

ДОМАШНИЙ ЛЕКАРЬ



справочник
домашней
медицины



ДОМАШНИЙ ЛЕКАРЬ

Scan &
DjVu
IgorR





ДОМАШНИЙ ЛЕКАРЬ



Основная цель издания — снабдить «домашнего лекаря» советами и рекомендациями по оказанию доврачебной помощи при внезапном остром заболевании, научить распознавать заболевание, его виды, характер и грамотно реагировать в случаях, когда «промедление смерти подобно».

Также приведены примеры домашнего врачевания при простуде, бессоннице, головокружениях, зубной боли, нарушении обмена веществ и других заболеваниях с использованием лекарственных трав и растений, дано множество полезных практических советов и сведений по народной медицине.

Издание носит справочный характер. Оно составлено как на основе собственного опыта врача-практика, так и с учетом имеющихся сведений по данному вопросу, в разное время опубликованных и в периодической печати, и в различных изданиях медицинского характера.

Надеемся, что книга «Домашний лекарь» станет добрым помощником и руководством к действию для самого широкого круга читателей.

Рецензенты: **ЦЕРАИДИ Н. Ф.**, доктор медицинских наук;
ТИМОФЕЕВ В. А., кандидат медицинских наук.



СОДЕРЖАНИЕ

I. ВНЕЗАПНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ПОВРЕЖДЕНИЯ

стр.

7



II. ЛЕЧЕБНАЯ МОЗАИКА

стр.

85



III. ЛЕЧЕНИЕ ТРАВАМИ

стр.

217



IV. СПРАВОЧНИК ДОМАШНЕГО ЛЕКАРЯ

стр.

289





I. ВНЕЗАПНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ПОВРЕЖДЕНИЯ



Берегись усиливать свои боли и ухудшить свое положение жалобами. Боль легко перенести, если не увеличивать ее мыслью о ней; если, наоборот, ободрять себя, говоря: это ничего или, по крайней мере,— это не беда; нужно уметь терпеть, это скоро пройдет,— то боль становится легче, поскольку человек себя в этом уверит.

Сенека

Подобно тому, как врач, увидев, что мы обрелись в бегство, еще более распаляется, так и боль, подметив, что мы боимся ее, становится еще безжалостней. Она, однако, смягчается, если встречает противодействие. Нужно сопротивляться ей, нужно с ней бороться.

Монтень

Болезни мысли губительнее и встречаются чаще, чем болезни тела.

Цицерон

Самые худшие болезни не смертельные, а неизлечимые.

Эбнер-Эшенбах

При расстройстве не следует созерцать свое расстройство, ибо человек неизменно приобщается к созерцаемому. Полезнее всего выкинуть из головы все, что расстроило, и заставлять себя думать, говорить или читать о постороннем.

Метнер

Кроме действительных болезней, мы подвержены множеству болезней мнимых.

Свифт

Яд, мудрецом тебе предложенный, прими.
Из рук же дурака не принимай бальзама.

Омар Хайям

В каждом положении отыщется что-нибудь утешительное, если хорошо поискать.

Дефо

ДОМАШНЕМУ ЛЕКАРЮ

Каждому из нас приходилось множество раз выступать в качестве «домашнего лекаря»: ставить горчичники, банки, делать легкую повязку на руке, оказывать помощь при головной боли, «закапывать» нос, готовить успокаивающие капли.

Однако в повседневной жизни возникает немало случаев прямой угрозы здоровью и даже жизни человека, будь то наступившее осложнение от неосмотрительных действий или в результате несчастного случая, бытовой травмы. В подобных ситуациях помощь может оказать «домашний лекарь», то есть член семьи, или вовсе посторонний человек, имеющий прочные навыки доврачебной помощи, вовремя оказавшийся на месте происшествия.

Что такое внезапные заболевания? Они отличаются неожиданностью своего возникновения в любое время и в любой обстановке, когда, казалось бы, человек выглядит вполне здоровым. Наиболее опасными являются, например, заболевания органов брюшной полости, прободная язва желудка, острый холецистит или аппендицит, острая кишечная непроходимость, а также появление желудочного кровотечения у человека, давно страдающего язвенной болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки, внезапное ущемление грыжи.

Внезапность характерна и для возникновения повреждения любого органа человека.

А теперь буквально несколько строк о лекарственных препаратах и медикаментах, хранящихся дома.

В домашних условиях иногда имеется определенный бытовой набор: бинты, вата, медикаменты. Однако это, к сожалению, бывает далеко не часто и носит случайный характер. Поэтому следует иметь в каждой семье хотя бы небольшую аптечку первой помощи. Кроме того, в домашней аптечке полезно иметь лекарства, которые часто бывают необходимы при внезапном обострении или ухудшении состояния хронического больного.

ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА

Йод, раствор бриллиантового зеленого и перманганата калия, фурапласт или клей БФ-6 для оказания помощи при травмах и конечно же бинты.

Перекись (пероксид) водорода, фурацилин в таблетках по 0,02, глазные капли цинка сульфата, фурацилиновая или иная мазь, оказывающая противомикробное действие, используемая для полосканий, промазываний слизистых оболочек, лечения мелких нагноившихся ран и закапывания в конъюнктивальный мешок глаза.

Цинковая паста, бутадионовая мазь, мазь «Пропоцеум», гидрокортизоновая мазь для лечения воспалительных реакций без нагноения.

Активированный уголь (карболен), сульфат натрия (глауберова соль), гидрокарбонат натрия (питьевая сода) для оказания первой помощи при отравлениях.

Валидол, нитроглицерин — средства для расширения сосудов сердца, применяемые для устранения приступа стенокардии.

Кардиовален, адонизид в каплях, настойка ландыша — средства, повышающие работоспособность сердечной мышцы.

Нашатырный спирт (раствор аммиака), кордиамин в каплях, валокормид (капли) — препараты, используемые для повышения артериального давления.

Дибазол, димекарбин, раунатин — вещества для снижения артериального давления.

Корвалол или валокордин, капли Зеленина, настойки валерианы, пустырника, пассифлоры, пиона, успокоительный сбор, капли Морозова — успокаивающие, применяемые для лечения неврозов и в качестве средств, облегчающих засыпание. Эти вещества могут быть использованы для оказания помощи при болях в области сердца.

Ависан, хологол, эуфиллин, папаверин с теобромином (таблетки), никодин или подобные ему препараты (оксифенамид, циквалон) — средства, рекомендуемые для оказания помощи при почечной и печеночной коликах.

Болеутоляющие, противовоспалительные и жаропонижающие средства подбираются в соответствии с индивидуальными особенностями. Самой общей может быть рекомендация препаратов, содержащих **анальгин**, в качестве болеутоляющих; содержащих **бутадион** — в качестве противовоспалительных и содержащих **фенацетин** — в качестве жаропони-

жающих. При головной боли универсальны бальзам «Золотая звезда», мигреновый карандаш и таблетки «Диафеин».

Для оказания помощи при гастроэнтерите, обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки — препараты «Альмагель» или «Кальмагин», «Викалин» или «Викаир». При изжоге — оксид (окись) магния, при поносе — тансал, при болях — белластезин, беллалгин или павестезин. Для восстановления пищеварения — ацидин-пепсин, абомин, панкреатин.

Бисакодил (таблетки и свечи), препараты листьев сенны (глаксенна и др.) или других аналогичных растений, используемые в качестве слабительных.

Горчичники, перцовый пластырь, мази с пчелиным или змеиным ядом («Апизартрон», «Випросал»), меновазин, мазь «Эфкамон» и им подобные — в качестве кожнораздражающих для лечения воспалительных процессов внутренних органов, суставов и мышц.

Галазолин, санорин и другие сосудосуживающие средства, мази с ментолом (бороментол, сунареф), каметон, интерферон, используемые для лечения острого насморка.

Фарингосепт, декаминовая карамель, фалиминт (драже, настойка календулы, йодинал, таблетки «Этакредина» с борной кислотой (для приготовления раствора), применяемые с целью лечения воспаления слизистой оболочки полости рта и глотки.

Либексин, тусупрекс — противокашлевые; мукалтин, таблетки от кашля, сбор грудной № 1, 2, 3, пектусин, нашатырно-анисовые капли для откашливания.

Аппарат для измерения кровяного давления.

Существует так называемый минимальный набор домашней аптечки. Он может быть следующим:

МИНИМАЛЬНЫЙ НАБОР ДОМАШНЕЙ АПТЕЧКИ:

Анальгин (таблетки)
Аскофен (таблетки)
Аспирин (таблетки)
Бинт стерильный
Вата гигроскопическая
Валидол
Горчичники
Грелка резиновая (для горячей воды)
Корвалол
Малина сушеная

Марганцовокислый калий (в кристаллах)
Настойка йода 5%
Нашатырный спирт

Перевязочный пакет индивидуальный
Пузырь резиновый (для льда)
Сердечные капли (настойки валерианы и ландыша)
Сода питьевая
Термометр
Уголь активированный

Оказание первой доврачебной помощи должно начинаться с оценки общего состояния больного или пострадавшего. С этой целью чаще всего исследуется состояние сердечной деятельности (пульса), дыхания, сознания и температуры.

Пульс обычно определяют в нижней части предплечья, над лучезапястным суставом на ладонной стороне выше основания большого пальца. Пульс ощущается четырьмя пальцами исследующего в виде ритмичной пульсации лучевой артерии в течение одной минуты. Нормальная частота пульса у взрослых — от 60 до 80 ударов в минуту, у детей — от 78 до 80 в возрасте 10 лет и старше, у пятилетних — 98—100 и у новорожденных — 120—140.

Частоту дыхания можно определить, либо наблюдая дыхательные движения грудной клетки, либо положив ладонь на подложечную область больного. В норме частота дыхания у взрослых колеблется от 16 до 20 в минуту, а у детей несколько чаще.

Нарушения дыхательной деятельности могут сопровож-

ИЗ МУДРОЙ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПОРФИРИЯ ИВАНОВА

«Два раза в день купайся в холодной воде, чтобы тебе было хорошо. купайся в чем можешь: в озере, речке, ванной, принимай душ или обливайся — это твои условия. Горячее купание заверши холодным».

«Нельзя хвалиться холодной водой». Рекорды в длительности и количестве купания наносят вред. Система Иванова не имеет ничего общего с переохлаждением. Важна не длительность купания (она не имеет принципиального значения), а регулярность. Мощная, но кратковременная доза холодного воздействия на организм усиливает обменный процесс, повышает защитные силы организма. Немногие знают, что вылив на себя ведро воды (лучше два), можно согреться. После купания не вытираться, а обсохнуть на воздухе. Можно совместить это с физическими упражнениями.

даться изменением цвета кожи и слизистых оболочек губ — они приобретают синюшный оттенок (цианоз). Наиболее часто расстройство дыхания проявляется в виде одышки, при которой нарушаются его частота, глубина и ритм. Сильная и быстро возникающая одышка называется удушьем, а остановка дыхания — асфиксией. Нарушение дыхания, зависящее от заболевания легких (пневмония и др.), может сопровождаться кашлем и выделением мокроты, иногда с примесью крови.

Признаки жизни

Определение сердцебиения рукой или же на слух слева, ниже соска является первым явным признаком того, что пострадавший жив.

Дыхание можно определить по увлажнению поднесенного к носу зеркала, или же по движению ваты.

При резком освещении глаз карманным фонариком наблюдается сужение зрачков; подобную реакцию можно видеть в том случае, если открытый глаз пострадавшего заслонить рукой, а затем руку быстро отвести в сторону. Однако при глубокой потере сознания реакция на свет отсутствует. Признаки жизни являются безошибочным доказательством того, что немедленное оказание помощи может принести успех.

Потеря сознания может быть либо кратковременной (например, при обмороке) или более длительной (при повреждениях и заболеваниях головного мозга, при коматозных состояниях и др.). Иногда наблюдаются своеобразная заторможенность, оглушенность, сонливость или судорожное состояние больного или пострадавшего, о чем всегда следует сообщить врачу.

Изменение температуры тела часто наблюдается при различных воспалительных процессах и инфекционных заболеваниях. У здоровых людей температура бывает в пределах $36,5—37^{\circ}$, у детей — $37—37,5^{\circ}$, а в пожилом возрасте — $35,5—36,5^{\circ}$, причем утром температура обычно ниже, чем вечером.

Признаки смерти

При прекращении работы сердца и остановке дыхания наступает смерть.

Смерть состоит из 2-х фаз — клинической и биологиче-

ской. Во время клинической смерти, длящейся 5—7 минут, человек уже не дышит, сердце перестает биться, однако необратимые процессы в тканях еще отсутствуют. В этот период, пока еще не произошло тяжелых нарушений мозга, сердца и легких, организм можно оживить. По истечении 8—10 минут наступает биологическая смерть: в этой фазе спасти пострадавшему жизнь уже невозможно.

Сомнительные признаки смерти. Пострадавший не дышит, биение сердца не определяется, отсутствует реакция на укол иглой, реакция зрачков на сильный свет отрицательная.

До тех пор, пока нет точной уверенности в смерти пострадавшего, мы обязаны оказывать ему всевозможную помощь.

Явные трупные признаки. Одним из первых признаков является помутнение роговицы и ее высыхание. При сдавливании глаза с боков пальцами зрачок сужается и напоминает кошачий глаз.

Трупное окоченение начинается с головы, а именно через 2—4 часа после смерти. Охлаждение тела происходит постепенно; появляются трупные синеватые пятна, возникающие из-за стекания крови в ниже расположенные части тела. У трупа, лежащего на спине, трупные пятна наблюдаются на пояснице, ягодицах и на лопатках. При положении на животе пятна обнаруживаются на лице, груди и на соответствующих частях конечностей.

Искусственное дыхание

В том случае, когда у больного или пострадавшего резко нарушено или отсутствует дыхание или произошла остановка сердечной деятельности (что определяется по отсутствию дыхательных движений грудной клетки и отсутствию пульса), то немедленно приступают к искусственному дыханию и наружному массажу сердца.

Искусственное дыхание делается так. Пострадавшего укладывают на жесткую поверхность на спину, подложив под лопатки валик из одежды, опускают резко назад его голову, прикрывают рот марлей. После глубокого вдоха оказывающий помощь прижимает рот ко рту пострадавшего, одновременно зажимает ему нос и вдвухает воздух в легкие. Вдувание воздуха заменяет пострадавшему вдох. После вдувания благодаря эластичности легкого и грудной стенки наступает выдох. В это время рот больного должен быть открытым. Число вдуваний должно быть 12—20 в минуту.

Аналогично производят искусственное дыхание изо рта в нос, при этом рот пострадавшего держат закрытым. Искусственное дыхание нужно проводить настойчиво, иногда длительное время (до 1—1,5 часа), до тех пор, пока больной не начнет дышать самостоятельно и ритмично без перерывов.

Одновременно с искусственным дыханием необходимо проводить непрямой массаж сердца. Оказывающий помощь становится слева от больного и, положив кисти рук одна на другую на нижнюю часть грудины, чуть-чуть левее центра, не сильными, но энергичными толчками ритмично надавливает на грудину.

Если помощь вынужден оказывать один человек, что вообще-то трудно, то каждые 15 секунд он прекращает массаж сердца для вдувания воздуха в легкие. При оказании помощи двумя людьми один производит искусственное дыхание, другой — массаж сердца, причем в момент вдувания воздуха массаж сердца прекращается. За одним вдуванием воздуха в легкие следует 4 надавливания на грудину. В минуту получается 48 надавливаний и 12 вдуваний воздуха.

Следует подчеркнуть, что при внезапных заболеваниях и повреждениях особое значение приобретает общий и местный покой. Поэтому при оказании первой помощи необходимо больного (если это вызвано его общим состоянием) уложить в постель или на носилки. При наличии острых болей в животе запрещается прием пищи и питья, применение слабительных и клизм. Чтобы уменьшить боли, можно положить на живот больного пузырь со льдом, снегом или холодной водой, но не грелку.

В заключение следует еще раз напомнить, что эффективное оказание первой доврачебной помощи возможно лишь при наличии определенных знаний и навыков. Причем важно знать не только то, что нужно делать при данном внезапном заболевании или повреждении, но и то, чего нельзя делать в этих случаях. Например, до прихода врача не следует применять каких-либо наркотических, болеутоляющих средств или антибиотиков, которые меняют картину заболевания и тем самым затрудняют его своевременное распознавание и лечение. При внезапных и острых болях в животе нельзя, как уже говорилось, применять слабительные и делать клизмы, так как при наличии воспалительного процесса это неизбежно ведет к его распространению и возникновению такого опасного осложнения, каким является острое воспаление брюшины (перитонит).

ВИД КРОВИ ОПАСЕН **(наружные и внутренние кровотечения)**

В зависимости от характера поврежденных сосудов различают артериальное, венозное, капиллярное, паренхиматозное кровотечения.

Артериальное кровотечение, являющееся наиболее опасным, возникает при повреждении более или менее крупных артерий и характеризуется тем, что из раны сильной толчкообразной (пульсирующей) струей вытекает кровь алого цвета. Повреждение крупных артерий (бедренной, плечевой и др.) представляет опасность для жизни.

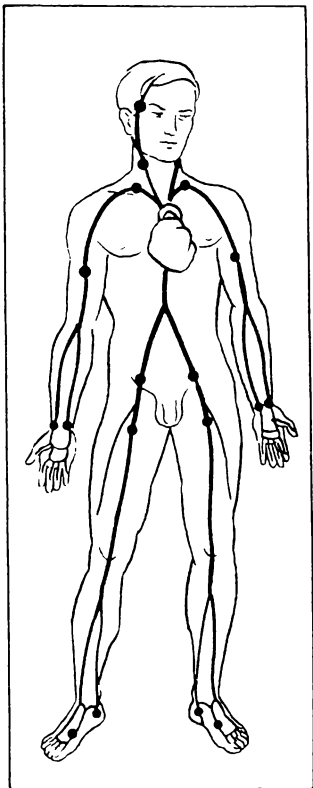
Венозное кровотечение возникает при повреждении более или менее крупных вен и характеризуется тем, что из раны медленно непрерывной струей вытекает кровь темно-синего цвета. При ранении некоторых вен (например, шейных) в них может засасываться воздух — это так называемая воздушная эмболия, способная стать причиной гибели раненого.

Капиллярное кровотечение является следствием повреждения мельчайших кровеносных сосудов (капилляров) и характеризуется тем, что из всей поверхности раны сочится кровь, по цвету средняя между артериальной и венозной.

Паренхиматозное кровотечение наблюдается при повреждении так называемых паренхиматозных органов (печень, селезенка и др.) и является, по существу, смешанным кровотечением.

Временные способы остановки кровотечения применяются обычно в условиях оказания первой медицинской помощи. К ним относятся: возвышенное (приподнятое) положение поврежденной части тела, прижатие сосуда на протяжении, резкое сгибание конечностей, давящая повязка, тампонада и наложение кровоостанавливающего жгута.

Если при порезе кровь бьет фонтаном, значит затронута артерия. Это очень опасно, так как грозит большой потерей крови, важно немедленно остановить кровотечение. Для этого следует, не теряя ни минуты, наложить жгут выше места пореза. Например, при порезе кисти руки — на предплечье, при порезе на предплечье — жгут на плечо. Жгут туго затягивают при помощи подsunутой под него палочки, карандаша и т. д. Жгутом могут служить эластичная резиновая трубка, пояс, помочи, полотенце, даже носовой платок.



*Точками обозначены места, где
надо прижимать артерии, чтобы
остановить кровотечение.*

Наложенный жгут можно держать не дольше полутора-двух часов, снимая каждые полчаса.

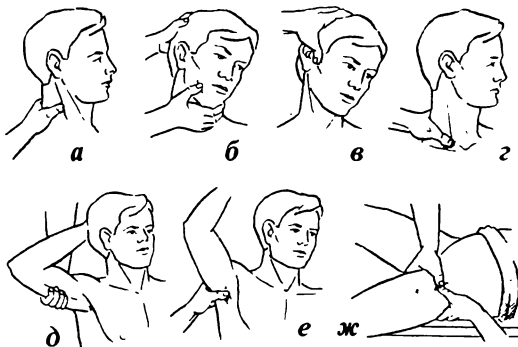
Правильность наложения жгута проверяется прекращением кровотечения из раны и исчезновением пульса на периферии конечности. ПРИ УПОТРЕБЛЕНИИ ЖГУТА ЧЕРЕЗЧАС ДОПУСКАЮТСЯ СЕРЬЕЗНЫЕ ОШИБКИ: 1. Накладывают жгут без достаточных показаний — его следует применять лишь в случаях сильного артериального кровотечения, которое невозможно остановить другими способами; 2. Жгут накладывают на обнаженную кожу, что может вызвать ее ущемление и даже омертвение; 3. Неправильно выбирают места для наложения жгута — его надо накладывать выше (центральнее) места кровотечения; 4. Неправильно затягивают жгут; слабое затягивание усиливает кровотечение, а очень сильное — сдавливает нервы.

