

**Дмитрий МАКУНИН**, практикующий врач с 30-летним стажем

# САЛО ЛЕЧИТ



- КАШЕЛЬ, ТЕМПЕРАТУРУ И АНГИНУ
- ПРОСТРЕЛЫ В ПОЯСНИЦЕ И БОЛЬ В СУСТАВАХ
- ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН И ДИАТЕЗ
- МЕЖРЕБЕРНУЮ НЕВРАЛГИЮ И ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖКТ



**БАРСУЧИЙ, СВИНОЙ, БАРАНИЙ ЖИР:  
10 СПОСОБОВ ВЫБРАТЬ КАЧЕСТВЕННЫЙ ПРОДУКТ**

## Annotation

Животные жиры активно используются для изготовления лечебных препаратов. Медвежий, барсучий, гусиный жир и жир рыб применяется как при заболеваниях внутренних органов, так и в качестве согревающего средства. В книге вы найдете самые разные рецепты приготовления лекарств на основе различных видов животных жиров.

*В формате PDF A4 сохранен издательский макет.*

---

- [Дмитрий Макунин](#)
  - [Введение](#)
  - [Животные жиры: виды, свойства, применение](#)
    - [Акулий жир](#)
    - [Бараний жир](#)
    - [Барсучий жир](#)
    - [Говяжий жир](#)
    - [Гусиный жир](#)
    - [Костный жир](#)
    - [Медвежий жир](#)
    - [Рыбий жир](#)
    - [Свиное сало](#)
    - [Тюлений жир](#)
    - [Наружное применение животных жиров](#)
  - [«Жирные» лекарства в домашней аптечке](#)
    - [Все на борьбу с простудой!](#)
    - [Боль в горле](#)
    - [Профилактика простудных заболеваний](#)
    - [В помощь страдающей коже](#)
    - [Если редеет шевелюра](#)
    - [Варикозная болезнь: домашнее лечение](#)
    - [Несколько рецептов для лечения туберкулеза](#)

- [Как унять боль в суставах и позвоночнике?](#)
  - [Если не в порядке «щитовидка»](#)
  - [Почечуйные страдания: как от них избавиться?](#)
  - [Ох, уж эта пяточная шпора!](#)
  - [Другие недомогания](#)
  - [Заключение](#)
  - [Об авторе](#)
  - [notes](#)
    - [1](#)
    - [2](#)
    - [3](#)
    - [4](#)
    - [5](#)
    - [6](#)
    - [7](#)
    - [8](#)
    - [9](#)
    - [10](#)
    - [11](#)
    - [12](#)
    - [13](#)
    - [14](#)
    - [15](#)
    - [16](#)
-

# **Дмитрий Макунин**

## **Сало лечит**

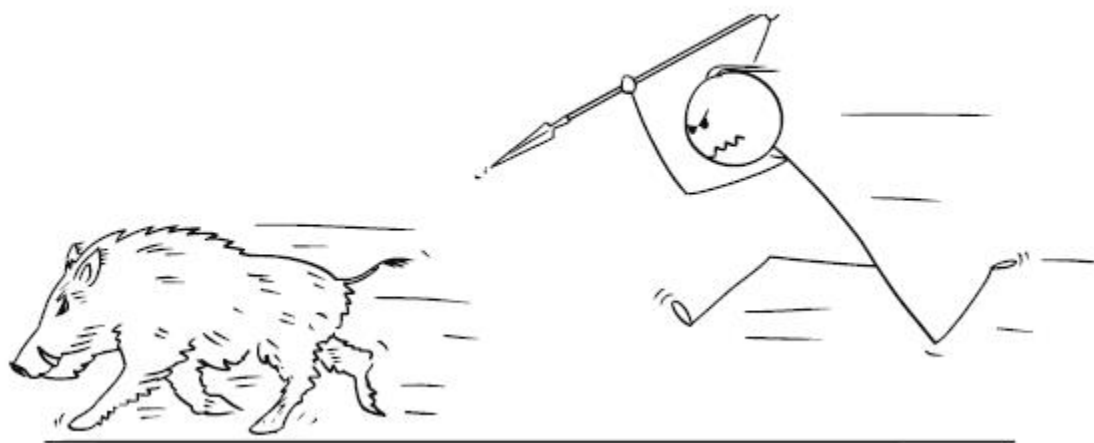
© Макунин Д.А., текст, 2022

© ООО «Издательство «Эксмо», 2022

## Введение

*Природа всегда точна, у нее не бывает ничего лишнего и бесполезного.*

*Клавдий Гален*



Когда наши далекие пращуры активно занялись охотой, рыболовством, а затем и одомашниванием диких животных и птиц, помимо мяса, молока, шерсти, кожи и перьев, они стали получать сало и жир, которые могли использовать как для приготовления пищи, так и в качестве готового продукта. Как один из источников питания, дающий силу и выносливость, жир, добытый от различных животных, рыб и птиц, особенно ценили народы, проживающие в суровых условиях Крайнего Севера. Например, эскимосы

с удовольствием ели в сыром и вареном виде китовую кожу с прилегающим к ней слоем жира – «ман'таю», а с птиц снимали кожу, очищали ее от жира и использовали его для приготовления особого блюда, называемого «пугнык».

Кроме китового жира, для питания широко использовалась и ворвань – топленый жир морских котиков, морских львов и тюленей.

Употребление этих продуктов человеком наряду с растительной и животной пищей способствовало установлению целебных свойств

некоторых органов животных, в том числе и жира. Первоначально его использовали наружно: в качестве разогревающего средства, для защиты кожи от насекомых, пыли и холода, для лечения отморожений и больных суставов. Со временем животные жиры стали применять для укрепления защитных сил организма и лечения различных заболеваний: чахотки, простуды и др.

У многих северных народов, кроме жира животных и птиц, в большом ходу был и рыбий жир, который выбирали из внутренностей свежей рыбы, вываривали, затем разливали в емкости и пили в течение зимы. Коренные жители Дальнего Востока в случае обморожения рук или ног, заставляли человека сначала держать верхние или нижние конечности в холодной воде, а затем растирали их жиром горбуши.

Этот ценный продукт тесно связан с историей поисков эффективного лечебного средства от рахита – распространенного в прошлом заболевания, которым страдали множество детей и взрослых. Рахит, при котором у ребенка искривляются позвоночник и конечности, грудь становится «куриной», походка напоминает «утиную», – имел широкую и печальную известность. Само проявление болезни ясно указывало на нарушение в процессах костеобразования. Это понимали еще древнегреческие врачи, назвавшие это заболевание «рахит» (от греч. “rachis” – «хребет», «позвоночник»). Однако объяснить причину его возникновения не смогли.

В 1650 году английский врач Ф. Глиссон описал клиническую картину рахита и впервые указал на характерные отличия рахитичных и здоровых костей. А в середине XIX века немецкий врач С. Эльзесер описал типичные для этого заболевания изменения костей черепа. Таким образом, к тому времени рахит уже довольно легко диагностировали и знали, чем заканчивается это заболевание. А вот ответ на вопрос «Почему же он возникает?» был найден гораздо позже.

В те времена врачи еще не знали, что рахит вызывает неправильное питание, и использовали для лечения деформированных конечностей наложение специальных шин. Однако избавить таким способом больного от горбатой спины и неестественно большой головы было невозможно.

На рубеже XIX-XX веков известный врач из Вены Макс Кассовитц обнаружил, что при рахите хорошо помогает фосфор.

Долгие годы, вплоть до своей кончины в 1913 году, Кассовитц успешно излечивал больных, страдающих этим заболеванием, прописывая им фосфор. И только после того, как в 20-х годах XX столетия был открыт витамин, названный ученым Мак-Коллуманом витамином D, дефицит которого и является непосредственной причиной рахита, выяснилось, что пациенты доктора Кассовитца излечивались благодаря вовсе не фосфору, а богатому этим витамином рыбьему жиру, в котором венский врач растворял свое «волшебное снадобье».

Спустя некоторое время уникальные целебные свойства рыбьего жира нашли еще одно неоспоримое подтверждение. Наблюдая за эскимосами, в меню которых входит большое количество сырой рыбы, ученые заметили, что они значительно реже, чем остальные жители Земли, страдают ишемической болезнью сердца (ИБС) и другими сердечно-сосудистыми заболеваниями. И хотя многие из тех детей, которые жили до изобретения желатиновых капсул, до сих пор с содроганием вспоминают ежедневную ложку рыбьего жира, именно это позволило им в последующие годы избежать многих проблем со здоровьем.

Тюлений жир стали широко использовать в нашей стране только в начале XX века в качестве важного источника витаминов, поскольку в то время их попросту негде было взять, учитывая непростую политическую и экономическую обстановку в послереволюционной России. В те тяжелые годы его распространяли по детским домам в качестве альтернативы растительному и сливочному маслу и, несмотря на весьма специфический запах и отталкивающий вкус, даже готовили на нем пищу, а на территории колымских лагерей ГУЛага стояли бочки, наполненные тюленьим жиром как средством против цинги.

Вот уже более 10 тысяч лет, со времен одомашнивания овец, у народов Кавказа, Тибета, Монголии и Средней Азии по-прежнему широко используется бараний жир. Причем его добавляют не только в мясные, овощные и другие блюда, но и в чай кладут. Без бараньего жира не обходится приготовление плова, шашлыка, слоеных мясных лепешек и многих других изысканных восточных яств, а еще его активно применяют в качестве лечебного средства.

Созданное самой природой как ценнейший питательный продукт, испокон веков верой и правдой служит людям и свиное сало, добываемое от диких кабанов и домашних свиней, ставшее, например,

для украинцев даже главным национальным символом. Целебные свойства жира дикого кабана, который издревле был объектом охоты у многих народов, подробно описаны еще в древних тибетских манускриптах. Например, им успешно лечили хронические заболевания органов дыхания. Для этого кусок свежего сала заворачивали в кусок тонкой ткани и подвешивали в жарком месте над емкостью, в которую капал растаявший жир; им несколько раз в день растирали спину больного.

Одним из древнейших средств, используемых человеком для лечения различных заболеваний, является гусиный жир. На его основе готовили целебные снадобья для укрепления организма, исцеления от заболеваний кожи, суставов и многих других недугов. В древних медицинских манускриптах сохранилось немало сведений о чудодейственных свойствах гусиного жира, в частности, еще в Древнем Египте он был широко известен как эффективное косметическое средство, которое не только омолаживало кожу, разглаживало морщины и залечивало мелкие повреждения, но и защищало кожу от сухого, горячего воздуха, палящего солнца и мелкого песка.

Испокон веков охотники ходили на медведя, мясо которого у некоторых народов являлось одним из основных продуктов питания, а медвежий жир всегда был в особом почете и пользовался большим спросом, особенно у больных и ослабленных людей, как целебный продукт, помогающий встать на ноги даже в, казалось бы, безнадежных случаях. В северных регионах России им лечили нарывы, причем самым полезным считался жир, взятый с «медвежьего сердца». Во время Великой Отечественной войны охотничьи хозяйства Сибири, Камчатки, Сахалина и Дальнего Востока специально добывали медведей в больших количествах для нужд фронта – вкусное и полезное мясо использовали для питания солдат, а сало отправляли в госпитали, где на его основе готовили лекарства для лечения ранений.

О необыкновенных лечебных свойствах медвежьего жира неоднократно упоминается в легендах и преданиях разных народов. Так, в одном из казахских эпосов XVI века жена главного героя, узнав о его смерти от многочисленных ран, полученных в битве, сказала:



*Безутешною жить вдовой  
Я в доме своем не хочу.  
Шепчет сердце мне тайную весть:  
Коль на свете он где-то есть,  
Может быть, он еще живой.  
Может быть, его разыщу.  
Если раненый он лежит,  
Я водой на него поплещу,  
Матерью подаренной мне,  
Шкуру белого медведя возьму,  
Вытоплю медвежий жир,  
Жиром раны его умащу...  
А все раны его умыв,  
Той медвежьей мазью своей  
Натирает она его.*

*И поднимается он живой.*

Издавна используется и барсучий жир, его часто применяли охотники в качестве эффективного средства от переохлаждения, для быстрого заживления ран, повышения защитных сил организма и снятия усталости. Целебные свойства барсучьего жира хорошо были известны и на Руси, где им, например, смазывали потертости на ногах. Благодаря уникальным ранозаживляющим свойствам барсучий жир широко использовали в годы Великой Отечественной войны в госпиталях при огнестрельных ранениях и ожогах.

Жир различных животных, рыб и птиц в качестве лечебного средства нашел широкое применение в медицине многих народов. Так, древние египтяне защищали глаза от лучей жаркого южного солнца с помощью зеленой пасты, приготовленной из жира и сурьмы. В папирусе врача Имхотепа прямо указывается: «Лечи рану жиром, медом и корпией, пока больной не поправится», а в древнейшем хирургическом папирусе, написанном в XVII веке до н. э., на гнойные нарывы рекомендовалось накладывать, в сочетании с другими веществами, жир ибиса<sup>[1]</sup>.

Врачи Древнего Китая наряду с растениями широко применяли различные лечебные средства животного происхождения. Так, к

укусам змей и ядовитых насекомых прикладывали жир тигра; свиной жир рекомендовался как повышающее упитанность, послабляющее и мочегонное средство, ослиный жир с вином назначали при кашле, а ослиный жир с черносливом – при хронических лихорадках, наружно же его использовали для лечения язв и чесотки.

Животные жиры имели в своем арсенале и древнегреческие врачи, в частности, великий Гиппократ (460-377 гг. до нашей эры) для лечения различных заболеваний рекомендовал использовать жир барана, быка, гуся, утки, а также жир около 50 видов рыб: камбалы, кефали, речного окуня и др.

Целебные компоненты животного происхождения, в том числе жиры, широко применялись и в древнерусской медицине. Так, для лечения отморожений рекомендовалось: «возьми гуся сала, да утешья, да мозгу коневого из ноги, да все столки, да прикладывай к зяблomu месту», а если «у кого будет рана, козьего сала, с воском смешав, приложи, и заживет рана». При грыже для снятия воспаления и постепенного укрепления брюшной стенки место, где «грызет в боку или в утробе», обильно смазывали нутряным волчьим салом, а чтобы уменьшить любые болезненные ощущения, использовали гусиный, утиный и куриный жир. Для лечения простуды горло и грудь смазывали лебединым или лисьим салом, а одним из ингредиентов лечебного средства для избавления от катаракты был перепелиный жир.

Животные жиры активно использовались для изготовления лечебных препаратов и в последующие столетия. Например, знаменитая европейская врачевательница XII века Хильдегарда фон Бинген (св. Хильдегарда Бингенская) при тяжелой форме паралича советовала в процеженный отвар вайды (корень *Isatidis*) «добавить воду, жир коршуна и вдвое меньше оленьего жира, смешать это вместе и приготовить мазь, которой необходимо помазать себя так, чтобы паралич был смягчен». Если на голове появится парша или лишай, «нужно взять смалец сороки и смазать этим голову, и больной будет исцелен», а для лечения сифилиса и проказы она рекомендовала «помазать пораженное место жиром ястреба».

**Примечание.** Лепра, или проказа, была известна с древнейших времен. Считается, что эта болезнь

первоначально зародилась в Юго-Восточной Азии, откуда затем с заразившимися вавилонскими пленниками она попала в Северную Африку. В свою очередь, финикийские моряки «переняли» проказу от египтян и разнесли ее по всей Южной Европе. Дело в том, что, согласно древним египетским папирусам, относящимся еще к 1300 году до н. э., проказа была широко известна жителям Древнего Египта.

Об этой страшной болезни упоминается в Ветхом и Новом Завете, подробно рассказывают о ней и китайские медицинские трактаты, написанные 3 тысячи лет назад, а как явствует из древнеиндийских текстов «Сушруты» и «Ригведы», в Индии с проказой были знакомы уже в VII веке до н. э. Геродот указывает на наличие проказы в Персии за пять столетий до н. э. Известна она была и в Древней Греции и Риме. Описание этой болезни встречается в произведениях Страбона, Плутарха, Галена, Цельса, Плиния и других, уже тогда отмечавших ее заразность. В Грецию проказа попала, вероятно, из Египта во время греко-персидских войн и уже в IV веке до н. э. была здесь широко распространена, откуда затем проникла и в многочисленные греческие колонии, расположенные по берегам Средиземного, Черного и Азовского морей. Во время завоевательных войн Древнего Рима проказа распространилась по многим странам Европы. Так, уже во II веке н. э. больные проказой появились в Ломбардии, Франции, Испании и Португалии, а в IX—X веках она добралась до Германии и Британии. Но со всей своей страшной силой проказа обрушилась на человечество в XI веке, достигнув своего максимума примерно через 200 лет после начала Крестовых походов – в XIII столетии. Страшная болезнь не щадила ни простых крестьян, ни представителей высшей светской и духовной знати. Так, из византийских письменных источников известно, что Константин Великий, основавший в IV веке будущую столицу Византийской империи и утвердивший христианство в качестве государственной религии, был болен проказой. По утверждению историков, проказой в свое время страдали король Иерусалимский и английский король

Генрих IV, лицо которого было обезображено болезнью: глубокие морщины, распухшие брови и губы, вытянувшиеся ушные раковины, отвислые и беспомощно болтающиеся, как инородное тело. Не избежал проказы и глава западной империи Фридрих I, и многие другие известные личности.

Проказу считали тогда особо «прилипчивой» болезнью, от которой не помогали ни особая диета, ни очищение желудка, ни прижигания, ни даже считавшийся весьма действенным лекарством настой мяса ядовитой гадюки. Чтобы облегчить страдания несчастных больных, порой предлагались весьма необычные методы. Так, французские путешественники привезли с одного из островов Океании сведения о чудодейственном средстве, которое заключалось, по их словам, в приеме длительных ванн из крови гигантских черепах и втирании их жира в кожу. Одновременно в течение двух лет рекомендовалось соблюдать строгий пищевой режим, питаясь только мясом птицы и рыбой. Узнав об этом, французский король Луи XI, страдавший проказой, спешно направил на поиски удивительного средства большую военную экспедицию. Однако несчастному Луи не суждено было дожидаться ее возвращения, ибо он умер незадолго до окончания экспедиции. К концу XVII – началу XVIII века страшная болезнь, покинув Европу, стала стремительно перемещаться в страны Африки, Азии и Южной Америки, где в настоящее время отмечается наиболее широкое распространение этого заболевания. В Центральную и Южную Америку проказа попала с первыми испанскими и португальскими конкистадорами в конце XV – начале XVI века. Затем количество заболеваний резко возросло в связи с массовым привозом негров-рабов из Африки. В начале XIX столетия эмигрантами из Китая и Индии проказа была занесена в Австралию и на острова Океании. Не обошла эта болезнь и Россию, куда она проникла несколькими путями: из Греции – на побережье Черного и Азовского морей, из Средней Азии – на побережье Каспия, из Ирана и Турции – в Закавказье и на Кавказ, из Китая – на Дальний Восток и в Сибирь. В конце

XIX – начале XX века проказа была зарегистрирована в 59 губерниях Российской империи.

В 1871 году норвежский исследователь доктор Герхард Гансен (1841-1912) приоткрыл завесу над этой таинственной болезнью, впервые обнаружив возбудителя инфекции, названного в его честь «палочкой (бациллой) Гансена». Эта бактерия отличается большой устойчивостью к внешней среде, и при определенных условиях способна длительно (годами) сохранять жизнеспособность вне организма-хозяина, однако быстро теряет при этом вирулентность (болезнетворность).

В настоящее время в мире ежегодно регистрируется от пятисот до восьмисот тысяч новых случаев заболевания, в основном в Индии, Бразилии, Нигерии, Вьетнаме и Индонезии. И хотя врачи научились лечить эту болезнь, до конца не разгадали ее природу, а потому проказа продолжает оставаться одним из самых коварных и опасных врагов человека.

В своем знаменитом труде «Канон врачебной науки» великий арабский врач и философ Авиценна (980-1037 гг.) неоднократно упоминает о лечебных свойствах жира барана, утки, свиньи и других животных. Так, по мнению Авиценны, при появлении трещин на коже рук и ног «особенно помогают козье и коровье сало», а трещины на губах лучше всего смазывать «телячьим или гусиным жиром с медом». При растяжении сухожилий он рекомендовал «прикладывать на больное место курдючное сало и финики», а для снятия мышечного натяжения (спазма) – растирать болезненные участки ослиным или медвежьим жиром.

В разные времена отношение к животным жирам было неоднозначным. Так, известный писатель и философ Мишель Монтень, посетив в 1580 году Италию, был весьма разочарован местной кухней, которая считалась тогда вершиной кулинарного искусства: «Здесь банкет – это всего лишь наш легкий ужин..., к тому же мясо здесь ужасное, его готовят вообще без сала!». Знаменитому философу вторит его современник, бедный французский крестьянин из народной комедии XVI столетия: «Был бы я королем, я

бы жир ложками хлебал!»). В таком поклонении жиру имелось вполне рациональное зерно: чуть ли не у половины населения Европы тех лет имелись явные признаки перенесенного в детстве рахита, вызванного недостатком витамина D, который как раз и содержится в животных жирах.

Во второй половине XX века появилась теория, согласно которой именно животные жиры, содержащие холестерин, стали считать непосредственно причиной развития атеросклероза и других сердечно-сосудистых заболеваний. Но постепенно врачи на основании многочисленных эпидемиологических исследований пришли к выводу, что рекомендация резко ограничить или вообще отказаться от потребления животных жиров и перейти на обезжиренные продукты нанесла колоссальный вред общественному здоровью и имела катастрофические последствия. Десятилетия подобного «здорового питания» принесли лишь резкий рост эпидемии ожирения и сопутствующих болезней, поскольку исключение из рациона жиров неизбежно заставляет человека компенсировать недополученные калории большим количеством углеводов, в том числе легкоусвояемых.

