



**БОЖЬЯ
АПТЕКА**

Лечение

**ГЛАЗНЫХ
болезней**

ПРЕДИСЛОВИЕ

Химия или жизнь?

Страшно сказать, но давно уже стало выгодной врачебной практикой не лечить больных просто и эффективно, а продлевать болезнь, выкачивая из пациентов деньги, и медленно, но верно лишать их здоровья и сводить в могилу.

Недавно один врач, заведующий отделением больницы, признался доверительно: «Вот, пугают всех разными болезнями, пугают, а зачем? А затем, чтобы таким образом внушить недуги, а потом их лечить задорого. На самом же деле большинство болезней, если они не запущены, лечится простыми народными средствами и без особых затрат...»

Как ответим на вопрос: что естественней — медицина природы или медицина химии? Что ближе человеческому организму — витамины натуральные или искусственные? Что приятнее душе человеческой — живой вид березовой рощи на берегу реки или фотообои? Ответ прост: природное, натуральное, живое.

Но издатели этой книги принципиально не хотят доводить вопрос до абсурда — например, доказывать, что химиотерапия вообще не нужна. Мы просто хотим напомнить, что есть народные средства лечения — простые, доступные, дешевые и эффективные. О них часто говорят, много пишут, редко помнят и продолжают глотать таблетки, которые иногда помогают, иногда не вредят, а иногда и просто губят.

Когда перед православным христианином стоит вопрос о выборе между лечением травами и таблетками, то принять правильное решение часто мешает подозрительное отношение верующего человека к так называемой народной медицине, в которой естественное (например, лечение травами) бывает перемешано с противоестественным (например, заговорами и прочим колдовством). Зловещий образ «бабушки», которая, окружив себя иконками и зажженными свечами, бормочет под нос что-то вроде молитв, обращенных невесть к кому, пугает и отталкивает. И тут-то важно понять, что природа как творение Божие дана нам *даром* и помимо всяких «бабушек». Травы, плоды и корни — благословенный дар Божий, отвергать который, делая выбор в пользу химии, просто неразумно.

Данная брошюра предлагает в качестве лекарств проверенные простейшие средства, большинство из которых чаще всего под рукой или где-то в пределах досягаемости. Описываемые процедуры, как правило, тоже просты, что подходит для того, кто не любит смаковать процесс лечения, делая его образом жизни, но вместе с тем понимает, что лечиться иногда необходимо.

Кроме натуральных средств растительного происхождения в предлагаемых рецептах изредка встречаются знакомые всем химические соединения: йод, сода, борный спирт, нашатырь, перекись водорода, азотнокислое серебро и т. д. Это не противоречит концепции цикла «Божья аптека», поскольку действие этих веществ проверено многолетней практикой.

Болезнь с точки зрения православного христианина

Болезнь — не всегда наказание за грехи. Иногда болезнь посылается для смирения, иногда — чтобы удержать человека от неправильных поступков. Бывает, болезнь мешает планам, казалось бы, самым хорошим — и эти планы не осуществляются. Но кто знает, не во благо ли это?

Сказанное вовсе не означает, что лечиться не нужно. Лечиться можно и нужно, и лучше делать это испытанными способами, чтобы, лечась, не нанести сугубого вреда здоровью. Отношение человека к болезни должно быть мудрым: нельзя относиться к ней беспечно; бояться тоже не нужно. Подлинно верующего человека хранит благодать Божия. Заболев, верующий спросит себя: может быть, с душой что-то неладно? Может, есть какой-нибудь грех неисповеданный? Но никогда имеющий веру не скажет: «За что мне это?» — потому что всякий, имеющий совесть и не обманывающий себя, знает: всегда есть за что. И никогда православный христианин не подумает: «Это мне кто-то *сделал*. Надо к бабке сходить, говорили, тут есть одна, очень сильная...»

Не прибегая к темным силам и никого не обвиняя в наших болезнях, начнем лечиться, и давайте делать это правильно, не слишком сильно доверяя дорогостоящим нововведениям в медицине. Лучше, последовав традиции, прибегнуть к проверенным временем методам лечения. А сначала, как и перед всяким добрым делом, хорошо бы помолиться.

«Нет ничего равного молитве: она и невозможное делает возможным, трудное — легким, неудобное — удобным». Это слова святителя Иоанна

Златоуста. А вот что пишет архиепископ Иннокентий Херсонский:

«... Не только каждое отделение грехов, но и каждый грех имеет собственную, ему принадлежащую болезнь. Страсти и пороки внедряют недуги на целые века в целые фамилии... В целых народах народные пороки и болезни нравственные образуют недуги, им соответствующие».

Подобно тому, как врачи бывают разные (специалисты в определенной области медицины), так и святые, молитвенники за нас перед Богом, как было замечено, помогают каждый по-своему. Например, святителю Алексею, митрополиту Московскому, исцелившему от слепоты жену ордынского хана, молятся при болезнях глаз. Впрочем, к делению святых Божиих «по специальностям» не все относятся положительно и молятся Господу, Пресвятой Богородице и святым врачам: великомученику и целителю Пантелеимону, преподобному Агапиту Печерскому и другим.

Молиться нужно о себе и о ближних, а ближний у христианина — тот, кто нуждается в его помощи.

Господи, благослови!

**МОЛИТВЫ,
читаемые в болезнях и о болящих**

**Молитвы
ко Господу Иисусу Христу**

Тропарь

Скорый в заступлении един сый, Христе, скорое свыше покажи посещение страждущему рабу Твоему (*имя*), и избави от недугов и горьких болезней, и воздвигни во еже пети Тя и славити непрестанно, молитвами Богородицы, Едине Человеколюбче.

Кондак

На одре болезни лежащаго и смертною раною уязвленнаго, якоже иногда воздвигл еси, Спасе, Петрову тещу и расслабленнаго, на одре носимаго; сице и ныне, Милосерде, страждущаго (*имя*) посети и исцели: Ты бо един еси недуги и болезни рода нашего понесый и вся могый, яко Многомилостив.

**Молитвы
ко Пресвятой Богородице**

Молитва

Пресвятая Богородице, всесильным заступлением Твоим помоги мне умолить Сына Твоего, Бога моего, об исцелении раба Божия (*имя*).

Молитва

Царице моя преблагая, надеждо моя Богородице, приятелище сирых и страннных предста-

тельнице, скорбящих радости, обидимых покровительнице! зриши мою беду, зриши мою скорбь; помози ми яко немощну, окорми мя яко странна. Обиду мою веси, разреши ту, яко волиши; яко не имам инья помощи, разве Тебе, ни инья представительницы, ни благия утешительницы, токмо Тебе, о Богомати, яко да сохраниши мя и покрыеши во веки веков. Аминь.

Кондак

Не имама инья помощи, не имама инья надежды, разве Тебе, Пречистая Дево, Ты нам помози, на Тебе надеемся и Тобою хвалимся, Твои бо есмы раби, да не постыдимся.

Величание

Величаем Тя, Пресвятая Дево, Богоизбранная Отроковице, и чтим образ Твой святой, имже точиши исцеления всем с верою притекающим.

Молитвы ко святым Божиим

Святому великомученику и целителю Пантелеимону

О великий угодниче Христов, страстотерпче и врачу многомилостивый Пантелеимоне! Умилосердися надо мною, грешным рабом, услыши стенание и вопль мой, умилостиви Небеснаго Верховнаго Врача душ и телес наших, Христа Бога нашего, да дарует ми исцеление от недуга, мя гнетущаго. Приими недостойное моление грешнейшаго паче всех человек. Посети мя благодатным посещением. Не возгнушайся греховных язв моих, помажи их елеем милости твоея и исцели мя; да здрав сый душею и телом, остаток дней моих, благо-

датию Божиею, возмогу провести в покаянии и угождении Богу и сподоблюся воспрियाи благий конец жития моего. Ей, угодниче Божий! Умоли Христа Бога, да предстательством твоим дарует здравие телу моему и спасение души моей. Аминь.

Тропарь

Страстотерпче святыи и целебниче Пантелеимоне, моли Милостиваго Бога, да прегрешений оставление подаст душам нашим.

Святому преподобному Сампсону странноприимцу

О теплый молитвенниче, благостный отче, преподобие Сампсоне! Моли Бога о мне грешнем, и низпосли от Всеблагаго Владыки помощь ми и избавление, привременна бо есть жизнь моя и исполнена труда, скорбей и болезней.

Укрепи сердце мое, да возмогу понести тяготу мою, и не попусти, да превозмогут искушения многая моя малыя силы, но споспешествуй мне заступлением твоим и посреде обстояний и бед управи путь мой в Царство Небесное, да славлю прославлышагося в тебе Господа во веки. Аминь.

Святой великомученице Варваре

Тропарь

Агнице всеблаженная Варваро, Божественне озарившиися светом Святыя Троицы Трисолнечным и в купели утвердившиися в побеждение лести отеческия, веру исповедала еси Христову. Тем, всечестная, свыше благодать тебе дарова Бог, исцеляти недуги и болезни вся. Егоже моли, великомученице, да спасет души наша.

**Святому преподобному Агапиту Печерскому,
врачу безмездному
Тропарь**

Богоноснаго Антония ревнуя смиренномудрию,
аки неким врачевством, зелием снадным исце-
лял еси болящия, преподобне Агапите, тем и врача
неверна уверив, наставил еси на путь спасения.
Уврачуи и наша болезни и молися Господеви о
воспевающих тя.

ОБЩИЕ СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЛЕКАРСТВ ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ

Настои и отвары

Настои и отвары представляют собой водные вытяжки из лекарственного сырья. Настои обычно готовят из листьев, цветков, стеблей, отвары — из корней, коры, корневищ, древесины.

Существует несколько способов приготовления настоев и отваров. Традиционным является следующий. Необходимое количество измельченного сырья помещают в эмалированный или фарфоровый сосуд, заливают водой комнатной температуры, закрывают крышкой и ставят на кипящую баню. Настой нагревают в течение 15 минут, отвар — 30 минут, часто помешивая. После этого сосуд охлаждается при комнатной температуре, причем настоек в течение 45 минут, а отвар — 10 минут, затем жидкость процеживают или фильтруют (через салфетку, марлю или х/б ткань), а оставшуюся массу отжимают. После отжатия добавляют воду до первоначального объема.

Для приготовления настоя или отвара берут, как правило, 1 столовую ложку растительного сырья на 1 стакан воды. Масса одной столовой ложки сушеных трав, листьев и цветков составляет в среднем 3-5 г, корней, древесины и коры — около 6-8 г.

Настои и отвары быстро портятся, особенно в летнее время. В связи с этим лучше всего их го-

товить ежедневно. Если это невозможно, их хранят в темном прохладном месте или в холодильнике, но не более 2 суток.

Настой также удобно готовить с помощью термоса. Для этого назначенную дозу сырья (обычно 2 столовые ложки) высыпают в термос и заливают двумя стаканами кипятка. Лучше это делать вечером. За ночь вода настаивается. Настой нельзя хранить в термосе больше суток.

В домашних условиях (но только для косметического использования) настои готовят без кипячения. Для этого лекарственное сырье помещают в тщательно прогретую емкость, заливают крутым кипятком, плотно закрывают посуду крышкой, накрывают плотной тканью и настаивают в течение 4-6 часов, после чего процеживают, остаток отжимают и фильтруют.

Настойки

Настойки — жидкие лекарственные формы, в которых в качестве экстрагирующего фактора применяют 40-70-процентный спирт или водку. Чаще всего на 1 часть измельченного сырья берут 5 частей спирта или водки, тщательно перемешивают и ставят в сухое, прохладное и темное место (лучше в посуде из темного стекла) на срок от 7 до 40 дней в зависимости от назначения настойки. По истечении необходимого времени выдержки настойку процеживают, отжимают оставшуюся в посуде часть и также процеживают.

Хранят настойки в плотно закупоренных бутылках. Они могут храниться несколько лет. Употребляют их, как правило, небольшими дозами — от 10 до 40 капель на прием.

Принимают настойки обычно в холодное время года, так как они вызывают прилив крови к

голове и сердцу, особенно в теплое время. Детям настойки противопоказаны.

Припарки

Припарки — это старинная форма местного применения растений. Для приготовления припарок измельченное сырье размешивают с горячей водой и полученную кашицу распределяют равномерно на куске ткани. Затем накладывают на большое место и для сохранения тепла покрывают компрессом.

Мази

Из водных вытяжек лекарственных растений можно приготовить мази. Для них чаще используют подземные части растения. Мазь можно приготовить следующим образом.

50 г измельченных корней растений отваривают в течение 15-20 минут в **100** мл воды, охлаждают, процеживают и добавляют 50 г мазевой основы: вазелина, несоленого свиного сала, сливочного или растительного масла.