При наложении жгута происходит сдавливание всех сосудов конечности, поэтому полностью прекращается приток крови к тем отделам конечности, которые расположены ниже (дистальнее) жгута, что, естественно, резко нарушает питание этих отделов. Надо всегда учитывать это важное обстоятельство: кровоостанавливающий жгут должен по возможности меньше находиться на конечности. Следует твердо запомнить правило: жгут на конечности может находиться не более 2 часов (а на плече еще меньше). У людей же, подвергшихся воздействию ионизирующей радиации, не более 30—60 минут.

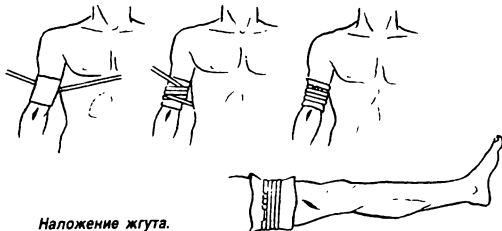
При небольшом кровотечении, вызванном, скажем, порезом пальца, надо поднять палец и всю руку вверх, смазать йодом окружность раны и перевязать стерильной марлей, в крайнем случае — чистой тряпочкой или свежим носовым платком.

Мы рассказали о наиболее частых наружных кровотечениях, возникающих в результате ранений и повреждений. Помимо этого, возможны внезапные кровотечения из различных внутренних органов вследствие некоторых тяжелых заболеваний. Кровотечения эти могут быть одно- и многократными, небольшими и неопасными, или обильными, представляющими угрозу для жизни больного.

Легочные кровотечения. Главной причиной легочных кровотечений являются заболевания легких, сопровождающиеся распадом легочной ткани (туберкулез, гнойные процессы, рак и др.) или их повреждение. Иногда легочные кровотечения возникают в результате застоя крови в малом кругу



Пальцевое прижатие артерий: общей сонной (а), наружной челюстной (б), височной (в), подключичной (г), плечевой (д), подмышечной (е), бедренной (ж).



Наложение жгута.



Остановка кровотечения при помощи закрутки.



Методы остановки кровотечения из подключичной (а), бедренной (б), подколенной (в), плечевой и локтевой (г) артерий фиксацией конечности в определенном положении.

кровообращения, при тяжелых заболеваниях сердечно-сосудистой системы (пороки сердца), болезнях крови и др. Наконец, примесь крови в мокроте («ржавая мокрота») может наблюдаться в начальном периоде развития воспаления легких — пневмонии.

Первая помощь. До прихода врача больной должен находиться в полусидячем положении в постели, по возможности без резких движений. На грудь следует положить пузырь со льдом (снегом, холодной водой). Для уменьшения сильного кашля больному дают 1—2 порошка или таблетки кодеина (по 0,015 г), а для уменьшения кровотечения больному рекомендуется пить маленькими глотками раствор поваренной соли (1 столовая ложка соли на стакан холодной воды), а если есть возможность, то 10% раствор хлористого кальция по 1 столовой ложке каждые 1—2 часа. Следует успокоить больного, испуганного внезапным появлением кровотечения, подчеркнув, что такие кровотечения заканчиваются благополучно и не представляют опасности для жизни. Больному запрещается громкий разговор, прием горячей пищи и жидкости.

Желудочное кровотечение. Наиболее частой причиной желудочного кровотечения является язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Более редко желудочное кровотечение возникает при полипах и раке желудка, некоторых заболеваниях печени (цироз), крови (гемофилия, лейкозы) и др.

Признаки. Желудочное кровотечение характеризуется рвотой темной (реже — алой) кровью, иногда со сгустками и остатками пищи, с последующим, как правило, появлением (через 6—8 часов после кровотечения) черных дегтеобразных испражнений. Важным отличием от легочного кровотечения является появление крови при рвотных движениях, а не при кашле, отсутствие в рвотных массах пенистой крови, характерной именно для кровотечения из легких.

При большой кровопотере возникают признаки общего малокровия: общая слабость, обморок, бледность и др.

Первая помощь. До прихода врача больной должен находиться в постели в состоянии полного покоя, со слегка приподнятыми туловищем и головой, чтобы предупредить возможность попадания рвотных масс (аспирации) в дыхательные пути. На верхнюю часть живота кладут пузырь со льдом (снегом, холодной водой); запрещается прием

пищи и жидкости. При большой кровопотере приподнимают нижние конечности.

Кишечные кровотечения. Эти кровотечения встречаются реже, чем желудочные, и происходят преимущественно из прямой кишки.

Причиной кровотечения из прямой кишки чаще всего являются ее повреждения и различные заболевания (геморрой, трещины, язвенный колит, рак). Однако появление крови в кале может наблюдаться и при кровотечении из желудка и тонкой кишки.

Признаки. Кровотечение из прямой кишки проявляется в виде примеси алой крови (в том или ином количестве) к калу. Подобные кровотечения обычно бывают незначительными, но нередко повторяются.

При кровотечениях из верхних отделов желудочно-кишечного тракта кровь приобретает темный цвет и наблюдается характерный «дегтеобразный» кал черного цвета.

Первая помощь. В зависимости от силы кровотечения больной должен обратиться к врачу в поликлинику или вызвать его на дом. До прихода врача — постельный режим, холод на живот. При кровотечении из геморроидальных узлов накладывают давящую Т-образную повязку.

Кровопотеря и борьба с ней. Значительная потеря крови при некоторых ранениях или заболеваниях представляет большую опасность для жизни раненого или больного, который может погибнуть от нарушения функций головного мозга и жизненно важных центров. Опасность зависит от величины и быстроты кровопотери, общего состояния организма, возраста и состояния сердечно-сосудистой системы.

Признаки острой кровопотери: жалоба на слабость, усталость, шум в ушах; жажда, резкая прогрессирующая бледность кожи и видимых слизистых оболочек, ослабление зрения, учащение дыхания; пульс учащается, ослабевает, вплоть до полного исчезновения, потери сознания. При отсутствии помощи появляются признаки терминального (предельного) состояния.

МУДРОЕ СЛОВО О ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИИ

*Кто к здоровью относится беспечно, болеет вечно.
Вырви недуг прежде, чем он коснется тебя.*

Пословицы

Первая помощь. Временная или окончательная остановка кровотечения, горизонтальное положение больного с опущенным головным концом, обильное питье, вдыхание кислорода.

ОТ УШИБА ДО ПЕРЕЛОМА (повреждение тканей и органов)

Различают следующие основные повреждения или травмы: механические, возникающие под влиянием механической силы (например, при падении, ударе, воздействии взрывной волны и т. п.); физические — в результате воздействия высокой или низкой температуры (например, ожоги, отморожения и др.), электрического тока и т. п.; химические, возникающие при воздействии на ткани химических веществ: кислот, щелочей, отравляющих веществ и др.

Различают закрытые и открытые повреждения.

Травматическим шоком называют тяжелое общее состояние больного, внезапно возникающее вслед за травмой: угнетение нервной системы и всех жизненных процессов организма, прогрессивное катастрофическое падение артериального давления.

Шок чаще всего бывает при уличных или транспортных травмах, при падении с высоты и т. п. При тяжелых повреждениях появлению шока могут способствовать многие predisposing причины: охлаждение, значительная потеря крови, голодание, жажда, плохая иммобилизация места повреждения (например, перелома), психические переживания и др.

Травматический шок характеризуется следующими признаками: полное безразличие пострадавшего ко всему окружающему (однако сознание сохраняется); бледность кожных покровов (иногда с легким синюшным или сероватым оттенком); холодный и липкий пот; слабый и частый, иногда нитевидный пульс; поверхностное, частое, иногда неправильное дыхание; падение температуры тела (иногда до $32-30^{\circ}$) и артериального давления. Очень характерным бывает неподвижное («как у трупa») выражение лица больного, находящегося в состоянии шока. Иногда отмечаются жажда, тошнота или рвота. В более редких случаях при шоке вначале могут наблюдаться явления возбуждения (так называемое терминальное (предельное) состояние.)

ДО ПРИЫТИЯ ВРАЧА НУЖНО СДЕЛАТЬ СЛЕДУЮЩЕЕ:

1. Обеспечить максимальный покой не только всего организма больного, но и создать покой для пострадавшей части тела, что достигается, например, при переломах или обширных повреждениях мягких тканей путем тщательной иммобилизации конечности. Если возникает необходимость наложить повязку на рану или шины в области перелома, то для того, чтобы не особенно тревожить поврежденную часть тела и не охлаждать больного, не следует снимать одежду (например, брюки), а разрезать ее в области раны или перелома. Перевязку таких больных, как правило, производят лишь после выведения из состояния шока, угрожающего жизни, или только в экстренных случаях.

2. Дать больному крепкий чай, кофе, вино или немного водки.

3. Согреть больного, что необходимо даже в жаркое время: его кладут в теплое помещение, укутывают, дают горячее питье (крепкий сладкий чай, кофе, вино), прикладывают грелки к ногам.

Ушибы. Они характеризуются, в основном, повреждением подкожной клетчатки и других мягких тканей и их мелких сосудов, в результате чего появляются кровоизлияния в поврежденных тканях.

Признаки ушиба: 1. Боль различной силы, при этом ушибы некоторых частей тела (живота, яичек и др.) могут вызвать такие сильные боли, что у пострадавшего развиваются явления шока, ограниченная или разлитая припухлость, кровоподтеки, проявляющиеся на 2—3-й день после ушиба, сначала в виде синих пятен («синяков»), которые постепенно меняют свой цвет на сине-багровый, зеленый и желтый.

Первая помощь. Холод на место ушиба (холодный компресс, пузырь со льдом или снегом), возвышенное положение пострадавшей части тела, давящая повязка, при зна-

ИЗ МУДРОЙ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПОРФИРИЯ ИВАНОВА

«Перед купанием или после него, а если возможно, то и совместно с ним, выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег, хотя бы на 1—2 минуты. Вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно пожелай себе и всем людям здоровья».

«Воздухом надо дышать через гортань и тянуть его в себя до отказа, другими словами, досыта им «наедаться». Эти вдохи жизни обязательно должны предшествовать обливанию».

чительных ушибах — покой, иммобилизация ушибленной конечности (например, наложение косынки при ушибах верхней конечности).

Растяжения и разрывы связок. Обычно растяжения и разрывы связок наблюдаются в области голеностопного сустава и реже в области других суставов (коленный, лучезапястный и др.). Возникают они в результате резких или насильственных движений суставов, вызывающих перерастяжение или разрыв связок.

Признаки растяжения и разрыва связок напоминают признаки, наблюдаемые при ушибах. Однако при повреждении связок ощущается более острая, резкая боль у места прикрепления связок или по их ходу, а также более резкое нарушение функции конечности в виде ограничения движений. При значительных повреждениях может наблюдаться кровоизлияние в полость прилегающего сустава (гемартроз).

Первая помощь — как при ушибах. При разрывах связок на пострадавший сустав следует наложить давящую повязку и обратиться в поликлинику.

Вывихи. Вывихом называют ненормальное и стойкое смещение концов костей, входящих в состав того или иного сустава, происходящее при разрыве суставной капсулы (сумки), охватывающей или окутывающей эту поверхность.

Первая помощь. Следует попытаться осторожно произвести пассивные движения в поврежденном суставе. Для этого ладонь левой руки кладут на область сустава, а правой берут пострадавшую конечность и осторожно пытаются произвести те или иные небольшие движения в суставе. При этом ладонью левой руки удается уловить движения сместившейся суставной головки, а следовательно, определить и ее положение. При проведении таких пассивных движений невольно проявляется и другой, столь же характерный признак вывиха — упругая, или пружинящая фиксация конечности в ненормальном положении. При движениях ощущается характерное сопротивление, напоминающее как бы растяжение пружины, причем после насильственного выведения вывихнутой конечности из ненормального положения она вновь стремится в это положение.

Переломы. Переломом называют полное или частичное нарушение целостности кости, возникающее под влиянием внешней травмы или вследствие болезненных изменений кости и сопровождающееся обычно повреждениями в той или иной степени мягких тканей. Целость кости может оказаться

нарушенной во всей её толще, причем части поврежденной кости, т. е. отломки, оказываются совершенно отделенными друг от друга. Это так называемые полные переломы, к которым относится большинство костных повреждений. Если же нарушена целостность кости, это будет неполный перелом. К нему относятся трещины, надломы кости.

Если у пострадавшего имеются явления травматического шока, необходимо срочно принять соответствующие меры и уже затем оказывать дальнейшую помощь в области самого перелома (наложение шины, повязки и др.). В том случае, когда у пострадавшего наблюдается сильное артериальное кровотечение из сосудов конечности, следует немедленно на этот отдел конечности наложить кровоостанавливающий жгут. Нужно помнить, однако, что при наличии перелома кровоостанавливающий жгут можно накладывать лишь на самые минимальные сроки.

Самое важное при оказании первой помощи при переломах заключается в иммобилизации пострадавшей конечности, т. е. в наложении временной фиксирующей повязки или транспортной шины.

Синдром сдавления. В результате длительного сдавления или раздавливания отдельных частей тела (чаще всего конечностей) у человека возникает весьма своеобразная картина закрытого повреждения мягких тканей с общими явлениями, которую называют синдромом (т. е. совокупностью характерных признаков) сдавления или травматическим токсикозом (отравлением токсинами — ядами).

Вскоре появляются признаки тяжелого поражения почек, которое проявляется резким уменьшением выделяемой мочи или даже ее полным отсутствием (анурия). В результате отравления организма составными частями мочи (уремия) состояние пострадавшего ухудшается в еще большей степени.

Первая помощь при сдавлении прежде всего состоит в быстрейшем извлечении пострадавшего из-под завалов, развалин и т. п. У корня поврежденной поверхности накладывают резиновый жгут, иммобилизуют конечность транспортной шиной и придают ей возвышенное положение. При общих явлениях применяют противошоковые меры. Пострадавшему дают порошок чайной соды (2 г) и обильное питье.

Раны. Ранами называют повреждения тканей, при которых нарушается целостность кожи или слизистых оболочек, а зачастую и глубоко лежащих тканей (подкожная клетчатка,

мышцы и др.). Раны могут быть различными, в зависимости от их происхождения, степени повреждения тканей, микробного загрязнения (инфицирования), расположения, глубины и др.

Следует различать раны по виду, глубине и их размерам. Известны следующие виды ран: резаные, рубленые, колотые, ушибленные. Более редко встречаются рваные раны (с образованием как бы «лоскутов» из кожи и других мягких тканей), разможенные и, наконец, укушенные, возникающие при укусах животных или человека и опасные возможностью бешенства. Особый и очень важный вид представляют собой огнестрельные ранения (пулевые, осколочные и др.).

Остановка кровотечения и предохранение от попадания микробов в рану прежде всего достигается путем наложения на рану стерильной (асептической) повязки. Прежде чем накладывать ее, необходимо дважды смазать края раны йодной настойкой, а при ее отсутствии — спиртом, водкой или одеколоном. Если на поверхности имеются свободно лежащие обрывки одежды или другие инородные тела, то их осторожно удаляют.

Инородные тела, внедрившиеся глубоко в ткани, извлекать не следует, так как это может вызвать или усилить кровотечение. Рекомендуются засыпать рану порошком пенициллина или смесью пенициллина со стрептомицином или стрептоцидом. **Промывать рану запрещается.** После смазывания краев раны йодной настойкой и засыпания раны пенициллином или другими антибиотиками и антисептиками на рану накладывают стерильную повязку. С этой целью лучше всего использовать индивидуальные пакеты, а стерильную повязку приготовить заранее.

Ожоги. Повреждения тканей в результате воздействия высокой температуры или химических веществ называются ожогом.

Термические ожоги возникают от воздействия высокой температуры (пламя, раскаленные предметы, горячие жидкости, зажигательные смеси, пар и т. п.), а химические — от воздействия некоторых химических веществ: крепких кислот, щелочей и др.

Признаки. В зависимости от глубины поражения мягких тканей различают следующие степени ожогов: I степень — покраснение и отечность кожи; II степень — покраснение кожи и появление на ней пузырей различной величины, с прозрачным или мутноватым содержимым; III степень — омерт-

вание кожи с образованием струпа, возникающего в результате свертывания белков тканей; IV степень — омертвление и обугливание кожи и глубоко лежащих тканей с переходом в гангрену (на конечностях).

При явлениях ожогового шока применяют покой, согревание и др. Если возможно, то весьма целесообразно давать обильное питье, например, в виде содово-солевого раствора (1 чайная ложка поваренной соли и 1/2 чайной ложки соды на 1 л воды).

На поверхность ожога накладывают сухую асептическую ватно-марлевую повязку. С этой целью лучше всего употреблять стандартные противоожоговые повязки. При больших ожогах конечностей необходимо наложить транспортную шину. При ожоге значительной части поверхности тела пострадавшего обертывают чистой простыней.

При химических ожогах пищевода и желудка дают внутрь молоко или подсолнечное масло.

Отморожения. В большинстве случаев вначале ощущается холод, потом небольшая боль и покалывание. Постепенно появляется и увеличивается побеление кожи. Вскоре вся кожа отмороженного места становится белой и нечувствительной.

РАЗЛИЧАЮТ ТРИ СТЕПЕНИ ОТМОРОЖЕНИЯ: I степень — побеление кожи, которое при согревании переходит в синюшную или багрово-красную окраску, сопровождаемую небольшой припухлостью; II степень — когда помимо явлений, свойственных отморожению I степени, на пораженном участке кожи появляются пузыри, наполненные прозрачной и кровянистой жидкостью; III степень — омертвление отмороженной части тела, наступающее через несколько дней после отморожения.

При отморожениях возможны осложнения в виде флегмоны, рожи, столбняка и др.

Первая помощь. Пострадавшего с любым видом отморожения необходимо поместить в теплое помещение. Мнение о том, что отмороженного надо согревать постепенно, является неправильным. Одновременно с обогреванием больному дают горячий чай, кофе, вино, водку. Побелевшую от холода руку, ногу, ухо или нос надо растереть чисто вымытыми, увлажненными руками. Лучше всего растереть отмороженную часть тела спиртом или водкой. Растирание нужно делать до тех пор, пока отмороженное место не покраснеет и не потеплеет. В начальных стадиях отморожения

очень полезны теплые ванны, куда погружают отмороженную руку или ногу, одновременно подвергая их легкому массажу. По окончании растирания отмороженный участок следует растереть спиртом или водкой, положить на него чистую (лучше всего стерильную) повязку с толстым слоем ваты, уложить руку или ногу повыше и направить больного к врачу. Не следует смазывать отмороженный участок тела йодной настойкой или каким-либо жиром, так как это затрудняет последующее лечение.

Если появились припухание отмороженного места (отек) или пузыри, то растирание делать нельзя. В таких случаях надо положить на отмороженное место стерильную повязку с толстым слоем ваты, уложить конечность повыше и доставить пострадавшего к врачу.

Электротравма. Повреждение электрическим током — электротравма — возникает при воздействии молнии или электрического тока высокого напряжения (воздействие тока напряжением выше 100 В опасно, а свыше 500 В почти всегда смертельно).

Первая помощь. При освобождении пострадавшего от электропроводов необходимо надеть резиновые перчатки или обмотать руки куском шелковой (шерстяной) ткани и пользоваться сухой деревянной палкой. На ноги надевают резиновые калоши или становятся на сухую доску или стекло. Ни в коем случае нельзя прикасаться к пострадавшему голыми руками. При отсутствии признаков жизни после освобождения пострадавшего от действия тока необходимо немедленно приступить к искусственному дыханию и продолжать его до возобновления самостоятельного дыхания или до прибытия врача. Одновременно дают вдыхать нашатырный спирт, растирают пострадавшего одеколоном и согревают его. На место электрического ожога накладывают стерильную повязку. Закапывание пораженного током или молнией в землю, как иногда делают несведущие люди, не только бесполезно, но и вредно.