Кроме того, выяснилось, что животные жиры имеют огромное значение в поддержании жизнедеятельности нашего организма. Прежде всего, это источник энергии и наиболее калорийная часть в рационе питания. При окислении каждый грамм жира высвобождает в 2 раза больше калорий, чем дает распад белков и углеводов. Поэтому наш организм запасает именно жиры, что позволяет ему в экстренных случаях получить из той же массы больше энергии. Неслучайно основу питания народов Крайнего Севера, которые испытывают значительную потребность в энергии, составляют тюлений, китовый и другие животные жиры.

Животные жиры, кроме собственно жировых молекул, содержат и значительное количество других важных для организма веществ – антиоксидантов, минералов, а также жирорастворимых витаминов А, Е и D, которые без жиров просто не усваиваются.

Дефицит жиров в питании самым негативным образом сказывается на деятельности щитовидной железы, надпочечников, гипофиза, головного мозга и других органов и систем организма.

И это далеко не полный перечень физиологических, биохимических и других процессов, происходящих внутри нашего

тела, в которых активное участие принимают животные жиры. Так что без них нам не обойтись. И не только в качестве важнейших для здоровья продуктов питания, но и доступных, проверенных временем лечебных средств. Нужно обязательно знать о видах и свойствах животных жиров, причем как полезных, так и негативных, как готовить на их основе целебные снадобья и применять при тех или иных заболеваниях.

## **Животные жиры: виды, свойства, применение**

*Лекарство от всякой болезни дает Лишь  
только природа одна.*

*Ж. Лафонтен*



Практически у каждого представителя необъятной фауны нашей планеты обязательно имеется более или менее выраженная жировая прослойка. Однако далеко не все из них являются поставщиками этого ценного лекарственного сырья. Дело в том, что жир у многих



животных просто не обладает необходимыми целебными свойствами, а у тех, кто может похвастаться целебностью собственного жира, подобные свойства различаются, порой весьма существенно. Однако накопленный столетиями народный опыт, дополненный современными исследованиями, позволил выделить именно те жиры, которые объединяют в себе все наиболее ценные качества.

## Акулий жир

В жире глубоководных акул обнаружено, причем в гораздо большей концентрации, чем в других источниках, вещество «алкилглицерол» – химическое соединение, которое играет жизненно важную роль в образовании и стимулировании белых клеток крови<sup>[2]</sup>. Кроме того, если принимать акулий жир в виде капсул несколько раз в день после еды, нормализуется функция спинного и костного мозга, организм успешнее борется с вирусами, так как укрепляется иммунная система.

## Бараний жир

Бараний жир представляет собой натуральный природный продукт, который получают в процессе вытапливания из курдюка – жирового отложения в задней внутренней части туши, около хвоста баранов и овец. Это так называемое курдючное сало, состоящее на 97% из чистого жира и всего на 3% из воды.

Самостоятельно вытопить бараний жир можно следующим способом: свежее сало порезать на небольшие кусочки, положить их в эмалированную или глиняную посуду и залить водой. Через час воду следует слить. На дно термоустойчивой посуды налить немного кипятка, положить туда нарезанное сало и, не закрывая крышкой, поставить в духовку при температуре около 150°C. Держать в зависимости от объема перетапливаемого сала, примерно 1,5 часа. Затем извлечь посуду из духовки, пропустить растопленный жир через сито в отдельную емкость и дать застыть. Хранить топленый бараний жир в холодильнике в течение 3-4 месяцев.

Как правильно выбрать?

Приобретая бараний жир, следует обратить особое внимание на отличительные признаки этого продукта, свидетельствующие о его натуральности и качестве.

✿ Натуральный свежий бараний жир светлого, почти белого цвета, не имеет запаха аммиака и должен быть сухим.

✿ Топленый бараний жир, полученный от старых животных, желтого оттенка с характерным специфическим запахом, а перетопленный из молодых отличается белым цветом.

✿ Бараний жир высшего сорта, перетопленный из свежего отборного нутряного сала и курдючной части, имеет насыщенный белый цвет, иногда со слегка желтоватым оттенком, в расплавленном виде прозрачный. Имеет специфический запах и характерный вкус баранины.

✿ Бараний жир первого сорта по консистенции аналогичен высшему сорту, также белого цвета, но со слегка сероватым, зеленоватым оттенком.

✱ Жир второго сорта в расплавленном состоянии мутный и имеет вкус жареных шкварок.

В топленом бараньем жире содержится большое количество биологически активных веществ. Это витамины А, Е, К, D и группы В, микроэлементы (селен, цинк, фосфор, магний, калий, натрий, медь и железо), жирные эфиры (стерин и фосфатид), жирные кислоты (стеариновая, пальмитиновая, олеиновая, линолевая) и др.

Благодаря богатому химическому составу бараний жир обладает целым рядом целебных свойств. Считается, что употребление всего 2 ст. ложек (не более!) топленого бараньего (курдючного) сала в сутки нормализует обменные процессы в организме и эффективно защищает его от внешних негативных воздействий, стимулирует деятельность головного мозга, помогает бороться с переутомлением и является мощной профилактикой заболеваний репродуктивной системы. Благодаря содержанию значительного количества антиоксидантов, бараний жир активно борется со свободными радикалами, препятствует старению организма и развитию онкологических новообразований. Кроме того, он укрепляет иммунитет и повышает сопротивляемость организма простудным заболеваниям, помогает быстрейшему восстановлению после перенесенных тяжелых травм и длительно протекающих заболеваний.

При этом бараний жир – продукт высококалорийный (в 100 г содержится 897 ккал), да и насыщенных жиров в нем больше, чем в свином и говяжьем сале, но в отличие от них, в бараньем жире гораздо меньше холестерина<sup>[3]</sup> (в 4 раза, чем в свином, и в 2,5 раза, чем в говяжьем). Кроме того, доказано, что при кратковременном нагревании биологические качества бараньего жира (как и говяжьего) значительно улучшаются.

При наружном использовании топленый бараний жир хорошо разглаживает кожу, помогает избавиться от мелких морщин и других косметических дефектов, способствует заживлению кожных покровов при повреждениях и заболеваниях, эффективно уменьшает болевые ощущения при болезнях и травмах опорно-двигательного аппарата, облегчает состояние при простудных и многих других заболеваниях...

***ВНИМАНИЕ!*** Поскольку бараний жир наиболее тугоплавкий, то есть имеет большую твердость и температуру плавления (50°C), чем, например, свиное сало (около 37°C), при его переваривании нагрузка на органы пищеварения значительно возрастает. Тем же, кто страдает атеросклерозом, холециститом (воспалением желчного пузыря), заболеваниями печени, почечной недостаточностью и ожирением, от употребления топленого бараньего (курдючного) жира лучше вообще отказаться.

## Барсучий жир

Барсучий жир получают в процессе перетапливания подкожного и нутряного сала барсука, которое измельчают на мелкие кубики, кладут в емкость, помещают ее в другую кастрюлю с водой и ставят на огонь. Вытопленный на водяной бане чистый жир процеживают и разливают по стеклянным банкам.

**Примечание.** Чтобы полезные свойства барсучьего жира дольше сохранились, его следует поместить в стеклянную тару с плотно закрывающимися крышками и держать в темном прохладном месте, лучше всего в холодильнике при температуре не выше +4°C. В случае необходимости барсучий жир можно заморозить в морозильнике, не допуская, однако, частых перепадов температуры. При хранении продукта при комнатной температуре в нем начинаются окислительные процессы, в результате чего жир теряет свои полезные свойства и при применении внутрь вполне может вызвать отравление.

Во время зимней спячки организм барсука получает энергию, витамины, минералы и другие вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности, за счет накопленных запасов подкожного и нутряного жира. Благодаря этому барсучий жир – это кладезь полезных химических соединений, придающих ему уникальные целебные свойства. Основу лечебного эффекта этого продукта составляют полиненасыщенные жирные кислоты (омега-3, омега-6, омега-9), которые положительно воздействуют на деятельность головного мозга, центральной нервной системы и сердца, улучшают состояние кожных покровов, стимулируют обмен веществ и активизируют иммунную защиту организма.

Усиливают иммунитет, способствуют стабилизации обменных процессов, повышают работоспособность организма и входящие в состав барсучьего жира различные минеральные вещества.

Весьма богат и витаминный состав этого продукта. Витамин А (ретинол) стимулирует регенерацию тканей, повышает иммунитет,

способствует выработке кератина и коллагена, улучшает состояние кожи, делая ее более эластичной.

Витамин E – сильнейший антиоксидант, положительно влияет на регенерацию клеток, способствует заживлению ран и повреждений кожи, участвует в регуляции синтеза стероидных гормонов, оказывает противовоспалительное действие.

Витамины группы B (B<sub>2</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>9</sub>) укрепляют нервные клетки, способствуют усвоению кислорода, повышают упругость клеточных мембран, стимулируют кроветворение и поддерживают иммунитет.

Барсучий жир на 99,8% состоит из жиров, а его калорийность составляет 898 ккал на 100 г продукта.

При внутреннем употреблении барсучий жир полностью усваивается организмом человека, насыщая его витаминами, необходимыми микроэлементами и органическими кислотами. В результате активизируется белковый обмен, усиливается иммунитет, нормализуется деятельность желудка и кишечника, повышаются эмоциональный тонус и половая потенция, нормализуется уровень гемоглобина.

Топленый барсучий жир обладает выраженным бактерицидным, иммуномодулирующим, противовоспалительным, общеукрепляющим действием и является эффективным средством лечения ОРВИ, туберкулеза легких, бронхитов, трахеитов и других болезней дыхательных путей, способствуя их быстрому очищению и эффективно подавляя патогенную микрофлору бронхов и легких.

Благодаря обволакивающим и противовоспалительным свойствам барсучий жир хорошо помогает в лечении гастритов, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, острых и хронических воспалений кишечника.

Способствует восстановлению защитных сил организма после перенесенных травм, тяжелых заболеваний и хирургических операций, восполняя дефицит макро– и микроэлементов и обеспечивая организм ценными питательными веществами.

Барсучий жир и средства, приготовленные на его основе, активно повышают регенерацию тканей и уничтожают очаги воспаления, а потому активно применяются для лечения повреждений и заболеваний кожного покрова: ссадин, царапин, ожогов, отморожений, угрей, прыщей, нагноений и различных высыпаний.

Кроме того, барсучий жир широко используется в лечении заболеваний мочеполовой системы, болезней суставов и позвоночника, тромбофлебита, геморроя, варикозного расширения вен, атеросклероза и целого ряда других заболеваний.

Для приема внутрь взрослым барсучий жир обычно назначают в зависимости от массы тела в следующих дозировках: до 90 кг – по 1 десертной ложке, более 90 кг – по 1 ст. ложке.

Детям дозировки барсучьего жира для приема внутрь назначают в зависимости от возраста: От 3 до 5 лет – по  $\frac{1}{3}$  ч. ложки, от 5 до 10 лет – по  $\frac{1}{2}$  ч. ложки, от 10 до 14 лет – по 1 ч. ложке, от 14 лет и старше – по 1 десертной ложке.

Принимать барсучий жир следует до 3 раз в день за 30-40 минут до еды с последующим переходом на двухразовый прием – утром до завтрака и на ночь через 2-3 часа после ужина.

Продолжительность приема зависит от характера заболевания, состояния больного и ряда других факторов, но обычно составляет около двух недель.

***ВНИМАНИЕ!*** Принимать натуральный барсучий жир более одного месяца подряд не рекомендуется.

Поскольку в чистом виде барсучий жир обладает весьма специфическим вкусом и ароматом, для внутреннего приема его можно смешивать с медом, джемом, фруктовым пюре, теплым молоком. Перед приемом хранившемуся в холодильнике барсучьему жиру нужно дать согреться до комнатной температуры.

Принимать барсучий жир можно и в желатиновых капсулах, в которых все полезные свойства этого продукта сохраняются. Такой прием также обогащает организм витаминами, полезными липидами и незаменимыми аминокислотами, повышает защитные силы и поддерживает организм в стрессовых ситуациях.

При наружном использовании барсучий жир применяют в виде компрессов, а также для растираний, которые производят разогревающий эффект, в результате чего в массируемом участке повышается кровоток, ослабляются болевые ощущения, улучшается отхождение мокроты из бронхов. Чаще всего жир наносится на кожу груди, спины, шеи и ступней (на область сердца жир не наносить!).



Перед процедурой жиру надо дать время согреться до комнатной температуры. После нанесения жира на кожу его следует втереть в кожные покровы легкими массирующими движениями. Затем надеть на больного теплое белье и укрыть одеялом. В некоторых случаях для усиления лечебного эффекта растирания можно дополнить приемом барсучьего жира внутрь. Растирания барсучьим жиром чаще всего выполняются на ночь перед сном и только если у больного не повышена температура.

При использовании барсучьего жира для растираний кожи ребенка необходимо придерживаться особых правил.

✿ Даже незначительное повышение температуры тела у ребенка является противопоказанием для проведения процедуры.

✿ Перед первым применением барсучьего жира для растираний необходимо проверить ребенка на отсутствие аллергической реакции, нанеся небольшое количество жира на кожу ребенка и подождав 15-20 минут. При отсутствии какой-либо реакции можно приступить непосредственно к процедуре.

✿ Барсучий жир, используемый для растирания, должен иметь температуру 20-25°C, для чего его заранее следует достать из холодильника и оставить при комнатной температуре на несколько часов.

✿ Нельзя наносить барсучий жир на область сердца и на слишком большую площадь кожного покрова.

✿ Наносить барсучий жир нужно на грудь и спину ребенка, слегка втереть, затем надеть на него теплую одежду и укрыть теплым одеялом.

### ***Как выбрать качественный продукт?***

Барсук обитает в дикой природе, а потому к приобретению жира этого зверька нужно относиться с осторожностью и лучше всего это сделать в аптеке. Дело в том, что натуральный барсучий жир нередко разбавляют, причем в довольно значительных количествах, другими животными жирами, подмешивают в состав различные консерванты, красители и ароматизаторы для продления срока хранения или

«реанимации» испорченного продукта, а иногда могут просто выдать за него обычное топленое свиное сало. Поэтому, чтобы приобрести свежий, концентрированный и качественный барсучий жир, следует знать, чем отличается натуральный продукт от подделки.

### **Как выбрать барсучий жир**

☀ Натуральный качественный барсучий жир не имеет гнилостного, кислого или какого-либо другого сильно выраженного неприятного запаха.

☀ Вкус натурального продукта не должен быть прогорклым.

☀ Цвет молочно-белый, кремовый или слегка бежевый без сильной желтизны.

☀ Консистенция однородная, без сгустков и комков.

☀ При комнатной температуре он тает и растекается по дну емкости.

☀ При хранении в холодильнике настоящий барсучий жир застывает и становится твердым.

***ВНИМАНИЕ!*** Принимать барсучий жир противопоказано при обострениях желчнокаменной болезни, заболеваний желчного пузыря и желчевыводящих путей, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронического панкреатита, заболеваний печени, а также при тяжелых формах гастрита. Не рекомендуется принимать барсучий жир беременным и кормящим женщинам, нельзя его давать внутрь и детям до 3-х летнего возраста.

*При наличии индивидуальной непереносимости барсучьего жира может возникнуть аллергическая реакция. Поэтому при первом приеме следует использовать минимальную дозу продукта и внимательно оценить реакцию организма. При появлении аллергической реакции прием барсучьего жира следует сразу же прекратить.*

*И главное – прежде чем использовать барсучий жир для профилактики и лечения, нужно обязательно обратиться к врачу для определения противопоказаний и назначения оптимального курса лечения.*

## Говяжий жир

Топленый говяжий жир – натуральный продукт, получаемый в процессе перетапливания подкожного и нутряного сала крупного рогатого скота – коров и быков. Чтобы приготовить его в домашних условиях, нужно свежее говяжье сало нарезать небольшими кусками, отделив пленки, хрящи и прожилки мяса, поместить кусочки в металлическую посуду с толстыми стенками и поставить на умеренный огонь. В течение всего процесса необходимо постоянно помешивать вытапливаемое сало, чтобы не допустить пригорания. Как только кусочки сала превратились в шкварки, снять посуду с огня, вытопленный жир процедить через мелкое металлическое сито или марлю в отдельную емкость и поставить остывать, затем убрать в холодильник. В зависимости от предназначения, в процессе приготовления в топленый жир можно добавить соль или оставить его в натуральном виде.

### *Как правильно выбрать?*

Для самостоятельного приготовления топленого говяжьего жира, прежде всего, следует выбрать качественное исходное сырье – свежее говяжье сало.

✿ Лучше всего для этого подходит сало белого цвета, получаемое от молодого животного.

✿ Необходимо обратить внимание и на запах свежего сала: оно не должно иметь никаких посторонних, а тем более неприятных ароматов.

✿ Готовый растопленный говяжий жир может быть нескольких сортов: «Экстра», высшего, первого и второго.

✿ Самым ценным по составу считается сорт «Экстра», который вытапливается из высококачественного говяжьего сала светломолочного цвета при температуре около +32°C. Он достаточно легкой

консистенции и бледно-белого цвета, в растопленном состоянии – жидкий и прозрачный.

Говяжьи жиры высшего, первого и второго сортов могут иметь посторонние запахи и привкусы, желтоватый или зеленоватый цвет вследствие более высокого температурного режима процесса вытапливания.

✱ Говяжий жир высшего сорта затвердевает при температуре около  $+19^{\circ}\text{C}$ , а при  $+27^{\circ}\text{C}$  начинает плавиться, превращаясь в жидкий, прозрачный продукт светло-желтого оттенка с приятным вкусом.

✱ Говяжий жир первого сорта по внешним признакам практически не отличается от предыдущего и в расплавленном состоянии он также прозрачный, только вкус его напоминает жареные шкварки.

✱ Жир второго сорта можно определить по резкому запаху поджаренных шкварок и бледно-молочному оттенку, а в расплавленном состоянии – по характерной мутности.

Говяжий жир содержит до 50% насыщенных жирных кислот (в основном пальмитиновой и стеариновой) и относится к твердым жирам. Считается, что продукты с большим количеством насыщенных жиров оказывают весьма неблагоприятное воздействие на организм человека. Отчасти это так: говяжий жир, если употреблять его в неограниченном количестве, действительно может принести вред. Прежде всего, это обусловлено накоплением в организме большого количества холестерина, что провоцирует сердечно-сосудистые заболевания и болезни органов ЖКТ. Кроме того, так как температура плавления говяжьего жира выше температуры тела здорового человека, усвояемость этого продукта затрудняется, что может негативным образом сказаться на состоянии желудка, а скапливающиеся в толстом кишечнике не переработанные остатки жира способствуют росту количества гнилостных бактерий, отравляющих весь организм.

С другой стороны, выяснилось, что в составе говяжьего жира имеется немало и полезных для организма человека веществ. Помимо основной части (до 99,6%) – жиров, состав этого продукта наполнен

витаминами А (0,02 мг/100 г), Е (1,3 мг/100 г), D, F, бета-каротином (0,04 мг/100 г), фосфором (7 мг/100 г), натрием (10 мг/100 г), калием (6 мг/100 г), марганцем (0,001 мг/100 г), медью (0,08 мг/100 г), а также аминокислотами и другими необходимыми для поддержания здоровья элементами. Особую роль при этом играют мононенасыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты, без которых невозможна нормальная деятельность всех органов и систем организма. Содержание холестерина составляет 110-120 мг на 100 г продукта, а энергетическая ценность – до 900 ккал/100 г.

Хотя для строго диетического питания говяжий жир явно не подходит, высокое содержание питательных и других полезных веществ, поддерживающих физическое самочувствие человека на должном уровне, все же позволяет использовать его как один из элементов здорового сбалансированного питания. Этот натуральный продукт при умеренном употреблении запускает и ускоряет обменные процессы в организме, укрепляет его и повышает устойчивость к простудным инфекциям, нормализует деятельность надпочечников, стимулирует выработку гормонов, способствует процессам пищеварения, улучшает состав крови и укрепляет нервную систему, помогает справляться с физическими и умственными нагрузками.

Но чтобы получить пользу от употребления говяжьего жира, необходимо придерживаться допустимой суточной дозы: не более 1 г на 1 кг массы тела человека. При избыточном весе тела дозу следует уменьшить до 0,8 г. Кроме того, согласно рекомендациям врачей-диетологов, доля насыщенных жиров должна составлять не более 10% суточного потребления всех жиров.

***ВНИМАНИЕ!*** *Чтобы избежать нежелательного эффекта, перед использованием говяжьего жира для внутреннего употребления желательно проконсультироваться с врачом, чтобы выявить имеющиеся проблемы со здоровьем и получить назначения индивидуальной суточной дозы.*

Говяжий жир широко используется не только в качестве пищевого продукта, но и как простое в использовании, доступное и достаточно эффективное лечебное средство. При наружном применении средства, приготовленные в домашних условиях из говяжьего жира любого

сорта, способны увлажнять и питать кожу, защищать ее от вредных внешних воздействий (жара, мороз, пыль), отлично заживлять раны, порезы, ожоги, укреплять волосы и ногти, избавлять от кашля, облегчать состояние при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и многих других недомоганиях...

***ВНИМАНИЕ!*** *От употребления говяжьего жира следует отказаться при функциональных нарушениях в работе печени и почек, холецистите, панкреатите, повышенной кислотности желудочного сока, диарее, язвенной болезни желудка, гастрите и дуодените, атеросклерозе, а также при избыточном весе и ожирении. Чрезмерное увлечение говяжьим жиром может принести вред даже здоровому организму, и вся польза этого натурального продукта может сойти на нет, если не учитывать нормы его потребления и имеющиеся противопоказания. При наружном применении топленый говяжий жир прямых противопоказаний, как правило, не имеет.*

## Гусиный жир

Топленый гусиный жир, получают путем перетапливания свежего подкожного и внутреннего жира гуся (так же получают топленый жир и от другой домашней птицы – уток, кур, индеек). В гусином жире содержится значительное количество (до 70%) насыщенных и особо необходимых для нашего организма полиненасыщенных жирных кислот (омега-3 и омега-6). Острая нехватка этих кислот в пищевом рационе, особенно омега-3, часто является причиной нарушений обменных процессов и пищеварения, нарастания избыточной массы тела, появления сухости и увядания кожи, ломкости ногтей и потери волос.

