки и опытные мамы советовали выкатывать щетину крутым, как на пельмени, тестом. А еще жесткие волоски нетрудно удалить, если

мама сцедит грудное молоко на спинку, плечи, ягодицы и помассирует эти места ладонью.

Говорят, щетинка возникает у детей, если мама малыша, будучи беременной, обидела кошку или собаку. Я, помнится, запнулась о кошку и даже упала на нее. У дочки было много черных точек, но после их удаления спала ночью спокойно. У внучки щетинку вылечили таким же методом.

**Шишкарева Л.В.,**  
вестник «ЗОЖ» №14, 2006 г.

**А.П.:** В своей лечебной практике я не сталкивался с подобным заболеванием. Однако согласен с автором письма, что нельзя обижать ни животных, ни тем более людей. В результате и у тех, и у других здоровье будет без черных точек!

## ТМИН И ФЕНХЕЛЬ ДЛЯ КОРМЯЩИХ МАМ

*Улучшение лактации и пищеварения*

☒ Хочу посоветовать молодым кормящим мамочкам простой рецепт: в аптеке продаются семена **тмина** (можно заменить семенами **фенхеля, аниса** или **укропа**). Это прекрасное молокогонное средство.

На целый день заварите

2 ч. ложки стаканом кипятка, настаивайте 2 часа. Пейте за 30 минут до еды по 1/3 стакана 3 раза в день.

Я пила почти без перерыва целый год и кормила малыша. Заодно и от проблем с кишечником избавилась.

**Ивакина Е.,**  
вестник «ЗОЖ» №3, 2006 г.

**А.П.:** Образование молока увеличивают также галега лекарственная, крапива и ее семена, корень и трава одуванчика, Melissa, валериана, боярышник – плоды и цветки, якорцы, душица, листовой салат, грецкие и любые другие орехи. Кормящая мама должна заботиться о чистоте своего тела, молочных желез, не допускать застоя молока в груди, избегать применения дезодорантов или духов (запах вашего тела для ребенка приятен, так как именно по запаху он отличает маму от других женщин!). Период кормления грудью старайтесь делать максимально длительным. Чем больше ваш ребенок будет на грудном вскармливании, тем дольше ему будут не страшны детские инфекции, тем счастливее он будет!

## СХЕМА ПОЛУЧЕНИЯ

месяцы индексы	январь 1 (118)	февраль 2 (119)	март 3 (120)	апрель 4 (121)	май 5 (122)	июнь 6 (123)
«Ежемесячный» (МАП/АПР) 99609/19777	×	×	×	×	×	×

**АБОНЕМЕНТ на газету-журнал** [ ] (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ» (наименование издания) | Количество комплектов: |

на 2013 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

---

**Доставочная карточка** [ ] (индекс издания)

на газету-журнал «Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ» (наименование издания)

ПВ место | дн. | мес. | год | руб. | коп. | количество комплектов

на 2013 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

Ф. СП-1



Прошу выслать мне наложенным платежом  
книги серии «Библиотека «ЗОЖ»: 1027

- Женское здоровье. Часть I (135 г) \_\_\_\_\_ экз.  
**НОВИНКА** Женское здоровье. Часть II (140 г) \_\_\_\_\_ экз.  
 Невыдуманные истории  
 бывалого травника В.К. Купчина (145 г) \_\_\_\_\_ экз.  
 Травы для мужчин. 2 тома. (320 г) \_\_\_\_\_ экз.  
 Микрофитотерапия  
 профессора С.А. Ройзмана (140 г) \_\_\_\_\_ экз.  
 Здоровое долголетие (135 г) \_\_\_\_\_ экз.  
 Упражнения и пища, которые лечат (140 г) \_\_\_\_\_ экз.  
 Здоровье сердечно-сосудистой системы  
 (атеросклероз, давление) (145 г) \_\_\_\_\_ экз.  
 Альтернативная онкология. Часть II (165 г) \_\_\_\_\_ экз.  
 Болезни ног (160 г) \_\_\_\_\_ экз.  
 Методики доктора Бубновского (135 г) \_\_\_\_\_ экз.  
 Методики доктора Наумова (140 г) \_\_\_\_\_ экз.  
 Тайны тибетской медицины в практике  
 доктора С.Г. Чойжинимаевой (165 г) \_\_\_\_\_ экз.  
 Целебные рассказы  
 Бориса Екимова. Цена: 55 руб. (165 г) \_\_\_\_\_ экз.