Повреждение головы. Ранения мягких тканей черепа чаще всего возникают при повреждении огнестрельным или холодным оружием, а также при ударах тупым предметом и ушибах. Благодаря обильному кровоснабжению и некоторым особенностям анатомического строения мягких тканей черепа, их ранения отличаются сильным кровотечением.

Признаки сотрясения и ушиба головного мозга: потеря сознания — немедленно вслед за травмой, часто — рвота,

бледность, глаза открыты, зрачки сужены, дыхание поверхностное, пульс замедленный, слабый, иногда непроизвольное отхождение мочи и кала. Продолжительность потери сознания зависит от степени сотрясения или ушиба мозга и может колебаться от нескольких минут до нескольких часов и даже дней. Приходя в сознание, больной не помнит о случившемся (потеря памяти) и жалуется на головную боль, головокружение, тошноту, шум в ушах, общую слабость, легкую утомляемость и др. Если после травмы потеря сознания у пострадавшего наблюдается более часа, то следует думать об ушибе головного мозга. В этом случае дополнительно возникают так называемые симптомы, зависящие от повреждения тех или иных отделов мозга: параличи, парезы, судорожные передергивания и др.

Переломы челюстей. Переломы нижней челюсти встречаются чаще, чем верхней. Как правило, переломы челюстей возникают при прямой травме (ударе, падении и др.), или в результате огнестрельного ранения.

Первая помощь. Если перелом нижней челюсти вызвал западение языка, затрудняющее дыхание, необходимо фиксировать язык путем прибинтовывания его вместе с челюстью к щеке или с помощью булавки и нитки. Для этого берут обыкновенную английскую булавку и прокалывают язык насквозь посередине, отступая на 1,5—2 см от его кончика. После застегивания булавки к ней привязывают кусок толстой нитки или бинта, который укрепляют к пуговице или другой части одежды больного. Если пострадавший находится в бессознательном состоянии, а укрепить язык не представляется возможным, то голову больного поворачивают набок, чтобы избежать удушья (асфиксии). Еще лучше в таких случаях уложить больного вниз лицом, т. е. на живот, а под лоб и грудь подложить сверток одежды или плотный предмет.

Повреждения грудной клетки и органов грудной полости. Весьма часты переломы ребер, возникающие как

ИЗ МУДРОЙ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПОРФИРИЯ ИВАНОВА

«Не употребляй алкоголя и не кури».

«Детка» не поможет тем, кто курит и потребляет алкоголь. Заниматься ею можно лишь после полного отказа от этих ядов».

Примечание. «Детка» — так ласково называл свою систему здорового образа жизни П. Иванов.

от прямой (удары, падение), так и не прямой травмы (перегиб ребра от сдавления грудной клетки).

Признаки. Резкая местная боль, усиливающаяся при ощупывании, вдохе, кашле, чихании, попытке сдвинуть грудь в поперечном или другом направлении и движениях. Поверхностное дыхание. Больные сохраняют вынужденное положение. Ограниченная болезненность, соответствующая месту перелома. При повреждении плевры и легкого возможно появление воздуха в подкожной клетчатке (подкожной эмфиземы), а также кровохарканья.

При множественных переломах ребер со сдавлением органов грудной полости может развиваться так называемая травматическая асфиксия.

Первая помощь. Прежде всего необходимо ограничить дыхательные движения грудной клетки путем наложения на нее тугй круговой повязки (из бинтов, полотенца или полукруговой из полос липкого пластыря). Для уменьшения боли и кашля применяют болеутоляющие средства (кодеин, дионин и др.).

Повреждения живота и органов брюшной полости. Наблюдается либо ушиб только брюшной стенки, либо одновременно закрытые повреждения органов брюшной полости (чаще всего кишечника, желудка, мочевого пузыря и др.). При повреждении (разрыве) внутренних органов их содержимое изливается в брюшную полость, что вызывает развитие перитонита. Повреждения печени и селезенки могут сопровождаться опасным сильным внутрибрюшинным кровотечением.

Признаки. Явления ушиба мышц живота (болезненность, припухлость, кровоизлияния, напряжение мышц и др.). При повреждении внутренних органов первоначально могут возникнуть явления шока. В животе отмечаются острые боли, болезненность при ощупывании, напряжение брюшных мышц, задержка стула и газов, иногда тошнота и рвота. Пульс учащен, малого наполнения. При повреждении печени или селезенки появляются признаки внутреннего кровотечения и острого малокровия.

Первая помощь. Полный покой, холод на живот (пузырь со льдом, снегом или холодной водой). Противошоковые мероприятия. Применение болеутоляющих средств запрещается. Необходимо воздержаться от употребления пищи.

Повреждение таза, тазовых и мочеполовых органов.
Признаки переломов костей таза: изменение формы таза,

невозможность стоять, ходить, поднимать ногу, припухлость и резкая болезненность в области перелома, усиливающаяся при сдавлении таза, наличие кровоизлияний в области промежности, паховой или лонной и др.

Первая помощь. Пострадавшего укладывают в горизонтальном положении на жесткие носилки или на деревянный щит. Ногам придают полусогнутое и слегка разведенное положение («положение лягушки»), для чего под колени подкладывают плотные толстые валики, свернутые одеяла, шинель и т. п. При повреждении переднего отдела таза следует туго стянуть полотенцем таз и верхние отделы бедер. Если у пострадавшего наблюдаются явления шока, необходимо принять противошоковые меры.

Повреждения позвоночника. Первая помощь. Оказывая первую помощь при переломах позвоночника, следует помнить об особой тяжести этих повреждений, необходимости соблюдать большую осторожность, не допускать сгибания позвоночника, что может вызвать или усилить сдавление (повреждение) спинного мозга. Специальной временной фиксации при этих тяжелых переломах не требуется, так как разгрузка позвоночника и некоторая его иммобилизация лучше всего достигается благодаря осторожному укладыванию пострадавшего на носилки в положении на животе, причем под плечи и голову подкладывают подушку или валики. Если больного с переломом позвоночника укладывают на спину, то на обычные мягкие носилки необходимо положить деревянный щит, лист фанеры, широкую доску или несколько длинных фанерных шин, чтобы предотвратить опасное сгибание позвоночника. Так поступают при наиболее частых переломах в области грудных и поясничных позвонков. В случае перелома шейных позвонков пострадавшего кладут на носилки на спину, а под шею (иногда под плечи) подкладывают подушку или сверток одежды. Очень хорошо при этом наложить на шею ватный «воротник». Для этого шею укутывают толстым слоем ваты, который прибинтовывают марлевым бинтом. Срочная госпитализация.

Факторы риска. Интервал между родами менее 2 лет; первые роды до достижения 18 лет; более четырех детей; новорожденный, имеющий вес ниже 2 килограммов; трудные роды или роды с оперативным вмешательством; вес роженицы ниже 38 кг и рост ниже 145 см; анемия, отеки, повышенное артериальное давление; кровотечения во время беременности; тяжелые рвоты; заболевания во время беременности, сопровождающиеся высокой температурой.

ВСЕ, ЧТО ВНУТРИ НАС **(болезни легких, сердца, желудка, печени, почек)**

Бронхиальная астма. Наиболее часто бронхиальная астма проявляется внезапными приступами удушья, возникающими в результате спазма бронхов, отека слизистой оболочки и заполнения просвета бронхов густой мокротой.

Признаки. Приступ удушья обычно возникает внезапно, дыхание становится частым, хриплым, иногда свистящим, часто сопровождается сухим мучительным кашлем. Больной становится беспокойным, появляется синюшная окраска губ, кожа становится бледной. Приступ кончается постепенно, и нередко в заключение начинает обильно отделяться мокрота. Длительность приступа различна — от нескольких минут до нескольких часов и дней. Иногда у больного нет ярко выраженных приступов удушья, и он чувствует лишь затруднение при выдохе в течение длительного времени или жалуется на сухой приступообразный кашель. Это — «астматический бронхит».

Первая помощь. Если приступ не тяжелый, его может прекратить сам больной, приняв лекарства, прописанные врачом, например таблетку теофедрина или антастмана. При наличии ручного ингалятора (аппарат для вдыхания лекарственных смесей) можно дать больному подышать из этого аппарата. При тяжелом приступе, помимо этих мер, нужно вызвать врача скорой помощи. До его прихода больного следует уложить в кровать и тепло укрыть, дать пить маленькими глотками теплую жидкость, лучше всего боржомом или теплым молоком, в которое добавить чайную ложку соды. Следует иметь в виду, что лечение бронхиальной астмы трудное, длительное и требует большого упорства от больного.

Пневмония (острое воспаление легких). **Признаки.** Как правило, при пневмонии внезапно повышается температура, появляются озноб, боли в груди или в боку, кашель сухой или с мокротой. Мокрота может быть слизистой, гнойной или с примесью крови. Появляются потливость, слабость, больной теряет аппетит. В некоторых случаях воспаление легких развивается постепенно: сначала возникает слабость, а через 1—2 дня начинает повышаться температура и появляется кашель. Иногда больной переносит воспаление легких на ногах и не обращается к врачу, считая, что он просто «простудился». Такое заблуждение может вызвать большие неприятности.

Первая помощь. До прихода врача больного укладывают в кровать в комнате с хорошей вентиляцией, тепло укрывают, дают грелку к ногам, теплый чай. При высокой температуре можно положить холодный компресс на лоб, при болях в груди — поставить горчичники на грудь, дать аспирин (по одной таблетке 0,5 — 3 раза в день) или анальгин (по одной таблетке 3 раза в день по 0,5). Пища должна быть легко усвояемой: бульоны, паровые котлеты, рыба, овощное пюре, кисели, компоты. Не следует давать консервы, копчености, бобовые, грибы. Если больной сильно потеет, нужно давать пить теплый чай, молоко.

При своевременном лечении уже через 3—4 дня от начала заболевания больной становится бодрее, температура снижается. Важно выдержать его в постели, пока он не станет крепче. Обычно при нормальной температуре еще в течение 5—10 или 15 дней у больного остаются резкая слабость, потливость, одышка при ходьбе. После воспаления легких очень полезно отдохнуть в санатории или доме отдыха.

Стенокардия (грудная жаба). Стенокардия — очень частое заболевание сердца, поражающее преимущественно мужчин в возрасте свыше 40 лет и женщин после 50 лет.

Признаки. Внезапно, чаще под влиянием физической нагрузки, возникает приступ сильных болей за грудиной. Иногда боли носят давящий характер, колющий или как бы жжение за грудиной. Реже болевой приступ возникает в состоянии покоя или ночью. Обычно боли отдают в левую руку, левое плечо или левую половину шеи, и значительно реже — в правую руку, правую половину груди. Очень редко боли могут отдавать в области живота и другие части тела. В период болевого приступа у больного часто возникает страх смерти, наступает резкая слабость, выступает холодный пот. Боли продолжаются обычно несколько минут. Если болевой приступ продолжается полчаса и более, можно предполагать инфаркт миокарда.

Первая помощь. При появлении болевого приступа во время движения следует немедленно остановиться. Если приступ начался во время работы, нужно прекратить ее и, по возможности, сесть, пока не пройдет боль. Следует дать больному 20—30 капель корвалола. Можно пользоваться таблетками нитроглицерина, валидола (под язык). Если приступ не проходит или с самого начала является необычно сильным или сопровождается обморочным состоянием, следует немедленно вызвать врача.

Инфаркт миокарда. Инфарктом миокарда называется острое заболевание сердца, возникающее в результате нарушения кровоснабжения какого-либо участка сердечной мышцы с последующим омертвением этого участка.

Признаки. Примерно у половины больных перед инфарктом возникает так называемое предынфарктное состояние. Оно характеризуется тем, что приступы грудной жабы, которые обычно отмечались у больного прежде, изменяют свой характер — становятся более частыми, длительными, труднее ликвидируются. Очень важно своевременно выявить эти предвестники инфаркта миокарда и принять необходимые меры, чтобы предупредить его развитие.

Для инфаркта миокарда характерна сильнейшая боль в левую руку, левую лопатку, левую половину шеи. Реже боли отдают в правую половину грудной клетки, правую руку, но иногда бывают в животе. Болевой приступ обычно продолжается от нескольких минут до 2—3 часов, изредка — несколько дней (с периодами уменьшения боли). Болевая фаза острого периода инфаркта миокарда очень опасна: чем дольше не прекращается боль, тем тяжелее протекает инфаркт в дальнейшем. У многих больных при инфаркте миокарда появляются холодный пот, одышка, кожа принимает бледно-серый цвет, отмечается сильная слабость, пульс становится частым и неправильным (коллапс).

Первая помощь. До прихода врача следует немедленно уложить больного в постель и обеспечить ему физический и психический покой. Если дома есть валидол или нитроглицерин, то надо дать 1 или 2 таблетки под язык. В случае, когда боли не проходят, дачу таблеток можно повторить через 10—15 минут, дать 20—30 капель корвалола или валокордина. При отсутствии эффекта полезно дать 2 таблетки анальгина, пирамидона или аспирина.

Сердечная астма. Сердечная астма — это приступ внезапного удушья, которое возникает в результате тяжелых сердечных заболеваний. Приступы вызывают чувство страха у больного и вполне обоснованную тревогу его окружающих. Сердечная астма — это всегда очень тяжелое состояние, требующее быстрой и энергичной медицинской помощи.

Причины. В основе приступа сердечной астмы лежит внезапно развивающаяся слабость сердечной мышцы и вызванные этим нарушения в малом и большом круге кровообращения. Многие заболевания могут сопровождаться приступами сердечной астмы: пороки сердца, атеросклероз аорты, со-

судов сердца, гипертоническая болезнь, хроническое воспаление почек.

Признаки. Главный признак — приступ удушья, возникающий внезапно (больной может проснуться ночью от чувства нехватки воздуха).

Приступ может возникнуть в любое время, но чаще бывает вечером или ночью во время сна; ему обычно предшествуют физическое или нервно-психическое переутомление, внезапное повышение артериального давления, расстройство сердечного ритма, острое заболевание (грипп, пневмония). В течение нескольких минут удушье может нарастать, вызывая чувство страха у больного.

Первая помощь. До прихода врача больному, даже при отсутствии болевых ощущений в области сердца, необходимо дать таблетку валидола или нитроглицерина под язык, нужно расстегнуть ворот рубашки, усадить больного в глубокое кресло или придать ему полусидячее положение в кровати, положив под спину подушки. Ноги необходимо опустить в таз с теплой водой и выше коленей слегка перетянуть их эластичным бинтом (для этой цели удобно пользоваться капроновым чулком). Это необходимо для того, чтобы уменьшить приток крови к сердцу и снизить его рабочую нагрузку. При наложении жгутов на ноги нужно следить за тем, чтобы были пережаты только вены, но не артерии. В противном случае это может принести вред больному. При правильно наложенных жгутах пульсация подколенных артерий или тыла стопы не исчезает, а конечность через 1—2 минуты приобретает синюшный оттенок, проступают и становятся видимыми подкожные вены.

ИЗ МУДРОЙ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПОРФИРИЯ ИВАНОВА

«Старайся хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды, с пятницы (с 18 до 20 часов) до полудня воскресенья. Если тебе трудно, то держись хотя бы сутки».

Система не предусматривает голодание в обязательном порядке. Имеется в виду сознательное воздержание от пищи и воды после ряда «сытых» дней. За 42 часа воздержания от пищи и воды организм научится полностью очищаться от шлаков, и легче — при активном движении, на природе. Люди, живущие по системе, худеют, только если имелся лишний вес, и наоборот, набирают килограммы, если их не хватает. Нервная система сама начинает стремиться к гармонии.

Пароксизмальная тахикардия. Пароксизмальная тахикардия означает внезапные приступы учащенного сердцебиения. Обычно сердце сокращается у взрослого 60—70 раз в минуту, а у детей от 80 до 120—130. Но в некоторых случаях оно внезапно начинает сокращаться очень часто: 120—150 или же 200 раз в минуту даже у взрослого. Состояние человека резко ухудшается.

Первая помощь. В некоторых случаях больные сами умеют прекращать приступ. Для этого они резко изменяют положение тела, делают глубокий вдох или задерживают дыхание после глубокого вдоха, или же пытаются вызвать рвоту, закладывая пальцы в рот. Если эти приемы не помогают, надо вызвать врача скорой помощи. До его прихода следует уложить больного, дать ему 20—30 капель корвалола, валокордина или капли Зеленина. Следует открыть форточку или окно, широко расстегнуть пояс и ворот рубашки больного.

В больнице прекратить приступ удастся практически всегда с помощью лекарственных средств или специального аппарата — дефибриллятора.

Гипертонический криз. Значительное повышение артериального давления с резким ухудшением общего состояния называется гипертоническим приступом, или кризом. Обычно ему сопутствует внезапное появление мучительной головной боли, иногда появляются чувство жара, потливость, тошнота, головокружение, сердцебиение, дрожание пальцев рук.

Первая помощь. До прихода врача больного следует уложить в кровать, создать ему физический и психический покой, положить холод на голову, грелки к ногам. Полезно поставить горчичники на икры ног. Если у больного есть лекарства для снижения артериального давления (депрессин и др.), то можно дать одну таблетку.

Острый гастрит. Острый гастрит — это воспаление слизистой оболочки желудка, возникающее при раздражении его вредными токсическими веществами.

Первая помощь. При гастрите, возникшем в результате отравления, больному оказывается помощь в зависимости от принятого яда. Если острый гастрит наступил от переедания или после грубой пищи, рекомендуется обильное питье содовой воды (1 чайная ложка на стакан воды), или теплого чая с лимоном, грелка на живот. На 2—3-й день назначается жидкая пища: чай, кофе, простокваша, кефир, нежирный бульон. В дальнейшем рекомендуются жидкие каши, пюре, протертое мясо, яйцо всмятку, сухари. Диету расширяют постепенно и через 7—10 дней переходят на общий стол.

Печеночная (желчная) колика. Печеночной (желчной) коликой называют внезапное, на фоне полного здоровья, появление острых болей в области печени и желчного пузыря. Колика чаще наблюдается у людей пожилого возраста, преимущественно у женщин.

Причина. Закупорка желчевыводящих путей камнями, образующимися у некоторых больных в желчном пузыре (желчнокаменная болезнь).

Признаки. Резкие схваткообразные, жестокие боли в правом подреберье и в подложечной области, которые могут распространяться по всему животу и отдавать в правое плечо и лопатку.

Приступ болей может продолжаться от нескольких минут или часов до нескольких суток и часто кончается так же внезапно, как и начинался. Важно отметить, что по мере стихания колики температура обычно снижается до нормальной. Если повышение температуры держится несколько дней, это свидетельствует о воспалительном процессе в желчных путях (ангиохолит) или в желчном пузыре (холецистит). В этом случае возникают признаки острого холецистита.

Первая помощь. Постельный режим, покой, тепло (грелка) на область печени, прием таблетки нитроглицерина, валидола, анальгина, экстракта белладонны. Если возможно, следует посадить больного в ванну с достаточно горячей водой на 10—15 минут. В ряде случаев колика через несколько часов стихает, что свидетельствует о ликвидации препятствий для оттока желчи из желчных путей (камень «проскочил» в двенадцатиперстную кишку, закончился спазм желчного протока). В случае продолжения печеночной колики необходима срочная госпитализация.

Почечная колика. Почечной коликой называют внезапное появление сильных болей в поясничной области.

Причины. Почечная колика чаще всего возникает при внезапной закупорке мочеточника, препятствующей нормальному оттоку мочи из почечной лоханки в мочевой пузырь.

Первая помощь. Постельный режим, покой, тепло (грелка) на поясницу, ванна с достаточно горячей водой (на 10—15 минут), прием таблетки нитроглицерина или валидола. При отсутствии эффекта — госпитализация.

Уремия. У здорового человека вместе с мочой выделяются многие продукты обмена в организме («шлаки»). При заболеваниях почек эта выделительная функция нарушается, и тогда в организме скапливаются продукты обмена, наступает

самоотравление (аутоинтоксикация) организма, т. е. уремия. Таким образом, уремия возникает в результате хронической почечной недостаточности.

Причина. Чаще всего причиной уремии бывают хронические заболевания: воспаление почек, или почечных лоханок (пиелонефрит) и др.

Признаки уремии обычно нарастают медленно и постепенно. Иногда перед наступлением уремии наблюдается состояние, называемое «предуремией»: больной жалуется на общее недомогание и беспокойство, потерю аппетита, сухость во рту, жажду, бессонницу, зуд кожи, тяжесть в голове, тошноту по утрам — до еды.