В состав гусиного жира входят также витамины РР, Е и группы В, обладающие антиоксидантными, укрепляющими иммунитет и другими полезными свойствами. В частности, витамин Е (токоферол), который также является мощным антиоксидантом, участвует в синтезе коллагена, ответственного за нормальное состояние кожи, а в совокупности с полиненасыщенными жирными кислотами, которые способствуют скорейшему восстановлению эпидермиса после повреждений и поддерживают водный баланс, укрепляет стенки кровеносных сосудов.

Богат и минеральный состав гусиного жира, содержащиеся в нем микроэлементы – натрий, цинк, медь, магний, а также улучшающий усвоение йода и благотворно влияющий на эндокринную систему селен, – принимают активное участие в регуляции обменных процессов в организме.

Благодаря своему составу топленый гусиный жир (смалец) обладает уникальными целебными свойствами, и его издавна используют в качестве доступного, простого в приготовлении и достаточно эффективного профилактического и лечебного средства.

Для получения гусиного смальца в домашних условиях тушку гуся следует очистить от перьев, разрезать, отделить от мяса желтый жир, измельчить его, положить в небольшую кастрюлю, поставить на водяную баню и растапливать на небольшом огне до образования жидкого смальца желтого цвета. Применять его можно как наружно,

так и внутрь, как в чистом виде, так и с добавлением других компонентов.

Гусиный жир хорошо переносит как очень высокую, так и низкую температуру, не меняя при этом своих полезных свойств. Поэтому его часто применяют для защиты кожи от ярких солнечных лучей и суровых зимних холодов. Смазанная гусиным жиром кожа остается мягкой и гладкой, не обветриваясь и не трескаясь, а в случае ее ожога или отморожения гусиный жир активно восстанавливает поврежденные ткани.

Гусиный смалец, который способствует клеточному обновлению и восстановлению кожи, широко используют и при других ее повреждениях и заболеваниях: псориаз, экзема, гнойники, порезы, трофические язвы и т. д.

Гусиный жир не только прекрасно защищает и лечит кожу, но и увлажняет и омолаживает ее, улучшает проникновение питательных веществ, помогает избавиться от рубцов, шрамов и других косметических дефектов, в том числе морщин. Гусиный смалец принесет большую пользу внешнему виду как при наружном применении, так при употреблении его вовнутрь.

Поскольку гусиный жир оказывает выраженное согревающее действие, это эффективное средство при переохлаждении, для профилактики и лечения ОРВИ и других простудных заболеваний. В подобных случаях издавна используются самые разные методы и лечебные средства на основе гусиного жира, как внутреннего, так и наружного применения.

Внутрь гусиный жир можно употреблять с молоком, медом, соком алоэ и другими добавками. Это оказывает смягчающее и отхаркивающее действие, улучшает состояние органов дыхания и укрепляет организм в целом.

Внутреннее использование чистого гусиного жира рекомендуется сочетать с наружным – согревающими растираниями и компрессами. Для согревания тела и улучшения кровообращения гусиный жир следует растирать массажными движениями в области лопаток и груди, избегая при этом области сердца. После чего смазанные участки нужно утеплить любой шерстяной тканью, чтобы дать организму хорошо прогреться в течение ночи.



Кроме этого, гусиный смалец облегчает болевые ощущения и улучшает подвижность при заболеваниях суставов, позвоночника и мышечных повреждениях. Он может быть полезен для решения некоторых гинекологических проблем, в частности, эрозии шейки матки. Гусиный жир часто рекомендуют для лечения геморроя, а также варикозного расширения вен и тромбоза, для улучшения венозного оттока, снятия воспаления вен, снижения зуда и отека нижних конечностей. Лечебные средства на основе гусиного жира хорошо зарекомендовали себя и при лечении туберкулеза.

***ВНИМАНИЕ!*** Для внутреннего употребления гусиный жир противопоказан при повышенном уровне холестерина в крови, острых и хронических патологиях печени, заболеваниях поджелудочной железы в период обострения, беременности и кормлении грудью, склонности к ожирению, индивидуальной непереносимости компонентов, входящих в его состав, а также детям до 3-х лет. При наружном применении гусиный жир не рекомендуется наносить на открытые гнойные раны.

## **Костный жир**

Его получают в процессе вываривания измельченных костей домашнего скота. В зависимости от вида животного или типа переработанных костей он может иметь жидкую, мазеобразную или плотную консистенцию. Например, жир, полученный из коровьих костей, плавится при температуре от 16 до 44°C, а застывает при 9-38°C. Цвет костного жира варьирует от белого до желтого оттенка, обладает специфическим запахом и вкусом. Как и другие жиры, обладает выраженными целебными свойствами и хорошо помогает при лечении многих заболеваний.

## Медвежий жир

Топленый медвежий жир представляет собой однородную массу белого цвета, иногда с желтоватым оттенком, с характерным, но не резким запахом. Он начинает таять при температуре от +25°C и в жидком виде становится прозрачным.

Чтобы получить этот продукт в домашних условиях, следует взять 5 кг мороженого сырого подкожного сала бурого или белого медведя, мелко порубить его на кусочки, переложить их в глиняный горшок или другую подходящую емкость и накрыть крышкой. Затем поставить горшок на водяную баню и после того как сало начнет плавиться, помешивать жир деревянной лопаткой через каждые 5 минут. Как только жир станет жидким, а от сала останутся только шкварки, его следует процедить в отдельную емкость через сложенную в несколько слоев ткань. Чтобы полученный жир при хранении не испортился, его можно залить сверху воском.

По эффективности жир (сало) медведя значительно превосходит другие животные жиры благодаря своему более богатому составу. Его уникальные целебные свойства обусловлены накоплением значительного количества различных биологически активных веществ, необходимых этому животному для поддержания нормальной жизнедеятельности в течение нескольких месяцев зимней спячки без пищи и воды. В медвежьем жире содержатся витамины А, Е и группы В, а также железо, кальций, медь и другие микроэлементы, тритерпеновые гликозиды, полиненасыщенные жирные кислоты (омега-3, омега-6, омега-9) и значительное количество других полезных для организма человека веществ.

Натуральный медвежий жир оказывает сосудорасширяющее, согревающее, общеукрепляющее, противовоспалительное, отхаркивающее, успокаивающее, омолаживающее и иммуностимулирующее действие. Он обладает выраженным эффектом при лечении бронхита, пневмонии, туберкулеза, а также язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колита, гастрита и других заболеваний ЖКТ. При простуде с помощью медвежьего жира можно не только укрепить иммунитет, но и справиться с кашлем,

общей слабостью, воспалением и болью в горле, насморком и другими весьма неприятными симптомами. Входящие в состав медвежьего жира жирные кислоты и витамины А и Е положительно влияют на гипофиз, который отвечает за выработку гормонов, что, в конечном итоге, улучшает работу репродуктивной системы. Медвежий жир содержит в себе множество полезных компонентов, которые, помимо всего прочего, способствуют укреплению стенок сосудов и избавляют от боли и отеков при варикозной болезни вен. Это уникальное лечебное средство эффективно справляется и с различными проблемами кожи: ожогами, порезами, ушибами, дерматитом, псориазом, экземой и др., а также широко применяется в косметологии, помогая избавиться от воспалений, прыщей, морщин, преждевременного старения и прочих дефектов.

И это далеко не весь перечень болезней, для лечения которых можно использовать натуральный медвежий жир. При этом он подходит как для наружного, так и для внутреннего применения (предварительно медвежий жир следует каждый раз растапливать). Взрослым обычно назначают по 1-3 ст. ложки 3 раза в день за 1 час до еды (натощак). Детям при массе тела менее 40 кг рекомендуется 1 ч. ложка в день, при весе 41-60 кг – 1 десертная ложка. А в зависимости от возраста: от 3 до 6 лет – по  $\frac{1}{3}$  ч. ложки 2 раза в день, от 6 до 12 лет – по  $\frac{1}{2}$  ч. ложки 2 раза в день, старше 12 лет – по 1 ч. ложке 2 раза в день. При этом жир можно разбавить в теплом молоке с добавлением по вкусу меда или варенья.

***ВНИМАНИЕ!*** Более точную дозировку в каждом конкретном случае может определить только специалист, поэтому, прежде чем использовать медвежий жир для лечения, особенно детей, желательно проконсультироваться с врачом. При повышенной температуре тела принимать медвежий жир не рекомендуется, так как усиление кровообращения в таком состоянии только ухудшит общее состояние и существенно затруднит процесс выздоровления. Кроме того, прием медвежьего жира внутрь противопоказан детям до 3 лет, беременным и женщинам в период лактации. Противопоказанием является также наличие аллергической реакции на медвежий жир.

Перед наружным или внутренним применением медвежьего жира рекомендуется нанести небольшое его количество на любой участок тела, и, если в этом месте появятся покраснение и зуд, от его использования следует отказаться.

## Рыбий жир

Рыбий жир, получаемый из печени тресковых рыб – трески атлантической, трески балтийской, пикши, северной путассу и северного макруруса, – представляет собой прозрачную маслянистую жидкость желтого цвета со слабым специфическим запахом. Это широко известное общеукрепляющее и лечебное средство, целебные свойства которого обусловлены наличием большого количества витаминов А (не менее 350 МЕ), D<sub>2</sub>, Е, моно– и полиненасыщенных жирных кислот (омега-3, омега-6, омега-9), которые обладают уникальными лечебно-профилактическими свойствами.

**Примечание.** Омега-3, омега-6 и омега-9 относятся к ненасыщенным жирным кислотам. При этом омега-9 жирные кислоты – самые распространенные, не являются незаменимыми кислотами и могут частично синтезироваться в нашем организме. Омега-3 и омега-6 жирные кислоты выполняют множество функций в нашем организме, в первую очередь, – это важный источник энергии. Организм не может их самостоятельно синтезировать, а потому они считаются незаменимыми, и мы должны их регулярно получать с пищей. При этом большое значение имеет правильное соотношение омега-3 и омега-6 жирных кислот. Идеальным считается соотношение 1:1. Сейчас же это соотношение нередко составляет 1:15 и даже больше, что чревато возникновением многих проблем.

Дело в том, что избыток омега-6 и недостаток омега-3 способствует развитию хронических воспалительных процессов, в том числе атеросклероза, и набору лишнего веса.

В жире морских рыб обнаружены также следы железа, кальция, марганца, магния, хлора, брома и йода (до 0,03%).

Рыбий жир является существенным элементом лечебно-профилактического питания, предохраняющего организм детей и взрослых от неблагоприятных условий окружающей среды. Обладая

значительным энергетическим запасом, он активно поддерживает здоровье человека при переутомлении, истощении и ослаблении иммунитета. Рыбий жир широко используют для профилактики рахита, для ускорения сращения костей при переломах и при целом ряде других недомоганий, обусловленных недостаточностью витаминов А и D.

Врачи-диетологи настоятельно советуют любому человеку как минимум 1-2 раза в неделю употреблять в пищу жирную морскую рыбу. Если по каким-либо причинам это не удастся, то рыбу в питании можно заменить непосредственно рыбьим жиром. Он не имеет противопоказаний и побочных эффектов, его можно сочетать с любыми лекарственными препаратами и продуктами питания. Рекомендуемая дневная доза рыбьего жира для взрослого составляет 1000 мг. Это чайная ложка печени трески или кусочек жирной сельди в день, либо большой кусок морской жирной рыбы (лосося, скумбрии, форели) раз в неделю.

Для приема внутрь можно использовать выпускаемый во флаконах тресковый рыбий жир, обогащенный витаминами А и D (1000 МЕ ретинола ацетата и 100 МЕ эргокальциферола на 1 г рыбьего жира). Беременным и кормящим женщинам витаминизированный рыбий жир назначают по 2 ч. ложки в день, детям до 1 года – начиная с 3-5 капель до ½ ч. ложки (не более), от года и старше – по 1-1,5 ч. ложки в день. По медицинским показаниям дозы витаминизированного рыбьего жира могут быть увеличены.

У чистого рыбьего жира существует один, но весьма существенный недостаток – неприятный вкус. Существенно сгладить этот отрицательный момент помогают капсулы, в которых рыбий жир выпускается в настоящее время. Прием 2-3 капсул рыбьего жира в день после еды тормозит развитие атеросклероза и тромбоэмболии, уменьшает вязкость крови и воспалительные реакции, помогает бороться с депрессией, снижает риск возникновения нарушений сердечного ритма, сахарного диабета, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Рыбий жир применяется и наружно для смачивания повязок и смазывания ран, ожогов и других повреждений кожного покрова и слизистых оболочек.

**ВНИМАНИЕ!** Однако все хорошо в меру. Эта известная истина относится и к употреблению рыбьего жира. Какими бы полезными свойствами ни обладал данный продукт – чрезмерное увлечение им провоцирует весьма нежелательные последствия. В частности, установлено, что передозировка рыбьего жира резко и значительно уменьшает количество фосфолипидов, а это, в первую очередь, самым негативным образом отражается на клетках семенников и, соответственно, на сперматозоидах, которые теряют свою жизнеспособность. Осторожность следует проявлять также лицам, принимающим кроворазжижающие лекарственные препараты.

### **Вкусная альтернатива**

Не менее полезной и притом более вкусной альтернативой чистому рыбьему жиру могут стать блюда, приготовленные из печени трески, которая имеет очень высокую степень жирности (в 100 г этого продукта содержится 65,7 г жиров, что составляет 98% рекомендуемого суточного потребления) и является основным источником получения рыбьего жира.

#### **✳ Закуска с печенью трески**

*1 консервная банка печени трески, 2 вареных куриных яйца, 1 ч. ложка мелко натертого сыра, 50 г кокосовой стружки.*

Яичные белки мелко порубить, желтки размять вместе с печенью в однородную массу. Добавить сыр и рубленые белки. Чайной ложкой отделить массу и обвалить в кокосовой стружке.

#### **✳ Салат «Огуречное счастье»**

*1 свежий огурец, 1 банка печени трески, 100—150 г сыра, 2-3 ст. ложки молотого фундука.*

Огурец очистить от кожуры и мелко порезать. Печень измельчить, добавить порезанный огурец, натертый сыр, молотый фундук и все перемешать.

#### **✳ Гречка с печенью трески**

*1 банка печени трески, 300 г гречневой крупы, соль, перец, зелень.*



Отварить гречневую крупу.

Полученную кашу выложить на сковороду, добавить печень, соль, перец по вкусу. Перемешать и потушить на медленном огне 5 минут. Перед подачей добавить зелень.

### **✳ Помидоры, фаршированные тресковой печенью**

*1 банка печени трески, 8-10 помидоров, 4 вареных яйца, 100 г майонеза, зелень петрушки и укропа, листья зеленого салата, соль, молотый перец по вкусу.*

Зрелые, крепкие помидоры промыть холодной водой, удалить плодоножку, вырезать часть мякоти и слегка, стараясь не повредить, отжать от сока.

Вареные яйца мелко порубить, смешать с мелко порубленной тресковой печенью, добавить тонко нашинкованную зелень, соль, молотый перец, майонез и все перемешать. Нафаршировать полученной начинкой помидоры и выложить их на блюдо, украшенное листьями салата.

### **✳ Запеченная тресковая печень**

*На 2 банки консервированной тресковой печени 4 головки репчатого лука, 2 ст. ложки томата пюре, 1,5 ст. ложки муки, 3 ст. ложки сливочного масла, 6-8 свежих помидоров, соль и перец по вкусу.*

Репчатый лук очистить, нашинковать и слегка обжарить в течение 3-5 минут на масле, затем добавить томат-пюре, через 5 минут посыпать мукой. Снять с огня, разбавить горячей водой, посолить, поперчить.

Помидоры нарезать половинками и обжарить. Выложить на дно сковороды, смазанной маслом, слой обжаренного ранее лука, поверх него положить кусочки тресковой печени, вокруг разместить жареные помидоры. Сбрызнуть маслом и запечь в духовке. На гарнир можно подать жареный картофель.

***ВНИМАНИЕ!*** Из-за высокого содержания натрия печень трески не рекомендуется употреблять при гипертонической болезни. Стоит отказаться от этого продукта и при заболеваниях желчного пузыря (холецистите и желчнокаменной болезни).

## Свиное сало

Долгое время многие, особенно западные, врачи-диетологи рассматривали свиное сало как еще одну «белую смерть» (наравне с солью и сахаром), приводящую к ожирению и атеросклерозу в результате нарушения холестерина обмена. Другие же справедливо считают, что сало салу рознь и для человека оно все-таки полезно, но только свежее, нежное, белое и даже соленое, с чесноком и перцем, а вот сало жареное, копченое или старое (лежалое), содержащее канцерогенные вещества и прочные нерасщепляемые соединения, весьма вредно.

Проведенные в последние годы исследования показали, что в свином сале содержится большое количество полезных веществ, максимальная концентрация которых, кстати, находится в 2,5 см от шкурки. Это настоящий клад незаменимых жирных кислот – пальмитиновой, стеариновой, арахидоновой, линоленовой и линолевой, количество которых тут почти на 10% выше, чем в других животных жирах, а потому биологическая активность свиного жира примерно в 5 раз выше, чем говяжьего. Эти вещества очень важны для нервной системы (и к тому же из сала они усваиваются гораздо лучше, чем из растительных жиров), как важны для организма и жирорастворимые витамины А, D и группы В, также содержащиеся в свином сале.

Кроме того, выяснилось, что непосредственно свиное сало не способствует повышению уровня холестерина в крови, вернее, сало не оказывает влияния, естественно при разумном его потреблении, на увеличение количества липопротеинов низкой и очень низкой плотности, ответственных за образование холестериновых бляшек, приводящих, в свою очередь, к развитию атеросклероза.

**Примечание.** Холестерин хорошо известен сегодня каждому. Именно его считают серьезным врагом здоровья, который нещадно откладывается в наших сосудах и приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний. На самом деле все не так однозначно. Холестерин относится к группе жирных, или маслянистых, веществ, называемых

липидами, то есть веществам, которые не могут растворяться в воде. Большая его часть вырабатывается печенью, меньшая – поступает с пищей. Холестерин выполняет множество функций в человеческом организме, в частности, помогает печени в образовании желчи и участвует в синтезе некоторых гормонов. Но наиболее важная роль холестерина состоит в образовании стенок (мембран) клеток, каждая из которых частично состоит из этого вещества. Так что холестерин – не враг организма, а незаменимый строительный материал.

Поскольку основная часть крови представлена водой, а холестерин является жирной субстанцией, он не может смешаться с кровью непосредственно или раствориться в ней. Для циркуляции холестерин покрыт белковым веществом (протеином), благодаря которому удерживается в водной части крови во взвешенном состоянии и переносится с током крови туда, где он необходим. Такие покрытые протеиновой оболочкой липиды называются липопротеинами.

Значительная часть находящегося в крови холестерина переносится частицами, имеющими низкую и очень низкую плотность – липопротеинами низкой и очень низкой плотности (ЛПНП и ЛПОНП). Содержащийся в этих частицах холестерин липопротеинов низкой (ХС ЛПНП) и очень низкой плотности (ХС ЛПОНП), называют «плохим» поскольку считается, что его высокий уровень в крови тесно связан с повышенным риском сердечно-сосудистых заболеваний. По неизвестной пока причине при избытке ЛПНП и ЛПОНП в крови холестерин, содержащийся в этих частицах, способен откладываться на стенках артерий, образуя атеросклеротические бляшки.

Остальная часть холестерина переносится липопротеинами высокой плотности (ЛПВП), а содержащийся в них холестерин называется «хорошим» (ХС ЛПВП), потому что высокое содержание в крови этих частиц, наоборот, снижает риск сердечных заболеваний. Частицы ЛПВП как бы «подбирают» «плохой» ХС ЛПНП и ХС ЛПОНП со стенок артерий и возвращают его в печень. Кроме того, «хороший» ХС ЛПВП препятствует образованию бляшек на стенках артерий и помогает удалению «плохого» холестерина из организма в целом.

Поэтому важно определить не только общий уровень холестерина в крови (он не должен превышать 5,2 ммоль/л), но и его состав (доля «плохого» холестерина не должна превышать 3,4 ммоль/л).

Более того, в настоящее время доказано, что основной причиной атеросклероза являются не только и не столько животные жиры, а избыточное потребление сахара (особенно фруктозы) и воспаления стенок сосудов, возникающие под влиянием ряда других негативных факторов. Сало же, благодаря наличию лецитина, омега-3 и омега-6 жирных кислот, наоборот, защищает артерии от образования холестериновых бляшек, помогая в определенной степени сохранить их эластичность.

Жарить на свином сале гораздо полезнее, чем на растительном масле. Дело в том, что растительное масло имеет более низкую температуру плавления, и при готовке на нем образуется гораздо больше канцерогенов, чем при жарке на животном жире, который лучше выдерживает высокие температуры. При этом кратковременное нагревание жира при обжарке продуктов не изменяет усвояемости свиного сала.

Сколько же сала можно съесть за день без вреда для здоровья? Даже здоровым людям слишком усердствовать с этим продуктом не следует, так как, кроме различных полезных веществ, в свином сале содержится и значительное количество холестерина, который может быть переработан в «плохой» (до 90-100 мг в 100 г продукта). И если ежедневно за один раз съедать по большому куску даже самого свежего сала, это не только пагубно отразится на работе печени и поджелудочной железы, но и рано или поздно нарушит обмен веществ.

Поэтому оптимальная норма – не более 30 г свиного сала в день. Это не только не повредит, а наоборот, только пойдет на пользу: прекрасно поддержит общий тонус организма и иммунитет; всего 20 г свиного сала дают человеку суточную норму селена, способствующего выведению из организма «плохого» холестерина, а изофлавоны, содержащиеся в свином сале, защитят от онкологических заболеваний, прежде всего, от рака предстательной железы.

Хотя сало калорийно (в 100 г – 841 ккал), его калории, в отличие от сладостей, не «пустые», все его компоненты, сравнительно быстро усваиваясь, тут же направляются организмом для образования

клеточных стенок, выработки гормонов, восполнения энергетических затрат и для других насущных потребностей организма.