Затем все эти компоненты тщательно растирают в ступке.

Мази, приготовленные на сале или на масле, легко проникают в кожу и оказывают более глубокое действие, чем мази на вазелине. Хранить мази нужно в холодильнике.

Соки

Довольно часто с лечебной целью используют свежий сок растений, который обычно получают с помощью мясорубки, терки или соковыжималки.

Сок содержит комплекс биологически активных компонентов лекарственного растения. Его добавляют в маски, мази, делают примочки или компрессы, используют и в разведенном виде.

Лосьоны

Лосьоны широко используются в косметике, представляют собой водно-спиртовые смеси с включением лечебных веществ. Их можно приготовить и в домашних условиях с использованием лекарственных растений, настоянных на водке. На 1 часть растительного сырья надо брать 4 части водки (по объему).

Размельченное сырье помещают в стеклянный сосуд и заливают водкой.

Затем сосуд плотно закрывают и оставляют в темноте на 7-10 дней при комнатной температуре, размешивая (взбалтывая) смесь несколько раз в день. После чего процеживают, а сырье отжимают. Жидкость, полученную после отжатия, выливают в процеженную и повторно фильтруют.

Полученный водно-спиртовой экстракт дополнительно разводят кипяченой водой в соотношении 1: 2 или 1: 3.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ. КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ И СИМПТОМАТИКА. РЕЦЕПТЫ

Глаз — это орган зрения, благодаря которому мы видим окружающий мир. Глаза находятся в глазницах черепа. Диаметр глаза около 25 мм, вес — 7-8 г. Глаз защищен веками и ресницами. В передней части глаза находится радужка, регулирующая количество света, проникающего в глаз. За радужкой находится хрусталик, собирающий попадающий в глаз свет и направляющий его к задней стенке глаза на сетчатку. Хрусталик фокусирует собранный им световой поток на сетчатке, создавая на ней четкое изображение. Нередко случается, что хрусталик не может одинаково правильно фокусировать изображение предметов, расположенных на различных расстояниях. Если нарушена способность четко видеть отдаленные предметы, говорят о близорукости и используют для коррекции такого зрения очки с вогнутыми линзами. Если человек плохо видит предметы, расположенные на близком расстоянии, говорят о дальнозоркости и корректируют такой дефект очками с выпуклыми линзами. Недостаток преломляющей способности глаза, когда из-за неоднородности преломления света на сетчатке получается расплывчатое изображение рассматриваемого предмета, называется астигматизмом. Коррекция

при этом производится с помощью специальных очков.

Сетчатка заполнена большим количеством светочувствительных клеток, воспринимающих падающий на них свет и передающих соответствующие сигналы нервным окончаниям. Для того чтобы возникла единая картина окружающего мира, головной мозг должен проанализировать и свести воедино тысячи отдельных деталей, ежесекундно воспринимаемых глазом.

Шесть сильных мышц соединяют глаз с костями черепа и приводят в движение. Группы мышц обоих глаз, как правило, действуют синхронно, поэтому глаза двигаются согласованно.

Защищают поверхность глаза и поддерживают ее влажность слезы, вырабатываемые слезными железами.

В состав глаза как части зрительного анализатора входят также зрительный нерв и зрительные центры коры головного мозга.

Для сохранения хорошего зрения необходимо:

- беречь глаза от пыли, дыма и ветра;
- воздерживаться от переполнения желудка и от спиртных напитков;
- не смотреть долго на один и тот же предмет или на мелкие предметы;
- пореже посещать баню;
- избегать сильного плача;
- избегать продолжительного сна на спине, сна на переполненный желудок, слишком долгого сна и слишком долгого бодрствования.

Заболевания глаз лечат разными методами: хирургическим, примочками, каплями, гигиеническими мерами, системой питания, физическими упражнениями.

Бельмо

Бельмо — стойкое помутнение роговой оболочки глаза, представляющее собой рубцовую ткань. Развивается чаще всего в результате различных воспалительных заболеваний или травмы роговицы. Врожденное помутнение наблюдается значительно реже. В зависимости от места расположения бельмо может резко снизить зрение или не оказывать на него никакого влияния. Бельмо может рассосаться при применении некоторых лекарственных растений, если оно не ярко выражено. В трудных случаях приходится прибегать к хирургическому вмешательству.

Рецепты

- В свежем, только что выпеченном ржаном хлебе вырезать сверху отверстие по величине стакана и поставить в него стакан кверху дном очень плотно. На стакане образуются капли, которые нужно собирать и закапывать в пораженный глаз по 3 капли 2-3 раза в день.

- Для лечения от бельма, особенно полным людям, рекомендуется делать длительные припарки горячей водой и купаться в горячей бане. Очень хорошо помогает промывание глаза морской пеной.

- Сок лука репчатого, смешанный с медом, закапывать в пораженный глаз 2-3 раза в день по 3 капли после травмы глаза для предотвращения появления бельма и при опасности образования бельма. Взять сок средней луковицы, развести в стакане кипяченой воды, добавить 1 дес. л. меда и все тщательно размешать, процедить через вату.

- Желчь свежей щуки закапывать в глаз ежедневно по 1 капле в течение месяца при появлении бельма.

- Для лечения бельма нужно ежедневно на ночь закапывать по 1 капле свежей живицы пихты. При сильном жжении глаз — не пугаться: это естественная реакция организма.

- Примочки из травы очанки помогают при этом виде поражения глаз. Примочки делать 2-3 раза в день на 40-60 минут. Настой очанки (1 ст. л. травы на 1 стакан кипятка, настоять 1 час, процедить) можно пить по 1/3 стакана 3-4 раза в день. Можно употреблять порошок сухой травы по 1 г (на кончике ножа) 3 раза в день.

Когда краснота в глазу пройдет, нужно вдуть в пораженный глаз понемногу, но регулярно 1-2 раза в день порошок сахарной пудры. При появлении сильной красноты на 5-6 дней прекратить вдуть пудру, потом продолжать делать процедуру снова до 20-30 дней.

- Смазывать пораженный глаз медом, смешанным с растертыми зернами дикого мака.

- Промыть 1 стакан красных дождевых червей, разложить слоями, посыпать сахаром каждый слой, выставить при хорошей солнечной погоде в стеклянной посуде на солнце и держать до тех пор, пока в посуде не образуется жидкая масса. После этого жидкость несколько раз профильтровать, пока она не станет прозрачной. Полученную жидкость следует закапывать в глаз по 1 капле 2-3 раза в день в течение 3-4 недель. Если улучшение будет незначительным, через неделю лечение следует повторить, заменив сахар солью. Если солнца нет, пересыпанных сахаром или солью червей нужно томить в кастрюле (миске) в духовке при невысокой температуре также до образования жидкой

массы. Этот метод помогает при таких заболеваниях глаз, как бельмо и катаракта, даже довольно застарелых. Заготавливают червей в мае или июне. В июле они становятся ядовитыми. Лечебное действие червей связано с содержанием в их организме биологически активных веществ.

- Сжечь розмарин, пепел тщательно смешать с медом. Мазать глаза на ночь при бельме в глазу. В течение недели делать очистительные клизмы из ромашки аптечной.

- Выжать сок из цветущих головок клевера красного, смешать по объему с натуральным пчелиным медом 2:1. Смесью смазывать веки 2-3 раза в день, закапывать в глаза по 3-5 капель для избавления от бельма. Смесь очищает язвенные поражения кожи.

- Сок травы чистотела смешать 1:1 по объему с медом, варить на слабом огне, пока не прекратится выделение пены и смесь не сгустится до консистенции меда. Смазывать ею веки при бельме и трахоме.

- Млечным соком одуванчика сводят бельмо. Закапывать в глаз по 1 капле 1-2 раза в день.

- Отвар корневищ айра пить постоянно в течение 2-3 месяцев для рассасывания бельма и улучшения зрения.

Блефарит

Блефарит — воспаление краев век. Блефарит может тянуться годами в виде простой, чешуйчатой, язвенной формы. Симптомы заболевания различны в зависимости от его формы. При простом блефарите больные жалуются на покраснение век, зуд, ощущение засоренности в глазах, быструю утомляемость глаз, особенно в вечернее время, учащен-

ное мигание. Часто у таких больных появляется пенистое отделяемое в углах глаз.

Чешуйчатый (себорейный) блефарит проявляется следующими симптомами: кожа у корней ресниц покрыта мелкими серовато-бурыми чешуйками, напоминающими перхоть, при удалении чешуек под ними видна красная истонченная кожа, края век выглядят постоянно красными и утолщенными. Жалобы больных в основном такие же, как при острой форме, но выражены они более резко. При чешуйчатом блефарите каждое утро тщательно промывайте глаза прохладной водой и аккуратно протирайте веки мягкой тканью. Три-четыре раза в день накладывайте на края век гидрокортизоновую мазь, через 20-30 минут после этого — офтагель. Если болезнь запущена и появляется конъюнктивит, три раза в день закапывайте капли дексаметазон.

Язвенный блефарит — наиболее тяжелая форма заболевания. Чаще развивается у лиц молодого возраста. Особенностью язвенного блефарита является наличие по краям век у корней ресниц желтых гнойных корочек, склеивающих ресницы в один пучок. Удаление корочек болезненно и затруднено. После снятия корочек на краях век остаются кровоточащие эрозии. Сперва удалите корочки влажным ватным тампоном. Ни в коем случае не пытайтесь отковырнуть их ногтем! Если корочки не отходят, положите на глаза компресс из теплой воды на 30-40 минут. Когда корки удалены, 2-3 раза в день смазывайте края век дексагентамицином или макситролом. Если недуг запущен, дополнительно закапывайте капли, имеющие те же составляющие, что и мазь. Если дело дошло до заворота ресниц и на роговице глаза стали появляться язвочки, через 30-40 минут после смазывания век и закапывания

капель закладывайте под веко глазной гель солкосерил или капайте капли витасик или корперегель.

Демодекозный (клещевой) блефарит. Основная цель лечения — избавиться от клещей. Два раза в день протирайте веки тампоном, смоченным в физрастворе, разбавленным детским шампунем в пропорции 3:1. После этого края век смазывайте гидрокортизоновой мазью или дексагентамицином. Очень важно, чтобы перед сном края век были обильно покрыты мазью: это нарушает жизненный цикл клещей. При конъюнктивите 1-2 раза в день закапывайте капли дексанос. Пытаться вылечить демодекозный блефарит народными методами проблематично: современные противоклещевые средства в сотни раз эффективнее. Одна из наиболее распространенных причин клещевого блефарита — любовь к старым подушкам. Дело в том, что в них наверняка живет перьевой клещ. Этот паразит охотно селится не только в подушках, но и в коже тех, кто на них спит. Медики рекомендуют: прежде чем лечить этот вид блефарита, расстаньтесь со старыми подушками.

Аллергический блефарит. Самый эффективный и безопасный метод лечения — устранение аллергена, которым вызван блефарит. Если это невозможно, то придется пить какие-нибудь антигистамины (супрастин, тавегил и т. д.), закапывать противоаллергические глазные капли (лекролин, аломир), а также смазывать края век противовоспалительной мазью (гидрокортизоновой, сульфаниламидной, макситролом). Подбор противоаллергических фитосредств почти всегда осуществляется опытным путем. Купите в аптеке антигистаминный сбор и применяйте так, как указано на упа-

ковке. Если поможет — хорошо; если нет — попробуйте другие сборы.

Причины возникновения блефарита многочисленны. Общими являются: диатез, анемии, истощенность организма, заболевания желудочно-кишечного тракта, глистные инвазии, эндокринные заболевания, нарушение обмена. Частными причинами могут быть: различные раздражители, тонкая, нежная кожа, недостаточное выведение секрета слезных желез за счет сужения их выводных протоков. Запыленность и задымленность, длительное пребывание в помещениях с химическими веществами также способствуют развитию болезни. Обычно блефарит возникает при внедрении микробной флоры в устья слезных желез, волосяных мешочков, в железы хряща век.

При лечении воспалительных заболеваний глаз необходимо выявить и устранить причины заболевания. Больной должен соблюдать личную гигиену, постараться избавиться от хронических заболеваний (кариес, желудочно-кишечные расстройства, хронический тонзиллит и др.), пересмотреть режим питания. Очень важно систематически снабжать организм витаминами и микроэлементами и повышать его сопротивляемость. Местное лечение зависит от формы заболевания. При начальных формах блефарита нужно восстанавливать нормальную работу желез хряща век, проводить массаж век стеклянной палочкой в течение двух недель и более, применять антибактериальные мази и растворы, ежедневно смазывать спиртом края век. Перед массажем при помощи ватного тампона, накрученного на стеклянную палочку, удалить слезные пробочки и чешуйки. После массажа смазать края век 1-процентным раствором бриллиантовой зелени. Хороший эффект при всех видах блефарита оказывают

серебряная вода, смазывание краев век крепким раствором антибиотиков и введение антибиотиков за края век (тампоны, смоченные антибиотиками, закладывают за края век на 15 минут 3 раза в день.