Профилактика. Больной с хроническим заболеванием почек должен находиться под постоянным врачебным наблюдением. Ему нельзя подвергаться переохлаждению, употреблять за один прием большое количество жидкости, соли, мяса. Следует соблюдать строгую диету и вести размеренный образ жизни. Женщинам с хроническим нефритом и пиелонефритом беременность, как правило, противопоказана. Больным рекомендуется свежая, разнообразная, без пряностей пища; следует избегать консервов и копченостей. Пищу необходимо принимать 4—5 раз в день. Количество суточного потребления воды, соли, белка определяется врачом индивидуально, что зависит от показателей крови и мочи и общего состояния больного.

Коматозные состояния. Под коматозным состоянием, или комой, принято понимать глубокое бессознательное состояние с нарушением функции всех органов чувств и выраженного торможения высшей нервной деятельности.

Первая помощь. До прихода врача больного следует уложить в кровать, освободить от стесняющей одежды, обеспечить ему доступ свежего воздуха и организовать наблюдение за ним: во время приступа судорог надо удерживать голову и конечности, чтобы предохранить их от ушибов. В период рвоты голову больного следует повернуть набок и полотенцем обтирать рот и нос, удаляя рвотные массы. Когда больной придет в сознание, его следует осторожно, но настойчиво поить водой (лучше минеральной, типа боржоми) или слабым (0,5%) раствором питьевой соды.

Если у больного диабетом после введения ему большой дозы инсулина развилось гипогликемическое состояние, то первая помощь заключается в том, чтобы дать ему сахар в виде стакана очень сладкого чая, воды или лимонада. Легкую

гипогликемию можно устранить путем кормления больного булкой, фруктами.

Если кома развилась вследствие отравления, пострадавшему следует оказать первую помощь, предусмотренную в этих случаях.

НЕРВЫ КАК НАТЯНУТЫЕ СТРУНЫ (нервно-психические заболевания)

Расстройства мозгового кровообращения. Острое нарушение мозгового кровообращения — мозговой инсульт (от латинского — толчок, удар) — тяжелое заболевание, вызывающее серьезные расстройства функций организма. Мозговой инсульт может развиваться у людей самого различного возраста, но чаще — у пожилых лиц.

Признаками начавшегося нарушения мозгового кровообращения могут быть головные боли, головокружения, тошнота и рвота, болезненность движения глазных яблок, повышение или понижение артериального давления. На фоне этих, так называемых общемозговых, признаков появляется слабость в конечностях и даже параличи конечностей (больной не способен двигать рукой или ногой), могут нарушиться речь, глотание, зрение. Появляются сонливость и оглушенность больного, иногда, наоборот — возбуждение, могут наблюдаться также судороги и утрата сознания. Иногда за несколько дней до инсульта возникают быстро проходящие предвестники: кратковременная слабость или онемение руки, ноги, расстройство речи.

Первая помощь. При появлении первых признаков острого нарушения мозгового кровообращения больному не следует волноваться, отчаиваться, необходимо сразу же лечь в постель

ИЗ МУДРОЙ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПОРФИРИЯ ИВАНОВА

«В 12 часов дня в воскресенье выйди на природу босиком и несколько раз подыши и помысли, как написано выше. После этого можно есть все, что нравится».

В отношении пищи система не дает ограничений. Важно лишь не загружать желудок до предела, есть без спешки, тщательно пережевывая пищу. Лучше начинать и заканчивать воздержание на молочной пище: простокваше, молоке, ацидофилине.

и вызвать врача скорой помощи. Если инсульт развился внезапно, то больного следует уложить, расстегнуть стесняющую его одежду. При наличии kloкочущего дыхания повернуть больного на бок. Важно помнить, что такому больному не следует вливать в рот жидкость, чтобы она не попала в дыхательные пути. По тем же соображениям нужно вынуть из рта имеющиеся съемные зубные протезы. При резком возбуждении больного (если инсульт произошел дома) необходимо загородить койку сеткой или чем-нибудь другим. Как можно быстрее больным с нарушением мозгового кровообращения должна быть оказана медицинская помощь.

Острый менингит. Менингитом называется воспаление мозговых оболочек, которое проявляется рядом характерных признаков, в том числе изменением спинно-мозговой жидкости. По характеру изменения этой жидкости различают менингиты гнойные и серозные.

Признаки. Внезапно появляется озноб, резко повышается температура, возникают сильные головные боли и рвота. Больной становится вялым, апатичным, иногда, наоборот, возбужден и бредит. У детей раннего возраста могут наблюдаться судороги. Появляется повышенная чувствительность больного к свету, звуку, прикосновению.

Первая помощь. При появлении первых признаков заболевания следует немедленно обратиться к врачу и больного госпитализировать. Рано начатое и правильно проводимое лечение способствует тому, что подавляющее большинство больных выздоравливают в течение 10—14 дней.

Важно отметить, что менингококковая инфекция может протекать в виде изолированного воспаления слизистой носа и глотки (назофарингита). Такие больные являются весьма опасными для окружающих. Поэтому, если кто-либо из членов семьи или коллектива, где есть заболевший менингитом, заболевает гриппом, катаром верхних дыхательных путей, необходимо такого больного изолировать и сообщить о нем врачу. В помещении следует провести уборку дезинфицирующими средствами, посуду кипятить. Необходимо оказать помощь медицинскому персоналу при взятии смывов из носоглотки на выявление возбудителя.

Острый энцефалит. Энцефалитом называется воспаление головного мозга, которым болеют люди различного возраста.

Причины. Различают энцефалиты, которые вызываются вирусами, и энцефалиты, вызываемые микробами. Последние

в основном развиваются при различных инфекционных заболеваниях.

Признаки. Энцефалит может начинаться с появления головной боли, рвоты на фоне повышения температуры, бессонницы или, наоборот, сонливого состояния, иногда появляются беспокойства, судороги и спутанность сознания. Развивается слабость в конечностях, нарушается речь, появляется двоение в глазах. Заболевание может протекать как в легкой, так и в тяжелой форме.

Первая помощь. Присосавшихся клещей необходимо смазать вазелином или кремом, после чего пинцетом или руками вытащить их. Место укуса смазать спиртом или йодом. Снятых клещей нужно обязательно сжигать, нельзя сбрасывать их или раздавливать, так как вирусы раздавленного клеща могут проникать в организм человека через ссадины на коже. После укуса клеща в целях профилактики вводится специальный гамма-глобулин, особенно в районах, неблагоприятных по клещевому энцефалиту.

Эпилепсия (падучая болезнь). Эпилепсия — хроническое заболевание, которое характеризуется приступами расстройства сознания с возможным появлением судорог.

Признаки. Эпилептический припадок может начаться внезапно, но иногда ему предшествует так называемая эпилептическая аура: появляются кратковременное ощущение либо запаха, вкуса, изменения окружающей обстановки, либо онемение конечностей. Вслед за аурой больной теряет сознание, падает, у него развиваются тонические судороги: конечности вытягиваются, голова запрокидывается назад или поворачивается в сторону, челюсти плотно смыкаются, дыхание останавливается, лицо делается синюшным.

Первая помощь. Она должна состоять в том, чтобы уберечь больного от дополнительного повреждения. Ему необходимо положить под голову что-нибудь мягкое, расстегнуть его одежду. Во избежание прикуса языка между зубами следует вложить либо носовой платок, либо полотенце. Нельзя вкладывать между зубами предметы, которые могут отломиться и вызвать удушье. (По этой причине больному эпилепсией нельзя носить съемные зубные протезы). Противопоказано во время припадка вливать в рот воду.

Мигрень. Это заболевание характеризуется приступами головной боли преимущественно в одной половине головы.

Признаки. Головная боль может возникнуть внезапно или ей предшествует аура: перед глазами появляются светя-

щиеся точки, зигзаги, дуги, иногда выпадает часть поля зрения, могут возникнуть онемение конечностей или боли в животе. Длительность этих явлений различна — от нескольких минут до часа. Вслед за ними появляется сильная головная боль, преимущественно в одной половине головы, в лобной области или области глаза.

Первая помощь. Во время приступа головной боли рекомендуется тугое стягивание головы, прием сладкого чая и обезболивающих средств (амидопирин и анальгин с кофеином, седальгин по одной таблетке 1—2 раза в день) и создание условий для сна.

Радикулиты. Радикулитом называется поражение корешков спинного мозга, из которых формируются нервы туловища и конечностей.

Основным признаком радикулита независимо от его локализации являются боли, которые могут быть тупыми ноющими, стреляющими и резко усиливающимися при кашле, чихании.

Первая помощь. В период выраженных болей радикулита больному рекомендуется постельный режим, применение легкого сухого тепла (теплый песок, электрическая грелка, горчичники, банки), натирание обезболивающими мазями (мазь с анестезином, йодом и парафином, перцовый пластырь и др.). Прием обезболивающих веществ (пирамидон, анальгин, фенацетин, реоперин — по 1 таблетке при болях).

АБСЦЕСС НЕ МЕСТНОГО ЗНАЧЕНИЯ (хирургические заболевания)

К наиболее частым хирургическим заболеваниям относятся острогнойные воспалительные процессы, острые заболевания органов брюшной полости и прямой кишки.

ОСТРЫЕ ГНОЙНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Абсцесс (гнойник) — ограниченное особой (пиогенной) оболочкой скопление гноя в полости, образовавшейся при омертвлении и расплавлении тканей в очаге гнойного заболевания.

Признаки поверхностного абсцесса: ограниченная болезненная припухлость (в большинстве случаев полушаровидной формы) с покрасневшей кожей, местный жар, некоторые нарушения функций той части тела, где появился абсцесс.

Часто наблюдаются и общие явления: повышение температуры, лихорадочное состояние.

Первая помощь. Согревающий компресс (лучше из водки или спирта). Внутрь — антибиотики (пенициллин или др.). При абсцессах верхней конечности — иммобилизация с помощью косынки или шины, при абсцессах нижней конечности — постельный режим.

Флегмона. Это острое разлитое (распространенное) гнойное воспаление рыхлой клетчатки с переходом в омертвление. В зависимости от расположения гнойного процесса различают поверхностные (подкожные) и глубокие (мышечные и др.) флегмоны.

Признаки флегмоны: болезненность в области воспаления, быстро распространяющаяся разлитая припухлость, покраснение кожи без резких границ, местный жар и нарушение функций пораженной части тела.

Первая помощь — как при абсцессах.

Карбункул. Карбункулом называется множественное остро-гнойное некротическое воспаление волосяных мешков и сальных желез, которое захватывает не только толщу кожи, но и подкожную клетчатку, а иногда и подлежащие ткани. Внешне карбункул представляет как бы слияние в одно целое несколько фурункулов.

Признаки. В отличие от фурункулов, которые нередко бывают множественными, карбункул преимущественно одинок. На задней поверхности шеи или в другом месте появляется сначала небольшой узелок (напоминающий фурункул), затем быстро увеличивается в размерах резко болезненный воспалительный инфильтрат (уплотнение), в области которого кожа имеет багрово-красный цвет. На поверхности инфильтрата видны множественные гнойные очаги («пробки» или «головки»), а вокруг него — значительный отек и краснота. Все это сопровождается местным чувством напряжения и рвущей боли.

Первая помощь. При появлении первых же признаков карбункула необходимо немедленно обратиться к врачу. При вынужденной задержке врачебной помощи — принимать внутрь антибиотики (пенициллин и др.) или сульфаниламидные препараты, а на поверхность карбункула накладывать сухую или мазевую повязку (со стрептоцидной, фурацилиновой, синтомициновой мазью, с мазью Вишневского и др.).

Рожистое воспаление (рожа). Это общее инфекционное заболевание, характеризующееся острым и прогрессиру-

ющим воспалением всех слоев кожи. Чаще всего рожа наблюдается на лице, реже в других областях.

Признаки. Заболевание начинается внезапным потрясающим ознобом, резким и быстрым повышением температуры до 39—40°. Появляются головная боль, общая слабость, нередко рвота, бред и даже помрачнение сознания. В очаге воспалительного процесса возникают припухлость кожи и ярко-красное, резко ограниченное, неровное по краям, болезненное пятно, которое быстро увеличивается. В некоторых случаях помимо красноты появляются пузыри, а иногда флегмона и даже омертвление (некроз) мягких тканей.

Первая помощь. Больные с рожей подлежат больничному лечению. До госпитализации больной должен находиться в постели, внутрь дают антибиотики (пенициллин и др.) и сульфаниламидные препараты (стрептоцид и др.). На место воспаления накладывают повязку с пенициллиновой мазью Вишневского или вазелином. Запрещаются повязки с ихтиоловой мазью, а также всякие водные процедуры (согревающие компрессы, ванны, влажные повязки).

Панариций. Это общее название разнообразных острой гнойных процессов в области пальцев.

Признаки. Общими являются: боли в пальце (иногда очень сильные), покраснение кожи, припухлость, нарушение движений. Часто наблюдаются и такие явления, как повышение температуры, нарушение общего состояния и др.

Первая помощь. В большинстве случаев больные с панарицием нуждаются в оперативном лечении (разрезы), поэтому должны обращаться к врачу. Лишь в самых начальных стадиях (когда еще не образовался гной) можно применять спиртовую влажно-высыхающую повязку на палец (ее меняют 2—3 раза в день) или повязку с мазью Вишневского (на всю кисть), спиртовые ванны для больного пальца (по 40—60 минут 1—2 раза в день), горячие ванны для рук (по 15—30

ИЗ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПОРФИРИЯ ИВАНОВА

«Люби окружающую тебя природу. Не плюйся вокруг и не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому: это твое здоровье.

Нельзя избавляться от мокроты, слюны, иначе вместе с продуктами распада выведешь из организма содержащиеся в них вещества, необходимые для переработки пищи, и антитела — защитные силы в борьбе с болезнью. Целая фабрика иммунитета тратит массу энергии на выработку мокрот. Выбрасывать эту энергию расточительно».

минут 2 раза в день), иммобилизацию конечности при помощи косынки и антибиотики.

Остеомиелит. Это воспаление кости и костного мозга.

Различают острый и хронический остеомиелит. Если гематогенный остеомиелит первоначально бывает всегда острым, то для травматического остеомиелита более характерно подострое или даже хроническое течение, которое и наблюдается в большинстве случаев.

Признаки гематогенного остеомиелита: внезапное начало, повышение температуры до 38—40°, озноб, головная боль, общая слабость, сильные боли в определенном участке конечности. Все это напоминает острое инфекционное заболевание, тем более, что в 1—2 дня местные признаки могут отсутствовать.

Первая помощь. Срочная госпитализация больного, а до этого — постельный режим, иммобилизация конечности, антибиотики (пенициллин, стрептомицин и др.).

ОСТРЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ

Каковы же общие признаки острых заболеваний? К ним относятся: 1. Внезапное появление сильных болей в животе или в каком-либо из его отделов; 2. Тошнота, рвота; 3. Отсутствие испражнений (стула) и неотхождение (задержка) кишечных газов; 4. Вздутие живота.

«Острый живот» — это сигнал о наступившей в брюшной полости катастрофе, о нависшей над человеком смертельной опасности. И ошибка может стать роковой, если человек не прислушается к первым же проявлениям этого «сигнала бедствия» — появлению внезапных, острых, нарастающих болей в животе — и не обратится немедленно за медицинской помощью.

Следует помнить, что важная особенность острых заболеваний органов брюшной полости состоит в том, что все они требуют срочного лечения, в большинстве случаев хирургического вмешательства. И тут каждый час промедления грозит тяжелой расплатой. Поэтому при всех внезапных заболеваниях органов брюшной полости — немедленный вызов к заболевшему врача!

Первая помощь. До прибытия врача следует уложить больного в постель, запретить ему прием пищи и питья и ни в коем случае не прибегать к «домашним» способам лечения. Чтобы уменьшить боли, можно положить на живот больного пузырь со льдом или снегом, но не грелку. Запрещается

применение болеутоляющих средств, наркотиков, антибиотиков, слабительных и клизм.

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки — довольно распространенное заболевание. Наблюдается оно чаще у мужчин, притом в самом цветущем возрасте — от 20 до 40 лет. Женщины страдают этой болезнью значительно реже.

Начальные и основные признаки прободения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки состоят в следующем: внезапное появление в верхней половине живота сильнейших болей (особенно подозрительных у лиц, страдающих язвенной болезнью), резкое напряжение брюшной стенки, а также ухудшение общего состояния больного.

Первая помощь. При малейшем подозрении на прободение язвы желудка, а тем более при наличии явных признаков необходимо вызвать врача скорой помощи и немедленно госпитализировать больного для срочной операции. До прихода врача больной должен находиться в постели, ему нельзя давать пить или принимать что-либо через рот (например, медикаменты). Запрещается давать какие-либо обезболивающие средства и наркотики. При явлениях шока прибегать к противошоковым мерам.

Острый холецистит. Воспаление желчного пузыря, или, как его называют, холецистит — весьма серьезное, а иногда и очень опасное заболевание. Наблюдается оно преимущественно в среднем и пожилом возрасте, чаще у полных и тучных людей. Женщины страдают холециститом примерно в 4—5 раз чаще, чем мужчины.

Признаки. Острый холецистит начинается обычно с того, что в животе, в правом подреберье, внезапно появляются постоянные или схваткообразные острые боли, часто отдающие в правое плечо или лопатку. Эти боли всегда сопровождаются тошнотой, рвотой (пищей или желчью); они усиливаются при малейшем физическом напряжении, при разговоре, кашле и т. д.

Основными признаками острого холецистита следует считать появление острых болей в правом подреберье

МУДРОЕ СЛОВО О ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИИ

*Держи голову в холоде, желудок в голоде, а ноги в тепле.
Свежий воздух всегда лучше любого лекарства.*

Пословицы

(отдающих в правую лопатку или надплечье), болезненность и напряжение мышц этой области.

Первая помощь. До госпитализации больной должен находиться в постели, на живот кладут пузырь со льдом. Применение болеутоляющих средств и антибиотиков не рекомендуется. Чем раньше попадет больной в больницу, тем эффективнее результаты лечения.

Панкреатит. Это очень тяжелое острое заболевание поджелудочной железы, возникающее преимущественно в возрасте 30 лет, несколько чаще у женщин, чем у мужчин. В его основе лежат местные нарушения кровообращения в поджелудочной железе с последующим развитием отека, появлением кровоизлияний и, наконец, омертвения (некрозы).

Признаки. Заболевание начинается с появлением резких, мучительных болей в животе, от которых больной кричит и буквально мечется в постели. Боли носят постоянный или схваткообразный характер, локализуются в подложечной области и отдают обычно в поясницу, правую или левую лопатку или плечо, левое подреберье или же — в бедра. Боли при панкреатите иногда бывают настолько сильными, что не стихают под влиянием болеутоляющих средств и могут доводить больного до потери сознания или состояния тяжелого шока со смертельным исходом.

Первая помощь. До госпитализации больной должен находиться в постели; на верхнюю часть живота кладут пузырь со льдом. Применение болеутоляющих средств и наркотиков запрещается.

Острый аппендицит. Аппендицит — воспаление червеобразного отростка слепой кишки.

Признаки. Острый приступ возникает внезапно. В животе появляются постоянные, все усиливающиеся боли. Особенно резкими они бывают при прободении отростка.

Более надежный признак этого заболевания — учащение пульса. У здорового человека пульс колеблется в пределах 60—80 ударов в минуту, а при тяжелых формах острого аппендицита его частота нередко возрастает до 90—120 ударов.

Первая помощь. До госпитализации больной должен находиться в постели, на правую половину живота кладут пузырь со льдом, разрешается только прием жидкости. Применение болеутоляющих средств, наркотиков, антибиотиков, слабительных, клизм и прием пищи запрещается.

Острая непроходимость кишечника. Острая непроходимость кишечника — одно из самых тяжелых и опасных забо-

леваний брюшной полости: внезапно и резко, полностью или частично прекращается нормальное продвижение содержимого кишечника, в котором происходят тяжелые изменения.

Признаки. У заболевшего появляются в животе резкие, схваткообразные или же нестерпимые боли; в таких случаях больные иногда кричат, меняют положение, корчатся, становятся на четвереньки, а иногда впадают в состояние шока. Вскоре появляется упорная рвота, газы не отходят, стул отсутствует.