***ВНИМАНИЕ!*** Тем, кто страдает холециститом, панкреатитом, дуоденитом (воспаление двенадцатиперстной кишки), воспалительными заболеваниями желчных протоков в печени, от употребления свиного сала следует воздержаться.

### ***Свиной смалец***

Смалец представляет собой топленое на медленном огне подкожное или нутряное свиное сало. Для его приготовления нужно хорошо промыть и очистить от прослоек мяса свежее сало, затем замочить его в подсоленной воде на 12 часов, несколько раз сменив воду за это время. Затем нарезать сало кусками, залить водой и варить в закрытой посуде 1-2 часа. После того как растопленное сало остыло, следует аккуратно собрать верхний слой, но так, чтобы вода не попала в готовый продукт. Хранить смалец в закрытой емкости в холодильнике.

Хотя большая часть полезных веществ, содержащихся в свежем сале, в процессе приготовления смальца теряется, в нем все же сохраняется несколько важных элементов. Прежде всего, это селен, а также витамин В<sub>4</sub> (холин), который положительно влияет на белковый и жировой обмен, улучшает работу сердца и предотвращает развитие склероза. Очень важен этот витамин и для печени своей способностью уменьшать повреждения ее клеток при воспалении (гепатите).

Остается в смальце и витамин Е, укрепляющий стенки кровеносных сосудов, препятствующий образованию тромбов и необходимый для лучшей свертываемости крови и регенерации тканей.

Смалец активно используется в кулинарии для жарки и в качестве консерванта, он редко замерзает даже при минусовых температурах и хорошо сохраняется в жару. Его можно есть, намазывая на хлеб вместо сливочного масла, смешивать с травами, чесноком и различными специями.

***ВНИМАНИЕ!*** Однако злоупотреблять свиным смальцем как пищевым продуктом все-таки не стоит. В нем достаточно много насыщенных жирных кислот, и он весьма калориен. Людям же, страдающим нарушениями выработки желчи, употреблять смалец вообще не рекомендуется.

Помимо кулинарных достоинств, смалец обладает выраженными лечебными свойствами, благодаря которым его широко используют при лечении больных суставов, мокнущей экземы, простудных и многих других заболеваний. Топленый свиной жир считается одной из лучших основ для приготовления различных мазей. По своим свойствам он наиболее близок к человеческому жиру, легко намазывается на кожу и совершенно не раздражает ее в свежем виде, не препятствует кожному дыханию, хорошо смешивается с большинством лекарственных веществ, отлично всасывается и легко смывается с кожи водой с мылом. Однако следует помнить, что под влиянием света, кислорода или повышенной влажности свиной жир начинает прогоркать, приобретая неприятный запах и раздражающее действие на кожу.

### ***Свиной здор***

Для лечения многих заболеваний в народной медицине издавна применяют свиной здор, то есть нутряное сало, имеющее вид сетки. Для получения здора эту сальную сетку нужно поместить в посуду и поставить в теплую, но не горячую духовку или на очень малый огонь, чтобы с сетки стек жир. Его следует слить в банку и хранить в холодном месте.

### ***Как выбрать «правильное» сало?***

Чтобы получить максимальную пользу от свиного сала, прежде всего, следует обратить особое внимание на его качество и свежесть.

✱ Качественное свиное сало должно быть мягким, легко резаться, белого или кремового цвета, причем по всей толщине. Если же оно желтоватого или сероватого оттенка, то наверняка его долго и неправильно хранили, а наличие розоватой окраски свидетельствует о серьезных нарушениях техники забоя.

✱ Если пронизывающие шкуру кровеносные сосуды красные, от такого сала лучше отказаться.

✱ Свежесть сала можно также определить, проткнув его спичкой под кожей: в старое сало она входит с трудом, а в свежее – заметно легче.

✱ Следует с осторожностью относиться к имеющимся в салe мясным прожилкам, поскольку в них могут скрываться опасные паразиты – трихинеллы.

**Примечание.** Трихинелла (*Trichinella spiralis*) является возбудителем трихинеллеза – одного из наиболее тяжелых паразитических заболеваний человека. Заражение происходит в результате употребления в пищу недостаточно проваренного или прожаренного мяса свиньи, а также свежего свиного сала с мясными прожилками, в которых находятся личинки трихинелл. Личинки этого паразита могут сохранять жизнеспособность даже при длительном нагревании, так как находятся внутри свиных мышц в особых известковых капсулах – своеобразных жароустойчивых «домиках». Когда человек съедает кусок зараженного мяса, оно попадает в желудок, где под действием желудочного сока расщепляется, а вместе с ним расщепляются и известковые капсулы личинок трихинелл. В просвете кишечника личинки начинают расти, в течение трех суток достигают половой зрелости и начинают активно размножаться. При этом за свою короткую жизнь – около 50 дней – каждая оплодотворенная самка успевает произвести на свет до 2 тысяч крошечных нитевидных личинок, длина которых составляет одну десятую долю миллиметра. Через стенку кишечника личинки проникают в лимфатические сосуды, а затем в кровеносную систему. В этот момент человек ощущает первые признаки заболевания:

поднимается температура, развиваются отеки лица и особенно век. Если трихинелл много, начальный период болезни может стать последним – человек погибает: летальность при трихинеллезе составляет 35%!

В тех счастливых случаях, когда человек выживает, болезнь на этом не заканчивается. С кровью личинки разносятся по всему телу, но предпочитают селиться в поперечнополосатой мускулатуре, выбирая при этом наиболее активно работающие мышцы, хорошо снабжаемые кровью: предплечья, диафрагмы, спинные и икроножные мышцы, а также мышцы языка, в 1 г которых может находиться до 100, а в крайних случаях – до 4 тысяч личинок! Часто они оседают в мышцах глазного яблока, пищевода, мочеиспускательного канала. Период проникновения личинок в мышечную систему также сопровождается болезненными ощущениями: появляются боли в глазных, жевательных и шейных мышцах. Появляется краснота икроножных мышц и мышц предплечий, создавая впечатление как будто человек надел красные сапоги и длинные красные перчатки. Кстати, именно по этому характерному признаку можно легко опознать это заболевание.

Затем болезнь переходит в хроническую форму, и человек на многие годы остается носителем этого опасного паразита. Личинки внутри мышц сворачиваются в спираль и образуют вокруг себя капсулу из соединительной ткани. Постепенно стенки капсулы прорастают кровеносными сосудами человека, и паразит получает из его крови необходимые питательные вещества и кислород, а в нее выделяет продукты обмена. Примерно через полгода такого паразитирования капсулы затвердевают и становятся известковыми, где личинки долгое время сохраняют жизнеспособность.

К сожалению, современная медицина пока не располагает в достаточной степени эффективными средствами борьбы с личинками трихинелл, осевшими в мышцах скелетной мускулатуры человека. Поэтому все, что



можно сделать для защиты себя от коварных трихинелл, – это хорошо прожаривать и проваривать приобретенное свиное мясо. Кроме того, следует помнить, что к растворам, содержащим 2-3% соли, трихинеллы устойчивы, а потому слабое просаливание мяса не гарантирует его безопасности.

И даже если хранить его в морозилке, это не решит проблему: трихинелл гарантированно убивает только специальная глубокая заморозка при  $-30^{\circ}\text{C}$  в течение не менее 20 часов. Впрочем, такой способ могут использовать далеко не все, но если вы живете в сельской местности, и на улице стоит трескучий 30-градусный мороз, подержите свиную тушу пару дней в сарае, и вы обезопасите себя от возможного заражения.

### ***Сало едим, смальцем закусываем***

Как бы кто ни относился к свиному салу, это не только полезный, естественно при умеренном употреблении, но и вкусный пищевой продукт. Существует множество самых разных способов кулинарной обработки свиного сала, придающих ему новые, более изысканные вкусовые качества. Приведем несколько подобных рецептов.

#### **✿ Сало свиное по-белорусски**

*1 кг свежего свиного сала, 1 стакан соли (обычной пищевой, нейодированной), 1 ст. ложка черного молотого перца, 3-4 зубчика чеснока.*

Нарезать сало кусками по 300 г, натереть смесью соли, перца и измельченного чеснока. На дно кастрюли насыпать слой соли, плотно уложить на него приготовленные куски, придавить гнетом и держать 10 дней при температуре не ниже  $+5$  и не выше  $+18^{\circ}\text{C}$ .

#### **✿ Сало свиное по-московски**

Вскипятить воду, остудить и добавить соль (нейодированную) до получения насыщенного раствора (такого, чтобы всплывало свежее куриное яйцо). Свежее свиное сало нарезать кусками по 200-300 г, уложить в стеклянную банку, полностью залить рассолом и держать 7-

10 дней в прохладном месте. Затем соленую воду слить, сало обсушить, завернуть в льняную салфетку и хранить в морозилке.

### ✿ Сало свиное трехцветное

*1 кг свежего свиного сала, 2 пучка укропа, 4-5 зубчиков чеснока, 2 ст. ложки паприки, 1 ст. ложка соли.*

Сняв шкурку, нарезать сало кусочками и пропустить их через мясорубку. Добавить соль, перемешать (сало должно быть соленным на ваш вкус) и поделить на три равные части. Нарезать мелко укроп, добавить его в первую часть и перемешать. Во вторую часть сала выдавить чеснок (его тоже можно брать на свой вкус). В третью часть сала добавить паприку и перемешать. Сложить сало слоями в пищевой контейнер: сначала – с паприкой, затем с чесноком и последним слоем – с укропом. Закрыть контейнер крышкой и поместить на 24 часа в морозильную камеру. По истечении этого срока вынуть сало из контейнера, нарезать необходимое количество, а остальное поставить обратно в морозилку.

### ✿ Смалец свиной по-домашнему

Свежее свиное сало тщательно промыть, очистить от прослоек мяса, порезать на мелкие кусочки, залить холодной водой и выдержать сутки, в течение этого времени два-три раза поменять воду. Затем воду слить, сало посолить (2 ст. ложки соли на 1 кг сала) и хорошенько перемешать. В эмалированную кастрюлю с толстым дном налить примерно на сантиметр воды, положить туда треть подготовленного сала и поставить на средний огонь.

Когда оно слегка расплавится, добавить оставшуюся часть и вытапливать, на медленном огне, постоянно помешивая. Когда над кастрюлей перестанет идти пар, шкварки подрумянятся, а вытопленный жир станет прозрачным, процедить его через двойную марлю и отстоять час в теплом месте. Затем еще раз процедить, разлить в стеклянные банки и плотно закрыть крышкой.

### ✿ Начинка из сала

*200 г свежего свиного сала, 325 г сахара, 10 г корицы.*

Сало очистить и нарезать большими кусками толщиной 0,5 см. Насыпать сахар на разделочную доску, положить кусок сала, сверху

насыпать слой сахара, корицы и положить второй кусок сала. Получившийся бутерброд разрезать на полоски шириной 0,5 см, а потом на кубики. Поместить в посуду и поставить на некоторое время в прохладное место, чтобы сало пропиталось корицей и сахаром. Полученную начинку использовать для изделий, приготовляемых на пару.

**Примечание.** По мнению китайских врачей, это блюдо придает силы организму и обладает противовоспалительным действием.

### ✿ Рулет с салом

*1 кг муки, 10 г прессованных дрожжей, 500 мл воды, пищевая сода, 150 г свежего свиного сала, 100 г репчатого лука, 2 г молотого душистого перца, 15 г соли.*

Замесить тесто и оставить на 1,5 часа для брожения, затем добавить соду и перемешать. Сало мелко нарезать, смешать с перцем и мелко нарезанным луком. Тесто раскатать в пласт толщиной не более 5 мм, нарезать его на большие квадраты, выложить на каждый начинку из сала и завернуть в рулет.

Не разрезая на кружочки, варить рулеты на пару до готовности, после чего разрезать на тонкие кругляши.

**Примечание.** Это блюдо китайской лечебной кухни улучшает дыхание, обладает отхаркивающим, противовоспалительным и согревающим действием.

### ✿ Лепешки с салом и луком

*Свежее свиное сало, мука, репчатый лук, соль.*

На теплой воде замесить тесто так, чтобы оно получилось мягким, добавить соль и тщательно перемешать. Смешать, мелко порезав, лук и сало, посолить. Тесто раскатать в тонкий блин, выложить на него ровным слоем смесь лука и сала и свернуть в рулет. Затем нарезать его поперек на кусочки примерно по 100 г каждый, приплюснуть, залепить два открытых конца каждого куса и, раскатав в лепешки диаметром 14 см, выпекать в духовке до коричневожелтого цвета.

**Примечание.** В Китае данное блюдо считается эффективным общеукрепляющим и противовоспалительным средством.

## Тюлений жир

Тюлений жир – натуральный природный и экологически чистый продукт, получаемый в процессе перетапливания подкожного сала тюленей. Жир этого морского животного обладает на редкость неприятным запахом и вкусом, но эти недостатки с лихвой компенсируются высоким содержанием целебных веществ, сходных с веществами, содержащимися в рыбьем жире, но в отличие от него, тюлений жир лучше усваивается организмом. Помимо этого, лечебные свойства жира тюленя в значительной степени усиливаются за счет других полезных веществ, в частности, полиненасыщенных жирных кислот (омега-3, омега-6 и др.), которые участвуют в синтезе клеток эндотелия (эластичной внутренней оболочки сосудов), положительно влияют на состояние кровеносных сосудов, на деятельность головного мозга и сердца. В состав тюленьего жира входят бром, железо, йод, марганец и кальций, витамины А, Е, D, а также сквален, который участвует в биохимических и метаболических процессах, проходящих на клеточном уровне, предотвращает недостаток кислорода в тканях и органах, препятствует возникновению многих заболеваний кожного покрова.

Тюлений жир можно использовать как для внутреннего, так и для наружного применения. Употребление тюленьего жира внутрь в виде желатиновых капсул или в чистом виде несколько раз в день по 1 капсуле или по 1 ст. ложке после еды позволяет снизить уровень холестерина и триглицеридов, являющихся причиной возникновения атеросклероза. Это помогает также уменьшить вязкость крови и снизить тем самым риск образования тромбов, понизить артериальное давление за счет расширения кровеносных сосудов, нормализовать жировой и белковый метаболизм, устранить дефицит йода, снизить риск развития сахарного диабета 2-го типа, предупредить снижение остроты зрения и значительно усилить иммунитет. Кроме того, систематический прием тюленьего жира помогает нормальному функционированию нервной, репродуктивной и других систем организма, уменьшает вероятность снижения плотности костных тканей и развития остеопороза, улучшает состояние при

воспалительных заболеваниях суставных тканей, помогает справиться с физическими и эмоциональными нагрузками. Стандартный курс внутреннего употребления тюленьего жира составляет 2 месяца, в некоторых случаях по рекомендации врача он может быть продлен.

При наружном применении тюлений жир увлажняет и насыщает кожу питательными веществами, делает ее более мягкой и гладкой. Регулярное нанесение средств, приготовленных на его основе, позволяет восстановить жировой баланс, разгладить морщины, уменьшить отечность, сделать кожу упругой и эластичной. Большой популярностью пользуются также средства с тюленьим жиром, предназначенные для ухода за волосами.

***ВНИМАНИЕ!*** При мочекаменной болезни, тиреотоксикозе и других нарушениях функции щитовидной железы, при которых противопоказан йод, при туберкулезе, некоторых заболеваниях ЖКТ, почечной недостаточности, переизбытке в организме кальция и витамина D, а также при индивидуальной непереносимости от употребления тюленьего жира следует отказаться. Лицам, постоянно принимающим препараты для разжижения крови (антикоагулянты), при приеме этого продукта необходимо соблюдать особую осторожность, поскольку жирные кислоты омега-3 способны усиливать их действие.

## **Наружное применение животных жиров**

Кроме внутреннего употребления, натуральные животные жиры, обладающие заживляющими, смягчающими и другими целебными свойствами, широко применяются и как наружные лечебные средства, успешно заменяя синтетические мази и кремы.

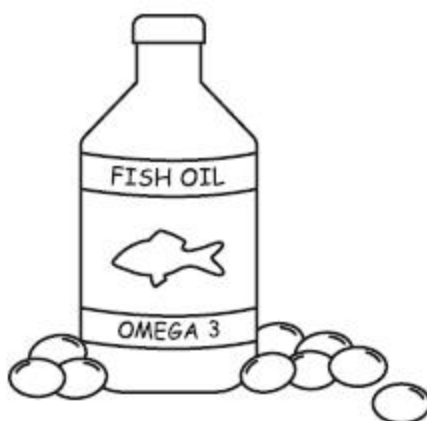
Так, натуральным жиром можно смазывать ожоги на этапе заживления, долго не заживающие раны, порезы, ушибы, укусы насекомых, места вывихов и растяжений. Они весьма эффективны при обморожениях, обветренных губах, лице и руках, причем как для лечения, так и для профилактики подобных повреждений. В виде компресса хорошо помогают при заболеваниях суставов и позвоночника. Отлично зарекомендовали себя при лечении начальной стадии псориаза, при экземах, дерматитах, трофических язвах, сыпях, гнойных очаговых воспалениях и других кожных заболеваниях. В косметических целях натуральные жиры используют для смягчения кожи рук и для различных масок.

Кроме того, твердые виды натуральных животных жиров издавна являются основой для приготовления домашних густых мазей, которые, кстати, легко проникают в поры кожи и оказывают более сильное действие, чем мази на вазелине. Для этого жировая основа растапливается, в нее добавляется измельченные в порошок растения или настойка (на 4 части жира 1 часть травы или настойки), варится 10 минут при постоянном помешивании, затем процеживается, охлаждается и используется по назначению. Если полученная мазь плохо густеет, в нее можно добавить растопленный пчелиный воск.

## «Жирные» лекарства в домашней аптечке

*Природа и вызывает болезнь, и дает способ вылечить ее.*

*Парацельс*



Натуральные животные жиры помимо использования в кулинарии в качестве питательных и полезных для организма пищевых продуктов, можно с успехом применять и в виде лечебных средств, которые сравнительно просты в приготовлении в домашних условиях, но тем не менее достаточно эффективны, а главное, более безопасны, по сравнению с синтетическими препаратами.

***ВНИМАНИЕ!*** Однако прежде чем применять любой из указанных ниже рецептов для лечения, особенно хронических недугов, желательно проконсультироваться с лечащим врачом, поскольку даже одно и то же заболевание у всех протекает по-разному.



## Все на борьбу с простудой!

С наступлением холодов, когда ежедневно приходится сталкиваться нос к носу со сморкающимися, кашляющими и чихающими людьми, подхватить простуду, грипп и прочие ОРВИ – пара пустяков. Как известно, о начинающейся простуде сообщают ее верные спутники – кашель, насморк, боль в горле, жар или озноб. И главное в этой ситуации – не пускать болезнь на самотек, думая, что все пройдет само собой, а сразу же начинать бороться с недугом, используя для этого все имеющиеся под рукой средства.

### *Высокая температура*

В экстренных случаях в качестве жаропонижающего средства можно применить следующие способы.

✿ Мелко нарезать 2 ст. ложки гусиного или свиного смальца, растопить на сковороде на малом огне. Снять с огня, добавить в растопленный жир 4 зубчика чеснока, натерев их на мелкой терке, и все тщательно перемешать. Полученной теплой смесью в течение 15 минут массировать спину от лопаток до поясницы, а затем в течение 10 минут – верхнюю область груди (в проекции бронхов). После этого надеть хлопчатобумажную рубашку, на грудь положить фланелевую ткань и лежать до снижения температуры. При необходимости процедуру можно несколько раз повторить до стойкого улучшения.

✿ Для снижения температуры тела можно также натереть стопы нагретым до комнатной температуры топленым барсучьим жиром и надеть на них шерстяные носки.

**ВНИМАНИЕ!** При повышении температуры жизнедеятельность и размножение болезнетворных микробов значительно замедляются, а вот иммунитет больного при этом заметно активизируется, и его организм начинает более эффективно бороться с инфекцией. Поэтому температуру тела до 38°C

*понижать не рекомендуется. Исключение составляют ситуации, когда даже незначительное повышение температуры тела причиняет страдания и плохо переносится. В таких случаях снижать температуру вполне допустимо и при более низких показателях термометра.*

## **Кашель**

Это один из основных симптомов, сопровождающий большинство воспалительных заболеваний органов дыхания (ОРВИ, грипп, бронхит, пневмония, плеврит и др.). Различают два вида кашля: сухой, который возникает при воспалительном процессе в дыхательных путях и чаще всего не приносящий облегчения, и влажный (с мокротой), появляющийся по мере накопления в бронхах раздражающих выделений (слизь, гной или кровь) и прекращающийся после откашливания. В зависимости от этого, цель лечения (если только не обнаружено более серьезное заболевание) – способствовать переходу сухого кашля во влажный кашель с последующим улучшением отхождения мокроты.

☀ Взять по 100 г свиного или гусиного смальца, сливочного масла и меда, 3 ст. ложки сока алоэ и 5 ст. ложек какао-порошка. Все перемешать и нагреть в течение 10 минут. Принимать полученную смесь по 1 ст. ложке 2 раза в день после еды, запивая горячим молоком.

**Примечание.** Эту смесь можно также принимать при остеохондрозе: по 1 ст. ложке на стакан горячего молока 2 раза в день за час до еды в течение 24 дней.

***ВНИМАНИЕ!*** Сок из свежих листьев алоэ нельзя принимать при воспалении почек и мочевого пузыря, геморрое, маточных кровотечениях.

☀ При сухом кашле в качестве дополнительного лечения нарезать 6 крупных зеленых яблок, удалив сердцевину, протомить в духовке до

мягкости и протереть. Добавить 10 яичных желтков, взбитых с 1 стаканом сахара, затем 500 г свиного смальца (из нутряного сала) и 500 г топленого сливочного масла. Все сложить в отдельную двухлитровую банку, добавить 100 г какао и 50 мл коньяка, тщательно перемешать и дать настояться в течение двух дней. Полученную смесь намазывать на хлеб и запивать горячим молоком или чаем.