Начинать лечение блефарита нужно при первых признаках заболевания. Если невозможно определить, к какому типу относится блефарит (там, где вы живете, нет подходящего специалиста, или заболевание настигло вас на отдыхе, в отпуске), не огорчайтесь. Есть способ лечения, который подходит в любом случае. Намажьте края век сульфациловой или пенициллиновой мазью. Подождите некоторое время, пока она размягчит чешуйки или корочки, а затем очистите веки влажным тампоном. После этого проведите лечение альбуцидом, закапывая его в глаза в виде капель или закладывая в виде мази, а края век намажьте зеленкой (только постарайтесь, чтобы она не попала в глаза).

В старину рекомендовали для лечения блефарита промывать глаза отстоявшимся (выдохшимся) темным пивом и есть как можно больше рыбы. Сегодня установлено, что пивные дрожжи и рыбий жир — источники самых важных «противоблефаритных» витаминов — А, Д и всей группы В. Купите в аптеке рыбий жир в капсулах и принимайте по 2-3 капсулы ежедневно в процессе всего лечения. А параллельно с этим пройдите курс инъекций витаминами В (1 куб. см в день внутримышечно) по следующей схеме: понедельник — В₁, вторник — В₂, среда — В₆, четверг — В₁₂. Затем три дня отдыха, затем повторить. Необходимо раз в полгода делать не менее 5 уколов каждым препаратом. Если вы избегаете инъекций или вам некому их делать, пропейте курс пивных дрожжей (дозировка и схема приема указаны на упаковке;

но эффект будет ниже, чем от внутримышечного введения.

Успешно помогает вылечить блефарит и массаж век.

1. Возьмите ватный тампон, пропитайте его синтомициновой эмульсией и в течение 2 минут поглаживайте сомкнутые веки. Массаж проводите каждые 2-3 дня.

2. Найдите две точки на ширине большого пальца выше середины бровей и еще две точки на висках ниже конца бровей (одна точка — слева, другая — справа), в углублении на границе лба и скуловой части. Точки на висках нужно массировать, слегка нажимая, точки над бровями, наоборот, надавливать сильно, до боли.

Борьба с недугом — процесс длительный: блефарит может не сдавать позиции месяцы, а то и годы, поэтому очень важно ни на один день не прерывать лечение.

Рецепты

- Настои и отвары из листьев шалфея использовать для промывания глаз.

- 1 ст. л. травы укропа на стакан кипятка, настоять 1 час, процедить. Применять в виде примочек при воспалительных заболеваниях глаз. В зимнее время можно использовать семена укропа (1 ч. л. измельченных в порошок семян на 300 мл кипятка, настоять 1 час).

- При нагноительных процессах глаза нужно ежедневно промывать раствором борной кислоты, а на ночь прикладывать свежий творог в марлевой салфетке.

- 2 ст. л. цветков ромашки аптечной залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить и

использовать для промывания глаз 2-3 раза в день.

- Прикладывать к воспаленным глазам 3-4 раза в день листья кислой капусты.

- 2 ч. л. цветков василька синего (берутся краевые синие лепестки) залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Использовать в виде примочек и протирать глаза.

- Отвар лука репчатого в воде (одна луковица средних размеров на 200 мл воды) применять для промывания глаз при воспалительных процессах век. Промывать 3-5 раз в день. Перед промыванием добавить в отвар 1 ч. л. меда или 1/3 ч. л. борной кислоты.

- 1 ст. л. травы льнянки обыкновенной на 300 мл кипятка применять в виде примочек и компрессов при трахоме и воспалении век.

- Крепкой чайной заваркой промывать глаза 2 раза в день. На ночь на глаза накладывать салфетки, смоченные заваркой.

- Настой из цветков майского ландыша (3 ст. л. на 300 мл кипятка) использовать для примочек при воспалительных заболеваниях глаз. Примочки делать 2-3 раза в день по 15 минут. Курс лечения — 1,5 месяца.

- Растереть с квасом печеную свеклу и в виде размазни прикладывать к воспаленным глазам 3-4 раза в день на 10 минут.

- Свежая трава лютика, истертая с вазелином наподобие мази. Смазывать пораженные веки 2 раза в день.

- Свежий сок руты прикладывать к гноящимся глазам как примочку 2 раза в день по 15 минут. Можно использовать и отвар: 1 ст. л. на 1 стакан кипятка, кипятить 3 минуты, настоять 1 час, процедить.

- Цельное коровье молоко (или кислое молоко, смешанное с травой руты) используют для примочек и промывания глаз при воспалительных процессах.

- Хороший эффект при лечении воспалительных заболеваний век оказывают такие народные средства, как свежие листья костяники, прикладываемые к глазам, сок алоэ (в виде компрессов и примочек), настой кожуры свежих огурцов (1/2 стакана кожуры залить 200 мл кипятка, добавить 1/2 ч. л. пищевой соды; использовать в виде примочек), настой цветов черемухи.

- 3 ст. л. травы чабреца (тимьяна ползучего) залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Промывать глаза 2 раза в день при воспалительных заболеваниях век.

- При язвенном блефарите взять 1 ст. л. травы чистотела, заварить 1,5 стакана кипятка, настоять 30 минут, процедить и делать примочки 3-5 раз в день.

- При язвенном блефарите смазывать 2-3 раза в день края век розовым маслом. А лепестки (свежие или сушеные) красной розы заваривать, как чай (1 ч. л. на стакан кипятка), и пить 2-3 раза в день.

- При себорейном блефарите принимать по 1 ч. л. три раза в день свежесжатый сок алоэ, а на ночь закапывайте сок по несколько капель в каждый глаз.

- При себорейном блефарите смазывайте на ночь края век репейным маслом.

- При аллергическом блефарите сок соцветий клевера лугового закапывать по 23 капли в каждый глаз один раз в день (разведя в пропорции 1:1 кипяченой водой), а два раза в день делать примочки из чистого сока.

- При повышенной слезоточивости (почти постоянное осложнение при блефарите) 1 ст. л. тмина залить стаканом воды и варить на слабом огне 25 минут. Добавить к готовому отвару по 1 ч. л. цветов василька, листьев подорожника, травы очанки. Настоять 12 часов в теплом месте (у батареи), варить 10 минут, процедить. Остудить и закапывать в глаза по 1-3 капли 1-2 раза в день.

Возрастное ухудшение зрения

Возрастное ухудшение зрения *пресбиопия* начинается развиваться после 40 лет. Считается, что это естественный процесс, связанный со старением всего организма, а поэтому лечения обычно не назначают — просто выписывают очки, которые через некоторое время приходится заменять новыми, более сильными. Между тем не только предупредить, но и вылечить на ранних стадиях пресбиопию вполне возможно! В этом вам помогут диета и специальная гимнастика.

Установлено, что основной причиной пресбиопии является неправильное питание, при котором в организме возникает дефицит витаминов и микроэлементов. Поэтому обязательно включайте в рацион продукты, богатые витаминами А, группы В, С, калием, фосфором, железом.

Витамин А — печень, яичные желтки, рыбий жир, сливочное масло, сыр чеддер, морковь и морковный сок, сладкий перец, зеленый лук, петрушка, шпинат, щавель, салат, абрикосы (не переборщите с морковным соком: в больших количествах он отрицательно действует на печень, а потому в день его можно выпивать не более 1/2 стакана).

Витаминов группы В много в рыбе, мясе, молоке, сыре, твороге, ржаном хлебе, пшеничных проростках, овощах, бобовых, сое, картофеле, орехах.

Настоящий кладезь витамина С — плоды шиповника и рябины, цитрусовые, облепиха, красный перец, белокочанная капуста, помидоры.

Калий содержится в абрикосах, изюме, кураге, дынях, сельдерее, меде, яблочном уксусе.

Фосфор — в рыбе и морепродуктах.

Железо — в яблоках кислых сортов.

Главное — пища должна быть не только полезной, но и разнообразной. Раз в неделю очень полезно поголодать.

Однако правильно питаться — недостаточно; чтобы укрепить мышцы глаз, нужно ежедневно выполнять следующие упражнения.

1. Вырежьте из черной бумаги кружок диаметром 5 мм и наклейте на оконное стекло на уровне глаз. Встаньте на расстоянии 30 см от окна, левый глаз закройте ладонью (не зажмуривайте!), а правым 10 секунд смотрите на кружок, затем 10 секунд вдаль, стараясь четко видеть предметы. Повторите упражнение, закрыв другой глаз. В первый день тренируйтесь не более 5 минут, затем каждый день добавляйте по минуте и доведите время до 15 минут.

2. Встаньте на расстоянии 2-2,5 метра от окна. Ноги поставьте на ширине плеч, руки на пояс. Поверните туловище вправо и на секунду зафиксируйте взгляд на каком-нибудь предмете на правой стороне (картина, бра и т. д.), затем аналогичным образом выполните поворот влево. Повторите 20-30 раз.

3. Возьмите небольшой мяч и 30-40 раз подбросьте его вверх на 30-50 сантиметров, при этом

каждый раз поднимайте и опускайте голову и следите за **ним** взглядом.

4. Возьмите книгу с мелким шрифтом и читайте ее по 10-15 минут в день сначала при ярком свете, затем при тусклом освещении.

Одну из причин преждевременного старения глаз медики видят в том, что с возрастом человек начинает реже моргать. При моргании глазные мышцы расслабляются и отдыхают, в результате кровообращение в тканях глаза улучшается.

1. Встаньте перед зеркалом, посмотрите на свой правый глаз и моргните. Затем посмотрите на левый глаз — и снова моргните. Повторите **40-60** раз.

2. Возьмите мячик и **100** раз перебросьте его из руки в руку, моргая всякий раз, когда он опускается на ладонь.

3. Сядьте за стол и поставьте перед собой две свечи на расстоянии 30 см друг от друга. В ритме дыхания поворачивайте голову и смотрите то на одну, то на другую свечу, моргая при каждом движении.

4. Считайте до 100, моргая при вдохах и выдохах.

5. Считайте до 100 с нерегулярными интервалами, моргая на каждый счет.

6. Очень полезно моргать в ритме шагов, когда вы не спеша идете по улице, а при чтении или работе на компьютере — при каждом знаке препинания.

Воспалительные заболевания глаз (конъюнктивит, слезоточивость и др.)

Конъюнктивит — воспаление слизистой оболочки век и глазного яблока. Его возникновению

способствуют загрязненный воздух, плохо проветриваемое помещение, задымленность, пыль, напряженная зрительная работа при плохом освещении, не исправленные очками оптические недостатки глаза, заболевания горла и носа, нарушение обмена веществ, алкоголизм и др. Конъюнктивит — инфекционное заболевание, которое может перейти от больного к здоровому человеку при пользовании общим полотенцем и т. д.

Рецепты

- Настоем чабреца (1 ч. л. на 200 мл кипятка, настоять 1 час, процедить) промывать глаза при конъюнктивите.

- Примочки из настоя цветков василька синего (2 ч. л. цветков на 200 мл кипятка настоять 1 час, процедить) применять как противовоспалительное средство при воспалении слизистой оболочки глаз и слезотечении. С лечебной целью используют полностью распустившиеся цветы василька без корзинок.

- При конъюнктивите делать примочки из настоя алтея лекарственного. Залить 1 стаканом кипяченой холодной воды 3-4 ст. л. измельченного корня и настоять 8 часов. Можно залить 1 стаканом кипятка 2 ст. л. листьев и цветков алтея и настоять 30 минут. Кроме того можно прикладывать к глазам листья костяники землянистой.

- Смешать по 1 ст. л. очанки лекарственной и ромашки аптечной. 2 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Полученную кашицу положить на салфетку и прикладывать при воспалении глаз и при ячмене.

- Настой подорожника: 2 ст. л. сухих листьев настоять 2 часа в 1, 5 стакана кипятка, процедить.

Применять при воспалительных заболеваниях глаз в виде промываний и примочек.

- В стакан положить немного натурального меда, погрузить стакан в горячую воду и пипеткой закапывать в глаза по 1 капле меда при слезоточивости. Это средство очищает глаза от налета.

- Развести пчелиный мед теплой (не выше 45°C) кипяченой водой в соотношении 1:2 и использовать в качестве глазных капель и примочек при конъюнктивите, кератитах и язвах роговицы. Одновременно с местным применением можно принимать мед внутрь. Эффективность лечения повышается, если использовать чернику или красную рябину с медом, облепиховый сок с медом, салат из сырой моркови с грецкими орехами и медом.