Первая помощь. Вызов врача скорой помощи с последующей госпитализацией больного в хирургическое отделение больницы, где в случае необходимости будет сделана срочная операция. До госпитализации больной должен находиться в постели, запрещается применение болеутоляющих средств, наркотиков, слабительных и клизм.

Ущемление грыжи. Ущемление грыжи — осложненная форма простых, или свободных грыж.

Содержимое грыжи — это внутренности, находящиеся в грыжевом мешке, т. е. внутри выпяченной брюшины. Вообще содержимым грыжи может быть любой орган брюшной полости. Чаще всего в грыжевом мешке находится петля тонкой кишки и часть сальника — наиболее подвижные внутренности брюшной полости.

Признаки и первая помощь. При ущемлении грыжи и даже малейшем подозрении на ущемление категорически запрещаются всякие попытки вправить грыжу своими силами, так как при этом можно нанести больному непоправимый вред (разрыв кишки, вправление омертвевшей кишки и др.). Запрещается прибегать к теплым ваннам и болеутоляющим средствам. Прежде всего надо уложить больного в постель, что может уменьшить напряжение брюшной стенки и способствовать самостоятельному вправлению ущемленной грыжи. После этого необходимо срочно вызвать врача, который решит вопрос о хирургическом вмешательстве. Если ущем-

ИЗ МУДРОЙ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПОРФИРИЯ ИВАНОВА

«Здоровайся со всеми везде и всюду. Особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь здоровье — желай его другим.

Без высокой нравственности любой человек превращается в неполноценное существо».

ленная грыжа уже вправилась или была кем-либо вправлена, то независимо от этого больного нужно направить в хирургическое отделение, где установят наблюдение и решат вопрос о необходимости операции.

ОСТРЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПРЯМОЙ КИШКИ

Воспаление геморроидальных вен (узлов). Геморрой — одно из частых заболеваний прямой кишки и представляет собою узловатое (варикозное) расширение венозных сплетений нижнего отдела прямой кишки и заднего прохода.

Первая помощь. При задержке с госпитализацией больному назначают постельный режим, при котором иногда целесообразно положение на животе. Местно применяют: пиявки (2—3 шт. на расстоянии 4—5 см наружных краев ущемленных узлов), свечи с обезболивающими средствами, тепло (сидячие ванны с температурой воды 38—40° по 10—15 минут 1—3 раза в день, согревающий компресс на ночь), а также различные примочки (свинцовая, боровская); лекарственные клизмы: различные растворы (0,2% раствор риванола, 0,1% раствор марганцово-кислого калия) вводятся в прямую кишку детским баллончиком по 100 мл. Помимо этого, по назначению врача применяются антибиотики, антикоагулянты и слабительные. Через 3—4 дня, при стихании болей, — грелки и сидячие теплые ванны для ускоренного рассасывания тромбов.

Выпадение прямой кишки. Встречается преимущественно в детском возрасте и состоит в том, что выпадают (или выворачиваются наружу) через отверстие заднего прохода либо одна слизистая оболочка, либо все слои прямой кишки. Значительно реже оно наблюдается у взрослых.

Признаки заболевания весьма характерны. Вначале прямая кишка выпадает лишь при акте дефекации, а по мере развития болезни — даже при стоянии и ходьбе. Эти признаки настолько очевидны, что сами больные распознают болезнь и обычно приходят к врачу с готовым диагнозом.

Первая помощь. Больные, страдающие выпадением прямой кишки, подлежат лечению у хирурга. Вправлять выпавшую кишку самим больным или их родственникам не рекомендуется — это должны производить медики.

Парапроктит. Парапроктитом называется воспаление клетчатки, окружающей прямую кишку.

Признаки. Заболевание обычно начинается остро, с озноба, повышения температуры и появления боли в области заднего прохода или промежности, усиливающейся при дефекации. В более редких случаях заболевание развивается постепенно. В окружности заднего прохода или промежности видны покраснение кожи, небольшая болезненная припухлость, из которой позднее развивается гнойник (абсцесс). Иногда (главным образом у мужчин) возникают затруднения при мочеиспускании или рефлекторная задержка мочи.

ГЕМАТУРИЯ. ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ? **(повреждения и заболевания мочеполовых органов)**

Повреждения мочевого пузыря. Повреждения мочевого пузыря чаще всего возникают при ударах в нижнюю часть живота или при переломах костей таза. Они могут быть закрытыми (без повреждения стенки живота) или открытыми (при одновременном повреждении мягких тканей).

Признаки. Боль, кровь в моче (гематурия), невозможность мочиться, выделение мочи из раневого отверстия. Иногда — явления шока. Часто — сопутствующие признаки перелома костей таза.

Первая помощь. При закрытых повреждениях — немедленная транспортировка в больницу, а при открытых — предварительное наложение стерильной повязки, при явлениях шока — противошоковые меры. Перевозить в положении на животе, запрещается питье. При одновременном переломе костей таза пострадавшего перевозят на носилках с твердой подстилкой в «положении лягушки», о котором уже говорилось выше.

Повреждение мочеиспускательного канала. Такие повреждения наблюдаются преимущественно в сочетании с другими (переломы костей таза и др.).

Признаки. Задержка мочеиспускания и переполнение мочевого пузыря, кровотечения из наружного отверстия мочеиспускательного канала или раны, припухлость на промежности, выделение мочи из раны, иногда — явления шока.

Острая задержка мочи. Острая задержка мочи является лишь одним из проявлений или симптомов какого-либо основного заболевания или повреждения.

Причинами острой задержки мочи могут быть: 1. Заболевания мочеполовых органов; воспаление (простатит), аде-

нома (гипертрофия) и опухоли предстательной железы; опухоли и дивертикулы (выпячивание) мочевого пузыря; камни и инородные тела в мочеиспускательном канале, его сужение (стриктуры) различного происхождения и др.; 2. Повреждения костей таза, мочевого пузыря и мочеиспускательного канала; 3. Заболевания и повреждения центральной нервной системы (опухоли головного или спинного мозга, их повреждения, сухотка спинного мозга) и др.

Первая помощь. Первоначально следует рекомендовать общую теплую ванну и пузырь с теплой водой на низ живота. Однако чаще всего бывает необходима катетеризация мочевого пузыря с целью выпустить содержащуюся в нем мочу, что может сделать лишь врач или опытный фельдшер.

Гематурия. Гематурией называется примесь или наличие крови в моче в том или ином количестве.

Признаки. Гематурия проявляется в виде появления крови в моче, либо на фоне основного заболевания мочевой системы, которым страдает данный больной, т. е. в качестве его осложнения, либо без видимой причины.

Первая помощь. Постельный режим, вызов врача или направление в лечебное заведение.

Парафимоз («удавка»). Парафимоз представляет по существу не самостоятельное или первичное заболевание, а лишь частое осложнение фимоза (сужение крайней плоти), когда при насильственном отодвигании крайней плоти головка полового члена как бы ущемляется в ее узком отверстии.

Признаки. Боли, постепенно нарастающая синюха (цианоз) и отек головки члена и крайней плоти, затрудненное мочеиспускание. Выше ущемленной головки определяется стягивающее половой член фиброзное кольцо крайней плоти. При длительном ущемлении может возникнуть гангрена крайней плоти или даже головки полового члена.

Первая помощь. Либо вправление головки полового члена, либо рассечение ущемляющего кольца крайней плоти, для чего больной должен обратиться в поликлинику.

Орхит и эпидидимит. Воспаление яичка (орхит) и особенно его придатка (эпидидимит) являются одним из частых заболеваний наружных половых органов у мужчин, причем первоначально обычно поражаются сначала придаток, а затем и яичко. Воспалительный процесс в яичке и придатке чаще всего принимает форму воспалительной опухоли (инфильтрата), которая лишь в редких случаях переходит в нагноение с образованием гнояника.

Признаки. Первоначально появляются сильные боли в яичке или его придатке. В области соответствующей половинки мошонки возникают припухлость, краснота и отек. Мошонка постепенно растягивается, кожа становится блестящей.

Первая помощь. Если по каким-либо причинам обращение к врачу задерживается, больному необходимы постельный режим и фиксация мошонки в приподнятом положении с помощью суспензория или маленькой подушечки. На область мошонки применяют тепло (согревающий компресс, грелки). Внутрь дают антибиотики: тетрациклин по 1 таблетке (по 0,15) 5—6 раз в день или другие.

ЗАБОЛЕВАНИЯ И ПОВРЕЖДЕНИЯ ЖЕНСКИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

Маточные кровотечения. Маточные кровотечения отличаются от нормальных менструаций по своей силе, длительности и внезапному появлению. Они появляются либо в результате нарушения нормального течения беременности, нарушения менструальной функции, либо как признак доброкачественной или злокачественной опухоли.

Выкидыш (аборт). Выкидышем (абортом) называется прекращение беременности с выходом плода из полости матки до 27-недельного срока его развития. Выкидыши бывают самопроизвольные и искусственные (больничные и внебольничные); последние производят с целью прерывания беременности. Различают выкидыши при ранних сроках беременности (до 12 недель) и поздних (от 13 до 28 недель).

Профилактика самопроизвольного выкидыша заключается в своевременном и правильном лечении общих и местных заболеваний, которые могут способствовать нарушению нормальной беременности.

Кровотечения в поздние сроки беременности. Кровотечение из половых путей в поздние сроки беременности, как правило, связано с предлежанием плаценты, т. е. таким состоянием, когда в нижнем отделе матки располагается не предлежащая часть ребенка (головка, ягодицы), а дтское место.

Первая помощь. При появлении указанных симптомов: постельный режим и немедленный вызов скорой помощи. Допускается лишь прием викасола (1 таблетка), 10% раствора хлористого калия (2—3 столовые ложки). Прикладывание грелок или пузыря со льдом к низу живота категорически запрещается.

Обильные менструации. Обычно количество выделяющейся крови при менструации невелико и не вызывает развития анемии, признаком которой является слабость, головокружение, побледнение кожных покровов. Но иногда в силу разных причин менструации могут быть весьма обильными, приводя женщину в результате кровопотери к болезненному состоянию.

Первая помощь. Для уменьшения кровотечения и кровопотери прежде всего применяют пузырь со льдом (холодной водой), который прикладывают к животу на 20—30 минут, затем делается такой же перерыв, после чего прием повторяется. Внутрь дают на прием средства, усиливающие сокращение матки: стиптицин (1 таблетка), настойка спорыньи или водяного перца (по 30 капель 3—4 раза в день). Полезно принимать средства, усиливающие свертывание крови: викасол (по 1 таблетке 3 раза в день), 10% раствора хлористого калия (по 1 столовой ложке 3—4 раза в день).

Внематочная беременность. Под этим состоянием понимается развитие беременности вне матки: чаще всего в маточных трубах, реже в яичнике и еще реже — в свободной брюшной полости.

Признаки. В большинстве случаев внематочной беременности характерна задержка менструации. Различают две разновидности прерывания внематочной беременности, каждая из которых наступает произвольно и требует оперативного вмешательства для устранения опасных осложнений.

Первый вид встречается в случаях, когда плодное яйцо развивается у брюшного конца маточной трубы и труба начинает, в силу своих сокращений, выталкивать плодное яйцо (трубный аборт).

Второй вид прерывания внематочной беременности связан с разрывом трубы.

Первая помощь. При малейшем подозрении на внематочную беременность необходим вызов скорой помощи с последующей срочной госпитализацией для оказания неотложной хирургической помощи.

* * *

Внезапные роды.

Первая помощь. В исключительных случаях приходится оказывать первую помощь беременной женщине, рожаящей в поезде, самолете или домашних условиях. Прежде всего

оказывающий помощь должен тщательно вымыть руки. После прекращения пульсации в пуповине ее на расстоянии примерно 5—10 см от пупка ребенка в двух местах перевязывают чистыми тряпочками или же бинтом и между перевязанными местами перерезают ножницами.

По прибытии немедленно вызывают врача.

* * *

Эклампсия (судорожная форма токсикоза). Среди осложнений, возникающих в поздние сроки беременности, особое место занимают токсикозы, появляющиеся обычно в последние недели беременности.

Признаки. Начинаясь исподволь, токсикозы проявляются избыточным весом (в норме женщина во время беременности не должна прибавлять в весе более 350 г в неделю), отеками ног, живота; затем возникает головная боль, нарушается зрение (летание мушек перед глазами), нарастает артериальное давление.

Первая помощь при развитии приступа состоит в том, чтобы во время судорог предохранить женщину от ушибов головы и прикусывания языка. Для этого нужно поддерживать голову, а между коренными зубами ввести рукоятку ложки, предварительно обмотанную бинтом. Чтобы предупредить повторение судорог, рекомендуется не шуметь, не разговаривать, устранить яркий свет (затемнить комнату), бережно перенести беременную женщину на кровать и следить, чтобы она во время очередного приступа не упала на пол. В момент, когда нет приступа, следует дать больной подышать из кислородной подушки. Срочно нужно вызвать врача.

Воспалительные заболевания половых органов. Возбудителем воспалительных процессов у женщин являются болезнетворные организмы, попадающие в половой канал из внешней среды (стафилококки, кишечная палочка, гонококки и др.). Возможны и другие источники развития болезни, когда находящиеся в половых органах безвредные микробы становятся способными вызвать воспаление, если наступает общее ухудшение состояния организма: простудные болезни, голодание, нарушение личной гигиены, нервно-психические и физические перегрузки. Чаще всего воспалением поражаются влагалище, матка и ее придатки (маточные трубы и яичники).

Воспаление влагалища (кольпит). Вызвать возникновение

кольпита могут не только болезнетворные микробы, но и простейшие одноклеточные организмы — трихомонады (трихомонадный кольпит).

Характерными признаками кольпита и трихомонадного кольпита являются боли внизу живота, отдающие в паховые области бедра, чувство жжения в наружных половых органах, обильное выделение из влагалища (бели).

Первая помощь. Когда установлен возбудитель кольпита, это заболевание, как правило, лечится успешно, для чего применяют такие способы, как влагалищные спринцевания и ванночки, введение во влагалище лечебных шариков с дезинфицирующими средствами. Очень важно при этом точно выполнять все назначенные врачом процедуры, многие из которых женщина может применять сама (например, спринцевание).

Воспаление слизистой оболочки матки (эндометрит). Причиной воспаления слизистой оболочки матки, как правило, являются некоторые внутриматочные вмешательства (аборт, выскабливание или зондирование матки и др.), а также нарушение личной гигиены (половая жизнь в период менструации).

Первой помощью при этом являются постельный режим, прием обезболивающих веществ (свечи прямокишечные с белладонной), холод на низ живота. Применение холода должно быть периодическим: рекомендуется прикладывать пузырь со льдом или холодной водой лишь на 20—30 минут, а затем сделать такой же перерыв, после чего снова приложить пузырь. Применять какие-либо другие лекарства и способы лечения следует только после обследования врачом и по его рекомендации.

Воспаление придатков матки (аднексит). Воспаление придатков матки (маточной трубы и яичников) развивается, как правило, остро.

Признаками аднексита являются сильные боли в нижних

ИЗ МУДРОЙ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПОРФИРИЯ ИВАНОВА

«Помогай людям чем можешь, особенно бедному, больному, нуждающемуся, обиженному. Делай это с радостью.

Доброе дело, сделанное от души, раскрывает сознание и сердца людей. Духовность — это не только высокие, но теоретические, нравственные понятия, и прежде всего практические дела, полезные окружающим».

отделах живота, высокая температура, плохое самочувствие, головные боли, отсутствие аппетита, слабость, нарушение сна.

Первая помощь — такая же, как и при воспалении слизистой матки.

«ЗЕРКАЛО ДУШИ» В ОПАСНОСТИ (повреждения и заболевания глаз)

Фурункул века. Фурункул века возникает вследствие внедрения в волосяной мешок микробов, вызывающих гнойное воспаление (стафилококки, стрептококки и др.).

Первая помощь. Если нет возможности посетить врача, надо принять 1—2 таблетки пенициллина или левомицетина и 1 таблетку сульфадиметоксина или сульфапиридазина. Взамен этих медикаментов можно принять 2—3 таблетки сульфадимезина, сульфазола или норсульфазола. Следует учесть, что вены век связаны с венами мозга, поэтому ни в коем случае нельзя выдавливать фурункул, так как это может способствовать проникновению в полость черепа микробов и вызвать гнойное воспаление мозга со смертельным исходом.

«Ячмень». Это такое же, как и при фурункуле, острое гнойное воспаление, но располагается оно по краю века, вокруг ресниц. На верхнем веке «ячмень» возникает чаще, чем на нижнем.

Первая помощь. Лечение «ячменя» можно проводить в домашних условиях. Для этого применяют горячие припарки на веки, закапывают в глаз дезинфицирующие глазные капли и принимают внутрь по 1 таблетке сульфапиридазина или сульфадиметоксина в день. Для припарок нужно приготовить прокипяченную горячую воду в ванночке или в тарелке и чистую вату, комок которой смачивают в воде (горячей настолько, что можно терпеть) и прикладывают к закрытому глазу. Как только вата остынет, ее вновь смачивают. Процедура длится 15—20 минут и применяется 2—4 раза в день. При попытке выдавить «ячмень» возможны осложнения в виде абсцесса (гнойника) или флегмоны глазницы, а также острого гнойного воспаления оболочек мозга.

Конъюнктивит. Так называется воспаление слизистой оболочки глаза вследствие внедрения в нее микробов, вирусов и грибков.

Первая помощь. Нельзя накладывать на больной глаз повязку, так как она способствует развитию осложнений.

От света надо защищать глаза с помощью темных очков. При невозможности в ближайшее время обратиться к врачу нужно промывать глаза слабым (розовым) раствором марганцово-кислого калия или другим слабым дезинфицирующим раствором и закапывать как можно чаще (6—10 и более раз в день) капли 15%, 20% или 30% раствора сульфацила натрия (альбуцида) и 0,2% раствор левомицетина.

Кератит. Кератитом называется воспаление роговой оболочки глаза в результате попадания в нее болезнетворных возбудителей извне, а также вследствие общих инфекционных заболеваний организма.

Первая помощь. Нельзя закрывать больной глаз повязкой. Защищать глаза от света нужно только с помощью темных очков. При невозможности обратиться к врачу нужно применять то же лечение, что и при остром конъюнктивите.

Ирит (иридоциклит). Ирит — воспаление радужной оболочки глаза вследствие общих инфекционных заболеваний.

Признаки. Болезнь начинается со светобоязни и ощущения неловкости в глазу, которая через несколько часов сменяется ощущением ломящей боли.

Первая помощь. Рано начатое лечение, которое должно обязательно проводиться в стационаре, обеспечивает быстрое и полное выздоровление. При неправильном и несвоевременном лечении возможны тяжелые осложнения, способные вызвать гибель глаза. Поэтому при появлении признаков ирита нужно в любое время суток немедленно обращаться в глазной травматологический пункт или к главному врачу поликлиники.

Глаукома. Острый приступ глаукомы вызывается внезапным резким повышением давления внутри глаза. Возникновению приступа способствует сильное волнение, длительное нахождение в темноте, употребление спиртных напитков, уколы с атропином или прием внутрь лекарств, содержащих атропин. Иногда задолго до приступа появляются предвестники заболевания: затуманивание зрения и видение радужных кругов вокруг источников света.

Первая помощь. При возникновении острого приступа глаукомы нужно немедленно в любое время суток обращаться в глазной травматологический пункт, а там, где его нет, — к главному врачу.

Повреждения век. Хотя ранения век и не представляют такой большой опасности, как, например, ранение глазницы, они могут вызвать резкое обезображивание лица. Поэтому

если веки поранены, нужно своевременно и правильно оказать первую помощь.

Первая помощь. Наложение чистой повязки на рану и быстрая доставка больного к врачу. Нельзя промывать рану века, открывать или обрезать его обрывки. В тех случаях, когда веко оказывается полностью оторванным, его нельзя выбрасывать, а следует взять с собой и показать врачу.

Инородные тела могут попасть как в ткань века, так и на его поверхность. Чаще всего на внутреннюю поверхность, т. е. на слизистую оболочку века, попадают соринки. Такие инородные тела, соприкасаясь с роговой оболочкой глаза, вызывают ощущение резкой боли и усиленное слезотечение.

Первая помощь. Если инородное тело не выходит, то нужно вывернуть нижнее веко, что может сделать даже сам пострадавший перед зеркалом, положив палец на нижнее веко и оттянув его вниз. Обнаружив инородное тело, его удаляют ваткой, намотанной на спичку и смоченной кипяченой водой, уголком не бывшего в употреблении после стирки носового платка или комочком чистого бинта.