Ф.И.О.

Индекс

Адрес

## БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Стоимость любой книги (кроме последней) – 41 руб. 80 коп.  
 плюс расходы на пересылку ценной бандероли и денег,  
 которые соответствуют тарифам «Почты России».  
 Цена доставки берется почтой за каждые полные или неполные 500 г.  
 Вес книг указан в купоне с тем, чтобы вы могли рационально  
 оформить заказ. Доставка **ТОЛЬКО ПО РОССИИ**.

Заполните купон ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ,  
 проставив количество экземпляров, и пришлите в наш адрес  
 обычным письмом с пометкой на конверте «Библиотека «ЗОЖ»:

**101000 Москва, а/я 216**  
 или по e-mail: **biblio@zoi.ru**

16+

Если Вы уже заказывали книги, но не получили их, отметьте:  
**ПОВТОРНО**

# ПОДПИСКА НАДЕЖНЕЕ! НАШ ДЕВИЗ: «1 + 1» в 2013 году!

Почему подписка надежнее розницы? Дело вот в чем. Идет постепенное наступление на пункты розничной продажи периодики. Газеты и журналы – недорогие товары, и они не могут «отбить» высокой арендной платы за свои места. А места эти, понятное дело, должны быть бойкими, и все они, поверьте, кому-то уже принадлежат. Естественно, что хозяевам выгодно сдавать их тем, кто может принести больше прибыли. Как говорится: «Ничего личного, только бизнес». Именно поэтому в розницу «Предупреждение Плюс» уже продают и за 25, и за 30 рублей, что существенно дороже подписной цены одного номера. Но, повторяюсь, мест, где можно купить недорогой журнал, становится все меньше и меньше, поэтому подписка не только дешевле, но и надежнее.

Если вы считаете, что наш журнал полезен и интересен, оформите подписку и сагитируйте подписаться на «Предупреждение Плюс» хотя бы еще одного человека в 2013 году. Помните наш девиз: «Один + один»! Чем больше нас будет, тем мы будем крепче.

### НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

#### Каталог «Почта России»:

6 мес. /годовая

«Вестник «ЗОЖ» .....	99607; 44049;
журнал «Предупреждение» .....	99608; 44036;
<b>журнал «Предупреждение плюс.</b>	
<b>Библиотечка «ЗОЖ» .....</b>	<b>99609; 44035;</b>
«Комплект «ЗОЖ»	
(газета + журналы) .....	99610; 44101;

#### Каталог «Пресса России» и «Агентство «Роспечать»:

«Вестник «ЗОЖ» .....	50153; 19020;
журнал «Предупреждение» .....	26062; 26180;
<b>журнал «Предупреждение плюс.</b>	
<b>Библиотечка «ЗОЖ» .....</b>	<b>19777; 26185;</b>
«Комплект «ЗОЖ»	
(газета + журналы) .....	36999; 26186.

На странице 127 мы публикуем схему получения и подписной купон. Вам останется только вписать соответствующий подписной индекс по любому из каталогов, а также отметить крестиками месяцы получения. Не забудьте указать свои почтовый индекс, адрес и фамилию.

# Лабазник ВЯЗОЛИСТНЫЙ

***Filipendula ulmaria***

Другие названия – таволга, белоголовка, медуница болотная, иванов цвет. Произрастает почти по всей территории России, кроме Крайнего Севера, Дальнего Востока, Средней и Нижней Волги. Предпочитает заливные луга, сырые овраги, берега рек, ручьев, болот. Многолетнее травянистое растение высотой до 2 м. Листья очередные, прерывисто-непарноперистые, похожи на листья вяза (откуда и название – «вязолистный»). Цветет с июня по август. Его легко узнать по верхушечным соцветиям – метелочкам –

цвета топленого молока и характерному медовому запаху.



Подробнее  
о растении  
на стр. 6-12