- При других воспалениях глаз, а также при свежей катаракте делать примочки на глаза из 20-процентного раствора меда (1 ч. л. меда на стакан воды, кипятить на слабом огне 5 минут).

- вскипятить 1/2 стакана молока и 1/2 ч. л. меда, намочить салфетку и приложить на ночь к глазам, утром снять. Применять при конъюнктивите и ячмене.

- Выжать сок коланхоэ; сколько будет сока, столько взять и кипяченой воды, намочить ватку и прикладывать к глазам 4-5 раз в день на 10-15 минут при запущенных воспалительных заболеваниях глаз.

- При выделении из глаз гноя пользоваться примочками из отвара или настоя ягод шиповника: заварить стаканом кипятка 2 ч. л. ягод, греть на малом огне 5 минут, настоять 30 минут.

- При воспалительных заболеваниях глаз, при подступающей катаракте: взять по 1 ч. л. цветков бузины черной, лепестков и травы василька синего и травы очанки. Все хорошо перемешать, залить

300 мл кипятка, настоять в термосе; затем хорошо процедить и влить в состав 20 капель спиртовой настойки из семян дурмана. Этим составом следует промывать глаза, капать по несколько капель, делать компрессы.

- Полезно промывать воспаленные глаза процеженным отваром травы льнянки или сбора из травы льнянки, цветов василька, цветов бузины. Взять по 20 г каждой травы, смешать, залить сбор 2 стаканами кипятка, настоять 8 часов, процедить. Можно применять такой настой и в виде примочек или капель. Это уменьшает воспаление, устраняет гной и улучшает зрение.

- При гноящихся глазах на ночь делать примочку из отвара листьев и цветков календулы.

- При утолщении век смазывать их настоем из сухих лепестков роз. Розы помогают также при воспалении слизистой оболочки глаз, если удалить белые кончики лепестков. Для приготовления настоя залить стаканом холодной кипяченой воды 1 ст. л. лепестков роз и настоять 6 часов или залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. лепестков и настоять 30 минут.

- При постоянной слезоточивости, усиливающейся на ветру, применяют тминные капли, которые готовят следующим образом: 1 ст. л. семян тмина кипятить в стакане воды 10 минут, затем в горячий непроцеженный отвар всыпать 1 ч. л. лепестков васильков, 1 ч. л. измельченной травы очанки и столько же — измельченных листьев подорожника. Настоять одни сутки, после чего процедить через ватку. Закапывать по 3 капли 3-4 раза в день.

- Отваром цветков шиповника промывать глаза при конъюнктивите и блефарите.

- Чай из цветков шиповника используют для промывания глаз при воспалительных процессах.
- Воспаленные и гноящиеся глаза рекомендуются смазывать соком бешеного огурца.
- Для промываний и примочек глаз при конъюнктивитах, кератитах, блефаритах, воспалении слезного мешочка и других воспалительных процессах рекомендуется промывать глаза серебряной водой. Концентрация серебра 10-20 мг/л раствора при комнатной температуре раствора.
- Мешки под глазами. Натереть сырой картофель, положить на марлю и приложить на мешки (картофелем) на 10-15 минут. Затем смазать кремом или вазелином.
- Листья винограда с ячменным толокном прикладывать в виде лекарственной повязки на опухшие глаза.
- Зуд глаз. Примочки из 2-процентного раствора борной кислоты. 0,25-0,5-процентный раствор дикаина в каплях 2-4 раза в день.
- При сильной рези и болях в глазах рекомендуется пить настой ландыша майского, крапивы, мяты и лютика, смешав их в равных долях, либо каждого в отдельности. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. сырья и настоять 30 минут, пить небольшими порциями в течение дня.
- При воспалении слизистой оболочки глаз и снижении остроты зрения помогают свежие ягоды черешни, употребляемые внутрь и в виде примочек из мякоти.
- При воспалении глаз промывать их настоем следующего состава: заварить 1/2 стакана кипятка лист агавы, настоять 1 час, добавить 1 дес. л. меда и хорошо размешать.
- При выделении гноя из глаз смазывать глаза медом с добавлением квасцов или нашатыря.

- При воспалении глаз (конъюнктивит, блефарит) промывать глаза разведенным соком черемши или делать примочки из настоя цветов черемухи (1 ч. л. цветов залить стаканом холодной кипяченой воды и настоять в течение 8 часов).

- Для лечения воспаления слизистой оболочки глаз насыпать в стеклянную посуду 10 г семян подорожника (2 ч. л.), залить их 2 ч. л. холодной кипяченой воды, взболтать, добавить 90 мл (6 ст. л.) кипятка, снова взболтать, выдержать до остывания, процедить и применять в виде примочек.

- При воспалении глаз от ветра применяют припарки просом. При слезливости глаз промывать за 30-40 минут до сна отваром пшенной крупы.

- При болях в глазах прикладывать распаренную траву чистотела с медом или отвар травы чистотела с медом. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы, греть на слабом огне 5 минут, настоять 20 минут, процедить, добавить 1 ч. л. меда и размешать.

- При воспалении глаз делать примочки из настоя дурмана. Заварить 1 стаканом кипятка 20 г травы и настоять 30 минут.

- При хроническом конъюнктивите съедать ежедневно по 1 ст. л. свежих или сухих ягод черники. Это также улучшает зрение.

- При воспалении глаз применять примочки из настоя цветков малины. Залить стаканом холодной кипяченой воды 1 ст. л. цветков и настоять 6 ч.

- При болях в глазах в качестве болеутоляющего средства можно применять в виде примочек яичный белок, взбитый с водой, в которой варился мак. Хорошо очищает глаза закапывание в них яичного белка или парного молока. Яичный белок не следует удалять в течение часа, а молоко необходимо удалить вскоре после закапывания.

- При воспалении глаз разрезать пополам совершенно гнилое яблоко, вынуть из него семечки, а мякоть приложить к воспаленному глазу.

- При конъюнктивите, блефарите, атрофии зрительного нерва, помутнении хрусталика принимать сок алоэ (аптечный препарат) по 1 ч. л. 3 раза в день и закапывать в глаза на ночь по несколько капель этого сока.

- Смешать 2:1 по объему сок ягод ежевики и мед. Смазывать на ночь гноящиеся, опухшие глаза этой смесью.

- Измельчить в порошок прополис, приготовить из него 20-процентный водный раствор, тщательно его профильтровать через стерильную вату. Начиная с пробуждения, через каждые 3 часа закапывать теплый раствор в глаза. Это вылечит самый застарелый хронический конъюнктивит.

- При конъюнктивите полезно промывать глаза теплым крепким чаем или собственной свежей мочой.

- Если глаза воспалены, сильно покраснели, в них появилось жжение, полезно прикладывать кашицу из сырого картофеля, или яблок, или свежих огурцов, завернутую в тонкую ткань. Одновременно на шею ниже затылка положите очень горячее мокрое полотенце.

- Когда глаза начинают гноиться или выделять много слизи, их следует промывать теплым настоем травы зверобоя. На ночь прикладывать свежий домашний творог, приготовленный из натурального молока, завернутый в марлю.

- Если глаза надует ветром и в них появляется краснота, то достаточно промыть их отваром лука репчатого с прибавлением небольшого количества меда или борной кислоты. Краснота быстро проходит. Промывать нужно 4-5 раз в день.

- 2 белка свежих яиц тщательно размешать с 1/2 стакана холодной кипяченой воды, настоять 30-40 минут в темном месте и смазывать глаза при конъюнктивите за 15-20 минут до сна.

- При конъюнктивите маслом грецких орехов смазывать веки 3-4 раза в день до полного излечения.

- При воспалении глаз у грудных детей закапывать материнское молоко в глаза ребенку, после чего протереть воспаленные глаза, аккуратно убирая с них молоко.

- При нагноении, воспалении глаз у ребенка 5-8 лет собрать его мочу, процедить через вату и капать по 2-3 капли в каждый глаз 2-3 раза в день.

- При сильных воспалениях глаз прикладывать к затылку тесто, приготовленное из порошка горчицы, муки и уксуса.

- 2 г порошка квасцов тщательно смешать со взбитым яичным белком. При воспалении глаза для снятия жара и слезоточивости мазь на марле прикладывать к глазам на 3 часа (или пока мазь не высохнет).

- 1-2 капли сока лимона растворить в 50 мл кипяченой теплой воды. Применять для промывания глаз новорожденного при блефаритах.

- Когда слезятся глаза, возьмите куриное яйцо комнатной температуры и отварите вкрутую. Следите, чтобы яйцо не треснуло во время варки и вода не попала под скорлупу. Когда яйцо будет готово, возьмите его в руки и слегка побейте, чтобы скорлупа немного потрескалась, но не слетела. Затем разрежьте яйцо вдоль на две половины, аккуратно выньте из лунок желток, чтобы на стенках белка не оставалось ни крошки. Засыпьте сахарным песком эти луночки до краев, ровненько,

и соедините половинки. Возьмите маленькую стопку и вставьте туда яйцо узким концом вниз. Яйцо не должно провалиться или доставать до дна стопки, потому что из него будет вытекать жидкость, которая должна скапливаться на дне рюмки. Эту жидкость закапывать в глаза 1 раз в день по 1 капле в течение 15 дней, потом сделать перерыв на месяц и повторить лечение. Для профилактики проводить лечение раз в три месяца. Жидкость хранить в холодильнике в не очень холодном месте, чтобы не замерзла, а за 2 часа до применения подержите при комнатной температуре, чтобы она согрелась, а после — снова уберите в холодильник.

Глаукома

Глаукома — заболевание глаз, основным признаком которого является повышение внутриглазного давления. В силу различных причин, чаще всего из-за сосудистых и сосудисто-нервных расстройств, циркуляция жидкости в глазу нарушается, ухудшается ее отток. Это, в свою очередь, приводит к накоплению внутриглазной жидкости и подъему внутриглазного давления. Сначала человек просто хуже видит, потом нарушается периферическое зрение, затем уменьшается поле зрения... Итог — полная слепота.

Различают *глаукому острую и хроническую*. При остром приступе болезни больные жалуются на сильную болезненность в области глазного яблока, головную боль, головокружение. Иногда появляются тошнота и рвота, общая слабость, упадок сил. Глаз почти ничего не чувствует и не видит. Приступы могут повторяться с различной частотой и интенсивностью. При остром приступе по возмож-

ности вызывайте «неотложку», так как существует реальная угроза слепоты. До приезда врача выпейте обезболивающее и мочегонное средства.

При *хронической форме глаукомы* все симптомы сглажены и выражены в меньшей степени. Ранние признаки развивающейся глаукомы — появление при взгляде на источники света кажущихся радужных кругов вокруг этих источников, контуры рассматриваемых предметов видятся нечеткими, тяжесть в голове по утрам, частые внезапные слезотечения, легкие боли в глазу, вокруг глаза и в соответствующей половине головы или тупые боли в области лба, виска, которые проходят в течение 5-10 минут, периодическое появление дымки перед глазами. Больным глаукомой нельзя носить темные очки, нельзя принимать препараты атропина и препараты, содержащие белладонну, так как они могут поднять внутриглазное давление. Некоторые врачи считают, что повышенная чувствительность к пищевым аллергенам может быть причиной возникновения глаукомы. Иногда после избавления от аллергии больные излечивались от глаукомы.

Больному глаукомой придется во многом себя ограничить. Необходимо отказаться от спиртных напитков (особенно опасно пиво!), от курения и значительно снизить физические нагрузки (малейшее напряжение сил при глаукоме способно спровоцировать приступ). Гуляйте, плавайте, катайтесь на лыжах, но медленно. Силовые нагрузки и наклоны запрещены категорически! Чтение, работа с бумагами — только при ярком освещении. Перед телевизором можно проводить не более двух часов подряд, за компьютером — и того меньше. А самое страшное — резкая смена освещенности, например вспышки цветомузыки, белеющий экран в темном кинотеатре и т. д.

Основа рациона — растительные продукты, кроме тех, которые вызывают обильное газообразование в желудке и кишечнике (капуста, бобовые, дрожжевой хлеб и др.). Мяса ешьте поменьше, отдавайте предпочтение морепродуктам.

Обязательно обратите внимание на работу почек. Если жидкость задерживается в организме, глаукома протекает значительно тяжелее. Поэтому принимайте мочегонные и чистящие почки отвары и настои.

Офтальмологи утверждают, что зеленый цвет очень эффективно снижает глазное давление, поэтому носите очки с зелеными стеклами и носите их как можно чаще. Летом почаще и подольше гуляйте в зеленом лесу.