Ранения глаза могут сопровождаться повреждением роговой или белочной оболочки, или той и другой одновременно. Если рана проходит через эти оболочки не насквозь, т. е. не прободает их, ранение называется непрободным, а если насквозь — прободным; последнее намного опаснее.

Первая помощь. При ранениях глаза нельзя применять никаких промываний и пытаться удалять инородные тела. Дело в том, что при прободных ранениях через рану роговицы или склеры могут выпасть радужная оболочка, цилиарное тело или сосудистая оболочка. Все эти оболочки при выпадении из глаза имеют вид черных пузырьков и могут быть приняты за грязь, подлежащую удалению. Между тем, удаление внутренних оболочек неизбежно вызывает гибель глаза. Поэтому при ранении глаза нужно наложить на него чистую повязку и срочно обратиться к врачу.

Повреждения глазницы. Поскольку глазница граничит с полостью черепа, ее ранения и контузии нередко сочетаются с повреждением головного мозга. В этом особая опасность таких ранений.

Ранними признаками повреждения мозга в этих случаях являются кровотечение из носа, изо рта и ушей, тошнота или рвота, потеря сознания. К позднему признаку относится «симптом очков» — багрово-красное окрашивание кожи век.

Первая помощь. При ранении глазницы нужно наложить

на рану чистую (стерильную) повязку и обратиться в травматологический пункт. Если имеются признаки повреждения головного мозга — вызвать скорую помощь. Ни в коем случае пострадавшему нельзя ходить пешком, это может вызвать смертельное кровоизлияние в мозг.

Ожоги глаз могут быть термическими, химическими и лучевыми.

Первая помощь. Холодные примочки в темном помещении с последующей защитой глаз темными очками, повязкой или пребыванием в темной комнате. Необходимо срочно обратиться в глазной травматологический пункт.

ДОМАШНИЙ ОТОЛАРИНГОЛОГ ПОМОЖЕТ (заболевания уха, горла, носа)

Ангина (тонзиллит). Ангиной называется острое инфекционное заболевание организма, при котором местные воспалительные явления выражены главным образом в небных миндалинах, расположенных в зеве между небными дужками.

Признаки. Обычно ангина начинается с появления болей в горле, болезненности при глотании, повышения температуры и ухудшения общего состояния. Если больного попросить широко открыть рот, а ручкой чайной ложки прижать его язык книзу, то можно увидеть покрасневший зев, в области которого обнаруживаются увеличенные, покрасневшие небные миндалины с гнойными точками или налетами. При ощупывании подчелюстной области часто наблюдаются увеличенные и болезненные лимфатические узлы.

Первая помощь. До прихода врача больного надо уложить в постель. Пища должна быть не раздражающей, богатой витаминами, не горячей и не холодной, а теплой. Рекомендуется обильное питье. Больные охотно пьют теплый чай с лимоном, что весьма полезно, так как в лимоне содержится большое количество витамина С. Следует полоскать горло через каждые полчаса или час. Наиболее эффективны растворы синего йода, фурациллина, питьевой соды, перекиси водо-

МУДРОЕ СЛОВО О ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИИ

Жизнь требует движения.

Если не бегать пока здоров, придется побегать, когда заболеешь.

Аристотель
Гораций

рода и настой шалфея или ромашки. Полезно теплое обертывание шеи и согревающий компресс.

Острые стенозы гортани. Под стенозом гортани понимают такое сужение просвета гортани, при котором нарушается поступление достаточного количества воздуха в нижележащие отделы дыхательных путей и легкие. Организм хорошо приспосабливается к уменьшенному поступлению воздуха, но если стеноз развивается внезапно или очень быстро (острый стеноз), то наступает удушье, угрожающее жизни человека.

Признаки удушья зависят от степени сужения гортани.

Различают 4 степени острых стенозов: первая — слабо выраженный стеноз, а четвертая — стеноз, резко выраженный, при котором может наступить полная остановка дыхания. При выраженной непроходимости гортани у больных появляется беспокойство, они вскакивают и мечутся в постели, лицо искажено страхом, дыхание затрудненное, шумное, слышное на расстоянии. Лицо покрывается холодным потом. Губы, нос и ногти синюшны. Сходная картина наблюдается у маленьких детей при ложном крупе. Если своевременно не устранить причину, вызвавшую удушье, то больной может умереть.

Первая помощь. Срочный вызов врача скорой помощи. До его прибытия больного нужно усадить в хорошо проветриваемом помещении с температурой воздуха не выше 20—21°. При возможности — наладить дыхание по способу «рот в рот» или другим способом.

Носовое кровотечение. Кровотечения из носа встречаются часто и в любом возрасте. В большинстве случаев они быстро и самопроизвольно останавливаются. Однако систематически повторяющиеся или даже однократные, но обильные носовые кровотечения вызывают тяжелое малокровие и даже угрожают жизни больного.

Первая помощь. При кровотечении из носа больного нельзя класть навзничь, голова должна всегда быть выше туловища. Сразу же положить пузырь со льдом на затылок и холодную тряпочку (со льдом) на переносье.

Сам больной должен плотно прижать крылья носа к перегородке — сжать нос между большим и согнутым указательным пальцами.

Человек, оказывающий первую помощь, должен свернуть плотный ватный тампон в виде кокона длиной 2,5—3 см и толщиной 1—1,5 см (для детей — 0,5 см) и ввести его в нос так, чтобы конец находился у края ноздри; после этого больной

(или оказывающий помощь) снова должен сжать нос пальцами, плотно прижимая тампон к перегородке носа в течение 15—30 минут. Обычно этих мер бывает достаточно для остановки кровотечения из «типичного» места на перегородке носа.

Острый средний отит. Так называют острое воспаление среднего уха — заболевание, которое сопровождается как местными, так и общими симптомами.

Признаки. В типичных случаях острый отит начинается внезапно, появляются сильные боли в ухе, общее недомогание, повышается температура тела, иногда с ознобом.

Первая помощь. Для успокоения болей в ухе используют болеуспокаивающие капли, карболовый глицерин с кокаином и спирт (по назначению врача). Такие болеуспокаивающие средства применяют до появления гноетечения. Одновременно с ушными каплями следует местно применять тепло. В домашних условиях полезны согревающий компресс, грелка, лампа синего света с рефлектором (лампа Минина). Если больные не переносят тепло, можно использовать холод в виде пузыря со льдом (чтобы избежать отморожений ушной раковины, нужно сделать прокладку из ваты или салфетки между ушной раковиной и пузырем). При остром воспалении среднего уха применяют по назначению врача антибиотики и другие лекарства.

Повреждения наружного слухового прохода возможны в результате попадания в ухо во время работы мелких частей инструментов (при плохой организации техники безопасности); нередко при повреждениях и огнестрельных ранениях наружный слуховой проход поражается вместе со средним ухом и внутренним ухом.

Первая помощь. Ухо нужно закрыть стерильной ватой или марлей и доставить пострадавшего в стационар. Не следует промывать ухо и закапывать в него какие-нибудь капли.

Повреждения барабанной перепонки обычно наступают в

ИЗ МУДРОЙ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПОРФИРИЯ ИВАНОВА

«Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, гордость. Верь людям и люби их, не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу несправедливых мнений о них».

Человеческие пороки так или иначе сказываются на здоровье, ибо физиология человека зависит от психики, а все, что негативно, сказывается на нервной системе, способствует заболеванию.

результате чистки уха с помощью спичек, шпилек, карандашей и т. д.

Признаки. В момент травмы больной испытывает сильную боль, треск и шум в ухе, иногда у него наступает обморочное состояние, головокружение, что дает основание предполагать повреждение внутреннего уха.

При оказании первой помощи нужно соблюдать осторожность, чтобы не внести инфекцию в барабанную полость. Удаление сгустков крови, высушивание и особенно промывание уха противопоказаны. Следует закрыть слуховой проход комочком стерильной ваты и наложить на него асептическую повязку.

Повреждения носа довольно часты. Наружные повреждения носа возникают при падениях, во время драки, часто у боксеров, у детей во время игры. Реже встречаются резаные и колотые раны носа.

Первая помощь. Для остановки носового кровотечения иногда достаточно придать больному спокойное положение и положить на переносицу пузырь со льдом. При переломах костей носа со смещением необходимо придать носу прежнюю форму, что лучше делать в первые часы после перелома в специальном отоларингологическом отделении больницы; там же, если окажется возможным, могут пришить сохранившиеся части носа (кончик, крыло). Всякий пострадавший в результате травмы носа с потерей сознания должен быть госпитализирован.

Повреждения глотки наблюдаются обычно у детей. Во время игры с острыми предметами (спицами, деревянными игрушками) дети вонзают их чаще всего в мягкое небо. Эти предметы следует удалить, а рану смазать настойкой йода; при больших разрывах необходимо наложить швы в условиях больницы.

Повреждения гортани и трахеи встречаются в виде ушибов, переломов хрящей, резаных, колотых и огнестрельных ранений. Ушибы гортани возникают от удара тупым предметом, от сдавления гортани руками или веревкой. При ушибах гортани иногда наступает обморочное состояние, обычно появляются охриплость и болезненность ушибленного места. Больные жалуются на затрудненное дыхание и глотание, а также на кашель и кровохарканье.

У больных с ушибом гортани может быстро развиваться удушье; обычно такие больные нуждаются в госпитализации скорой помощью. Им необходимо обеспечить покой, реко-

мендуется применять холод, глотание кусочков льда или ледяной воды.

Инородные тела в ушах, носу, горле, пищеводе. Попадание в дыхательные пути или пищевод посторонних предметов приводит к опасным, тяжелым осложнениям и часто ставит под угрозу жизнь человека.

Инородные тела, попавшие в дыхательные пути, могут закрыть различные участки дыхательной трубки и вызвать опасное для жизни удушье. Горох, фасоль, бобы и другие растительные семена разбухают и закрывают просвет бронха: это вызывает воспаление легких и образование гнояника. Особенно опасны остроконечные инородные тела, которые повреждают слизистую оболочку и могут ранить крупные кровеносные сосуды, что опасно для жизни.

Первая помощь — немедленное обращение в ближайшее лечебное учреждение или вызов врача скорой помощи. Самостоятельное выкашливание предметов из дыхательных путей бывает очень редко. Извлечение инородных тел производится только врачом-специалистом. Чем дольше в дыхательных путях находится инородное тело, тем большую опасность оно представляет.

Инородные тела в ушах чаще всего встречаются у детей, которые нередко засовывают себе в уши горошины, бусы, пуговицы, плодовые косточки, камешки, кусочки бумаги, дерева, стекла и т. п. У взрослых могут попасть в уши кусочки соломы, угля, зерна различных злаков и т. п.

Первая помощь. Наиболее простой и легкий способ удаления инородного тела³ из слухового прохода — промывание (спринцевание) уха теплой водой (35—36°). Живые инородные тела сначала нужно умертвить путем вливания в слуховой проход 8—10 капель масла, спирта, глицерина, а потом удалить промыванием. Не нужно пытаться удалить инородное тело шпильками, спичками или другими предметами: это способствует проталкиванию инородного тела на еще большую глубину и может вызвать разрыв барабанной перепонки. При попадании инородного тела в ухо надо обратиться в поликлинику.

ЭТИ ПАЛОЧКИ И ВИРУСЫ {острые инфекционные болезни}

Кишечные инфекции. Главные виновники кишечных инфекций — различные микробы: дизентерийные, сальмонеллы, особые разновидности кишечной палочки, так называемые энтеропатогенные, стафилококки, стрептококки.

Признаки. Начинается заболевание чаще всего с признака отравления (интоксикации): нарушается общее самочувствие, появляются головная боль, головокружение, потемнение в глазах, нарушение аппетита, повышается температура тела до 38—39°. У больных рано появляются жалобы на тошноту, рвоту, тяжесть в верхней половине живота и схваткообразные боли.

Первая помощь при подозрении на заболевание кишечной инфекцией заключается в том, что больного необходимо уложить в постель, согреть грелками ноги и руки, дать теплое питье — некрепкий, слегка подслащенный чай. Грелку на живот класть не следует. При упорной тошноте и позывах на рвоту рекомендуется делать промывание желудка. Для этой цели больному следует дать 1—1,5 л кипяченой воды комнатной температуры и несколько раз нажать на корень языка, что вызовет рвоту и очищение желудка. Испражняться больной должен на подкладное судно или на горшок у кровати. Кал и мочу перед сливом в канализацию необходимо обезвреживать хлорной известью (1 часть испражнений и 2 части 10% хлорной извести) в течение двух часов.

Ботулизм. Так называется пищевое отравление, вызываемое особым микробом — палочкой ботулизма.

Признаки болезни появляются через 2—24 часа после заражения. Часто болезнь начинается с резкой мышечной слабости, сухости во рту, реже — слюнотечения; уже в первые часы болезни отмечается расстройство зрения: ощущение сетки перед глазами, туман, двоение в глазах, упорная головная боль. У некоторых больных бывают боли в животе, рвота, нередко запоры и поносы. В первые дни болезни возможна лихорадочная реакция в пределах 37—38°, но чаще болезнь протекает при нормальной температуре тела.

Первая помощь. Если нет возможности быстро госпитализировать больного, ему необходимо делать промывание желудка кипяченой водой, слабым раствором марганцовокислого калия или 2% раствора соды, а также дать солевое слабительное. Больного нужно согреть грелками, дать ему

теплое возбуждающее питье: чай с красным вином, черный кофе, крепкий чай. Для поддержания сердечной деятельности, если имеется возможность, вводят подкожно кофеин, камфору.

Респираторные вирусные заболевания. Респираторные вирусные заболевания опасны и коварны особенно для детей младшего возраста и пожилых людей.

Признаки заболевания весьма многообразны и зависят от вида возбудителя: одного больного больше беспокоит насморк, другого — боль в горле, третьего — кашель, удушье.

Среди осложнений наиболее тяжелым является воспаление легких, которое бывает самой частой причиной смертельных исходов заболевания. Респираторные инфекции часто осложняются воспалением среднего уха, воспалением носовых пазух, почечных лоханок и мочевого пузыря. При гриппе наблюдаются невриты и невралгии, а также наступают обострения хронических заболеваний.

Первая помощь. У заболевшего должна быть отдельная посуда, которую необходимо кипятить после каждого употребления. Следует чаще сменять постельное и нательное белье, подвергать кипячению носовые платки. Если нет возможности поместить больного в отдельную комнату, его нужно отгородить ширмой или простыней. Ухаживающие за больными должны надевать на рот и нос четырехслойную марлевую маску.

Менингококковая инфекция. Возбудителем заболевания является особый микроб — менингококк, который вне организма человека очень быстро гибнет, будучи особенно чувствителен к теплу и холоду.

Признаки. С первого дня заболевания повышается температура тела до 37—38°, появляются общее недомогание, головная боль, боль в горле при глотании, кашель. Больные обычно жалуются на большую сухость во рту, горение, отделяемого почти нет. Носовое дыхание затруднено вследствие заложенности носа, часто возникают кровотечения из носа. Болезнь протекает 5—7 дней и чаще заканчивается выздоровлением, но может перейти в менингит.

Первая помощь. До прихода врача следует оберегать больного от травм во время судорог и опасности захлебнуться рвотными массами, для чего голову повертывают набок. Больные тяжелыми формами менингококковой инфекции нуждаются в специальном лечении, которое возможно лишь в

больничных условиях. При легких формах инфекции госпитализация также обязательна, так как состояние больного может внезапно ухудшиться и стать крайне тяжелым. Благодаря своевременному и энергичному лечению наступает быстрое и, как правило, полное выздоровление.

Скарлатина. Даже самая легкая скарлатина ослабляет организм ребенка, изменяет его чувствительность и может дать тяжелые осложнения.

Причины. Возбудителем скарлатины является особый микроб — гемолитический стрептококк, высокоустойчивый во внешней среде, особенно в присутствии белка или слизи.

Признаки скарлатины появляются через 1—7 дней после заражения. Заболевание начинается остро, обычно окружающие могут указать даже час, когда появились первые признаки болезни. Ребенок становится вялым, капризным, жалуется на головную боль, головокружение, температура тела повышается до 38—39°, исчезает аппетит, у некоторых бывают рвоты. Спустя 2—3 часа появляется боль в горле, усиливающаяся при глотании. Через 10—20 часов на теле появляется сыпь — мелкоточечная на розовом фоне кожи — сначала на груди, плечах, шее, а затем быстро распространяется по всему телу.

Первая помощь. В остром периоде болезни ребенка следует больше поить чаем, клюквенным морсом, фруктовыми соками. Назначенные антибиотики давать через рот или вводить внутримышечно (для этой цели больного посещает медицинская сестра). Постельный режим отменяется только врачом. Кормить насильно не следует. По мере появления аппетита можно давать все более разнообразную пищу, при этом особенно желательны фрукты и овощи. Исключаются крепкие бульоны и острые блюда.

Паротит эпидемический (свинка, заушница). Паротит эпидемический — острое инфекционное заболевание вирусной природы.

Признаки эпидемического паротита многообразны, но во

ИЗ МУДРОЙ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПОРФИРИЯ ИВАНОВА

«Освободи свою голову от мысли о болезнях, недомоганиях, смерти. Это твоя беда».

Постоянные мысли о недомоганиях развивают в человеке мнительность, ведут к усугублению болезней как в физическом, так и в моральном плане.

всех случаях болезнь начинается остро, через 11—23 дня после заражения. Первые признаки — недомогание, потеря аппетита, познабливание, головная боль, иногда рвота. Спустя 1—2 дня (реже в первый день) повышается температура тела, появляются чувство напряжения и тянущие боли в околоушной области, шум в ушах, боли при жевании. Впереди уха возникает припухлость, которая быстро распространяется вниз и позади уха.

Первая помощь больным — назначение постельного режима, прикладывание тепла на припухшие слюнные железы, обильное питье. Лекарственное лечение назначается только врачом. При появлении признаков поражения яичка или яичников необходимы строгий постельный режим до полного исчезновения клинических проявлений, специальные повязки и болеутоляющие средства, назначаемые врачом; если этого не сделано, возможно развитие бесплодия.

Лептоспирозы. Так именуется группа острых лихорадочных болезней, вызываемых многочисленными представителями особых возбудителей — лептоспир.

Заражение происходит от животных, роль человека как источника инфекции незначительна. Источником инфекции могут быть мышевидные грызуны, хомякообразные, а также домашние животные: крупный рогатый скот, свиньи и собаки.

Признаки заболевания проявляются через 7—13 дней после заражения. Характерно внезапное, острое начало болезни, сопровождающееся подъемом температуры тела до 39—40°, ознобом, головной болью, болью в икроножных мышцах, ломотой во всех мышцах, иногда носящей нестерпимый характер. Общая слабость и головокружение заставляют больных лечь в постель. В случаях тяжелого течения возможны бред и помрачение сознания. Лицо красное, одутловатое, слизистая оболочка глаз воспаленная. У многих заболевших на коже появляется розовая, слегка возвышающаяся пятнистая сыпь, реже — сыпь в виде кровоизлияний. Возможны катары верхних дыхательных путей со скудным выделением мокроты.

Первая помощь при подозрении на лептоспироз: постельный режим, обильное питье, прием средств, уменьшающих головную боль (анальгин, пирамидон, цитрамон) и стимулирующих сердечную деятельность (валериана, кордиамин), молочно-растительная диета. При тяжелых формах болезни хороший эффект дают введение специфической сыворотки

и назначение антибиотиков, но их применяют только в условиях больницы.

Клещевой менингоэнцефалит. Воспаление головного мозга и его оболочек — клещевой менингоэнцефалит — природно-очаговая вирусная инфекция, которая передается клещами и элементарным (пищевым) путем и поражает мелких диких млекопитающих, птиц, коз, овец, а также человека.

Признаки заболевания появляются через 10—14 дней после заражения. Заболевание чаще начинается остро, с общего недомогания, головной боли, разбитости, повышения температуры до 38—39°, мышечных болей, тошноты и рвоты. Такие проявления болезни наблюдаются 5—6 дней, затем наступает улучшение, нормализуется температура, но еще остается общая слабость. Через 7—9 дней светлого промежутка вновь повышается температура, появляются общее недомогание, резкая головная боль, тошнота, рвота, повышенная чувствительность к свету, звуку, расстройства аппетита и сна, головокружения и чувство неустойчивости. Сознание обычно сохраняется. Исход болезни чаще благоприятный, смертельные случаи — большая редкость, однако возможны осложнения и выраженные остаточные явления в виде атрофии мышц шеи, плечевого пояса, лопаток, груди.