✿ Взять по 1 ст. ложке растопленного гусиного жира, горчичного порошка, муки и меда. Все тщательно перемешать и поставить в горячую духовку на 5 минут. Затем полученную массу разделить пополам. Обе части выложить на полиэтиленовую пленку, одну приложить к груди, вторую – на спину (избегая области позвоночника). Сверху завернуть простыней и надеть шерстяную кофту. Проводить процедуру ежедневно до улучшения состояния.

✿ При сухом изнуряющем кашле: интенсивно в течение 10 минут растереть грудь и спину свиным смальцем или топленым гусиным, бараньим, козьим, барсучьим жиром. Затем надеть теплое хлопчатобумажное белье и лечь в постель. Проводить процедуру ежедневно на ночь до стойкого улучшения самочувствия.

**Примечание.** Топленый козий жир получают перетапливанием нутряного жира коз. При простудных заболеваниях используется в теплом виде для растираний, обычно на ночь. Кроме того, козий жир обладает более эффективным, чем все остальные животные жиры, закрепляющим действием.

✿ Для усиления отхождения мокроты, снятия воспаления и улучшения общего состояния в эмалированной кастрюле смешать до однородной массы 1-2 ст. ложки топленого барсучьего жира, 2-3 ст. ложки водки и 2 ст. ложки меда. Полученной смесью намазать марлю и приложить к груди, поверх наложить полиэтиленовую пленку и укрыть теплым одеялом. Держать компресс около 4-х часов.

***ВНИМАНИЕ!*** При повышенной температуре тела накладывать согревающий компресс и делать растирания противопоказано. Дело в том, что жир, проникая в кожу, оставляет на поверхности тонкую пленку, которая надолго сохраняет тепло, а дополнительное

*согревание в данном случае может привести к еще большему повышению температуры и усилению воспаления. Исключение составляет растирание при бронхите.*

✿ При сильном сухом кашле можно также смешать в равных пропорциях слегка подогретый свиной смалец со скипидаром<sup>[4]</sup> и 2 раза в день втирать полученную смесь в грудную клетку и верхнюю часть спины.

✿ Взять по 1 ст. ложке свиного смальца (из нутряного сала), водки, сухой горчицы<sup>[5]</sup>, меда и сока алоэ. Смешать и подогреть на водяной бане. Положить на спину (в области легких) слой марли, смазать ее теплой смесью, сверху накрыть еще одним слоем марли, а поверх – полиэтиленом или пергаментной бумагой. Обмотать компресс шерстяным платком или эластичным бинтом. Процедуру проводить на ночь перед сном, компресс держать до утра.

✿ Зубчик чеснока растереть в кашицу и смешать с 4 ст. ложками топленого свиного сала. Полученной смесью натирать грудь и плечи. Проводить процедуру ежедневно до улучшения.

✿ Взять 100 г свиного смальца, смешать с содержимым двух свежих куриных яиц и добавить две растолченных головки чеснока. Все тщательно перемешать. Полученной смесью натирать ноги от ступней до колен.

✿ Большую репчатую луковицу очистить, вымыть, натереть на терке и смешать в равных пропорциях с топленым гусиным жиром. Полученной смесью растереть грудную клетку, а затем укутать ее шерстяным платком. Проводить процедуру ежедневно на ночь.

**Примечание.** Данную смесь можно также принимать внутрь: взрослым – 1,5 ч. ложки в день, детям – по ½ ч. ложки 3 раза в день.

✿ Смешать 1 ст. ложку свиного смальца и 1 ст. ложку кашицы измельченной репчатой луковицы. При сухом кашле полученную смесь принимать натошак несколько раз в день до улучшения состояния.

✿ Взять 50 г топленого барсучьего или бараньего жира, добавить 10-15 капель пихтового масла, 2-3 капли вьетнамского бальзама

«Звездочка» и все тщательно перемешать и поместить в холодильник. Полученной смесью натереть горло, грудь, спину и подошвы ног. Проводить процедуру 2 раза в день – утром и вечером.

☀ Взять 300 г топленого барсучьего жира, 300 г измельченных в блендере листьев алоэ (с обрезанными колючками) и 1 стакан меда. Перемешать, потомить 15 минут в нагретой духовке и процедить. Полученным средством растирать область грудной клетки и спины.

**Примечание.** Данное средство можно также принимать внутрь по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой.

☀ Перед каждым приемом пищи выпивать по 1 ст. ложке топленого барсучьего жира и одному сырому куриному яйцу. Проводить процедуру ежедневно до улучшения состояния.

Принимать топленый барсучий жир по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой, запивая теплым чаем, молоком или отваром шиповника. При улучшении состояния – дважды в день (утром и на ночь), так же по 1 ст. ложке.

☀ Смешать 1 ст. ложку топленого барсучьего жира с коньяком и медом, подогреть на водяной бане до температуры 40°C и в теплом виде выпить перед сном.

☀ При сухом кашле хорошо помогает следующая смесь: к 1 ст. ложке растопленного барсучьего жира добавить ½ ст. ложки меда, все тщательно перемешать до однородной массы и сразу же принять.

☀ Растопить 100 г барсучьего жира, остудить до 30°C, затем добавить 100 мл сока алоэ, 100 г тертого темного шоколада и 200 г меда. Все тщательно перемешать, перелить в стеклянную банку и поставить в холодильник. Принимать полученную смесь по 1 ч. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день.

☀ Для улучшения отхождения мокроты и скорейшего прекращения кашля у детей можно использовать следующие средства.

1. Принимать внутрь топленый барсучий жир 3 раза в день за 30 минут до еды и обязательно с теплым молоком, которое смягчает специфический вкус и аромат жира.

**Примечание.** В зависимости от возраста: от 3 до 5 лет – по ⅓ ч. ложки, от 5 до 10 лет – по ½ ч. ложки, от 10 до 14 лет

– по 1 ч. ложке, от 14 лет и старше – по 1 десертной ложке.

2. Смешать топленый барсучий жир с натуральным медом в соотношении 3:1. Принимать в соответствующей возрасту дозе так же за 30 минут до еды 3 раза в день, запивая теплым молоком.

3. Заварить 1 стакан травяного чая, добавить 1 ч. ложку меда и 3 капли растопленного бараньего жира. Все перемешать и выпить. Проводить процедуру ежедневно на ночь.

***ВНИМАНИЕ!*** Прежде чем использовать барсучий или любой другой животный жир для лечения детей, необходимо проконсультироваться с врачом-педиатром.

☀ Кастриюлю заполнить на  $\frac{1}{3}$  зернами овса или ячменя, в оставшиеся  $\frac{2}{3}$  долить молока и добавить 250-300 г свиного смальца. Кастриюлю поставить в теплую духовку и томить под крышкой, время от времени доливая молоко, до тех пор, пока крупа не развариться. Затем слить, отжать жидкость и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды (при хроническом бронхите – в течение месяца).

**Примечание.** Вслед за ОРВИ нередко возникает острый бронхит (воспаление бронхов), ведущим симптомом которого является кашель. При правильном лечении бронхит проходит через несколько дней, не оставляя последствий, тогда как кашель может продолжаться недели три и даже более. Если бронхит отмечается несколько раз в течение года, это может свидетельствовать о развитии хронического бронхита.

☀ Для смягчения простудного кашля и улучшения отхождения мокроты смешать 100 г топленого гусиного жира с таким же количеством меда, добавить 100 мл водки, все тщательно перемешать и поместить на неделю в темное прохладное место. Принимать полученную смесь ежедневно по 1 ч. ложке до улучшения состояния.

☀ В стакан горячего кипяченого молока добавить 1 десертную ложку топленого свиного жира и медленно, небольшими глотками выпить. Одновременно втереть (досуха) жир в грудь, добавив в него

несколько капель скипидара<sup>[6]</sup>. Проводить процедуру ежедневно до улучшения состояния.

✿ В стакан горячего кипяченого молока добавить 1 ч. ложку топленого нутряного козьего жира и выпить небольшими глотками. Проводить процедуру 3 раза в день.

✿ Смешать в равных частях топленый бараний жир, молоко, мед и нагреть смесь до полного растворения ингредиентов. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой до прекращения кашля.

✿ Взять 200 г топленого бараньего жира, 250 г меда и 4 мелко порубленных листа алоэ древовидного. Все перемешать, поместить в закрывающуюся банку и поставить в холодильник. Принимать по 3 раза в день по 1 ст. ложке перед едой.

✿ Смешать небольшое количество топленого медвежьего жира с 1 стаканом теплого молока и 1 ст. ложкой меда. Принимать полученную смесь на ночь по 1 ст. ложке при массе тела менее 100 кг и по 2 ст. ложки, если вес тела более 100 кг.

## Боль в горле

Болевые и другие неприятные ощущения в горле, появляющиеся при простудных заболеваниях, – явление довольно частое. Для решения этой проблемы

☀️ взять по 2 ст. ложки топленого барсучьего жира, сока репчатого лука, оливкового масла, смородинового варенья, лимонного сока и 50 г меда. Все хорошенько перемешать и рассасывать по 1 ст. ложке полученной смеси, до 5 раз в день. Хранить приготовленную смесь в холодильнике не более суток.

***ВНИМАНИЕ!** Это средство следует с осторожностью принимать при заболеваниях печени и желчных протоков, а также тем, кто имеет склонность к аллергии.*

☀️ Слегка подогреть 1 ст. ложку рыбьего жира и держать как можно дольше в горле, а затем проглотить. Проводить процедуру ежедневно до улучшения.

☀️ Кусок свежего свиного сала (длиной примерно 10 см и толщиной 0,5 см) приложить к болезненной стороне горла, укрыть сверху полиэтиленовой пленкой и обмотать шею шерстяным шарфом. Проводить процедуру ежедневно на ночь, утром компресс снять и протереть шею хлопчатобумажным полотенцем.

**Примечание.** Если болезненность отмечается с двух сторон горла, следует использовать более длинный кусок сала или отрезать два куска и приложить по одному к каждой стороне.



## Профилактика простудных заболеваний

Для повышения защитных сил организма в период, когда отмечается рост заболеваемости ОРВИ, рекомендуется использовать следующие способы.

☀ Взять по 100 г топленого барсучьего жира, грецких орехов, изюма, кураги и меда (липового или цветочного). Изюм, орехи и курагу измельчить в мясорубке, а затем смешать с жиром и медом. Принимать полученную смесь в течение месяца: взрослым и детям после 12 лет – по 1 ст. ложке 2-3 раза в день, детям младше 12 лет – по 1 ч. ложке.

☀ Принимать топленый барсучий жир: 2 раза в день за 30 минут до еды, взрослым – по 1 ст. ложке, детям – по 1 ч. ложке, в течение 2-х недель. Для улучшения вкуса можно добавлять немного меда.

☀ Если барсучий жир в капсулах: взрослым и детям старше 14 лет принимать по 5 капсул три раза в день в течение 30-45 дней<sup>[7]</sup>.

☀ Принимать 2 раза в день по 1 ст. ложке натошак растопленный медвежий жир в сочетании с медом. Курс профилактического приема – 10 дней. В течение года можно провести не более четырех подобных курсов.

## **В помощь страдающей коже**

Кожный покров тела – хрупкая и одновременно прочная оболочка, в которую одет наш организм, – является важным и сложным органом, защищающим наш «внутренний мир» от неблагоприятных внешних воздействий. Помимо этого, кожа помогает нам дышать, освобождает организм от вредных продуктов обмена, обеспечивает постоянную температуру тела и выполняет целый ряд других важнейших функций. Но это под силу только здоровой коже, а потому она нуждается в постоянном и тщательном уходе, а в случае заболевания или повреждения – в соответствующем лечении.

### ***Витилиго***

При появлении на коже белых пятен в 100 г растопленного нутряного свиного сала размешать 2 ст. ложки измельченных в порошок сухих цветков пастернака. Полученной смесью смазывать пятна тонким слоем 2 раза в день – утром и на ночь.

### ***Мозоли***

Чтобы избавиться от мозолей, можно смешать в равной пропорции растолченный зубчик чеснока и топленое свиное сало. Полученной смесью ежедневно смазывать мозоли до полного их исчезновения.

### ***Нарывы гнойные***

Для скорейшего «созревания», вскрытия и последующего заживления фурункула, гидраденита (гнойное воспаление потовых желез), кожного абсцесса и других гнойных нарывов.

☀ Из пяти отваренных вкрутую куриных яиц вынуть желтки и пожарить их на сковородке в 100 г свиного смальца, помешивая, до образования однородной темно-коричневой массы. Затем остудить, переложить в темную стеклянную посуду и хранить в холодильнике. Полученной смесью смазывать нарыв 2 раза в день.

**Примечание.** Этим средством можно смазывать (также 2 раза в день) ожоговые и долго незаживающие раны, трофические язвы.

☀ Небольшой кусочек старого свиного сала со шкуркой отварить с кислой капустой. После этого свиную шкурку снять, приложить к нарыву, зафиксировать кусочком целлофана и заклеить лейкопластырем. При застарелом гнойнике процедуру повторить несколько раз.

☀ Взять по 50 г топленого бараньего жира, пчелиного воска, меда, хвойной живицы (смолы) и мелко порезанного чеснока. Положить все в кастрюльку и разогреть на малом огне, помешивая, до получения однородной массы. Затем остудить, окунуть в полученную смесь бинт и приложить к больному месту. Смесью быстро застывает, способствует выходу гноя и быстрому заживлению фурункулов и гнойных ран.

☀ Смешать по 50 г свежего репчатого лука и хозяйственного мыла, натерев их предварительно на мелкой терке. Добавить, постоянно помешивая, 150 г горячего растопленного нутряного свиного сала, после чего остудить. Полученную смесь нанести на марлю слоем 1-2 мм, приложить к месту нарыва, укрыть полиэтиленом и закрепить повязкой. Менять 2 раза в день – утром и вечером. Хранить средство в холодильнике, но не более 10 дней.

☀ Свежий лист подорожника смазать свежим нутряным свиным салом, приложить жирной стороной к нарыву и закрепить бинтом.

☀ В металлической емкости смешать в равных количествах рыбий жир и березовый деготь, поставить на небольшой огонь и довести до кипения. Как только появится треск, сразу же снять с огня и дать остыть. Полученную мазь перелить в стеклянную емкость и хранить в холодильнике, но не более недели. Для лечения фурункулов, гнойных ран, пролежней: обмакнуть в мазь марлевый тампон, приложить к

больному месту и зафиксировать бинтом. Менять повязку 2 раза в день.

## **Ожоги**

Чаще всего термические ожоги случаются вследствие неосторожного обращения с открытым огнем, кипятком, горячей пищей, легковоспламеняющимися жидкостями и т. п.

Ожоги можно получить и под действием ультрафиолетовых лучей – это так называемые солнечные ожоги – одна из неприятных особенностей жаркого лета, доставляющая массу весьма негативных последствий.

***ВНИМАНИЕ!*** При получении ожога необходимо сразу же охладить место повреждения чистой холодной водой в течение не менее 15 минут! И только после этого (а лучше часа через 1,5) можно применять указанные лечебные средства.

✿ К 80 г растопленного бараньего жира добавить 20 г измельченного прополиса, нагреть на водяной бане и тщательно размешать до получения однородной массы. Еще теплую смесь профильтровать через марлю. Хранить в холодильнике. Перед применением слегка подогреть смесь на водяной бане и нанести на ожоговую рану. Повторно смазывать ожог через каждые два часа.

✿ Растопить на водяной бане 100 г гусиного жира, добавить 1 ст. ложку облепихового масла и тщательно размешать. Полученную смесь наносить на место ожога 2 раза в день – утром и вечером, закрывая сверху повязкой.

✿ Растопить 600 г говяжьего жира и 500 г свиного смальца, профильтровать и смешать в отдельной эмалированной посуде. Нарезать 2-3 пучка травы зверобоя, отделив предварительно соцветия от стеблей, и добавить в жировую массу сначала соцветия, потом остальное. Перемешать и, накрыв емкость крышкой, поместить на водяную баню на 30 минут. Затем укутать емкость полотенцем и поставить на 3 часа в теплое место. После этого подогреть смесь, процедить в приготовленную стеклянную банку, добавить 2 г мумие,

растворив его в теплой воде, все тщательно перемешать и после остывания поставить в холодильник. Полученной мазью смазывать поврежденные места (ожоги, раны, ссадины).

✿ Если случился солнечный ожог, после обязательного охлаждения поврежденной кожи для дальнейшего лечения можно воспользоваться следующим рецептом: смешать в равных количествах рыбий жир и мед и смазывать полученной смесью обожженные места. Проводить процедуру ежедневно на ночь в течение 10 дней.

### *Отморожения*

Отморожения различных частей тела, чаще всего конечностей, реже – ушных раковин, щек и носа, – весьма распространенное термическое повреждение кожного покрова в холодное время года. Первыми его признаками являются бледность кожи и появление вначале незначительной, а затем все усиливающейся боли, постепенно переходящей в онемение. Кровоснабжение пострадавшего участка нарушается, в результате чего кожа выглядит восковой, мертвенно бледной. Как же уберечься от отморожений и что можно использовать для их лечения?

✿ Для профилактики отморожений перед выходом на сильный мороз следует смазать лицо, руки и ноги топленым гусиным жиром.

✿ После согревания поврежденных участков тела для последующего лечения отморожений можно использовать следующий способ: 150-200 г сушеного сельдерея отварить в 1 л воды, остудить, подержать в нем отмороженную конечность, после чего смазать топленым гусиным, медвежьим или барсучьим жиром. После проведения этой процедуры жир следует втирать в пораженные места ежедневно на ночь.

✿ Если пострадали щеки и нос, приложите к ним компрессы из отвара сельдерея, затем, обсушив, вотрите в поврежденные места топленый гусиный, медвежий или барсучий жир.

✿ Тщательно перемешать 1 ст. ложку топленого гусиного жира с 1 ч. ложкой молотого острого красного перца и смазывать полученной мазью пораженные места<sup>[8]</sup>.

✿ Можно также натереть на мелкой терке свежий корнеплод репы, смешать с топленным гусиным или любым другим густым животным жиром и смазывать полученной смесью отморозенные места.

## *Псориаз*

Появление на различных участках кожи бляшек розово-красного цвета, выступающих над уровнем кожного покрова и покрытых обильными серебристо-белыми чешуйками, – главный признак псориаза. В норме клетки кожи формируются в глубине эпидермиса, постепенно передвигаются наружу и встраиваются в верхний роговой слой, а затем отмирают и отваливаются. Этот процесс длится 28-30 дней. При псориазе же клетки кожи созревают и выходят наружу всего за 3-4 дня. Они не встают на место своих отмерших собратьев, а нагромождаются друг на друга, образуя те самые псориазные бляшки. Для лечения подобных проявлений можно применить следующие способы и средства.

✿ Смазывать поврежденные участки кожи топленным нутряным свиным салом. Проводить процедуру ежедневно по 2 раза в день.

✿ Если образовались корочки, отжать сок из промытого чистотела и приготовить мазь в следующей пропорции: 5 мл сока на 50 г топленного нутряного свиного сала. Полученной мазью смазывать проблемные места. Хранить в прохладном месте.

✿ Смешать измельченную в кофемолке сухую траву чистотела с топленным свиным нутряным салом в соотношении 1:5. Полученной смесью смазывать болезненные участки ежедневно на ночь в течение месяца.

✿ После обработки бляшек настойкой сухой травы или корней чистотела (на 0,5 л медицинского спирта  $\frac{1}{2}$  стакана сырья, настоять несколько дней), смазывать поврежденную кожу рыбьим жиром или соленым нутряным свиным салом.

✿ Смешать 5 ст. ложек свиного смальца с 1 ст. ложкой измельченных в кофемолке до состояния порошка сухих корней девясила. Помешивая, прогреть на малом огне 15 минут, затем

процедить. Полученной смесью смазывать пораженные участки кожи 2-3 раза в день.

**Примечание.** Можно также использовать для лечения незаживающих ран и различных воспалений кожи.

✿ Смешать 10 частей любого топленого нутряного жира, 10 частей медицинского солидола<sup>[9]</sup> и 1 часть детского крема (лучше всего с ромашкой). Полученной смесью смазывать проблемные места. Проводить процедуру ежедневно на ночь. Дополнительно рекомендуется смазывать псориатические пятна 3%-ной перекисью водорода.

✿ Смешать 1 ст. ложку топленого куриного жира, 2 ст. ложки измельченного хозяйственного мыла и 2 ст. ложки дегтя, три свежих куриных желтка, 1 ч. ложку пищевой соды и 1 ч. ложку пихтового масла. Нанести полученную смесь на пораженные места, смазав их предварительно аптечной желчью. Держать в течение ночи, а утром смыть.

✿ Смешать 3 ст. ложки топленого гусиного жира с 1 ст. ложкой толченой мыльнянки и тщательно перемешать. Полученную смесь ежедневно наносить на проблемные места.

**Примечание.** Лечение псориаза должно быть комплексным, то есть с использованием как наружных средств, предназначенных для оздоровления пораженных участков кожи, так и средств, принимаемых внутрь для очищения органов пищеварения и всего организма, а также для укрепления иммунитета. Только так можно быстрее достичь желаемого результата.

### *Ссадины и царапины*

Ссадины, царапины и другие поверхностные повреждения кожного покрова, прежде всего, необходимо тщательно промыть каким-либо дезинфицирующим средством, чтобы избежать

проникновения инфекции. Для последующего лечения и быстреего заживления подобных микротравм.

✿ Взять по 100 г нутряного свиного сала, пчелиного воска и хвойной живицы (сухую смолу нужно растереть в порошок). Положить все в кастрюлю и выдержать на малом огне 10 минут, постоянно помешивая и снимая с поверхности пену, до образования однородной массы. Готовую мазь переложить в стеклянную банку и поставить в холодильник. Приготовленную смесь из сала, живицы и воска наносить тонким слоем на кусок ткани и прикладывать к месту повреждения, предварительно промыв его чистой водой. Забинтовать. Менять повязку через каждые 1-2 дня.