При глаукоме важно соблюдать предписания врача. Но лечение будет гораздо эффективнее, если дополнить его проверенными народными средствами.

Рецепты

- Натереть на терке или пропустить через мясорубку и отжать чисто помытые свежие корни сельдерея. Сок принимать по 2 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — по месяцу весной и осенью.

- Насыпать в пол-литровую бутылку стакан ягод шиповника, залить доверху водкой, настоять в течение недели. Принимать 2 раза в день по 3-5 капель, растворив их в 1 ст. л. воды. Курс лечения — по месяцу весной и осенью.

- 1 ч. л. цикория (порошка или травы) залить стаканом кипятка и настоять 5-10 минут. Лучше пить заваренный цикорий натошак. Курс лечения — по месяцу весной и осенью.

- Употребление в пищу клюквы и сока из ягод благоприятно при лечении глаукомы.

- При глаукоме пить настой из смеси трав: душицы обыкновенной — 35 г, травы омелы белой — 35, дурнишника обыкновенного — 30 г, по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Для приготовления настоя взять 2-3 ст. л. смеси, залить в термос 1/2 л кипятка, настоять 1-2 часа, процедить.

- Имбирь, корица, корень солодки, трава пустырника, цветки гречихи, мелисса — взять в одинаковых количествах (по 1 ст. л.) и хорошо перемешать. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день при лечении и для профилактики заболевания.

- Принимать витамин В₆ от 50 до 75 мг в день. Доказано, что витамин В₆ регулирует внутриглазное давление.

- Установлено, что недостаток витамина С вызывает повышение внутриглазного давления, что является первым шагом к развитию заболевания. Для людей, предрасположенных к глаукоме и болеющих ею, суточная доза витамина С должна быть не менее 5 г.

- Для профилактики глаукомы перед сном натирать верхние веки пчелиным медом, разведенным водой 1:1.

- Известен ряд случаев излечения глаукомы витамином Д и кальцием. Больным давали ежедневно от 200 до 400 мг витамина Д и от 800 до 1200 мг кальция.

- Сок травы чистотела смешать в равных долях с водой. Намочить кусочек салфетки и прикладывать к пораженному глазу 2 раза в день при катаракте и глаукоме (но не в период приступа).

- Состав готовится из трав, собранных в мае: каша крапивы двудомной — 1/2 стакана, истолченные лепестки ландыша — 1 ч. л. смешать с 1 ст. л. воды, дать настояться в темном месте 9 часов, добавить 1/2 ч. л. питьевой соды. Полученную массу прикладывать к глазам 2 раза в день на 2 часа.

- В начале приступа сделайте точечный массаж точки, находящейся между большим и указательным пальцами. Массаж делать в течение трех минут на обеих руках.

- Черника, принимаемая в любом виде 2-3 раза в день, предотвращает приступы глаукомы и улучшает зрение.

- Пить натошак, перед обедом и перед сном по 1 стакану воды с растворенным в ней 0, 2 г мумие. Курс лечения — 20 дней.

- Хорошо помыть лист алоэ, мелко порезать и залить стаканом кипятка, настоять 2-3 часа, процедить и промывать глаза этим настоем. Процедуру проводить 2-3 раза в день.

- Смешать 1 ст. л. сока одуванчика лекарственного, 1/2 ст. л. сока лука репчатого, 1 ст. л. пчелиного меда. Настоять смесь 3 часа в темном месте. Полученную смесь закапывать в глаза по 2 капли 2-3 раза в день. Каждый день готовить свежий состав.

- Смешать 1/2 стакана крапивы, 1 ч. л. цветов ландыша. Залить сбор стаканом холодной воды, настоять в темном месте 9 часов, затем добавить 1/2 ч. л. питьевой соды. Из полученной массы делать компресс на глаза 2 раза в день по 15-20 минут.

- Приготовить отвар: лист черной смородины, трава мокрицы, первоцвет весенний, арония черноплодная в равных пропорциях. 1 ст. л. смеси зава-

ритель стаканом кипятка и настоять 30 минут, процедить, принимать в течение дня.

- Аптечную настойку укропного сиропа смешать с медом 1:1, настоять 2 часа и закапывать в глаза по 2 капли 2 раза в день.

- Взять 2 ст. л. семян укропа, растереть их в ступке, засыпать в термос, залить двумя стаканами кипятка. Настоять 40 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана за 30 минут до еды 3-5 раз в сутки.

- 1 ст. л. плодов тмина залить стаканом воды, кипятить 3-5 минут. Добавить к отвару 1 ч. л. цветков василька и процедить через вату, капать в глаза по 1-2 капли 1-2 раза в день.

- Смешать нарезанные кубиками 200 г моркови, 100 г свеклы, 150 г сельдерея, 100 г огурцов, 50 г петрушки. Овощную смесь пропустить через соковыжималку, пить отжатый сок в течение дня.

- Смешать 1/2 стакана ягод черники и 1/2 стакана меда. Хранить «сладкое лекарство» в холодильнике и съедать в день по 1-2 ст. л.

- При глаукоме и катаракте взять свежее, желательнее с темной скорлупой, яйцо от курицы с петухом, положить его на стол на два дня. Затем варить его на слабом огне 1 час. Остудить, аккуратно почистить, чтобы не повредить белок, разрезать пополам, желток вынуть, а ямки заполнить цветочным медом. Оставить на сутки. Полученную водичку слить в бутылочку, закапывать утром и вечером по 2 капли в каждый глаз. Хранить в холодильнике. Перед тем как закапывать, подставьте ладони под кран и 40 раз бросьте воду в открытые глаза.

- При глаукоме принимать настойку из родиолы розовой. Эта настойка применяется успешно и при ослаблении зрения. 20 г корней родиолы розо-

вой настоять в 1/2 литра хорошо очищенной водки в темном месте при комнатной температуре в течение двух недель. После этого процедить. Оставшиеся корневища снова залить новой порцией водки (1/2 литра) и настоять в темном месте при комнатной температуре три недели, процедить. Первый настой принимать внутрь по 5 капель 3 раза в день в течение двух недель. Затем сделать недельный перерыв, после чего принимать настой еще две недели по 5 капель 3 раза в день. И снова — недельный перерыв, после чего по той же схеме принимать второй настой, но уже по 10 капель. Принимать настой родиолы рекомендуется через час после еды. Капли можно разбавить небольшим количеством воды.

- У кого повышенное глазное давление, необходимо наряду с приемом родиолы розовой внутрь выполнять легкий массаж глазных яблок указательными пальцами. Левый указательный палец на правом глазу (глаз закрыт) около переносицы ритмически двигает глазное яблоко вправо к виску, а правый указательный палец надавливает посередине, как бы внутрь, под верхнее веко, — левый-правый, левый-правый (то же — с левым глазом, но наоборот). Делать от 30 секунд до 2 минут.

- Если есть возможность приобрести качественную глину, то разведите 2 ст. л. в одном стакане теплой воды, дайте постоять 3-5 минут и легкими движениями по часовой стрелке и против проведите этой водицей подушечками пальцев по закрытым глазам. Делать 1 минуту 2-3 раза в день, не смывать. Если глины достаточно, делайте аппликацию слоем в 1 см. Необходимо довести глину до сметанообразного состояния. Держать на глазах 3-5 минут, затем смыть.

- Б. Болотов при глаукоме рекомендует один-два раза в неделю принимать горячую ванну, прогреваясь в ней 10-15 минут. И затем в глаз с повышенным давлением засыпать мелкую соль, взятую на кончике ножа. Будет сильно щипать, нужно потерпеть. Пойдет процесс слезоотделения и «выпотевания» излишней жидкости из глазного яблока. Сделав 2-3 такие процедуры, необходимо измерить глазное давление. Вообще при повышенном давлении необходимо провести окислительный курс по общей методике, так как глаукома развивается при ощелачивании организма и, соответственно, загустевании крови. Следует приготовить и пить без нормы, но по желанию фермент на плодах черной рябины: 1/2 стакана плодов, 3 литра воды, 1/2 стакана сахара, 1 ч. л. сметаны — все смешать, настоять 2 недели, завязав горлышко посуды марлей.

Катаракта

Катаракта — болезнь хитрая и коварная. Она подкрадывается незаметно и начинается у всех по-разному. У одних появляется легкая дымка перед глазами, очертания предметов становятся размытыми и нечеткими, другие начинают хуже видеть при ярком свете или, наоборот, в сумерках. Часто катаракта сначала поражает один глаз, а на другой распространяется через много лет. Зрение может и вовсе не ухудшаться много лет, если помутнение располагается не в центре хрусталика, а с краю.

Катаракта — помутнение хрусталика глаза. Нормальный хрусталик абсолютно прозрачный. При резко выраженном помутнении хрусталика область зрачка принимает сероватую или почти белую окраску. Зрение теряется. Причины развития ката-

ракты многообразны. Механические повреждения хрусталика, ультрафиолетовое и инфракрасное излучения, радиация, сахарный диабет, продолжительные заболевания глаз (отслоение сетчатки, близорукость, глаукома, воспаление сосудистой оболочки и др.), длительная работа при высокой температуре — все это способно вызвать быстрое развитие катаракты. Заболевание чаще всего развивается в пожилом возрасте. К 50 годам хрусталик теряет эластичность. В тканях хрусталика с возрастом образуются участки серовато-белых помутнений, которые, сливаясь, приводят к общему помутнению. В хрусталике происходит нарушение равновесия между водой и соотношением растворимых и нерастворимых белковых соединений, нарушается обмен на клеточном уровне, что ведет к развитию заболевания.

По степени созревания различают *начальную, незрелую, зрелую и перезрелую катаракту*. Лечение катаракты чаще всего оперативное, и если у больного не повреждены сетчатая оболочка и зрительный нерв, то после операции замены хрусталика зрение может стать нормальным.

Существует три основных типа болезни.

Сенильная (старческая) катаракта обычно начинается в 50-60 лет, когда ухудшаются общие обменные процессы в организме. Считается, что в той или иной форме катаракта есть у всех пожилых людей, просто у одних она развивается быстро, сажая зрение за год-два, а у других процесс растягивается на десятилетия. Почему это происходит, до сих пор неясно.

Осложненная катаракта возникает при заболеваниях глаз — глаукоме, блефарите, конъюнктивите и т. д. Все эти болезни вызывают нарушение кровоснабжения глаза, из-за чего хрусталик остает-

ся без множества полезных веществ. Нередко в роли провокатора болезни выступают различные эндокринные заболевания, например сахарный диабет.

Травматическая катаракта развивается после травмы или контузии глаза. Например, когда мельчайшая песчинка или щепка попадает в глаз и травмирует оболочку хрусталика или когда на глаза долго действуют пары едких химических веществ, высокая температура (при работе в горячих или малярных цехах). Вредят глазам инфракрасное, ионизирующее и рентгеновское излучения, а также электромагнитные поля сверхвысокой частоты. При катаракте носите темные очки.

Глаза любят полноценное и рациональное питание — белки, жиры, углеводы. Обязательно включайте в свой рацион желто-оранжевые овощи и фрукты, содержащие бета-каротин: это поможет предотвратить или замедлить развитие катаракты. Еще активный борец с болезнью — витамин С, которого много в цитрусовых, смородине, клюкве. Самая полезная ягода для глаз — черника.

Перед началом лечения катаракты надо провести курс очищения организма от солей, например по методике «рис-шишки», данной в брошюре «Очищение организма» серии «Божья аптека». Только после хорошего очищения организма можно ждать хорошего эффекта от лечения катаракты.

Глазам, даже здоровым, требуется отдых. Поэтому регулярно выполняйте специальные упражнения.

1. Сядьте поудобнее. Если носите очки, снимите их. Повернитесь лицом к источнику света (лампе, окну) и покачивайте головой из стороны в сторону. Дышите глубоко. Затем начинайте раскачиваться из стороны в сторону всем корпусом с возможно большей амплитудой. Позвоночник дол-

жен быть расслаблен. Это упражнение нужно делать 2-4 раза в день по 15 минут.

2. Сядьте за стол. Закройте глаза руками, не касаясь их: нижняя часть ладоней лежит на щеках, а пальцы перекрещиваются на лбу. Веки опущены, никакого напряжения в руках и глазах. Думайте о чем-нибудь приятном. Дождитесь, пока полностью исчезнут цветные пятна, а фон станет черным. Это упражнение нужно делать через каждые 2-3 часа, а если глаза напрягаются (при чтении, работе на компьютере) — каждый час.

Точечный массаж.

Глазные точки нужно массировать с довольно сильным надавливанием, не более полутора минут каждую.

— Точка 1 расположена в ямке у основания черепа, на 3 см выше волосистой части, между затылочной костью и первым позвонком.