Первая помощь при подозрении на клещевой менингоэнцефалит сводится к назначению больному строго постельного режима. Специальное лечение сывороткой и гамма-глобулинами, а также другими методами и средствами может проводиться только в больничных условиях.

НАМ СОЛНЦЕ И КАЧКА НЕ СТРАШНЫ! **(заболевания под воздействием внешних факторов)**

Солнечный и тепловой удар. Солнечный и тепловой удар — это остро возникающее болезненное состояние, вызванное перегреванием организма.

Первая помощь. Пострадавшего необходимо немедленно вынести на свежий воздух в тень или поместить в прохладное, хорошо вентилируемое помещение, расстегнуть воротник его одежды или раздеть до пояса, уложить на спину с приподнятой головой. На голову положить холодный компресс, а тело обернуть мокрой простыней или опрыскивать холодной водой. Внутрь — обильное прохладное питье.

При расстройстве или остановке дыхания — периоди-

ческое вдыхание нашатырного спирта и искусственное дыхание; при остановке сердечной деятельности — закрытый массаж сердца; при наличии ожога — помощь, предусмотренная в этих случаях.

Болезнь укачивания (морская и воздушная). Болезнь укачивания вызывает появление ряда болезненных признаков, возникающих у человека при колебательных движениях, например, при качке на судне или в самолете и даже при езде в автомобиле. Некоторые люди особенно чувствительны к качке.

Признаки. Постепенно нарастающее головокружение, головная боль, тошнота, упорная рвота, отсутствие аппетита, бледность лица, холодный пот, замедленный пульс.

Первая помощь. Прием специальных лекарственных веществ — аэрона (по 1 таблетке 2 раза в день), валидола (по 1 таблетке под язык 2—3 раза в день), мятной настойки (по 15 капель 3 раза в день) или мятных таблеток.

Профилактика. Лицам, чувствительным к качке и predisposed к возникновению морской или воздушной болезни, за 30—60 минут до отъезда принять аэрон и не допускать переполнения желудка.

ВНИМАНИЕ, ЯДЫ! **(острые отравления)**

Известно ли вам, что поваренная соль, которую мы ежедневно употребляем с пищей (от 8 до 10 г), может вызвать смертельное отравление, если принять ее в дозе 100 г натошак.

Как тут не вспомнить Парацельса, который мудро заметил: «Все есть яд, ничто не лишено ядовитости, и все есть лекарство. Одна только доза делает вещество ядом или лекарством».

Первая помощь. Главное при оказании помощи и лечении острых отравлений — быстрота. Затем необходимо установить, каким образом произошло отравление. Иногда это под силу только опытным специалистам.

Первая помощь при отравлении ядами, поступающими через кожные покровы.

Самый простой и доступный прием первой помощи — смывание яда водой. Смывание нужно производить не менее 5—10 минут. В случае, когда на поверхность тела попала

кислота или щелочь, то смывать их желательно теплой водой, а если ее не окажется, то водой любой температуры. Многие ядовитые вещества (особенно если они хорошо растворяются в жирах) могут всасываться через неповрежденную кожу, например, свинец из этилированного бензина, противонасекомые средства (хлорофос). Такие яды нужно смывать только холодной водой, так как теплая вода может увеличить всасывание яда.

Первая помощь при отравлении ядами, принятым внутрь. Наиболее доступной мерой, обеспечивающей быстроту помощи в домашних условиях, является промывание желудка. Разумеется, неспециалисту сложно или невозможно осуществить полноценное «инструментальное» промывание, поэтому целесообразно провести так называемое «малое промывание» желудка. Для этого пострадавшему взрослому необходимо выпить 4—5 стаканов теплой воды (или воды комнатной температуры), а детям по 100 г (полстакана) на каждый год жизни ребенка (пятилетнему ребенку — до пол-литра). После этого обычно возникает рвота. Если же рвота не наступает, ее вызывают нажатием на корень языка чайной ложкой (или другим удобным предметом), щекотанием зева кисточкой и др. Такие процедуры следует проводить повторно для более полного удаления яда, находящегося в желудке.

При наличии в домашней аптечке активированного угля полезно 5 таблеток растолочь до порошка и принять его (в объеме столовой ложки), запивая водой. Уголь можно принимать повторно. Одновременно (или после) пострадавшему следует принять 20 г (полторы столовых ложки) любого солевого слабительного (сульфат магния или натрия), разведенного в стакане воды (или полстакане), целесообразно внутрь принимать обволакивающие вещества: яичный белок, взбитый или хорошо смешанный с водой (1 белок на 1,5—2 стакана воды), кисель, желе, муку и пр. После всего этого больному полезно обильное питье щелочных минеральных вод или 2% раствора пищевой соды (400 мл и более).

МУДРОЕ СЛОВО О ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИИ

Жизнерадостность — это не только признак здоровья, но еще и самое действенное средство, избавляющее от болезней.

Веселое расположение духа заменяет отдых.

Смайлс

Первая помощь при отравлении через дыхательные пути. В случае ослабления или остановки дыхания у пострадавшего необходимо осуществить искусственное дыхание. Нельзя, однако, забывать, что при явлениях резкого раздражения слизистых оболочек (слезотечение, слюнотечение, чихание, кашель и пр.) искусственное дыхание противопоказано. Необходимо согреть больного. При сильном слезотечении и кашле целесообразно промыть глаза теплой (кипяченой) водой, а внутрь принять таблетку кодеина или другое противокашлевое средство.

Независимо от пути попадания яда в организм, если у больного появляются резкая бледность или пепельно-серый цвет кожи, нитевидный (слабый) пульс и ослабленное дыхание, больному следует придать лежащее положение с приподнятыми ногами. Можно также сделать бинтование конечностей от стоп к бедру. Необходим полный покой. Для рефлекторного возбуждения дыхания рекомендуется смочить вату 4—5 каплями нашатырного спирта и дать вдыхать пострадавшему. Целесообразно наложить горчичники на грудь, растереть кожу или поколачивать по наружной поверхности кисти.

Отравление кислотами (соляная, азотная, серная, уксусная, щавелевая и др.) и щелочами (едкий натр, негашеная известь, нашатырный спирт, едкий калий и др.).

Наиболее часты отравления уксусной кислотой в результате принятия внутрь уксусной эссенции.

Местные признаки: характерный запах изо рта, ожоги губ, полости рта, иногда подбородка и шеи. Боли за грудиной (по ходу пищевода) и под ложечкой (в желудке). Появляется мучительная рвота со слюной и кровью, иногда понос. При отравлении азотной кислотой характерна желтая окраска языка и слизистой полости рта, а при отравлении соляной и серной — язык черный. Лицо бледно-серое.

Отравление крепкими щелочами протекает сходно с симптомами, наблюдающимися при отравлении кислотами. Для установления характера яда большое значение имеет различие в запахе изо рта при отравлениях кислотами и щелочами. Минимальная смертельная доза едкого натрия и калия — 5 г, а нашатырного спирта — 3—4 миллилитра.

Если помощь при отравлении кислотой или щелочью оказана поздно, (иногда даже и при своевременной помощи), возникают рубцы по ходу пищевода, в желудке, что требует в дальнейшем тяжелых хирургических вмешательств.

Первая помощь. Обильное промывание желудка. При отравлении кислотами — прием жженой магнезии (в дозе 1—1,5 столовых ложки на стакан воды, пить отдельными глотками). В случае отравления щелочами — промывание желудка подкисленным раствором (1 столовая ложка уксуса на стакан воды).

Внимание! Кислоты и щелочи (уксусную эссенцию, нашатырный спирт и др.) необходимо хранить в склянках, имеющих соответствующие надписи, и в закрытых шкафах.

Отравление газами и парами. Опасными для здоровья являются газы и пары: хлора, брома, йода, аммиака, фосгена, хлорпикрина, окислов азота, сернистого газа, а также азотной и фтористо-водородной кислот, окиси углерода, пары анилина и нитробензола, мышьяковистого водорода.

Первая помощь. Немедленное удаление больного из отравленной атмосферы, снятие одежды, на которой всегда находится яд. Промывание слизистых оболочек 2% раствором пищевой соды (1 чайная ложка на стакан воды), вдыхание паров этого же раствора. Внутрь — противокашлевые средства (кодеин и др.).

Наиболее распространенным отравлением в быту и на производстве является **отравление окисью углерода (угарным газом)**, которая образуется при неполном сгорании дров, угля, бензина, керосина и пр. Угарный газ не имеет запаха и вкуса (горит синеватым пламенем).

Первая помощь. Срочное удаление пострадавшего из помещения, содержащего угарный газ, длительное искусственное дыхание. Если имеется кислородная подушка — вдыхание кислорода.

Отравление парами анилина и нитробензола возможно при работе с лаками и красками, приготовленными на этих веществах.

Первая помощь. Перенести больного на свежий воздух или в хорошо вентилируемое теплое помещение, вдыхание кислорода. Если отравление произошло через рот — промывание желудка, внутрь — активированный уголь (5 таблеток растолочь и запить водой).

Отравление алкоголем (винный спирт, денатурированный, метанол — древесный спирт, дигликоль, антифриз, амиловый спирт, сивушное масло и др.).

Первая помощь. Промывание желудка, после чего прием внутрь солевого слабительного (сульфата магния или натрия — 1—1,5 столовых ложки на полстакана воды) с акти-

вированным углем (5—10 таблеток растереть и запить). Целеобразны теплые ванны. При ослабленном дыхании — искусственное дыхание. При отравлении метиловым спиртом после принятия указанных мер следует пить пищевую соду (1 чайная ложка на полстакана воды — каждый час).

Отравление наркотическими и снотворными веществами. К наркотическим ядам относятся эфир, хлороформ, хлористый этил, метан, этилен, бензин, бензол, четыреххлористый углерод, дихлорэтан, гексенал. Снотворные: барбитал, барбамил, хлоралгидрат и др. Особо выделяется тетраэтилсвинец.

Первая помощь. При отравлении любым веществом этой группы производится промывание желудка, вызывание рвоты (питье и повторное вызывание рвоты, если она не наступает самостоятельно). После этого — прием активированного угля (5—10 таблеток растолочь и взболтать в полстакане воды) и солевого слабительного (1—1,5 столовой ложки английской соли в стакане воды), при резком угнетении центральной нервной системы, сопровождающемся значительным ослаблением дыхания, производится искусственное дыхание. Если тетраэтилсвинец попадает на одежду или поверхность тела, его необходимо удалить, смывая водой с мылом, а одежду снять и заменить новой.

Отравление ядохимикатами (пестицидами). Сельскохозяйственные ядохимикаты, используемые для борьбы с сорняками, болезнями и вредителями культурных растений, получили название пестициды. В зависимости от целей применения ядохимикатов их называют: гербициды — против сорной растительности, инсектициды — против вредных насекомых, бактерициды — против инфекционных заболеваний, зооциды — против вредителей-животных (суслики, мыши), фунгициды — против грибков и т. д.

Первая помощь. Пострадавшего необходимо удалить из зоны действия яда, снять одежду, обмыть кожу и слизистые оболочки 2—3% раствором соды (чайную ложку на стакан

ИЗ МУДРОЙ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПОРФИРИЯ ИВАНОВА

«Рассказывай и передавай опыт этого дела. Но не хвались своими достижениями, будь скромн».

Знаниями с людьми надо делиться от души. Стал здоровым сам — помоги другому. Только взаимопомощь способна вернуть здоровье людям.

воды), а если яд попал в рот, сделать повторное промывание желудка. Вместе с тем каждая группа ядохимикатов имеет и некоторые особенности действия на организм, что требует специальных мер при оказании первой помощи.

Однако, несмотря на определенные различия в скорости проникновения пестицидов в организм, путях их поступления, механизма токсического воздействия, выделения и т. д., приемы первой помощи могут быть сведены к следующим: 1. Удалить пострадавшего из отравленной зоны в хорошо проветриваемое помещение; 2. Снять с него одежду, а с кожных покровов снять ватой, куском марли (или тряпочкой) попавший на них яд; 3. Промыть кожу и слизистые оболочки раствором пищевой соды (1 чайная ложка на полстакана воды). Этим же раствором можно промыть глаза; 4. При попадании яда через рот — промыть желудок, затем принять внутрь 1,5—2 ложки английской или глауберовой соли, растворенной в полстакане или стакане воды, принять 4—5 растолченных таблеток или 1 столовую ложку порошка активированного угля; 5. При ослабленном дыхании необходимо делать искусственное дыхание, давать пострадавшему вдыхать нашатырный спирт (3—4 капли на вату).

Отравления ядовитыми грибами. Чаще всего встречаются отравления бледной поганкой, мухоморами, ложными опятами, неправильно заготовленными сыроежками, млечниками, свинушками.

Многие грибы, обладающие ядовитыми свойствами, после их длительного отмачивания (2—3 суток) и отваривания (или только отваривания и слива отвара) теряют свои ядовитые свойства, однако некоторые грибы и после этого остаются ядовитыми.

Первая помощь. Промывание желудка водой с взвесью 50 г активированного угля. Затем прием внутрь 20—30 г солевого слабительного с активированным углем (50,0 г). Все другие меры помощи могут быть осуществлены только в медицинском учреждении.

Отравления беленой, дурманом и красавкой (белладонной). Все три растения содержат одни и те же действующие яды (гиосциамин и скополамин), поэтому отравления, которые они вызывают, имеют сходные черты. Дети и даже взрослые по незнанию могут съесть листья черной белены, принимая их за щавель или корень, напоминающий корень петрушки. Ягоды красавки также похожи на съедобные (круглые, черные), и имеют сладкий вкус.

Первая помощь. Промывание желудка, солевое слабительное (английская или глауберова соль 20—30 г) повторно, запитое обильно водой. Покой. В случае резкой слабости выпить крепкого чая (2 чайные ложки сухого чая заварить на 1—1,5 стакана воды).

Лекарственные отравления. Обычно они возникают в тех случаях, когда больной принимает лекарство в больших дозах, чем ему предписано, или когда применяются лекарства, выписанные другому больному. Особенно опасны отравления, которые возникают у детей, принявших лекарства, выписанные для взрослых.

Для предупреждения возможности такого отравления необходимо строго соблюдать правило: больной должен принимать только то лекарство, которое выписано именно ему, и в тех дозах, которые предписал ему врач. Все лекарства должны храниться в отдельном шкафчике или месте, не доступном для детей. Имеющиеся в домашней аптечке лекарства без этикеток или рецепта необходимо уничтожить. Нельзя приобретать лекарства (в том числе и лекарственные травы) у случайных лиц или знакомых.

Укусы насекомых. В дуплах деревьев обитают осы и дикие пчелы. Наиболее опасны оса-шершень, а также рабочая, или медоносная пчела.

Первая помощь. Следует прежде всего удалить жало, а затем выдавить из ранки яд. Укушенные места протирают йодной настойкой или же разбавленным нашатырным спиртом. При укусе пчелы в язык пострадавшему кладут в рот куски льда, дают есть мороженое или рекомендуется ополаскивать полость рта холодной водой.

Яд скорпиона. Первая помощь. Удаление жала из ранки, что следует делать весьма осторожно, чтобы не раздавить ядовитый пузырек, находящийся в жале, под кожей. Повязка из нашатырного спирта (разведенного в 5 раз водой) или винного спирта (70 или 40%). Полный покой в течение 4—6 часов после укуса. Внутрь желательно принять таблетку (0,25) димедрола.

Укусы змей. Первая помощь. Наложить жгут выше места поражения (из платка, полотенца, пояса, веревки, резиновой трубки и др.), туго стянуть и держать не более получаса. Обильное питье (чай, кофе или вода). Внутрь дают пострадавшему 70% алкоголя по 100—150 г. Грелки к конечностям, покой. Решающее значение имеет быстрая доставка пострадавшего в больницу для введения противозмеиной сыворотки.

МАМА ДОЛЖНА РАЗБИРАТЬСЯ (заболевания в детском возрасте)

Острая сердечная недостаточность. Сердечная недостаточность — это расстройство кровообращения, вызванное нарушением деятельности сердца, его сократительной способности.

Различают два вида недостаточности кровообращения — острую и хроническую. Острая сердечная недостаточность может развиваться в результате тяжелой физической нагрузки (если ребенок до этого не был тренирован), а также при различных заболеваниях: тяжелый грипп, воспаление легких, бронхиальная астма и др. У детей с больным сердцем (при наличии ревматизма, врожденного или приобретенного порока сердца и других заболеваний) даже сравнительно небольшие физические нагрузки могут способствовать развитию острой сердечной недостаточности.

Признаки: при острой сердечной недостаточности расстройства кровообращения развиваются очень быстро. Состояние ребенка резко ухудшается, больной становится беспокойным, мечется в постели. Дыхание учащается (одышка), кожа бледная с синюшным оттенком, губы синие. Появляются отеки под глазами, отеки ног. Может усиливаться или возникнуть кашель, а затем развиваться клочущее дыхание с выделением изо рта пенящейся мокроты. Иногда появляются острые боли в животе и рвота.

Первая помощь. До прибытия врача нужно хорошо проветрить помещение, успокоить ребенка. Чтобы облегчить дыхание, ребенка необходимо положить повыше: с этой целью под голову и верхнюю часть спины нужно подложить дополнительную подушку, придав больному полусидячее положение.

Пароксизмальная тахикардия. Пароксизмальная тахикар-

ТАК ГОВОРЯТ ВРАЧИ

Синдром Адамса-Стокса-Моргани. Этот синдром обусловлен прекращением или резким урежением эффективной сократительной деятельности сердца. Он проявляется приступами потери сознания, сопровождающимися резкой бледностью, иногда остановкой дыхания, судорогами. Приступы длятся от нескольких секунд до нескольких минут и проходят самостоятельно, либо после соответствующих лечебных мероприятий, но иногда заканчиваются летально.

дия — это тяжелое нарушение сердечной деятельности в виде приступов учащенных сердцебиений: частота сердечных сокращений достигает свыше 150—200 ударов в минуту, тогда как в норме она составляет у детей 1 года 120—125; 5 лет — 98—100; 10 лет — 78—80 ударов в минуту.

Пароксизмальная тахикардия встречается у детей грудного возраста и более старших детей.

Причины развития пароксизмальной тахикардии у детей: нарушение функции нервной системы, врожденные пороки сердца. Приступы могут возникнуть также при воспалении легких, гриппе, других респираторно-вирусных инфекциях, ревматизме и прочих заболеваниях.

Первая помощь. При возникновении приступа пароксизмальной тахикардии целесообразно еще до прихода врача попытаться прекратить приступ, применив методы рефлекторного влияния на сердце: ребенку предлагают сделать глубокий вдох и задержать дыхание, натужиться, или вызывают у него рвотное движение, надавливая ложкой на корень языка (как при осмотре горла). Можно положить пузырь с холодной водой на шею справа — в область сонной артерии.

Ложный круп. Это острый воспалительный процесс в гортани, затрудняющий вдох.

Причины. Ложный круп может развиваться при гриппе, других острых респираторно-вирусных заболеваниях, кори. Заболеванию способствует охлаждение горла (в результате вдыхания через рот сырого, холодного воздуха, употребления очень холодной пищи и холодного питья).

Признаки. Заболевание начинается обычно ночью, остро, в виде сильного приступа «лающего» кашля; ребенку становится трудно дышать, у него изменяется характер вдоха (вдох шумный, протяжный). Малыш испуган, мечется в постели, покрывается потом. Голос становится охрипшим. При крике эта охриплость может пройти, если воспалительный процесс выражен не резко, но при выраженном воспалении голос остается охрипшим постоянно. Ребенок бледен, губы синюшны, температура повышена.

Первая помощь. До прибытия врача необходимо хорошо проветрить помещение, ребенка успокоить, дать ему теплое питье (молоко с 2% питьевой соды, чай), поставить на грудь горчичники, дать подышать над паром (сделать паровую щелочную ингаляцию). Сделать теплую ножную ванну: в таз или ведро налить теплую воду, ребенка посадить, а ноги опустить в воду так, чтобы они были закрыты водой до сере-

дины голеней. Продолжительность ванны 10—15 минут. Можно сделать и ножную горчичную ванну: в воду предварительно добавляют сухую горчицу (1 столовую ложку на полведра воды). После горчичной ванны ноги обязательно сполоснуть водой.