✿ Взять по 1 ч. ложке несоленого топленого свиного сала, меда и пищевой соды. Все тщательно перемешать и смазывать полученной смесью ссадины, порезы и другие небольшие повреждения кожи.

✿ Смешать нутряное свиное сало, сосновую живицу (смолу), сахарный песок и варить в течение 20-30 минут, затем дать остыть. Полученной смесью смазывать ранку. Проводить процедуру ежедневно до полного заживления.

✿ Для скорейшего заживления ран рекомендуется 2 раза в день смазывать место повреждения топленным барсучьим жиром.

✿ Смешать в равных количествах топленый барсучий жир, водку и аптечный глицерин. Полученную смесь, обладающую противовоспалительным и ранозаживляющим эффектом, наносить на места повреждений.

✿ Взять 2 ст. ложки рыбьего жира, 4 ст. ложки меда, 6 ст. ложек каланхоэ<sup>[10]</sup>. На водяной бане растворить мед, смешать его с рыбьим жиром и настоять в темном месте при комнатной температуре в течение суток. На следующий день отжать сок из каланхоэ, процедить через марлю в отдельную емкость, тщательно перемешать, влить в приготовленную ранее смесь и настоять в течение двух суток. Полученную мазь наносить на место повреждения в виде повязки. Менять раз в сутки.

✿ Взять поровну свежие листья зверобоя и шалфея, растереть их с таким же количеством свежего нутряного свиного сала, затем отжать через марлю и поместить в хорошо закрывающуюся банку. Полученной мазью смазывать поврежденные места для регенерации тканей и скорейшего заживления.



☀ Смешать 2 ст. ложки рыбьего жира с  $\frac{1}{3}$  стакана меда. Полученной смесью смазать поврежденное место и забинтовать. Проводить процедуру ежедневно на ночь. Утром повязку сменить.

**Примечание.** Содержащийся в рыбьем жире витамин D способствует более быстрому восстановлению поврежденных кожных покровов.

### *Сухость кожи*

Сухая кожа имеет матовый оттенок, с раздражением реагирует на тепло и холод, после умывания появляется ощущение стянутости, имеет склонность к раннему образованию морщин. На такую кожу плохо действует холодный сухой климат, хлорированная вода, алкоголь и курение, а также неправильно подобранная косметика. Ее необходимо обязательно увлажнять и всячески оберегать от вредных воздействий.

☀ Чтобы избавиться от сухости кожи, можно смешать 1 ст. ложку топленого барсучьего жира с содержимым 1 капсулы рыбьего жира. Полученную смесь нанести на лицо, зону декольте (можно также использовать при сухой коже на локтях и коленях) и держать 15 минут.

***ВНИМАНИЕ!*** Прежде чем нанести смесь на проблемные места, следует провести пробу на аллергию, нанеся барсучий жир на кожу в области локтевого сгиба.

☀ Взять чистый кусочек свиного нутряного сала и, как бы делая массаж, протереть им лицо. После того как жир впитается в кожу, сделать легкий макияж. Проводить процедуру ежедневно по утрам, прежде чем выйти на улицу. Данный способ будет особенно полезен в зимнее время.

☀ Залить кипятком ягоды черники или лепестки роз и настоять в течение суток. Взять 2 ст. ложки полученного настоя, добавить сок 1 лимона и по 1 ст. ложке топленого бараньего жира и меда. Все тщательно перемешать и нанести на кожу.

☀ Смешать топленый бараний жир, свиной смалец, сливочное масло и пчелиный воск. Растопить на водяной бане, тщательно перемешать и перелить в стеклянную банку. Полученную смесь ежедневно наносить на пересушенную кожу.

☀ Измельчить в мясорубке листья капусты и смешать полученную кашу с топленным говяжьим жиром до получения сметанообразной консистенции. Для смягчения кожи нанести полученную смесь на очищенное лицо и держать 10 минут, затем смыть теплой водой.

***ВНИМАНИЕ!*** Поскольку сухая кожа очень нежная, ей противопоказаны отшелушивающие и спиртосодержащие средства, а также затвердевающие маски и частое посещение соляриев. Умываться желательнее дистиллированной или бутилированной водой, а очищать такую кожу необходимо с помощью мягких пенек.

### ***Трещины на пятках***

Чтобы избавиться от болезненных трещин на пятках, создающих дискомфорт и массу других весьма неприятных ощущений, сделайте следующее.

☀ В свином сале обжарить репчатый лук (соотношение произвольное), затем лук сразу удалить, а растопленный свиной жир перелить в стеклянную емкость и хранить в холодильнике. Хорошенько распарить стопы в настое донника желтого (5 ст. ложек травы залить 2 л кипятка, настоять 15-20 минут, процедить), промокнуть полотенцем и обильно смазать свиным жиром. Проводить процедуру ежедневно до улучшения состояния.

☀ Смешать в равных пропорциях теплое топленое нутряное свиное сало и сок алоэ. Полученной смесью смазать всю ступню, надеть на ногу полиэтиленовый пакет, затем носки. Проводить процедуру ежедневно на ночь до полного заживления трещин.

☀ Ноги хорошенько пропарить в горячей воде, обсушить и смазать холодным топленым бараньим жиром. Проводить процедуру ежедневно до излечения.

☀ В горячий (но не сильно) растопленный говяжий жир опустить больную пятку, немного подержать, затем приложить компрессную

бумагу и завязать платком. Проводить процедуру ежедневно на ночь, утром повязку снимать.

### *Чесотка*

Еще некоторое время назад считалось, что чесотка – паразитарное заболевание, характеризующееся ночным зудом, расчесами и образованием на коже «чесоточных ходов», виновником которых является чесоточный клещ, – почти побеждена или, по крайней мере, не представляет собой угрозы для «приличного» человека. Но, увы, эта удивительно заразная болезнь никуда не ушла и даже расцвела с новой силой. Причем теперь она угрожает и вполне состоятельным людям, которые могут пересекаться с носителями чесотки в транспорте, в магазине и даже на детской площадке.

Чтобы избавиться от чесоточного клеща, смешайте 1 часть порошка серы (ее можно найти в аптеке под названием «сера наружная (осажденная) на кожу», по-латыни *Silrm praecigritatim*) с 2-мя частями свиного смальца (из нутряного сала). Полученную мазь втирайте в кожу по всей поверхности тела, за исключением головы, 2 раза в сутки в течение 4-5 дней, после чего примите горячую ванну.

**Примечание.** По окончании лечения необходимо полностью продезинфицировать одежду и постельное белье, протереть хлорсодержащими моющими средствами посуду, предметы личного пользования и даже мебель.

### *Экзема*

Для домашнего лечения экземы – воспаления поверхностных слоев кожи, обусловленного повышенной чувствительностью к некоторым внешним и внутренним раздражителям, – можно использовать следующие средства.

✱ Смешать 3 ст. ложки рыбьего жира с 1 ст. ложкой чистого березового дегтя и 1 ст. ложкой яблочного уксуса. Полученную смесь

хорошенько растереть, нанести на марлю и прикладывать к проблемным местам.

✿ Смешать в равных количествах свиной смалец, рыбий жир, вазелин и добавить порошок корней девясила высокого в соотношении 2:1. Полученной мазью смазывать пораженные экземой участки кожи.

✿ Растопить на водяной бане 100 г свежего свиного сала. Отдельно растопить 200 г сосновой живицы (смолы) и добавить в остывшее до 40°C сало (в сильно горячее сало не выливать!). Размешать и остудить. Полученной смесью смазывать больные места.

✿ Взять бараний жир и сосновую живицу (смолу) в соотношении 10:1, перетопить и процедить. Полученной мазью смазывать пораженные участки кожи.

✿ Смешать в равных пропорциях свиной здор и березовый деготь и смазывать полученной смесью пораженные участки кожи как можно чаще.

✿ Взять 2 ст. ложки несоленого топленого свиного сала, 1 тюбик вазелина и 4 ст. ложки рафинированного растительного масла. Все смешать, поставить на огонь и довести до кипения. Затем добавить к смеси 3 капли зеленки (бриллиантовый зеленый), перелить в стеклянную банку и дать застыть. Взять деревянной палочкой немного полученной мази, нанести на мягкую шерстяную тряпочку и смазать ею проблемные места. Проводить процедуру ежедневно на ночь.

✿ Смешать топленый гусиный жир и пихтовое масло в соотношении 2:1 и наносить полученную смесь на раздраженные участки кожи 3-4 раза в день в течение трех недель.

✿ Смешать 4 ст. ложки растопленного нутряного гусиного или свиного сала и 5 ст. ложек измельченного в кофемолке пшена. Полученной смесью смазывать проблемные участки кожи 3 раза в день. Проводить процедуру ежедневно до стойкого улучшения.

✿ Для облегчения зуда и болевых ощущений можно также смешать топленый медвежий жир с порошком стрептоцида (аптечный препарат) и смазывать полученной смесью пораженные места 2-3 раза в день.

### *Язвы трофические*

Трофические язвы – патологические дефекты кожи или слизистых оболочек и расположенных под ними мягких тканей, долгое время незаживающие. Для лечения наружных язв можно приготовить и использовать такую смесь.

✿ Взять 50 г свиного нутряного сала, смешать со 100 г еловой живицы (смолы) и 5 г пчелиного воска. Нагреть смесь на огне, перемешивая, до получения однородной массы. Промыть язву водой, а затем наложить повязку с приготовленной мазью на больное место.

✿ Растопить на огне хвойную живицу (смолу), добавить в равных количествах нутряное свиное сало, парафин от старых свечек, несоленое сливочное масло. Все размешать, растопить на огне, потом процедить и перелить в стеклянную емкость с крышкой. Смазывать полученной смесью проблемные места до заживления.

✿ Растопить нутряное свиное сало, добавить измельченные в порошок березовые почки (зимнего сбора) в соотношении 2:1 (на 2 стакана сала 1 стакан почек) и все тщательно перемешать. Поставить смесь на водяную баню и томить в течение 2-3 часов до появления характерной окраски и бальзамического запаха. Затем процедить, перелить в стерильную емкость и поставить в холодильник. Полученной смесью смазывать проблемные участки кожи – язвы, трещины, раны, высыпания, пролежни.

✿ Смешать до однородной массы содержимое одного аптечного флакона пенициллина, одной ампулы новокаина, 2 г рыбьего жира и 4 г незасахаренного меда. Полученной смесью пропитать стерильную салфетку, приложить ее к язве, укрыть сверху компрессной бумагой и зафиксировать бинтом. Менять повязку через день.

***ВНИМАНИЕ!*** *Использовать указанное средство можно только тем, кому не противопоказан пенициллин.*

## Если редеет шевелюра

Продолжительность жизни волоса на голове доходит до десяти лет. При этом волосяной покров постепенно и постоянно обновляется: старые волосы отмирают, а взамен появляются новые. За день только с головы мы теряем в среднем от 50 до 100 волос, что считается нормальным явлением.

Но так бывает, увы, далеко не всегда, и выпадение волос становится патологическим, когда новые волосы не отрастают, а в лобной зоне головы появляются залысины, которые со временем распространяются до теменной зоны. Часто встречается и так называемая очаговая алопеция – когда выпадение волос отмечается очагами на отдельных участках головы.

В чем же причина того, что шевелюра начинает таять в ускоренном темпе? Существуют разные причины, приводящие к выпадению волос. Чаще всего это применение гормональных и противоопухолевых лекарственных препаратов, антикоагулянтов, эндокринные нарушения (дисфункция щитовидной железы, поликистоз яичников, увеличение коры надпочечников), грибковые заболевания. Неожиданное и быстрое облысение может быть следствием осложнения ревматизма или подагры, а появление у женщин залысин на висках часто свидетельствует о недостаточной функции половых желез или о раннем климаксе. Способствуют этому процессу также: несбалансированное питание (дефицит железа и цинка в рационе), постоянный стресс, отравление тяжелыми металлами. В этом случае потеря волос – это своеобразный симптом основного заболевания, которое может одновременно проявляться и другими признаками.

В подавляющем же большинстве (до 95%) облысение – это андрогенетическая алопеция (наследственная предрасположенность к выпадению волос), обусловленная особым геном. Когда он активизируется, клетки волосяных луковиц становятся особенно чувствительными к мужскому половому гормону тестостерону, который постепенно начинает подавлять рост стержней волос.

При этом многие ошибочно считают, что потеря волос – чисто мужская проблема, но это далеко не так. Подобные процессы (хотя и в меньшей степени) могут происходить и у женщин, только обусловлены они не наследственными факторами, а достаточно редкими (3-5%) гормональными нарушениями, повышающими содержание мужского гормона тестостерона в женском организме до недопустимых для нормального роста волос величин.

Что же можно предпринять для сохранения своей шевелюры?

✿ В начальной стадии заболевания для укрепления волос можно взять по 1 ч. ложке топленого барсучьего жира, меда, репейного масла и сока лука. Смешать и добавить по 10 капель эфирного масла гвоздики или мяты. Полученную смесь втереть в корни волос за два часа до мытья головы, надеть шапочку и обернуть полотенцем. Проводить процедуру 2 раза в неделю.

✿ Взять по 350 г топленого бараньего жира и свиного смальца, смешать и добавить 120 г поваренной соли. Перемешать получившуюся массу, поместить на водяную баню и нагреть. Добавить 15 г измельченных в порошок семян укропа и 120 г семян петрушки. После закипания все тщательно перемешать, охладить, разлить по банкам и поставить в холодильник. Ежедневно на ночь в течение 10 минут втирать полученную мазь в корни волос, а утром ополаскивать теплой водой.

✿ Смешать 1 ст. ложку топленого медвежьего жира, 1 ст. ложку меда, 15 капель эфирного масла апельсина и 10 капель масла корицы. Нанести полученную смесь на кожу головы и корни волос, держать 2 часа, затем смыть теплой проточной водой.

✿ К 100 г топленого говяжьего жира добавить 1 стакан воды, поставить на огонь и кипятить до полного испарения жидкости. Оставшееся содержимое слегка охладить и процедить. Добавить 1 ч. ложку медицинского спирта и тщательно перемешать. Для укрепления волос, натерев кожу головы гвоздичным маслом, провести 10-15-минутный массаж, затем на протяжении 5 минут втирать в кожу головы приготовленную смесь, после чего обернуть голову горячим полотенцем. По окончании процедуры обернуть голову сухим полотенцем и оставить на ночь. Утром смазать волосы оливковым маслом, втереть его в кожу головы и в завершение расчесать волосы редким гребнем.

✿ Взять 200 г костного говяжьего жира и проварить в небольшом количестве воды до ее полного испарения. Затем средство процедить, втереть в корни волос и укутать голову теплым полотенцем. В конце процедуры смыть теплой водой и шампунем.

✿ Смешать в равных пропорциях топленый тюлений жир, разогрев его до жидкого состояния на водяной бане, и репейное масло. Нанести полученную смесь на волосы и держать в течение 1 часа. Затем помыть голову шампунем и ополоснуть волосы прохладной водой. Проводить процедуру 2 раза в неделю.

**Примечание.** Если вам покажется, что ваши волосы вдруг стали редеть, то возьмите рукой прядь волос и плавно, но сильно потяните их. В норме у вас в руке должно остаться шесть или менее волос. Если же их больше, это является тревожным сигналом о том, что в скором времени вы можете окончательно и бесповоротно расстаться со своей стильной прической.



## Варикозная болезнь: домашнее лечение

Варикозное расширение вен нижних конечностей – одно из самых распространенных заболеваний. Согласно статистике, этим недугом страдает примерно треть населения планеты, а возможно, и больше, поскольку цифры охватывают лишь «официально зарегистрированных» больных. Это заболевание не щадит ни молодых, ни пожилых людей, которые не понаслышке знают, что такое отекающие ноги в конце дня, усталость при ходьбе, просвечивающиеся через кожу расширенные вены, которые часто набухают.

Непосредственной причиной заболевания является нарушение работы венозных клапанов. Вены – это сосуды, по которым кровь переносится из периферических тканей к сердцу. Движение крови в венах всегда направлено вверх, что обеспечивается в основном мышечными сокращениями, способствующими продвижению крови, и венозными клапанами, которые препятствуют току венозной крови вниз. Когда же клапаны разрушаются или происходит нарушение их функций, давление крови начинает возрастать, вены расширяются и становятся «извитыми». Это состояние и называется варикозным расширением вен, которое в большинстве случаев приводит к развитию венозной недостаточности.

Для домашнего лечения варикозного поражения вен, помимо аптечных средств, можно с успехом использовать и собственноручно приготовленные, в том числе на основе животных жиров.

✿ Нанести на варикозные узлы чистый топленый барсучий жир, обмотать ноги плотной тканью и держать в течение нескольких часов. Проводить процедуру ежедневно до улучшения состояния пораженных вен.

✿ Топленый бараний жир приложить к проблемным местам, закрепить не тугой повязкой и оставить на несколько часов. Проводить процедуру 2 раза в день.

✿ Смешать 200 г свиного смальца и 50 г измельченных в мелкую пудру цветков календулы. Поставить смесь на кипящую водяную баню и, постоянно помешивая деревянной лопаточкой, довести до однородного состояния. Хранить в холодильнике. При флебите

(воспалении вен) наносить полученную мазь толстым слоем на проблемные места, накладывая поверх легкую повязку. Проводить процедуру на ночь.

**Примечание.** Это средство улучшает циркуляцию крови в коже и препятствует развитию воспалений, хорошо помогает, помимо варикозного расширения вен, при геморрое (смазывать на ночь воспаленные узлы), любых плохо заживающих ранах, заболеваниях кожи, пролежнях, ожогах, ссадинах и других заболеваниях.

✿ Сок каланхоэ и топленый гусиный жир смешать в соотношении 1:2 и настоять 30 минут в теплой духовке, периодически помешивая. Хранить в темном, прохладном месте. Накладывать повязки с полученной мазью на проблемные места.

✿ Смешать топленый гусиный жир и сок алоэ в соотношении 2:1 и оставить на несколько дней. Готовую мазь наносить на проблемные места. Проводить процедуру ежедневно на ночь.

✿ Взять 50 г плодов каштана, растереть, добавить по 10 г измельченных в порошок цветков ромашки и шалфея, всыпать 1 ч. ложку картофельного крахмала. Залить смесь 200 г растопленного гусиного жира и варить на водяной бане в течение 2 часов, помешивая. Оставить полученную смесь на 8 часов, затем снова вскипятить и процедить. Наносить мазь на проблемные участки 2-3 раза в день.

✿ Кору лесного ореха (лещины) смолоть, просеять, добавить свиной смалец в соотношении 1:2, все перемешать и настоять, периодически помешивая, в теплой духовке в течение часа. Полученную мазь наносить на больные вены.

✿ Взять топленое нутряное свиное сало, медицинскую желчь (аптечный препарат) и смешать в соотношении 5:1. При тромбофлебите полученную смесь не втирать, а накладывать тонким слоем на больные места.

✿ Приложить к проблемным участкам ломтики свежего свиного сала и закрепить повязкой. Менять компресс раз в сутки.

***ВНИМАНИЕ!*** В лечебных целях рекомендуется использовать несоленое свиное сало.

☀ Смешать 125 г топленого нутряного свиного сала, 0,5-литровую банку пропущенного через мясорубку свежего корня окопника и по 1 ст. ложке измельченных свежих цветков акации белой и каштана. Поставить на водяную баню и томить, не давая закипеть. Полученную массу измельчить в блендере и поставить в холодильник. Выложить мазь на сложенный в четыре слоя бинт, приложить к больному месту и нетуго закрепить бинтом. Проводить процедуру на ночь, утром повязку снять и через день снова наложить. И так пять – десять раз. При необходимости через 10-15 дней курс лечения повторить.

☀ Взять по 1 ст. ложке свиного смальца, сока алоэ, меда, мази Вишневского, ихтиоловой мази, жидкого хозяйственного мыла и сока репчатого лука. Все перемешать, поместить в небольшую кастрюлю и, помешивая, нагреть до кипения (но не кипятить), затем остудить. Полученную смесь нанести на ноги, обернуть их чистой хлопчатобумажной тканью, слегка забинтовать и держать в течение суток. На вторые сутки наложить новый слой, оставить на ночь, а утром смыть. И так продолжать, пока смесь не закончится. Проводить подобный курс лечения два раза в год.

☀ Взять по 200 г старого нутряного свиного сала, хозяйственного мыла, репчатого лука и качественного пшена. Пшено промыть и просушить, смешать с другими ингредиентами и полученную смесь дважды пропустить через мясорубку. Затем, помешивая, подливать воду до образования массы, напоминающей мазь. Настоять в течение суток. Перед использованием отложить необходимое количество смеси, подогреть в горячей воде до теплого состояния, нанести на льняную ткань и наложить на больную ногу, укрыть мягким полиэтиленом, а сверху – шерстяным шарфом. Проводить процедуру на ночь в течение 9-10 дней. Затем сделать перерыв такой же продолжительности и провести еще два курса лечения.

***ВНИМАНИЕ!*** При наличии на ногах трофических язв два последних рецепта использовать не рекомендуется.

## Несколько рецептов для лечения туберкулеза

Туберкулез – инфекционное заболевание, характеризующееся образованием в разных органах, главным образом в легких, специфических воспалительных изменений. Возбудителем этого опасного и коварного недуга является микобактерия туберкулеза.

**Примечание.** Микобактерия туберкулеза (МБТ), или бактерия Коха, обладает очень прочной капсулой из молекул жирных кислот, которая не разрушается обычными антибиотиками и долго сохраняет жизнеспособность в окружающей среде. Так, в высохшей мокроте живет до 10 месяцев, отлично себя чувствует в почве, в снегу, на тротуаре, на стенах и предметах, особенно в сырых и темных помещениях. Может длительное время (до 3 месяцев) сохраняться на страницах книг, которыми пользовался больной человек. При температуре 23°C ниже нуля остается жизнеспособной в течение 7 лет. Выдерживает нагревание до +70°C в течение 20 минут, а кипячение – 5 минут. Малочувствительна к большинству известных дезинфицирующих веществ, таких как лизол (в 2%-ном растворе погибает лишь через час), карболовая кислота (выдерживает ее действие в течение суток), сулема, крепкие щелочи и кислоты, спирт. Однако она неустойчива к действию веществ, содержащих хлор (хлорной извести и ее производным, хлорамину и др.).