— Точка 2, парная, расположена за ухом, на границе волосистой части головы.

— Точка 3 расположена на месте соединения лобной и теменной костей, на расстоянии 1,5 см от края волосистой части.

— Точка 4, парная, расположена на равном расстоянии между серединой брови и передней линией волос.

— Точка 5 расположена в центре лба.

— Точка 6, парная, расположена в области надглазничного отверстия, в середине брови.

Рецепты

- Пить в большом количестве крепкий зеленый чай при катаракте и любом ухудшении зрения. Намочите ватные тампоны в заварке зеленого

чая и положите на 10 минут на закрытые глаза 2-3 раза в день.

- Взять из погреба ростки картофеля, высушить, настоять на водке (1 ст. л. на 200 мл) 14 дней, процедить и пить по 1 ч. л. 3-4 раза в день не только при катаракте, но и при любом ухудшении зрения.

- Марьин корень используется в народной медицине при лечении катаракты. 1 ст. л. измельченного корня залить 1/2 литра кипятка. Плотно закрыть крышкой и настоять 3 часа, после чего прокипятить 5 минут, процедить, охладить и пить по 1 ст. л. 4 раза в день.

- Вытяжка из дождевых червей (см. раздел «Бельмо»).

- При катаракте приготовить настой из цветков календулы лекарственной: 3 ч. л. сухих измельченных цветков залить в термосе 1/2 л кипятка, настоять 1-2 часа, процедить, пить по 1/2 стакана 4 раза в день. Этот же настой использовать для промывания глаз. Настой способствует рассасыванию помутнений.

- При катаракте насыпать свежий корень валерианы в баночку емкостью 80-100 мл и залить 75-процентным спиртом, настоять 10 дней. Перед сном несколько раз вдохнуть пары валерианы через нос.

- Катаракту рекомендуется лечить желчью еще живой шуки (в других рецептах — налима). 1 каплю желчи закапывать в пораженный глаз на ночь, будет ощущение жжения, но нужно терпеть. Закапывать через день 10 дней. После 10-дневного перерыва курс лечения повторить.

- Живица пихты или сосны. Если внимательно осмотреть ствол дерева, провести по нему рукой,

то в некоторых местах можно прощупать упругость и эластичность коркового слоя. Сделайте в этом месте надрез, получите сок. Это и есть живица, разведите ее облепиховым или подсолнечным маслом в соотношении 1: 4 и закапывайте в пораженный глаз по 1 капле 1 раз в день. Будет ощущаться жжение, но нужно терпеть. Курс лечения — 1,5-2 месяца.

- 1 ч. л. меда залить стаканом воды, кипятить на слабом огне 5 минут, процедить. В начальной стадии катаракты и при воспалении глаз делать примочки на глаза на 15-20 минут 3-4 раза в день.

- Натуральный пчелиный мед, без примеси сахара, смешать 1:3 с дистиллированной водой, процедить через марлю. Капать при катаракте по 2-3 капли в каждый глаз утром и вечером в течение года без перерыва. При необходимости курс лечения повторить. Раствор хранить в холодильнике.

- 1 ч. л. меда растворите в стакане холодной воды, дайте постоять 2 часа, затем вскипятите и остудите. Делайте примочки на 10 минут 2 раза в день.

- У свежего яблока срезать верхушку, удалить сердцевину и залить туда мед. Яблоко с медом накрыть срезанной верхушкой и дать настояться два дня. Полученный яблочный сок перелить в пузырек и закапывать по 1-2 капли в каждый глаз утром и вечером. Капли будут щипать, потерпите. Лечение проводить в течение полутора недель.

- 100 г измельченной в пудру сухой травы чабреца смешать с 500 г меда, настоять на кипящей водяной бане 1 час, периодически помешивая. Хранить в темном прохладном месте. Каждый вечер

перед сном съесть по 1 ч. л. смеси. Это предохраняет от возникновения катаракты.

- **100** г свежей измельченной травы чабреца залить 1/2 кг жидкого меда, настоять 2 месяца. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день до еды при начинающейся катаракте.

- Сок травы очного цвета полевого смешать с медом и закапывать в глаза по 2-3 капли 3 раза в день. Лекарство можно приготовить заранее и хранить долгое время в холодильнике.

Рецепты в послеоперационный период для скорейшего восстановления зрения

- Взять по одной части березовых почек, листьев подорожника, травы череды, травы горца птичьего и по три части травы зверобоя, ягод рябины красной, плодов шиповника. 3 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, настоять в термосе 8 часов. Принимать по 1/3 стакана 4 раза в день.

- Смешать по три части травы тысячелистника и плодов шиповника, две части вахты трехлистной и одну часть травы чистотела. 1 ч. л. сбора залить стаканом кипятка, настоять 15 минут, процедить. Принимать по 1/3 3 раза в день.

- 1 ч. л. листьев шалфея лекарственного залить 1,5 литрами кипятка, варить 3 минуты, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

Трахома

Трахома — инфекционное хроническое заболевание конъюнктивы и роговицы. Начинается незаметно, развивается медленно. Первыми симптомами являются зуд век, их покраснение, ощущение инородного тела под веками. Если трахому не ле-

чить, постепенно деформируются края век, они начинают заворачиваться или выворачиваться, ресницы растут неправильно и травмируют глазное яблоко, роговица воспаляется и мутнеет, острота зрения резко снижается. Трахома обычно возникает при несоблюдении правил гигиены и отсутствии должного ухода за лицом и глазами.

Рецепты

- Кашицей листьев инжира натирать веки при трахоме.

- Для лечения трахомы нужно 3 раза в день обливать голову крепким тепло-горячим настоем из листьев и молодых побегов черной смородины. Этот же отвар следует пить, как чай, много раз в день в течение дня. Заварить 1 л кипятка 5 ст. л. листьев и молодых побегов черной смородины, греть на слабом огне 15-20 минут, настоять 2 часа. Средство очень эффективно.

- Вату, накрученную на конец спички, обмакнуть в сок лимона. При трахоме 2-3 дня подряд смазывать веки один раз в день (только снаружи!). На третий день смазывать не только наружную, но и внутреннюю поверхность век, осторожно их оттягивая. Поморгайте, чтобы смазка лучше распространилась. Курс лечения — одна неделя.

Ухудшение зрения

Рецепты

- Употребление ягод черники в любом виде обостряет зрение и помогает при куриной слепоте. Заваривайте и листья черники, собранные до ее цветения. 1 ст. л. листьев залить стаканом

кипятка и пить 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

- При сильном ослаблении зрения капать по одной капле в каждый глаз процеженный через вату сок лука репчатого. Будет жечь, но потерпите. Курс лечения — 10 дней. Одновременно 3 раза в день пить по 1 ч. л. рыбий жир.

- Смешать в частях по весу: кашицу из травы руты — 10, кашицу из зелени петрушки — 1, мед — 1, порошок желчи козла или овцы — 1/2. Принимать при потере зрения по 1 ч. л. 3 раза в день за 30-40 минут до еды. На глаза делать примочки из отвара травы буквицы или руты.

- При ухудшении зрения весной и в начале лета делать салаты, борщи, супы из свежих листьев крапивы двудомной. Полезно также пить ежедневно по 1/2-1 стакану сока из листьев крапивы двудомной, если нет противопоказаний.

- 200 г измельченных листьев алоэ, по 50 г сухой измельченной травы очанки и лепестков василька синего залить 0,6 л меда и 0,6 л красного сухого вина, настоять в темном прохладном месте 3 дня, периодически помешивая содержимое, затем на кипящей водяной бане варить 1 час в закрытой посуде, охладить, процедить. Принимать при близорукости по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды.

- 150 г порошка имбиря залить 0,8 л водки, настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Для улучшения слабого зрения принимать по 1 ч. л. с водой 2 раза в день за 30 минут до еды.

- Близорукость хорошо лечат ягодами бузины черной. Уложить слоями ягоды бузины черной и сахара в 3-литровую банку, настоять на солнце 3 дня, затем пить по 1 ч. л. 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения 1-2 месяца. При не-

обходимости проводить профилактическое лечение 1-2 раза в год.

- Близорукость хорошо лечится ягодами клюквой: ежедневно съедать ее по 1/2 стакана (можно с медом или сахаром).

- При ослаблении зрения на протяжении месяца пить ежедневно 1/3 стакана сока из ягод рябины красной.

- 50 г сухих листьев розмарина залить 1/2 л водки, настоять в темном месте 3 дня, часто взбалтывая содержимое, затем дать отстояться 2 дня, процедить, 1 ч. л. настойки смешать с 4 ч. л. воды и делать примочки на глаза перед сном для улучшения зрения. Постепенно количество воды уменьшать и довести раствор до равных частей настойки и воды.

- Для улучшения зрения полезно ходить на зеленое поле и смотреть на него час, повернувшись спиной к солнцу.

- Для укрепления зрения 2-3 раза в день смачивать веки настойкой 1:10 корня валерианы.

- Глазной травой считают мяту. Ее используют в пищу, сок мяты (смешанный с медом и водой в соотношении 1:1:1) закапывают в глаза (по 2-3 капли утром и вечером). Для улучшения зрения используют мятное масло. 1 каплю масла смешивают со 100 мл воды и закапывают в оба глаза по 2-3 капли 2 раза в день.

- Если глаза ослабли, мятным маслом ежедневно протирать легонько брови, лоб, виски. Или налить масло на ладонь, растереть, потом держать ладони перед открытыми глазами, не прикасаясь к ним 5 минут.

- Чтобы сохранить остроту зрения, необходимо каждое утро своею голодной слюной мазать глаза и давать слюне самой засохнуть; или примачивать

глаза отваром 1:10 плодов укропа или укропной водой (аптечный препарат).

- Из укропа готовят глазную воду: 1/2 ст. л. укропного порошка отварить в 1 стакане воды и промывать этим отваром глаза 2-3 раза в день. Еще лучше действуют паровые ванны для глаз из отвара укропа или его порошка.

- Весьма полезно для укрепления зрения каждый день смачивать голову холодной водой. С этой же целью тереть льдом лоб, виски и за ушами, а глаза примачивать холодной чайной заваркой.

- 30 г порошка корня валерианы, 50 г сухих измельченных листьев лаванды залить 1 литром белого виноградного вина, настоять 3 дня, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при ослаблении зрения по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды. Одновременно натереть ладони лавандовым маслом, смешанным с нашатырным спиртом, держать перед глазами 5 минут.

- 50 г порошка корня валерианы залить 1 л красного виноградного вина, настоять в темном прохладном месте 15 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды при ухудшении зрения, глаукоме, при недержании мочи, после ушибов и падений, при судорожных припадках, истерике, как глистогонное.

- При нарушении зрения на нервной почве: сварить вкрутую куриное яйцо, разрезать его пополам и полусферу белка наложить на больной глаз на несколько минут так, чтобы белок плотно прилегал к коже вокруг глаз, но не касался самого глаза.

- Для улучшения зрения глаза промывают свежим соком клевера. Для профилактики снижения остроты зрения пить без ограничений отвар соцветий красного клевера.

- Употребляя свежие семена фенхеля, можно улучшить зрение.

- Регулярно делать примочки соком граната, выжав его с мякотью и сварив с медом в печи.

- Регулярно смачивать глаза настоем аниса.

- При расстройстве зрения полезно пить сок моркови или употреблять ежедневно по 10 ягод рябины красной в течение двух недель. Можно использовать в этом случае и настой из ягод рябины.

- Если растертый корень лилии накладывать на глаза, он улучшает и проясняет зрение.

- Настойка имбиря применяется ежедневно (1 ст. л. утром) в течение долгого времени, улучшает зрение.

- Салат из весенней крапивы хорош для улучшения зрения: обдайте горсть листьев крапивы кипятком, дайте воде стечь, измельчите, слегка посолите и заправьте сметаной.

- Взять 30 г моркови, 30 г плодов шиповника, 10 г черной смородины или красной рябины (можно замороженной), 30 г сухой крапивы. Положить в термос 2-4 ч. л. смеси и залить двумя стаканами кипятка. Настоять в течение часа, процедить, принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день. Принимать настой не менее двух месяцев.

- Для улучшения зрения есть в виде салатов траву портулака, пить настои и отвары из нее, смазывать глаза оливковым маслом.

- Повязки из листьев кориандра прикладывают к глазам на 10-20 минут 1-2 раза в день при ухудшении зрения.

- Настой из листьев барбариса пить 3 раза в день по 1/2 стакана для улучшения зрения и как общеоздоровительное средство.

- Улучшают зрение распаренный конский щавель, очищенные огурцы, тертые яблоки, которые

прикладываются к глазам на 10-20 минут. Такое же действие оказывают теплые белки печеных яиц, посыпанные сахаром, и сырой картофель, смешанный с яичным белком.