Погибает также под длительным воздействием прямых солнечных лучей.

Заболеть туберкулезом может любой человек, даже живущий в хороших бытовых условиях. Заболевание связано со снижением иммунитета и нарушением гомеостаза, то есть равновесного состояния органов и систем организма. Под воздействием определенных внешних и внутренних факторов оно может быть нарушено, что и проявляется в виде различных болезней, в том числе туберкулеза.

Снижение веса, слабость, общее недомогание, плохой сон, кашель, гнойное расплавление пораженных мягких тканей или костей, воспаление лимфатических узлов — все это проявления туберкулеза.

Естественно, лечение этого опасного заболевания должно проводиться под строгим контролем врача-фтизиатра с применением необходимых лекарственных препаратов и соответствующих процедур. В качестве дополнительного лечения можно использовать и народные, то есть природные методы и средства, облегчающие кашель, усиливающие аппетит и повышающие защитные силы организма.

✿ Так, при начальной стадии туберкулеза легких хорошо помогает следующее средство: разрезать на кусочки, не снимая кожуры, 6 зеленых яблок и смешать с 400 г нутряного свиного сала. Смесь томить в духовке, помешивая, чтобы не пригорела. Взять 14 яичных желтков, растереть их добела с 1 стаканом сахарного песка и добавить 400 г измельченного на терке шоколада.

Затем протереть через сито сало с яблоками, перемешать со смесью желтков и шоколада, после чего дать остыть. Полученную массу намазывать на кусок хлеба и употреблять с любой едой 3-4 раза в день, обязательно запивая горячим молоком.

**Примечание.** Это средство хорошо помогает также при анемии (уменьшении количества эритроцитов и гемоглобина в крови) и общем истощении организма.

✿ Растопить на медленном огне 300-500 г нутряного свиного сала, добавить 5-6 яблок, нарезанных с кожурой (но без сердцевины), довести до кипения, постоянно помешивая, а затем протереть через сито. Принимать полученное средство по 1 ст. ложке 3 раза в день во время еды, обязательно запивая горячим молоком.

✿ Смешать 400 г нутряного свиного сала, 100 г сливочного несоленого масла, 400 г меда, 400 г сахарного песка, 100 г порошка какао, 8 желтков куриных яиц и 3 стакана сливок из цельного молока. Желтки, сливки и какао взбить вместе, сало и масло растопить на слабом огне. Затем смешать все ингредиенты и кипятить на водяной бане в закрытой посуде, постоянно помешивая содержимое до получения густой сметанообразной массы. Охладить и хранить в

плотно закрытой емкости в темном прохладном месте. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

✿ Измельченную в порошок живицу (смолу кедра, сосны, ели или пихты) залить спиртом так, чтобы он покрывал смолу на 1 см. Настоять до полного растворения живицы, периодически встряхивая содержимое. Затем 1 часть (по весу) полученной настойки смешать с 2 частями нутряного свиного сала, перетопить на кипящей водяной бане, остудить до 60°C и добавить 1 часть меда. Принимать полученную смесь по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды.

**Примечание.** Это средство также хорошо помогает при плеврите и хроническом бронхите.

✿ Взять по 200 г свиного смальца (из нутряного сала), какао-порошка и сливочного масла. Поместить в кастрюлю и нагревать на медленном огне, постоянно помешивая, пока смесь не начнет кипеть. Затем снять с огня. После того как смесь остынет, положить ее в стеклянную банку и поставить в прохладное темное место. Принимать по 1 ч. ложке, размешивая в стакане горячего молока, 3-4 раза в день.

✿ стакан козьего молока смешать с 1 ч. ложкой топленого бараньего жира. Принимать полученную смесь натошак 3 раза в день до улучшения состояния.

✿ Тщательно перемешать 100 г перетопленного барсучьего жира, 100 г натурального (цветочного) меда, 50 г сока алоэ. Принимать полученную смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

✿ Смешать 2 ст. ложки топленого барсучьего жира и 2 капли березового дегтя (очищенного и пригодного для внутреннего употребления). Принимать 3 раза в день перед едой, запивая теплым молоком, в течение 30 дней. Затем сделать недельный перерыв и повторить курс лечения.

✿ Принимать по 1-3 ст. ложки топленого барсучьего жира 3 раза в день. Курс лечения – 30 дней, затем 2-3 недели перерыв и повторить курс.

✿ Взять 100 г измельченных листьев алоэ, добавить 400 г меда, 40 г березовых почек и 30 г цветков липы. Все перемешать, залить кипятком и настоять в течение 1 часа, затем процедить, добавить 200 г топленого барсучьего жира и перемешать. Принимать полученную

смесь 3 раза в день по 5 мл, запивая теплым молоком или отваром шиповника. Хранить средство в холодильнике.

✿ Принимать натошак по 1 ст. ложке 3 раза в день топлёный медвежий жир в течение месяца. Затем сделать перерыв 1 месяц и курс лечения можно повторить.

✿ Для лечения туберкулеза можно ежедневно пить рыбий жир по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды.

✿ Для профилактики заболевания смешать 100 г свиного смальца, 100 г сливочного масла, 100 г меда, 50 г какао и 15 г сока алоэ. Принимать полученную смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день с горячим молоком в течение 3-4 недель 1 раз в год.

**Примечание.** История туберкулеза уходит своими корнями в глубокую древность, о чем свидетельствуют данные археологических раскопок и древнейших документов человеческой письменности. Его возбудитель, по всей вероятности, существовал на Земле еще до появления современного человека. Во всяком случае, как утверждают ученые из Института Пастера, возраст туберкулезных микобактерий насчитывает не менее 3 миллионов лет, а их предполагаемой родиной является Восточная Африка, считающаяся к тому же и колыбелью всего человечества. Именно оттуда, по всей видимости, и начал туберкулез свое победоносное шествие по нашей планете.

Самые древние останки людей, страдавших туберкулезом, возраст которых составляет около 9 тысяч лет, были обнаружены недавно на территории современного Израиля. Подобные находки, сделанные ранее, также подтверждают древнее происхождение этого заболевания. Так, останки больных туберкулезом людей, относящиеся к XXVII веку до нашей эры, были найдены на территории Древнего Египта. Некоторые из обнаруженных там мумий имеют явные следы туберкулезного поражения позвоночника. Кроме того, в одном из захоронений двухтысячелетней давности была обнаружена мумия человека с пораженными внутренними органами. После тщательного бактериологического исследования материала,

изъятого из пораженных участков, в нем была выявлена вполне жизнеспособная микобактерия туберкулеза, не утратившая способности к размножению. В районе немецкого города Гейдельберга были обнаружены останки молодого мужчины, жившего за 5 тысяч лет до нашей эры, который также страдал туберкулезом позвоночника. А в захоронениях, обнаруженных в Перу и относящихся к VII веку н. э., также были найдены туберкулезные микобактерии.

Древнейшим письменным источником, в котором упоминается это заболевание, считается вавилонский кодекс Хаммурапи (XVIII век до нашей эры), дававший право мужчине на развод с женой, имевшей выраженные симптомы легочного туберкулеза. Первоначально туберкулез не был так распространен среди людей, как в более близкие нам времена. Но с появлением крупных поселений, развитием животноводства, ремесел и торговли неизбежно начался и рост заболеваемости туберкулезом.

Со временем ситуация только все более и более усугублялась. Симптомы, похожие на туберкулез, описываются в многочисленных медицинских трудах древнеиндийских и древнеарабских врачей. Но только врачи Древней Греции начали детально изучать это заболевание и впервые довольно подробно описали его признаки. Еще в V веке до нашей эры великий древнегреческий врач Гиппократ считал «фтизис» (греческое название туберкулеза) самой распространенной болезнью своего времени.

На протяжении всех последующих столетий количество больных туберкулезом все более возрастало. В XVI веке известные врачи того времени Георгий Агрикола (1494-1555) и Теофраст Парацельс (1493-1541) неоднократно сообщали о болезнях легких у горняков, напоминающих по своему течению туберкулез. В XVII веке практически все жители Европы были инфицированы туберкулезными микобактериями, и именно туберкулез был причиной каждой четвертой смерти среди европейцев. Рост заболеваемости и смертности от туберкулеза наблюдался и в XVIII-XIX веках: почти каждый седьмой житель Европы погибал тогда от



чахотки. Например, в Англии в 1815 году туберкулез был причиной каждой четвертой смерти. Во Франции в XIX столетии смертность от туберкулеза составляла 20% от общего уровня смертности в стране, а в 1918 году он был ответственен за каждую шестую смерть.

Туберкулез составлял серьезную медицинскую проблему и в России. Так, в ходе проведенного в 90-х годах XIX века исследования заболеваемости среди сельских жителей Российской империи открытая форма туберкулеза легких была выявлена у 4% всех обследованных. Настоящим бедствием был туберкулез и для промышленных рабочих в крупных российских городах. Еще в начале XX столетия по уровню смертности от туберкулеза Россия занимала одно из первых мест в Европе: ежегодно жертвами этого заболевания становились 700 тысяч человек. Во время войн, которые вела тогда Россия, этот показатель многократно возрастал. Так, в годы первой мировой войны от туберкулеза умерло почти 2 миллиона человек. Только в 1913 году в России было официально зарегистрировано 1 млн. 190 тысяч 200 больных туберкулезом, нуждавшихся в лечении.

Жертвами туберкулеза в свое время стали многие выдающиеся деятели искусства, видные политики и известные ученые. В этом скорбном списке значатся: Кафка, Мопассан, Чехов, Стивенсон, Вальтер Скотт. Не избежали этой болезни С. Боливар, Людовик XIII, Карл IX, Белл, Цельсий, Спиноза и многие, многие другие.

Существенные результаты, достигнутые в борьбе с этим коварным недугом, несколько «успокоили» человечество и врачей. К основным профилактическим мерам (например, флюорографии грудной клетки, которая была во многих странах всеобщей и обязательной) стали относиться менее ответственно. Все это привело к тому, что, начиная с конца 1980-х годов, заболеваемость туберкулезом вновь резко начала расти во многих странах мира, в том числе таких непохожих друг на друга, как Китай, США, Танзания и Россия. В 1993 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) объявила о глобальной критической

ситуации, сложившейся в мире в связи с новым распространением туберкулеза. Кроме того, в условиях широкого использования антибиотиков появились штаммы микобактерий, устойчивых к действию основных препаратов первого ряда. Туберкулез с широкой лекарственной устойчивостью (ШЛУ-ТБ) – еще один чудовищный подарок XX века новому тысячелетию. По мнению специалистов, каждый год появляется до 30 тысяч новых случаев заражения этой опасной формой инфекции, не поддающейся традиционному медикаментозному лечению. Для лечения приходится применять так называемые «резервные препараты», или «препараты второго ряда». В зависимости от устойчивости микобактерий, лечение ими продолжается 1,5-2 года, а его эффективность колеблется в пределах 50-80%.

И хотя сейчас туберкулез уже не так страшен, как, например, раньше, когда такой диагноз был равносителен приговору – при отсутствии должного лечения половина больных умирала в течение года-двух, – эта коварная болезнь до сих пор остается глобальной медицинской проблемой всего человечества.

## Как унять боль в суставах и позвоночнике?

Болезни суставов и позвоночника – далеко не редкое явление в наше время. Причем от подобных недугов страдают как пожилые, так и молодые люди, испытывая при этом весьма неприятные ощущения и массу неудобств: из-за болей трудно двигаться и вообще что-либо делать. На такой случай, помимо аптечных препаратов, а особенно при их отсутствии, под рукой всегда должны быть простые, но достаточно эффективные и проверенные временем домашние средства для экстренной помощи и лечения.

✿ Растопить на медленном огне свежее нутряное свиное сало. В эмалированную посуду поместить одно из следующих растительных средств: почки тополя черного или сирени (сухие почки – растереть в порошок, свежие – в кашицу), измельченные листья красной герани или растертые в порошок шишки хмеля, и залить только что растопленным салом в соотношении 1:4. Затем поставить емкость на самый малый огонь и выдержать 15 минут, после чего снять с огня и поместить на ночь в теплую (около 50°C) духовку. Хранить готовое средство в холодильнике. Наносить мазь тонким слоем на больной сустав 2-3 раза в день.

✿ Взять 1 стакан топленого свиного, гусиного или любого другого животного жира, разогреть на водяной бане, доведя до кипения, добавить 1 ст. ложку березовых почек и греть еще 2-3 часа. При остывании добавить 50 г измельченного прополиса, помешать и после растворения прополиса добавить 100 г растительного масла. Оставить смесь на водяной бане до полного остывания, затем процедить и поставить в холодильник. Полученную мазь втирать в больные места.

**Примечание.** Данное средство также хорошо помогает при простудных заболеваниях и бронхите.

✿ Смазать свиным смальцем или свиным жиром больные суставы, сверху накрыть вощеной бумагой и укутать шерстяным шарфом. Проводить процедуру ежедневно на ночь, компресс держать до утра. Для усиления эффекта в смалец можно добавить мед.

☀ Наложить на больной сустав кусок свежего свиного сала (толщиной примерно 0,5 см), покрыть полиэтиленовой пленкой, сверху – шерстяным шарфом и зафиксировать повязкой. Проводить процедуру ежедневно на ночь, утром повязку снимать, вечером прикладывать новый кусок сала. И так до улучшения.

☀ Старое свиное сало пропустить через мясорубку, затем добавить немного натурально меда и все тщательно перемешать. Полученной смесью смазать сустав, покрыть полиэтиленовой пленкой и укутать сверху шерстяным шарфом. Проводить процедуру ежедневно на ночь.

☀ Положить в чистую посуду свиное нутряное сало или топленый гусиный

жир и растопить на водяной бане. Затем в остывшее сало (жир) понемногу добавлять порошок измельченных 200 г корневищ сабельника и 100 г корневищ девясила, из расчета 1:10, то есть 100 г порошка на 1 кг сала, периодически помешивая деревянной ложкой, желательно в одну сторону во избежание расслоения смеси. Хранить средство в холодильнике. Перед применением 1 ст. ложку смеси слегка подогреть, затем натереть ею больное место, накрыть вощеной бумагой и укрыть сверху шерстяным платком. Проводить процедуру 1-2 раза в день.

☀ При болях в спине и суставах можно также втирать досуха в больные места топленый гусиный жир. Проводить процедуру ежедневно вечером перед сном.

☀ Растопить на пару 50 г гусиного смальца, добавить 10 капель камфорного масла и тщательно размешать. При воспалении и болевых ощущениях ежедневно на ночь смазывать полученной смесью страдающие суставы, укрывая их сверху повязкой. Компресс держать до утра.

☀ Смешать 50 г топленого нутряного свиного сала с 1 ст. ложкой сока золотого уса. Полученную смесь нанести на свежий лист лопуха или капусты, наложить на больной сустав и утеплить шерстяным шарфом.

☀ Растопить на малом огне 300 г свежего свиного сала, добавить 0,5 кг сухого корня окопника, пропущенного два-три раза через мясорубку, и продолжать томить на малом огне еще 40 минут, помешивая деревянной ложкой. Затем добавить 3 ст. ложки

растопленной хвойной живицы (смолы) и варить еще 15 минут. После этого добавить 300 мл водки, размешать и через 10 минут снять с огня. Полученную однородную массу втирать в больные места 1 раз в день на ночь в течение двух недель. После сделать недельный перерыв, лечение повторить. И так несколько раз в течение двух-трех месяцев.

✿ Взять 50 г свиного смальца, добавить 1 ст. ложку молотого жгучего красного перца и все тщательно перемешать. Полученную смесь втирать на ночь в больные места.

✿ Разогреть на водяной бане 150 г топленого нутряного свиного сала, добавить 1-2 ст. ложки воска. Перемешать и варить на водяной бане 20 минут, затем добавить 1 ст. ложку пихтового масла, перемешать и варить еще 20 минут. В конце варки добавить 1 ст. ложку нашатырного спирта, перемешать, дать остыть и поставить в холодильник. Полученной смесью смазывать больные места.

✿ Смешать в равных количествах растопленное нутряное свиное сало, тертый корень окопника, пчелиный воск и хвойную живицу (растопленную или растертую в порошок). Полученной смесью, предварительно подогретой, смазывать больные суставы, укутывая их затем шерстяной тканью.

✿ Растопить 50 г нутряного свиного сала, затем в не очень горячий жир добавить 10 мл нашатырного спирта.

Жир сразу же начнет сворачиваться и поэтому нужно быстро окунуть в него заранее приготовленный кусок марли, сложенный в три раза, и после положить ее на больное место. Сверху прикрыть полиэтиленом или компрессной бумагой, обвязать шерстяным шарфом и прогревать компресс грелкой или лежа на печи. При согревании спины должно ощущаться легкое пощипывание в области поясницы, при прекращении – появляется холодок. Проводить процедуру через день до улучшения состояния.

***ВНИМАНИЕ!*** Если чувствуется даже терпимое жжение, чтобы избежать ожога процедуру следует сразу же прекратить.

✿ Смешать в равных количествах (по 100 г) растопленное нутряное свиное сало, мед и «Тройной» одеколон, добавить 1 ч. ложку 70%-ной уксусной эссенции, все еще раз размешать и настоять в

течение суток. Растирать полученной смесью больные места до прекращения болей.

✿ При ушибе сустава 100 г свиного смальца смешать с 1 ст. ложкой поваренной соли. Полученную смесь втирать в больное место.

✿ Для лечения больных суставов можно использовать и такое средство: в ½ стакана теплого топленого молока размешать 1 ч. ложку топленого барсучьего жира и выпить залпом. Принимать 3 раза в день за час до еды в течение одной-двух недель.

✿ Растопить на водяной бане 100 г барсучьего жира, добавить 30 мл масла зародышей пшеницы, по 10 капель эфирного масла лаванды и розмарина, 5 капель эфирного масла мяты или чайного дерева. Все перемешать и растирать полученной смесью больные суставы. Проводить процедуру после горячей ванны или после бани (если нет противопоказаний).

✿ Принять горячую ванну (если нет противопоказаний), затем втереть в поясницу топленый барсучий жир и укутать теплым шерстяным шарфом. Проводить процедуру ежедневно.

**Примечание.** При заболеваниях опорно-двигательного аппарата барсучий жир хорошо снимает болевые ощущения, отечность, воспаление, улучшает обмен веществ и кровообращение, повышает эластичность связок и мышц.

✿ Смешать 4 ст. ложки топленого барсучьего жира и 2 ст. ложки скипидара<sup>[11]</sup>, добавить измельченный в мясорубке стручок жгучего красного перца и все перемешать. Оставить на сутки. Полученной смесью, надев на руку резиновую перчатку, растереть больное место и укутать шерстяным шарфом.

✿ Растопить на водяной бане 100 г барсучьего жира. После того как жир остынет до 60°C, добавить 40 г измельченного прополиса. Нагревать (не доводя до кипения) смесь в течение 10 минут, помешивая, до растворения прополиса, затем перелить в стеклянную банку и закрыть крышкой. Полученной мазью растирать болезненные места. Если нет противопоказаний, перед растиранием можно принять горячую ванну.

✿ Втереть в больной сустав топленый бараний жир, обернуть полиэтиленом, а поверх – шерстяным шарфом. Проводить процедуру

ежедневно на ночь в течение месяца.

✳ Взяв 100 г топленого медвежьего жира, 50 г трехлетнего алоэ, 50 г скипидара<sup>[12]</sup> и 10 капель настойки йода. Все перемешать и держать в темном месте в течение пяти суток. Полученной смесью натирать больные участки тела.

**Примечание.** Одновременно для усиления эффекта можно принимать внутрь растопленный медвежий жир по 1 ст. ложке 2 раза в день.

✳ При болях в суставах и позвоночнике можно также ежедневно принимать рыбий жир: по 1 капсуле 3-4 раза в день после еды или по 1 ст. ложке 2 раза в день – утром и вечером. Курс – до прекращения болей.

***ВНИМАНИЕ!*** Если область вокруг сустава сильно увеличилась в объеме, появились значительная припухлость, гиперемия (покраснение), боль при движениях и поднялась температура, от применения указанных лечебных средств необходимо отказаться и срочно обратиться к врачу.

## Если не в порядке «щитовидка»

Тиреоидная, или щитовидная, железа («щитовидка») расположена у человека в передней области шеи, на передней и боковых поверхностях гортани и дыхательного горла. По своей форме она напоминает бабочку или подкову и состоит из трех основных частей: двух боковых долей и средней части (перешейка). Размеры щитовидной железы могут быть различными даже у одного и того же человека в зависимости от ее функционального состояния и степени кровенаполнения. Вес этого органа, который в среднем составляет 25 г, зависит от пола, характера питания, климатических условий. Значительное влияние на вес щитовидной железы оказывают также географические условия места жительства. Например, у тех, кто проживает в географических районах с низким содержанием йода в почве, воде и растениях, величина и вес «щитовидки» несколько выше.

Щитовидная железа образована из множества микроскопических пузырьков – фолликулов – замкнутых полых образований различной формы, в стенках которых вырабатывается густая слизистая жидкость – коллоид. Если активность железы понижается, коллоид накапливается в фолликулах в довольно значительном количестве. Когда же коллоида вырабатывается мало, фолликулы сморщиваются. Именно в фолликулах образуются и накапливаются специальные гормональные вещества щитовидной железы – тиреоидные гормоны – тетраiod-тиронин и трийодтиронин – йодсодержащие гормоны, которые непосредственно влияют на обмен веществ, а также тиреокальцитонин, участвующий в регулировании обмена кальция и фосфора в организме.

Вследствие того, что щитовидная железа обильно снабжена кровеносными сосудами и нервными окончаниями, этот орган весьма чувствителен к различным раздражителям, в том числе инфекционного и психоэмоционального характера. И поскольку все в организме взаимосвязано, то любой, даже незначительный сбой в ее работе приводит в состояние дисбаланса всю эндокринную систему. А не страдает ли ваша «щитовидка»? Об этом можно узнать, ответив на вопросы предлагаемого теста.



1. Ваш возраст от 20 до 50 лет?
2. Вы городской житель?
3. Вы проживаете в регионе, где есть недостаток йода?
4. В регионе, где вы живете, плохая экологическая обстановка?
5. Вы испытываете постоянные физические и эмоциональные перегрузки?
6. Кто-то из ваших близких родственников страдал заболеваниями щитовидной железы?
7. Вы стали чаще болеть вирусными инфекциями?
8. Вы стали беспричинно полнеть?
9. Ваши волосы и кожа отличаются повышенной сухостью?
10. Вы стали чаще уставать?
11. У вас появился хриплый голос?
12. Вы постоянно мерзнете?
13. Вас беспокоят постоянные сердцебиения?
14. У вас появилась повышенная потливость?
15. За последнее время вы резко похудели?
16. У вас повышенная раздражительность и постоянно беспричинное беспокойство?
17. Вы страдаете бессонницей?
18. Вас беспокоит дрожь в руках и теле?

Если вы ответили «да» на более чем половину вопросов теста, ваша «щитовидка» испытывает трудности в своей работе, и вы входите в группу риска по заболеваниям щитовидной железы. При этом если вы ответили положительно на основную часть вопросов с 8-го по 12-й, у вас имеются признаки гипофункции, то есть понижения функциональной активности щитовидной железы, что чаще всего связано с недостаточным поступлением в организм йода.

Если же вы ответили положительно с 13-го по 18-й вопросы, у вас имеются признаки гиперфункции щитовидной железы, то есть повышение ее функциональной активности, выражающееся в увеличенном производстве гормонов.

Внимание! Но в любом случае вам следует посетить врача-эндокринолога, сдать анализы на гормоны и провести другие необходимые исследования. Консультация врача необходима и перед использованием указанных ниже домашних лечебных средств.

Для улучшения состояния и деятельности щитовидной железы, кроме назначенных врачом способов и средств лечения, дополнительно можно использовать следующие.

✿ На ночь тонкий кусок свежего нутряного свиного сала (примерно 200 г) положить на область щитовидной железы, сверху накрыть целлофаном или пергаментной бумагой и завязать шерстяным шарфом. Утром компресс снять и промокнуть шею салфеткой. Проводить процедуру ежедневно в течение месяца.

✿ Взять 2 ст. ложки растопленного нутряного свиного сала и смешать с 1 ст. ложкой порошка травы полыни горькой. Полученную смесь нанести на марлевую салфетку и наложить в виде компресса на шею в области щитовидной железы. Держать компресс 40 минут, затем снять. Проводить процедуру ежедневно за 3-4 часа до сна. Курс – 1,5 месяца.

## Почечуйные страдания: как от них избавиться?

Геморрой, или, как его называли в давние времена, почечуй – одно из наиболее распространенных заболеваний прямой кишки. При тяжелой физической работе, хронических запорах и в силу других причин венозные сплетения, окружающие прямую кишку, начинают переполняться застоявшейся кровью, образуя шишковидные и болезненные геморроидальные узлы. Все это сопровождается болью, зудом, жжением и другими малоприятными ощущениями в области заднего прохода. В дополнение ко всему по мере истончения и повреждений стенок узлов часто появляются кровотечения различной интенсивности. Увеличиваясь, геморроидальные узлы постепенно смещаются к анальному отверстию, что нередко ведет к их выпадению и даже ущемлению.

Сколько веков это заболевание известно, столько же времени страдающим им люди пытаются найти универсальное средство для лечения этого недуга. Результатом является целая коллекция сравнительно простых, доступных и достаточно эффективных методов и средств, которые можно применять даже в домашних условиях для снятия воспаления, боли, жжения и других симптомов геморроя.

✿ Старое (не менее полугода) свиное сало тщательно промыть, очистить от соли (если это сало соленое) и разрезать на мелкие кусочки. Затем продавить их через чеснокодавку, собирая выделяемый жир в отдельную емкость. То, что осталось в чеснокодавке, выбросить. Полученный жир поместить в морозилку и держать до полного замораживания. Перед использованием от замерзшей жировой массы отрезать небольшую полоску, близкую по форме к обычным ректальным свечам. Затем, надев резиновую печатку или напальчник, аккуратно и достаточно быстро (поскольку жир тает и превращается в мазь) ввести ее в прямую кишку. Проводить процедуру по мере необходимости до полного исчезновения неприятных ощущений.

**Примечание.** Для усиления лечебного эффекта в жир можно добавить, мелко измельчив, траву чистотела или

репчатый лук, тщательно перемешать и также заморозить. Для использования в виде мазей все делать так же, как и для изготовления свечей, только приготовленную жировую массу следует не замораживать, а просто поместить на полку холодильника. При комнатной температуре жир начинает подтаивать, и его легко можно наносить на геморроидальные узлы.

✿ Смешать измельченную в порошок траву льнянки и топленое нутряное свиное сало в соотношении 1:3, поставить на водяную баню и томить, помешивая, в течение трех часов, затем охладить. Полученной смесью смазывать увеличенные геморроидальные узлы. Проводить процедуру несколько раз в день.

✿ Натертый прополис смешать с топленным свиным салом в соотношении 1:10, протомить на водяной бане в течение часа, затем тщательно перемешать и охладить. Смазывать полученной смесью больные места несколько раз в день.

✿ Смешать 1 часть меда, 2 части измельченной в порошок травы сушеницы болотной и 5 частей топленого свиного сала. Растопить на водяной бане, помешивая, в течение 2-3 часов, после чего охладить. Полученной смесью несколько раз в день смазывать болезненные места.

✿ Смешать 150 г топленого гусиного жира и 10 г измельченного в порошок сухого шалфея, добавить 10 г измельченных сухих цветков ромашки и все тщательно перемешать. Полученной мазью смазывать геморроидальные узлы 3 раза в день в течение недели (последнюю процедуру следует обязательно провести непосредственно перед сном).

В случае необходимости после недельного перерыва курс лечения можно повторить.

✿ Смешать 1 часть рыбьего жира с 2-мя частями теплого отвара ромашки аптечной (2 ст. ложки цветков на 1 ст. ложку кипятка). Сделать очистительную клизму, ввести полученную смесь в прямую кишку и полежать на правом боку не менее часа. Проводить процедуру 1 раз в 3 дня.

**ВНИМАНИЕ!** Геморрой – заболевание довольно серьезное, поэтому его лечение, особенно в тяжелых и запущенных случаях, должно проводиться под контролем лечащего врача. Самостоятельно применять указанные выше и другие подобные лечебные средства можно при относительно легком течении болезни.

## Ох, уж эта пяточная шпора!

Пяточная шпора – шиповидное костное разрастание (остеофит), возникающее на пяточной кости в месте крепления к ней тонкой полоски мягкой ткани, поддерживающей продольный свод стопы, – явление, к сожалению, нередкое. Для облегчения болевых ощущений, появляющихся вследствие хронического воспаления сдавливаемых вокруг пяточной шпоры тканей, помимо прочих средств, можно применить и такие.

☀ Положить в стеклянную банку 100 г топленого свиного сала или бараньего жира, добавить 1 свежее куриное яйцо вместе со скорлупой, залить 100 г уксусной эссенции<sup>[13]</sup>, закупорить банку и поставить ее в темное место. Держать смесь до полного растворения яйца и сала, периодически помешивая деревянной ложкой. Полученную смесь нанести на сложенный вчетверо кусок марли, приложить к больному месту, закрепить лейкопластырем и надеть поверх носок. Проводить процедуру на ночь, распарив предварительно больную пятку. Утром остатки смеси смыть теплой водой. Днем прикладывать к области шпоры кусочки старого свиного сала. Курс лечения – 5 дней.

☀ Взять 10 плодов каштана, очистить, измельчить и поместить в 0,5-литровую банку. Добавить 200 г растопленного свиного сала, 1 флакон камфорного масла и все тщательно перемешать. На ночь полученную смесь наносить в виде компресса на больные места и держать до утра. Проводить процедуру ежедневно до улучшения состояния.

☀ Смешать 1 ст. ложку топленого свиного сала, 1 ст. ложку чистого керосина и 3-4 таблетки аспирина (ацетилсалициловая кислота), измельченные в порошок. Из полученной смеси сделать компресс, приложить его к больному месту и держать несколько часов или оставить на ночь. Повторять процедуру ежедневно до улучшения.

**Примечание.** Это средство можно также использовать для лечения больных суставов.

✿ Небольшой (10x5 см и высотой 0,5 см) кусочек свежего свиного сала привязать мягкой частью к больной пятке, шкуркой наружу, прикрыть полиэтиленовой пленкой, обвязать шерстяной тканью, надеть носок и держать в течение суток (не снимая на ночь). Через сутки все сменить и повторять процедуру до тех пор, пока боли не исчезнут.

✿ Взять свежее (неоплавленное) внутреннее гусиное сало и, слегка растянув, наложить его на больную пятку, сверху обмотать полиэтиленовой пленкой и обвязать платком. Проводить процедуру на ночь, утром остатки сала удалить, стопу протереть, надеть теплые носки и не снимать в течение дня. Если боль не утихает, процедуру можно повторить.

## **Другие недомогания**

### ***Болезни сердца***

Для профилактики и в качестве дополнительного средства лечения заболеваний сердца можно принимать натуральный топленый барсучий жир по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 2-3 недель [\[14\]](#).

### ***Головная боль***

Чтобы избавиться от головной боли, следует хорошо прогреться в парной бане, вымыть голову хозяйственным мылом, вытереть. После того как волосы высохнут, намазать голову топленым куриным нутряным жиром (но только не от окорочков), накрыть полиэтиленовой пленкой и обернуть шерстяным платком. Проводить процедуру вечером перед сном. Утром вымыть голову с хозяйственным мылом.

### ***Диатез***

Аллергический диатез – наследственная предрасположенность организма к аллергическим заболеваниям: почти  $\frac{2}{3}$  детей с этой патологией, получают ее от своих родителей, страдающих теми или иными аллергическими болезнями (аллергический насморк, крапивница, бронхиальная астма и др.). Чаще всего диатез проявляется у детей в возрасте 3-6 месяцев и сохраняется на протяжении 1-2 лет, в дальнейшем его проявления (опрелости, себорея, экзема, нейродермит и др.) могут совершенно исчезнуть.

Чтобы помочь маленькому пациенту, кроме лечения, назначенного врачом-педиатром и по согласованию с ним, можно взять по 1 ч. ложке свежего свиного сала (растопленного на пару), березового дегтя,



настойку йода, мед и белок одного куриного яйца. Все тщательно перемешать и полученной смесью смазывать проблемные места.

**Примечание.** Первое время не следует наносить ее слишком много, поскольку йод будет раздражать пораженные участки кожи. По мере заживления неприятные ощущения, как правило, проходят.

### *Зубная боль*

При отсутствии обезболивающих препаратов можно положить у больного зуба между десной и щекой небольшой кусочек свежего свиного сала без кожи и держать 15-20 минут.

### *Избыточная масса тела*

Тем, кто хочет избавиться от лишних килограммов, можно попробовать следующий способ: в течение 10 дней ежедневно рано утром натощак съесть 30 г (не более!) свежего свиного сала. Потом, как обычно, завтракать, обедать и ужинать, не ограничивая себя, только стараясь не переесть. Курсы подобной диеты рекомендуется проводить не чаще, чем три раза в год.

### *Мастит*

При воспалении молочной железы: сцедив молоко, можно прикладывать к больному месту

1) ломтики старого свиного сала, предварительно выдержанного в морозилке не менее месяца;

2) кусочки свежего подкожного или нутряного свиного сала, присыпав их сахарной пудрой и закрепив повязкой.

**Примечание.** После проведенной хирургической операции и удаления гноя это средство будет способствовать

скорейшему заживлению раны.

### ***Межреберная невралгия***

Для снятия болевых ощущений в области ребер во время приступов невралгии смешать 200 г свиного смальца с 3 ст. ложками почек или цветков сирени, кипятить 30 минут, процедить и остудить. Втирать полученную мазь в больное место несколько раз в день. Проводить процедуру ежедневно до прекращения болей.

### ***Панариций***

При первых признаках острого гнойного воспаления околоногтевых тканей пальца, когда боли только начались, припухлость незначительная, а температура нормальная, для лечения можно приготовить и использовать следующее средство: взять по 1 ст. ложке топленый бараний жир, пчелиный воск и канифоль. Поместить в эмалированную кастрюлю, поставить на медленный огонь и кипятить в течение 5 минут. Затем размешать и процедить через два-три слоя марли. Полученную мазь накладывать в виде повязки на больное место.

***ВНИМАНИЕ!*** Если боль нарастает, особенно ночью, из-под ногтя подтекает гной, появилось ощущение, как будто под ногтем жидкость и он «плавает», отмечается резкий отек пораженного места или близкого к нему сустава, а также колбообразное вздутие пальца, следует немедленно обратиться к врачу-хирургу.

### ***Потрескавшиеся губы***

Для смягчения можно взять 1 ст. ложку топленого гусиного жира, протереть его в чашке, затем добавить 20 лепестков шиповника, все хорошенько перемешать и нанести полученную смесь на губы.

## *Ушибы*

После местного охлаждения свежего ушиба мягких тканей, для последующего его лечения

1) на место повреждения можно несколько раз в день прикладывать свежее свиное сало;

2) тщательно перемешать свежий сок золотого уса (Дихоризантра душистая) и топленое нутряное свиное сало в соотношении 1:3. Полученной мазью смазывать больные места.

**Примечание.** Эту мазь можно также использовать для лечения трофических язв, бронхита, больных суставов.

## *Эрозия шейки матки*

Согласно медицинской статистике, с этой патологией хотя бы раз в жизни сталкивается каждая вторая жительница нашей страны. Эрозия шейки матки бывает двух видов: истинная и ложная. В первом случае причиной является любая, даже незначительная травма слизистой оболочки шейки матки. В результате оголенная кровоточащая поверхность слизистой оказывается уязвимой для разного рода инфекций. На месте повреждения появляется незаживающая язвочка ярко-красного цвета, кровоточащая при касании.

Ложная эрозия возникает как сопутствующее заболевание при половых инфекциях и воспалительных процессах половой сферы, дисбактериозе влагалища, снижении иммунитета в результате тяжелых заболеваний и лечения антибиотиками. В результате патологических нарушений в организме на шейке матки образуются сосочковые выросты, гладкие бляшки или железы с растянутыми полостями.

Лечение должно проводиться по результатам анализов, поэтому при обнаружении эрозии следует обязательно пройти полное обследование. Если анализы выявят наличие вирусов или патогенной микрофлоры, без комплексного воздействия не обойтись. Если же инфекция не обнаружена, назначается более щадящее лечение, в том числе с помощью доступных домашних средств.

1. Смешать в равных пропорциях рыбий жир и натуральный мед. В полученной смеси смочить ватный тампон и ввести его на ночь внутрь тела. Проводить процедуру ежедневно в течение 10 дней.

2. На водяной бане растопить до жидкого состояния 100 г гусиного жира, добавить отвар календулы и все перемешать. Полученной смесью пропитать ватный тампон, ввести на ночь внутрь тела и держать до утра. Проводить процедуру ежедневно в течение 10 дней, затем сделать перерыв на 10 дней и провести еще два курса лечения<sup>[15]</sup>.

### *Язвенная болезнь желудка*

Для лечения этого заболевания, помимо прочих, издавна применяются и такие средства.

1. Взять в равных частях свежий белый козий жир, мед и 2-3 листика алоэ. Жир перетопить, а листья алоэ измельчить в мясорубке. Затем жир и алоэ смешать с медом в эмалированной миске и нагревать смесь на паровой бане, постоянно помешивая деревянной ложкой. Полученную смесь еще горячей разлить по небольшим банкам, остудить и поставить в холодильник. Принимать ежедневно по 1-2 ст. ложки за 30 минут до еды. На курс лечения нужно 1,5 л средства.

**Примечание.** Лечебные свойства данного средства обусловлены выраженным противовоспалительным и бактерицидным действием входящих в него ингредиентов.

2. Пачку сливочного масла смешать с 200 г меда и кипятить в течение минуты, затем добавить 150 г несоленого топленого свиного сала и сок из 5 небольших листьев трехлетнего или пятилетнего алоэ. Перемешать и кипятить еще одну минуту, а затем перелить в стеклянную банку. Принимать полученную смесь, предварительно разогревая, по 1 ч. ложке натощак за 30 минут до еды.

3. За 30 минут до еды выпить 1 ст. ложку 70%-ного чистого медицинского спирта и съесть небольшой кусочек свежего (несоленого) свиного сала. Проводить процедуру 1 раз в день в течение месяца<sup>[16]</sup>.

4. Смешать 3 ст. ложки топленого гусиного жира с двумя измельченными листьями алоэ и оставить смесь на час, чтобы листья дали больше сока. Затем добавить 3 ст. ложки сухого красного вина, все перемешать и оставить еще на 1 час. Принимать полученную смесь по 1 ст. ложке 2 раза в день. Курс лечения – 20 дней.

**Примечание.** При заболеваниях желудка принимать гусиный жир в чистом виде не рекомендуется, так как в этом случае он может принести больше вреда, чем пользы.

5. Растопить 200 г барсучьего жира, добавить 200 г натурального меда, 200 г несоленого сливочного масла, 50 мл сока алоэ и 2 ст. ложки тертого какао. Все тщательно перемешать. Принимать полученную смесь по 1 ч. ложке 3 раза в день, запивая теплым молоком, в течение 10 дней. В случае необходимости через 2-3 недели курс лечения можно повторить.

6. Смешать в равных количествах топленый барсучий жир и сок алоэ. Принимать полученную смесь по 1-2 ст. ложки за 30 минут до еды в течение двух недель.

**Примечание.** Это средство обладает ранозаживляющим, противовоспалительным и обволакивающим действием, а также улучшает отток желчи, снижает кислотность желудочного сока, избавляет от изжоги и других проблем ЖКТ.

7. Принимать топленый медвежий жир по 1 ст. ложке в день за 1 час до еды в течение месяца. Затем сделать перерыв и повторить курс лечения. В течение года можно провести не более трех подобных курсов.

**Примечание.** Медвежий жир обладает обволакивающим действием, что весьма способствует заживлению и восстановлению поврежденной слизистой желудка.

## Заключение

Взирая на уходящую историю с высоты современных знаний, многие из нас нередко думают о том, что люди прежних поколений находились под властью вопиющего невежества и всевозможных предрассудков. Между тем, это не только неверная, но и вредная точка зрения. Объем знаний у наших далеких предков был не так уж мал, как это сейчас кажется, а комплекс практических навыков, который требовался от человека, был, может быть, даже и больше, чем в наше время.

Попытки тем или иным способом облегчить страдания заболевших и раненых предпринимали еще первобытные люди. И к тому времени, когда человечество достигло начальных степеней цивилизации, был накоплен огромный, проверенный веками опыт народного использования для исцеления больных почти всего, что растет, и многого из того, что ходит, прыгает и ползает. Но если о растительных лекарствах сейчас известно достаточно много, то о домашней фармакопее, связанной с животными жирами, знают гораздо меньше. Информация, приведенная в книге, поможет в какой-то мере восполнить этот существенный пробел. Это особенно актуально при резко возросшем за последнее время интересе к народным методам лечения доступными, простыми и главное безвредными по сравнению с синтетическими лекарственными препаратами продуктами природного происхождения. Единственное, о чем не следует забывать, – любые лечебные средства, несмотря на их кажущуюся, на первый взгляд, безопасность, имеют четко определенные показания и противопоказания, правила приготовления и применения. И даже самые лучшие домашние лечебные средства не могут, особенно при тяжелых и опасных состояниях, полностью заменить лечения, назначаемого врачом.

## Об авторе



Макунин Дмитрий Александрович – фельдшер высшей квалификационной категории, имеет 30-летний стаж практической работы врачом на «скорой помощи». Автор книг Спирт лечит, Домашняя ароматерапия, Мыло лечит, Как укрепить иммунитет в домашних условиях, Лечимся тем, что есть под рукой и других, и более 100 статей, опубликованных в различных научно-популярных и других периодических изданиях.

---

notes

## **Примечания**



**1**

Аистообразные, водные птицы с длинными изогнутыми клювами. Считались священными в Древнем Египте. – *Прим. ред.*

Лейкоциты – это основной компонент иммунной системы, уничтожающие чужеродных агентов. – *Прим. ред.*

Ниже, в разделе «Свиное сало», вы прочитаете подробнее про ЛПВП И ЛПНП – «хороший» и «плохой» холестерин. – *Прим. ред.*

**4**

Использовать с осторожностью, желательно после консультации с врачом. – *Прим. ред.*

Если вы почувствуете жжение или сильную боль, немедленно снимите компресс – горчица может вызвать ожог при неправильном применении. – *Прим. ред.*

**6**

Использовать с осторожностью, желательно после консультации с врачом. – *Прим. ред.*

Если иное не указано в инструкции. – *Прим. ред.*

Применять с осторожностью и после консультации с врачом. –  
*Прим. ред.*



Это средство можно приобрести в аптеке. Но оно не является бюджетным. – *Прим. ред.*

Род суккулентных растений семейства ТОЛСТЯНКОВЫХ  
(Crassulaceae). – *Прим. ред.*

Может быть опасно, применять после консультации с врачом. –  
*Прим. ред.*

Может быть опасно, применять после консультации с врачом. –  
*Прим. ред.*

Может быть опасно, применять после консультации с врачом. –  
*Прим. ред.*

При условии, что вам не прописана кардиологом особая диета. –  
*Прим. ред.*

Перед использованием обязательно проконсультироваться у врача-гинеколога. – *Прим. ред.*

Несмотря на то, что данное народное средство действительно способно снимать острые болевые симптомы, оно не может быть рекомендовано как лечебное при заболеваниях ЖКТ, так как не лечит болезнь. – *Прим. ред.*