- 4-5 лавровых листа заварить в стакане кипятка. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день при ухудшении зрения.

- При ослаблении зрения на ночь прикладывать к глазам примочки из отвара следующих трав: цветки календулы, лепестки василька и травы очанки, взятые поровну. Лечение — до 6 месяцев. В период лечения не рекомендуется перенапрягать зрение долгим чтением, вышиванием и т. д.

- Ежедневно принимать вместо завтрака проросшие зерновые ростки, например пшеницы. Пшеницу промыть, выложить в один слой в емкость с широким дном, залить водой так, чтобы вода едва покрывала ее. Проращивать в темном месте при комнатной температуре в течение 1-2 суток до тех пор, пока не появятся ростки длиной 1-2 мм. Затем проросшую пшеницу промыть и принимать по 2-3 ст. л. (либо пропустить через мясорубку с добавлением меда). Хранить в холодильнике не более двух суток. Для глаз особенно полезны проросшие зерна подсолнечника. Курс лечения — 1,5-2 месяца.

- 2 ч. л. корней аира заварить в стакане кипятка, настоять 2 часа в плотно закрытой посуде, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс — 25-40 дней.

- В чайную ложку налить чистую кипяченую воду, утопить в ней бутончик цвета картофеля (неважно, сухой или свежий). Ложечку поднести к огню и подержать над ним, пока не появятся пузырьки (до кипения не доводить). Затем остудить жидкость до температуры парного молока. Зака-

пывать жидкость в каждый глаз по 2 капли (не более). Вначале будет резать глаза. Необходимо потерпеть. Возможно, глаза будут слезиться. Курс лечения — от двух недель до двух месяцев. Процедуру лучше выполнять утром. Рецепт хорош при минусовых диоптриях. Для усиления действия этого рецепта необходимо по утрам натощак есть свежие цветы и листья розмарина с хлебом, также от двух недель до двух месяцев.

- В мае соберите 200 г дождевых красных червей (в июле они уже ядовиты). Разделите их на две стеклянные баночки. В одну добавьте 1 ст. л. сахара, в другую — 1 ст. л. каменной соли (то есть соли крупного помола, не йодированной). Обе банки томить в духовке 3 часа при температуре не выше 50 градусов. После этого в той банке, в которую был добавлен сахар, образуется розовая жидкость, а в банке с солью — зеленоватая. Тщательно процедите. Жидкости не смешивайте. Хранить банки плотно закрытыми в холодильнике. Капать 1 раз в день, утром, по одной капле: сначала зеленой, а затем розовой водицей в каждый глаз — до полного использования всей жидкости.

- Берем две стопки, наливаем в них достаточно горячую воду (но не кипятки), чтобы глаз нормально терпел, подносим к глазам. Большими пальцами оттягиваем нижние веки вниз, а верхним краем стопок или мензурок оттягиваем верхние веки вверх и опускаем в воду глаза, чтобы они полностью находились в воде. Моргаем 30 секунд, воду выливаем, наливаем холодную воду, и снова так же устанавливаем к глазам емкость и моргаем 30 секунд. Затем снова горячая вода 30 секунд, и заканчиваем холодной в течение 30 секунд. Итого 120 секунд. Так делать одну неделю. Затем время увеличить на 30 секунд; в следующую неделю —

еще на 30 секунд и т. д., и довести до 3 минут в каждой воде. Это своеобразный массаж, тонизирующий и успокаивающий. Этот рецепт нельзя использовать одновременно с рецептом, указанным выше (капли из дождевых червей).

- Виноград — ягода зрения. Взять сладкий виноград, обмыть ягоду кипяченой водой, снять кожицу и несколько раз провести виноградиной по нижнему веку, глаз открыт. Выделяется сок, и глаз получает естественное питание. Зрение улучшается.

- Взять по 100 г березовых почек, цветков ромашки, травы зверобоя, бессмертника (или кукурузных рылец). Все перемешать, измельчить в кофемолке и хранить в банке с плотно закрытой крышкой. Вечером 1 ст. л. смеси залить 1/2 л кипятка и настоять 20 минут. Затем процедить через ткань (но не марлю) и отжать сырье. В стакане настоя растворить 1 ч. л. меда и выпить перед сном. Утром оставшуюся жидкость подогреть на пару, добавить 1 ч. л. меда. Пить отвар за 15-20 минут до завтрака ежедневно, пока не закончится смесь. Через 5 лет курс лечения можно повторить. Улучшает зрение, улучшает обмен веществ, очищает организм от жировых и известковых отложений, предупреждает склероз, стенокардию, инфаркты.

Упражнения для глаз. Они помогают практически при всех офтальмологических заболеваниях, в том числе и при блефарите.

Исходное положение — сидя или стоя.

1. 8 движений глазами яблоками вверх — вниз — вправо — влево.

2. 8 круговых движений по часовой стрелке, затем столько же — против.

3. Закройте глаза и сосчитайте до 40.
4. Откройте глаза и быстро поморгайте 40 раз.
5. Откройте глаза, зафиксируйте взгляд прямо перед собой и, не закрывая глаз, сосчитайте до 40.

После того как закончите эти упражнения, поглубже вдохните и в течение 30-40 секунд тяните (пойте) вполголоса: «Гууу-ууу-ооо-ооо».

Ячмень

Ячмень — острое гнойное воспаление волосяного мешочка или сальной железы у корня ресниц. Часто появляется у ослабленных людей с пониженной сопротивляемостью организма.

Рецепты

- Применять наружно при ячмене, блефаритах, конъюнктивитах очанку лекарственную: 3 ч. л. очанки залить 2 стаканами кипятка, настоять 2 часа, процедить. Применять в виде ванночек для глаз, промываний.

- При ячмене, усталых, утративших блеск глазах 3 ст. л. василька синего залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Использовать для глазных ванночек и примочек на глаза на 20-30 минут.

- Чувствуя неизбежность возникновения ячменя, смазывайте веко разрезанным вдоль зубком чеснока в течение 2-3 дней.

- Прикладывать компресс из простокваши на марлевой повязке или наложить на веко платочек, смоченный в простокваше.

- Сорвать 5 листьев подорожника большого, промыть их в холодной воде и накладывать по очереди на больное место, меняя листья через каж-

дые 5 минут. На листья подорожника можно положить грелку или горячее сваренное вкрутую яйцо и держать, пока яйцо не остынет. Через 2 часа процедуру (примочку из простокваши или из листьев подорожника, либо прогревание горячим яйцом) повторить, и так несколько раз в день.

- Ячмень, появляющийся на веках, сначала лечат холодными компрессами из борной кислоты, а затем — горячими компрессами из отвара льняного семени.

- При ячмене рекомендуется принимать внутрь по 5-6 сухих цветков пижмы 3-4 раза в день, запивая водой. Курс лечения — неделя. Это средство может надолго избавить человека от ячменя на глазах.

- 5 г алоэ (один средний лист) настоять 8 часов в стакане холодной воды, процедить. Настой использовать в виде примочек на глаза. Длительность процедуры — 15-20 минут.

- Использовать настой и настойку календулы. Настой: 15 г сухих цветков залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Использовать в виде ванночек, примочек (салфетку, смоченную настоем, положить на пораженный глаз на 15-20 минут). Процедуру делать 2-3 раза в день.

Настойка: аптечный препарат. Настойку календулы разводят кипяченой водой 1:10, делают примочки. Календула считается хорошим средством при гнойничковых поражениях глаз.

- Чтобы избавиться от ячменя, надо нагреть на сковородке льняное семя, насыпать его в носовой платок, завязать узелком и прогревать больное место 3-5 раз в день.

- При ячмене прикладывать к больному месту растертый свежий корень лопуха.

- Как только при простуде почувствуете не-ловкость в глазу, сейчас же прикладывайте горячие компрессы из борной кислоты или слабого настоя цветков ромашки аптечной. Это быстро рассасывает ячмень или ускоряет его созревание. Внутрь 1 раз в день принимать по 1/4 ч. л. порошок медицинской серы, запивая его теплым настоем травы зверобоя. Необходимо следить за другим глазом, промывать его настоем ромашки, поскольку у ячменя есть тенденция поражать и второй глаз.

- Завернуть кусочек желтой серы в шерстяную тряпочку и повесить на шею, на то место, где носят крестик.

- Приготовить мазь с прополисом. В эмалированную кастрюлю положите 100 г вазелина или сливочного масла, доведите до кипения, снимите с огня и добавьте 1 ст. л. мелко нарезанного прополиса. Горячую смесь непрерывно размешивайте минут 20, затем процедите через марлю и перелейте в баночку. Мазь храните в холодильнике. Смазывайте больное веко этой мазью 2-3 раза в день. Ячмень проходит очень быстро. Покупайте прополис у пчеловодов или в аптеке, чтобы избежать подделки.

Полезные советы

- Для очищения глаз и обострения зрения полезно открывать глаза в воде.

- При разрыве сосуда в глазу организм должен получать как можно больше витамина С, способствующего размягчению затвердевших стенок артерий при склерозе. При этом не следует наклонять низко голову во избежание прилива крови к глазам.

- При попадании в глаз извести приготовить концентрированный раствор сахара и, стараясь открыть глаз, смочить его раствором. Эту процедуру необходимо проводить очень быстро, чтобы известь не успела разъесть глаза. Делая ремонт, приготовьте раствор заранее.

- Если в глаза под верхнее веко попала мелкая соринка, потяните верхнее веко за ресницы книзу, чтобы внутренняя сторона верхнего века протерлась ресницами нижнего. Смотреть при этом следует вниз. Чтобы удалить соринку из-под нижнего века, оттяните его вниз и осторожно перед зеркалом снимите соринку с внутренней поверхности влажным углом чистого носового платка. Смотреть при этом нужно вверх.

- При попадании в глаз угля рекомендуется несколько раз обвести глазом по кругу, после чего промыть глаз водой. Уголь можно извлечь при помощи свернутой в трубочку ватки или тряпочки.

- Попавшую в глаз металлическую стружку можно извлечь магнитом, а если металл немагнитный — при помощи свернутой в трубочку ватки или тряпочки.

слепота наступает при длительном воздействии ультрафиолетовых лучей на сетчатку глаза. Встречается снежная слепота на Севере и высоко в горах. Основными симптомами снежной слепоты являются: ослабление зрения, ощущение рези и боли в глазах, слезотечение, светобоязнь, конъюнктивит. Пострадавшего человека следует отвести в темную комнату или в укрытие, сделанное из снега, наложить на глаза холодную свинцовую примочку. Веки смазать глазной мазью. При отсутствии ее на глаза просто наложить плотную повязку. Чтобы избежать снежной слепоты, в сильно за-

снеженных местах необходимо всегда носить очки из желтого или темно-зеленого стекла. Если очков нет, то глаза защищают подручными материалами (полупрозрачная повязка, сужение угла зрения марлевыми тампонами и т. д.).

ПОБОЧНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ НЕКОТОРЫХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ И СБОРОВ

Отрицательные явления, возникающие при применении лекарственных растений или препаратов из них, принято называть побочными действиями.

Побочные действия, возникающие при длительном применении, при передозировке или при индивидуальной чувствительности к тому или иному растению, постепенно исчезают при уменьшении дозировки или отмене лечения препаратами из данного лекарственного сырья.

Авран лекарственный

Препараты *аврана* могут вызвать неукротимую рвоту.

Адонис весенний

Адонис весенний может вызывать диспепсические явления.

Аир болотный

При приеме *aira болотного* может наблюдаться частый стул.

Алоэ древовидное

Угнетение перистальтики, возможны воспаления толстого кишечника, прилив крови к органам малого таза. Настойка *алоэ* противопоказана при беременности.

Багульник болотный

Передозировка *багульника* может вызвать возбуждение, а в тяжелых случаях угнетение центральной нервной системы. Багульник противопоказан беременным. Прием багульника может вызвать воспаление слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта.

Белена черная

Прием настоев, отваров листьев *белены* противопоказан при глаукоме, пароксизмальной тахикардии, мерцательной аритмии, экстрасистолиях, неврозах, психозах, галлюцинациях, гипертонической болезни, эпилепсии, гипоацидном гастрите, язвенной болезни желудка с пониженной кислотностью желудочного сока, запорах, слабости родовой деятельности.

При передозировке возможно отравление, которое проявляется крайне выраженным психическим и двигательным возбуждением. Осложнения могут появиться со стороны любых органов и систем. При появлении нервных симптомов передозировки нужно применить то же лечение, что и при передозировке атропина: высокие дозы седативных (настойку валерианы или пустырника), снотворных (ноксирон, димедрол, фенobarбитал), транквилизирующих (триоксазин, реланиум) и нейролептических (аминазин) средств. Их назначают в дозе, в 2-3 раза превышающей обычную разовую дозу, многократно на протяжении нескольких первых часов оказания экстренной помощи вплоть до стойкого сужения зрачков пострадавшего и появления их реакции на свет.

Березовый гриб чага

При длительном применении препаратов *чаги* у некоторых больных наблюдается повышенная

возбудимость вегетативной нервной системы. Эти явления постепенно исчезают при уменьшении дозировки или отмене препарата. Глюкоза и пенициллин являются антагонистами чаги, поэтому их не следует назначать одновременно с препаратами чаги. При лечении чагой назначается молочно-растительная диета; прием мяса и жиров сведен до минимума. Из рациона питания полностью исключаются колбасы, консервы, острые приправы.

Бессмертник песчаный

Возможно повышение артериального давления; при длительном применении возможны застойные явления в печени.

Болиголов

Препараты *болиголова* нельзя применять внутрь — это крайне опасно для жизни.

Боярышник

Вытяжки *боярышника* противопоказаны при гипотонии и коллапсе. После приема вытяжек могут появиться вялость, сонливость, депрессия, головная боль. Устранить их можно, употребив 1-2 чашки крепкого чая или кофе.

Валериана лекарственная

Препараты *валерианы* противопоказаны при депрессивных состояниях и тяжелых формах гломерулонефрита. При длительном применении — угнетение деятельности внутренних органов, головная боль, тошнота, возбуждение, нарушение деятельности сердца, снижение работоспособности. При необходимости быстрого устранения симптомов передозировки валерианы надо выпить 1-2 чашки крепкого чая или кофе.

Горицвет весенний

Препараты *горицвета* могут вызывать диспепсические явления. Их не рекомендуют назначать при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастритах и энтероколитах. Настой травы *горицвета* весеннего противопоказан лицам, страдающим блокадой сердечной проводимости и депрессией. При передозировке настоя возможны излишняя сонливость, снижение умственной и физической работоспособности. Для устранения этих симптомов достаточно выпить 1-2 чашки крепкого чая или кофе.

Гранат

Раздражение слизистой оболочки желудка, разрушение зубной эмали, головокружение, слабость, ухудшение зрения, судороги.

Девясил высокий

Может вызвать дерматит. Прием отвара *девяссила* внутрь противопоказан беременным.

Донник лекарственный

Прием настоя противопоказан при повышенной кровоточивости десен, частых носовых кровотечениях, кровотечении из геморроидальных узлов, обильных менструальных и других кровотечениях, поскольку способен увеличить кровопотерю и привести к малокровию. При приеме *донника* возможны изменения в почках, тошнота, рвота, сонливость, головокружение, головные боли.

Дурман

Прием настоя листьев *дурмана* внутрь противопоказан при запорах, неврозах, глаукоме, пароксизмальной тахикардии и мерцательной аритмии, гипоацидном гастрите и язвенной болезни желудка.

ка с пониженной кислотностью. При передозировке возможно отравление, которое сначала проявляется в виде опьянения, а затем — сна, переходящего в паралич нервной системы и жизненно важных органов. При появлении первых симптомов передозировки нужно промыть желудок несколькими литрами воды с 20-30 г угля активированного, а после этого принять внутрь 20-25 г сернокислой магнезии.

Душица обыкновенная

Настой *душицы* не рекомендуется принимать внутрь при беременности, депрессии и гипотонии.

Живокость (дельфиниум)

Прием препаратов из этого растения очень опасен, так как возможны полное обездвижение тела и остановка дыхания. Может развиваться коллапс. Поэтому прием препаратов *живокости* противопоказан при миастении, параличах и парезах скелетных мышц, а также при гипотонии. Курсовой прием препаратов внутрь противопоказан при нарушениях функции печени и почек.

Спасти человека при отравлении препаратами живокости можно, переведя его на искусственное дыхание либо применяя антагонисты курареподобных препаратов — лекарства из группы прозерина. Дома можно воспользоваться аэрозолем карбофоса или дихлофоса в виде ингаляций. Антагонисты курареподобных препаратов ядовиты, поэтому применять их следует очень осторожно. Лучше, если помощь при отравлении окажет врач.

Женьшень обыкновенный

Может вызывать бессонницу, головные и сердечные боли.

Жостер слабительный

Иногда вызывает раздражение слизистой оболочки пищеварительного тракта.

Зверобой продырявленный

При длительном применении возможно сужение кровеносных сосудов и повышение артериального давления. Возможны фотодерматиты: трава зверобоя повышает чувствительность кожи к солнечным лучам, поэтому могут возникнуть солнечные ожоги у людей, гиперчувствительных к солнечным лучам, — как правило, альбиносов, белокурых и рыжих. Поэтому им нежелательно принимать *зверобой* летом, если они собираются загорать. И наоборот, смуглые, хорошо переносящие солнце люди могут неплохо загореть не только в солнечную, но и в пасмурную погоду, если будут принимать внутрь или наносить на кожу масло зверобоя.

Земляника лесная

Может вызвать крапивницу.

Золототысячник

При передозировке может наступить расстройство пищеварения.

Клюква болотная

Ягоды и вытяжки *клюквы* нежелательно принимать в лечебных дозах в начальный период беременности. Ягоды клюквы могут осложнить течение некоторых форм язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Крапива двудомная

Вызывает повышенную свертываемость крови.

Крушина ольховидная (крушина ломкая)

При передозировке препаратов коры *крушины ольховидной* могут возникнуть коликообразные боли в животе, ощущение дискомфорта.

Кубышка желтая

Возможно местное раздражающее действие.

Кукурузные рыльца

Повышенная свертываемость крови.

Ламинария сахаристая (морская капуста)

При длительном применении возможен остеопороз.

Ландыш

Передозировка препаратов *ландыша* может вызывать тошноту, рвоту, диарею, аритмии разного вида. Кроме того, может наступить мышечная слабость, могут появиться головная боль, аллергические высыпания на коже, нарушения зрения и цветового восприятия.

Лен обыкновенный

Диспепсические явления.

Лимонник китайский

При передозировке — перевозбуждение нервной и сердечно-сосудистой систем.

Липа сердцевидная

Любые потогонные средства, включая *липовый цвет*, не рекомендуется принимать перед выходом на улицу.

Лук репчатый

При употреблении в большом количестве возможны нарушения сердечно-сосудистой системы.

Малина обыкновенная

Лекарства из *малины* относительно противопоказаны при воспалительных заболеваниях почек. Прием ягод малины и сока может вызывать аллергию кожи и слизистых оболочек, особенно у детей. После отмены препаратов малины диатез у детей проходит самостоятельно.

Можжевельник

При применении галеновых препаратов (настоев, отваров) наблюдается раздражение почечной паренхимы. Их применение противопоказано при острых воспалительных заболеваниях почек (нефриты, нефрозо-нефриты).

Мята перечная

Препараты *мяты*, и *ментола* противопоказаны при индивидуальной непереносимости, а также при депрессиях, вялости, апатии, сонливости. Они противопоказаны при всех состояниях, когда седативное действие на центральную нервную систему нежелательно (например, при ночном недержании мочи и т. д.). Препараты из мяты снижают способность к деторождению.

Орех грецкий

Головные боли, спазмы сосудов головного мозга и передней части головы.

Очиток едкий

Контактный и аллергический дерматит.

Папоротник мужской

Тошнота, рвота, головокружение, головная боль, понос; ослабление сердечной деятельности, дегенеративные изменения печени.

Пастернак посевной
Фотодерматит.

Пастушья сумка

Больным, страдающим тромбозом или повышенной свертываемостью крови, прием препарата противопоказан.

Перец красный стручковый

Острые желудочно-кишечные расстройства.

Петрушка огородная

Противопоказана при беременности, нефрите, цистите.

Пижма обыкновенная

Тошнота, рвота, слабость.

Плаун-баранец

При приеме отвара *баранца* могут возникнуть боли в животе, обморок, коллапс и потеря сознания. Если появятся осложнения, надо придать человеку горизонтальное положение, приподняв на 10-15 см ноги, а к носу поднести ватку с нашатырным спиртом.

Подорожник большой

Препараты *подорожника большого* противопоказаны при гастритах с повышенной кислотностью и язвенной болезни желудка с повышенной кислотностью.

Полынь горькая

Продолжительное применение препаратов *полыни* может вызвать легкое отравление, в тяжелых случаях отравление может сопровождаться обще-

токсическими явлениями центрального характера с галлюцинациями и судорогами.

Почки березы

Противопоказаны при функциональной недостаточности почек, так как смолистые вещества, содержащиеся в почках березы, оказывают раздражающее действие на почечную ткань.

Ревень тангутский

Окрашивание мочи, молока, пота в желтый цвет. Колики в животе, усиление прилива крови к малому тазу. Развитие хронического воспалительного процесса в слизистой оболочке кишечника. Возможно привыкание к слабительному действию растения.

Родиола розовая

Бессонница, головные боли, сердцебиение, повышенная раздражительность.

Рябина черноплодная

Противопоказана больным с повышенной свертываемостью крови, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при гастрите с повышенной секреторной активностью.

Свекла обыкновенная

Повышает свертываемость крови. При приеме свежего сока возможен спазм кровеносных сосудов.

Солодка голая

Повышение артериального давления, задержка жидкости в организме, развитие гинекомастии, гипотрихоз.

Спорынья

Спазм мускулатуры матки.

Ромашка аптечная

При приеме внутрь больших доз препаратов *ромашки* эфирное масло, содержащееся в цветках ромашки, вызывает головную боль, общую слабость.

Тимьян ползучий (чабрец) — дикорастущее растение. *Тимьян обыкновенный* — культивируемое растение

При передозировке препаратов *тимьяна* или при индивидуальной чувствительности больного может возникнуть тошнота. Препараты тимьяна противопоказаны при беременности, декомпенсации сердечной деятельности, болезнях печени, почек.

Толокнянка (медвежье ушко)

При приеме больших доз препаратов *толокнянки* могут наблюдаться обострение воспалительных процессов в мочевыводящей системе и развитие почечных симптомов в результате длительного раздражения почечных канальцев. Возможны тошнота, понос, рвота. Чтобы избежать побочного действия при длительном приеме толокнянки, ее целесообразно назначать в комплексе с другими растениями, обладающими противовоспалительными и диуретическими свойствами, в виде сборов и чаев.

Тысячелистник обыкновенный

Головокружение, при длительном применении — кожные сыпи.

Фиалка трехцветная

При передозировке галеновых препаратов *фиалки трехцветной* могут возникнуть тошнота и рвота.

Хвощ полевой

Галеновые препараты (настои, отвары) *хвоща полевого* противопоказаны при нефритах и нефрозах, так как могут вызвать раздражение почечной ткани.

Хмель

При передозировке галеновых препаратов шишек *хмеля* могут возникнуть тошнота, рвота, боли в области живота, головная боль, чувство общей усталости и разбитости. Прием внутрь противопоказан при депрессии.

Хрен обыкновенный

При передозировке — тошнота, рвота, боли в области живота, головная боль, чувство общей усталости и разбитости.

Чемерица Лобеля

Даже при наружном применении — тяжелые (даже смертельные) отравления.

Черемша

Раздражение слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта.

Чеснок

Раздражение слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта.

Чистотел большой

При приеме внутрь *чистотел* может вызвать у больных отравление, тошноту, рвоту, в тяжелых случаях — паралич дыхательного центра. Препараты чистотела большого для наружного применения противопоказаны лицам, страдающим эпилепсией,

бронхиальной астмой, стенокардией и при ряде неврологических синдромов.

Цмин песчаный (бессмертник песчаный)

Препараты *цмина* песчаного при длительном применении могут вызывать застойные явления в печени.

Щавель конский

Препараты *щавеля конского* противопоказаны при болезнях почек.

Шиповник

Изменения зубной эмали.

Содержание

Предисловие

Химия или жизнь?.....	3
Болезнь с точки зрения православного христианина..	5

Молитвы, читаемые в болезнях и о болящих.....7

Общие способы приготовления лекарств из натуральных продуктов

Настои и отвары.....	11
Настойки.....	12
Припарки.....	13
Мази.....	13
Соки.....	13
Лосьоны.....	14

ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ.

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ И СИМПТОМАТИКА.

РЕЦЕПТЫ

Бельмо.....	17
Блефарит.....	19
Возрастное ухудшение зрения.....	27
Воспалительные заболевания глаз (конъюнктивит, слезоточивость и др.).....	29
Глаукома.....	37
Катаракта.....	44
Трахома.....	50
Ухудшение зрения.....	51
Ячмень.....	59

Побочные действия и противопоказания к применению некоторых лекарственных растений и сборов..... 64