Острая пневмония. Острое воспаление легких (острая пневмония) — одно из наиболее частых заболеваний детей младшего возраста.

Признаки. Пневмония у детей младшего возраста может протекать как без явлений общего отравления организма или интоксикация (нетоксическая пневмония), так и с выраженными явлениями интоксикации (токсическая форма).

Нетоксическая форма чаще начинается постепенно: повышается температура до 37,5—38°, общее состояние ребенка значительно ухудшается, он становится беспокойным, капризным, плохо спит, ест, дыхание учащается до 50—60 в минуту (в норме у ребенка 1 года 30—40 дыханий в минуту). Появляется кашель, вначале сухой, затем влажный. При беспокойстве, крике вокруг рта может появиться небольшая синюшность (цианоз).

Токсическая форма пневмонии развивается более быстро. Состояние ребенка тяжелое, температура 38—39° и выше. Ребенок беспокоен или, наоборот, очень вялый, сонливый, кашляет. Кожа бледная, вокруг рта выражена синева (цианоз), дыхание частое, поверхностное. Appetit снижен или отсутствует, может быть рвота, учащение стула (стул 3—5 раз в сутки, жидкий, желтый с белыми комочками или зеленый), живот вздут. Могут появиться судороги.

Первая помощь. До прихода врача, если у ребенка высокая температура, можно дать аспирин (детям в возрасте до 1 года — 0,05—0,1, старше 1 года — 0,2—0,25 на прием), хорошо проветрить комнату, ребенка положить повыше (для этого под голову и спину положить дополнительную подушку), поставить горчичники, смоченные в теплой воде, на грудную клетку. Маленьким детям их ставят через тонкую тряпочку, предварительно смоченную в теплой воде. Нельзя ставить горчичники на область сердца.

Если нет готовых горчичников, то их можно приготовить из сухой горчицы: 1—2 чайных ложки сухой горчицы и столько же муки размешать, развести теплой водой до получения полужидкой массы, затем массу намазывают на пеленку и ставят горчичник на грудную клетку на 5—10 минут — до покраснения кожи. При астматических проявлениях горчич-

ники ставить не рекомендуется, так как они могут способствовать усилению астматического состояния.

Согревающие компрессы на грудную клетку маленьким детям ставить не нужно, так как при забинтованной грудной клетке у ребенка дыхание нарушается еще больше. Если нарушен аппетит — насильно не кормить, однако обязательно следить за тем, чтобы ребенок хорошо и достаточно пил теплый сладкий чай. Антибиотики и сульфаниламидные препараты даются только по назначению врача.

Пилоростеноз. Пилоростеноз — заболевание, встречающееся у детей первых месяцев жизни, его основное проявление — рвота — сложный рефлекторный акт, обусловленный возбуждением рвотного центра, находящегося в головном мозге.

Причины. Пилоростеноз — врожденный порок развития желудка — сужение его выходного отдела. Болеют преимущественно мальчики.

Признаки. Заболевание обычно начинается с конца 2—3-й недели жизни; на фоне полного здоровья появляются упорные ежедневные рвоты — несколько раз в сутки, обильные, «фонтаном». Объем рвотных масс обычно больше, чем количество молока, высосанного ребенком при последнем кормлении. Рвотные массы состоят из свернувшегося молока с примесью слизи, имеют кислый или гнилостный запах и никогда не содержат желчи. Общее состояние ребенка нарушается и становится тяжелым. Вследствие постоянных рвот ребенок быстро худеет, становится беспокойным, у него сердитое «голодное» выражение лица, он хочет есть и с жадностью сосет свои кулачки. К концу первой недели заболевания урежается мочеиспускание, появляются запоры.

Первая помощь. Вызов врача скорой помощи, срочная госпитализация ребенка для оперативного лечения.

Кишечный токсикоз (токсический понос). У детей первого года жизни нередко наблюдаются функциональные расстройства пищеварения (диспепсия).

Причины диспепсии: питание детей пищей, по своему составу не соответствующей возрасту ребенка, резкое преобладание в пище белков (много творога, мяса), жиров (много сливок, масла), углеводов (много каш), перекармливание ребенка, кормление недоброкачественной пищей; при неправильном приготовлении и хранении пищи в нее попадают различные микробы и она портится. Тяжелая форма диспепсии (токсическая диспепсия) сопровождается развитием кишечного токсикоза.

Первая помощь. До прихода врача нельзя ребенка кормить, но надо хорошо его попоить — дать сладкий чай небольшими порциями (по несколько чайных ложек) и почаще (каждые 15—20 минут). Госпитализация таких детей в больницу обязательна.

Желудочно-кишечные кровотечения. Кровотечения из желудочно-кишечного тракта могут возникнуть у детей любого возраста и вызываются самыми различными причинами.

Первыми признаками желудочно-кишечного кровотечения являются рвота и кровавый стул. В зависимости от интенсивности кровотечения количество крови в рвотных массах может быть различным — от прожилок крови до ее сгустков, иногда рвота «кофейной гущей». В стуле примесь крови также бывает различной — от небольшого количества крови в виде прожилок до кровянистого стула — испражнения имеют темно-красный или черный (дегтеобразный) цвет. В стуле может быть и примесь алой крови, не смешанной с калом.

При тяжелом кровотечении состояние детей резко нарушается. Появляется прогрессирующая бледность кожи, губ, похолодание рук, ног. Ребенок покрывается холодным потом, часто зевает. Глаза запавшие, лицо похудевшее, осунувшееся. Дети старшего возраста жалуются на слабость, головокружение, шум в ушах, жажду.

Первая помощь. До прихода врача нужно уложить больного, успокоить его, а если у него резкая слабость — придать ему положение с приподнятыми ногами и опущенной головой (можно приподнять нижний конец кровати).

Рвота ацетонемическая. Это приступы неукротимой рвоты. Болеют ею дети преимущественно в возрасте от 2 до 10 лет с функциональными нарушениями нервной системы и повышенной нервной возбудимостью.

Признаки. Обычно рвота начинается после погрешности в диете — избыточном содержании в пище жиров и экстрак-

ИЗ МУДРОЙ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПОРФИРИЯ ИВАНОВА

«Мысль не отделяй от тела».

Надо выполнять все 12 правил: только комплексное следование системе приведет к полному исцелению. Хотя втягиваться в нее можно постепенно, а начинать лучше всего с обливаний.

тивных веществ (жареное мясо, крепкие бульоны, шоколад, какао) и при недостатке углеводов. Рвота начинается внезапно, нередко ночью. Иногда в течение 1—2 дней до приступа рвоты наблюдаются ее предвестники: ухудшение аппетита, задержка стула, общая вялость, возможны головные боли и запах ацетона изо рта.

Первая помощь. Вызов участкового врача или скорой помощи. До прихода врача ребенка необходимо уложить в постель, не кормить, дать ему как можно чаще пить небольшими порциями холодный чай, фруктовые соки, боржоми.

Нейротоксикоз. Острый инфекционный токсикоз (нейротоксикоз) может развиваться у детей в начале многих инфекционных заболеваний, но чаще всего он наблюдается при гриппе и других респираторно-вирусных заболеваниях.

Причины. Нейротоксикоз возникает вследствие отравления организма ядами вирусов (их токсинами), от которых больше всего страдают нервная и сердечно-сосудистая системы организма и нарушается обмен веществ. Он развивается преимущественно у детей первых 4 лет жизни, перенесших родовую травму или родившихся недоношенными; а также имеющих экссудативный диатез и другие заболевания.

Признаки нейротоксикоза развиваются всегда быстро, все явления бурно нарастают. В начале заболевания ребенок становится очень беспокойным, капризным, у него нарушается сон, появляются однообразные движения ног, рук. Температура поднимается до 39—40° и выше, учащается дыхание (одышка), общее состояние ребенка резко нарушается. Беспокойство быстро сменяется вялостью, сонливостью, ребенок становится безучастным к окружающему, затем у него наступает угнетение сознания и судороги. Кожа бледная,

Прием лекарств. Давать лекарства детям раннего возраста, а иногда и дошкольного, довольно трудно, т. к. большинство из них имеют неприятный вкус, бывают горькими, кислыми или солеными. Поэтому детям первых лет жизни предпочтительнее давать медикаменты в жидком виде в форме подслащенных микстур, отваров, настоев. Недопустимо смешивание горьких лекарств с пищей. Это может надолго вызвать у ребенка отвращение к ней. Если ребенок отказывается принимать лекарства, тогда необходимо осторожно двумя пальцами сжать нос ребенка. Он будет вынужден открыть рот для вдоха, и в этот момент необходимо успеть влить в рот малышу лекарство и разжать нос только тогда, когда лекарство проглочено.

несмотря на высокую температуру, ручки и ножки больного холодные.

Первая помощь. Если у ребенка высокая температура, его не следует тепло укрывать, а надо покрыть легким одеялом или одной простынкой. Чаще поить ребенка охлажденным сладким чаем, на голову можно положить полотенце или тряпочку, смоченную холодной водой. Лед на голову ребенка не кладут, но можно подвесить над ней пузырь со льдом. Необходима экстренная госпитализация таких детей в больницу.

Ветряная оспа. Это инфекционное заболевание, которым чаще всего болеют дети в возрасте до 10 лет. Восприимчивость детей к ветряной оспе очень высока, повторные же заболевания крайне редки.

Причины. Возбудителем ветряной оспы является малоустойчивый к внешним воздействиям вирус, погибающий вне организма в течение нескольких часов.

Признаки. Ветряная оспа характеризуется повышением температуры тела, появлением на коже и слизистых оболочках характерной сыпи.

Заражение происходит при непосредственном контакте с больным ребенком. Разговаривая, кашляя, чихая, больной ребенок выделяет в окружающую среду возбудителей, которые затем проникают через верхние дыхательные пути в организм здорового ребенка (воздушно-капельный путь передачи инфекции). Больной ребенок опасен уже за 1—2 дня до видимых проявлений болезни и до 5-го дня с момента возникновения последних элементов сыпи.

Инкубационный (скрытый) период 10—21 день (чаще 14 дней). Заболевание начинается с недомогания, повышения температуры до 38—39°. Вскоре появляется сыпь — мелкие розовые пятна на лице, волосистой части головы, туловище, конечностях. На месте этих пятен образуются пузырьки, наполненные прозрачным содержимым и окруженные венчиком покрасневшей кожи.

Сыпь сопровождается зудом, жжением. Через 2—3 дня пузырьки подсыхают и превращаются в корочки, которые через 1—3 недели отпадают.

Первая помощь. До прихода врача нужно успокоить ребенка и немедленно изолировать его от окружающих.

В дальнейшем под наблюдением врача проводится лечение. «Домашнему лекарю» следует знать, что подсыхание

пузырьков можно ускорить, смазывая их 1% спиртовым раствором бриллиантового зеленого или 1—2% раствором перманганата калия. Нельзя допускать и расчесывания кожи, так как это может привести к образованию рубцов. С этой целью ребенку коротко стригут ногти, следят за чистотой его рук.

У ослабленных детей, если присоединяется другое заболевание, возможны проявления воспаления легких, отита, стоматита. При возникновении осложнений врач должен решить вопрос о госпитализации ребенка.

КАК ПРАВИЛЬНО НАЛОЖИТЬ ПОВЯЗКУ

Наиболее часто употребляются мягкие и шинные повязки.

Для мягких повязок обычно применяются марлевые бинты длиной от 5 до 7 м, шириной от 5 до 10—20 см. Обычно 5-сантиметровый бинт употребляется для головы, предплечья, плеча, голени, а 10—12-сантиметровый — для бедра и туловища.

Правила бинтования. Бинт разворачивают в одном направлении, чаще слева направо по отношению к бинтующему, причем каждый оборот бинта должен прикрывать предыдущий наполовину или на две трети его ширины, головка бинта должна катиться по бинтуемой части тела, не отходя от нее.

Самой частой и наиболее простой является круговая (циркулярная) повязка. Конец бинта накладывают на бинтуемую часть тела, придерживая его левой рукой, а правой разматывают бинт. Обороты бинта должны ложиться один на другой, прикрывая его целиком. Повязка удобна при наложении в области запястья, нижней части голени, на лбу.

Спиральная повязка начинается также, как предыдущая, т. е. с двух-трех круговых ходов, а затем ходы бинта идут в косом направлении (спиральном), частично, на две трети, прикрывая предыдущий ход.

Лейкопластырная повязка чаще всего применяется для укрепления или удержания небольшой повязки в некоторых частях тела.

Косыночная повязка применяется чаще всего как перевязь для подвешивания руки. Повязка употребляется при ряде гнойных заболеваний и повреждений кисти, предплечья и плеча, при переломах ключицы и т. п. Середину косынки кладут на предплечье, согнутое в локте под прямым углом, причем основание ее располагают по средней линии

тела, а верхушку направляют к локтю между туловищем и рукой, концы завязывают на шее.

Працевидная повязка (праща — это полоска материи или кусок бинта, оба конца которого, не доходя до середины, надрезаны в продольном направлении). Она удобна для небольших повязок на лице при повреждении носа и нижней челюсти.

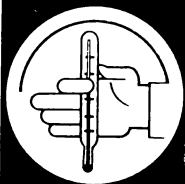
* * *

Теперь, когда вы познакомились с наиболее характерными заболеваниями, а также способами оказания доврачебной помощи при внезапных заболеваниях и повреждениях, вполне уместно сделать вывод: данные сведения плюс некоторый практический навык, внимательное изучение обстоятельств оказания помощи, находчивость и решительность при этом — и вы сумеете принести знакомым и незнакомым людям неоценимую помощь где бы ни находились, тем более в домашнем кругу.

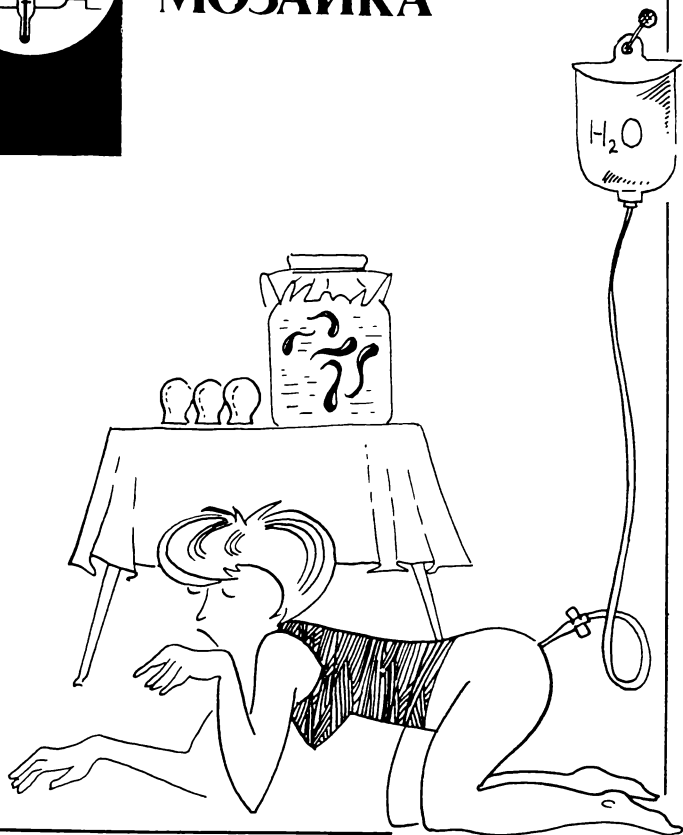
Представим, что с вашей активной помощью опасность угрозы жизни человека устранена. Процесс восстановления, лечения пострадавшего не так прост и нередко занимает длительное время.

Какой же домашний лекарь обойдется без множества советов и рекомендаций!

Мы постарались в лечебной мозаике отобрать наиболее характерные и проверенные годами способы врачевания человека.



II. ЛЕЧЕБНАЯ МОЗАИКА



Надежда — лучший врач из тех, какие мне известны.

Дюма-отец

Кто боязливо заботится о том, как бы не потерять жизнь, никогда не будет радоваться ей.

Кант

Судите о своем здоровье по тому, как вы радуетесь утру и весне.

Торо

Существуют тысячи болезней, но здоровье только одно.

Бернс

Самое действенное лекарство для физического здоровья есть бодрое и веселое настроение духа.

Бострем

Мудрый будет скорее избегать болезней, чем выбирать средства против них.

Мор

Есть и пить нужно столько, чтобы наши силы этим восстанавливались, а не подавлялись.

Цицерон

Действия диетических средств — продолжительны, а действия лекарств — скоропроходящие.

Гиппократ

Здоровье дороже богатства.

Рей

РЕЦЕПТЫ ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ

Разумеется, слова, вынесенные в заголовок, явно преувеличены. От всех болезней рецептов не напасешься. Однако составитель проявил максимум терпения и добросовестности в поисках наиболее проверенных и широко употребляемых народных способов и приемов врачевания.

Думается, что даже беглое знакомство более чем с 200 полезными советами даст заинтересованному читателю представление о ценности приводимых ниже сведений.

ЛЕКАРСТВЕННАЯ ВАННА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Применяются хвойные, горчичные, крахмальные с перманганатом калия (марганцево-кислым калием), содовые.

Хвойные ванны готовят путем добавления к пресной воде хвойного экстракта (жидкого 100 мл, порошкообразного — 50—70 г, в таблетках 1—2 таблетки на 200 л воды). Температура воды 35—37°, продолжительность принятия ванны 10—15 мин, периодичность — через день или 4 раза в неделю, на курс — 12—15 процедур. Применяют при некоторых формах невроза, бессоннице, некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы и др.

Для приготовления горчичной ванны 100—250 г сухой горчицы на ванну объемом 200 л или 5—10 г на ведро воды процеживают через марлю, выливают в ванну и тщательно перемешивают. Температура воды 36—38°, продолжительность 5—7 минут. После горчичной ванны надо обмыться пресной водой и укутаться в одеяло на 30—60 минут. Применяется при заболеваниях верхних дыхательных путей простудного характера, приступах бронхиальной астмы, повышении кровяного давления.

ЧУДЕСА ЛЕЧЕНИЯ ГОРЯЧИМИ ВАННАМИ С ПРИМЕСЬЮ ОТВАРА ИЗ РАЗЛИЧНЫХ СУШЕНЫХ ТРАВ

Нижеописываемые средства и способы лечения горячими ваннами из сушеных трав необходимо прочитать с огромным вниманием и воспользоваться этими средствами.

1. Сенная труха для прибавления к ваннам.

Залив сennую труху холодной водой, доводят ее до кипения; кипятят полчаса. Обычно для упрощения труху перед

кипячением помещают в холщовый мешок и в нем ее варят. Отвар прибавляют к ваннам. Такого рода ванны очень благотворно влияют на начинающееся отравление крови, при замерзших членах и при золотушном состоянии.

Для полной ванны берут 1 кг сенной трухи, для половины 0,5 кг, для сидячей — 250 г, для ванны ног или рук — 4 полные горсти. Срок для ванн в 37° длится 5—20 минут, смотря по состоянию больного.

При лечении суставного ревматизма и некоторых других болезней лекари рекомендуют принимать горячую ванну из 45 минут, а иногда и 1 час. Если сердце не особенно сильное, надо принимать эти ванны через день, а при хорошем сердце ежедневно.

Также при лечении суставного ревматизма следует пить непременно сок грейпфрута по 1,2 стакана 3 раза в день. Этот сок уничтожает жидкости в суставах и пазухах.

Сенная труха богата разными эфирными маслами, благодаря чему происходит раздражение кожи. Необыкновенно полезно ее действие на обмен веществ при лечении песка и камней, при подагро-ревматическом состоянии болезни суставов и прочем. При накоплении жидкости (в суставах и пазухах), при воспалении жил и при образовании фурункулов она производит рассасывающее действие. Поразительно благотворно она действует на припадки судорог, при коликах желчного пузыря, желудка, кишок и иных.

2. Хвощ для прибавления к ваннам.

Его заливают холодной водой, кипятят 30 минут и прибавляют к воде для ванн.

Для полной ванны берут хвоща 750 г, для половины — 500 г, для сидячей и ножной — по 250 г. Хвощевые ванны ценны содержанием кремнезема и как таковые применяются при судорожных состояниях почек и мочевого пузыря и при катарах и слабости мочевого пузыря. Хвощевой отвар превосходно действует на плохо заживающиеся раны; в таких случаях на рану накладывают смоченную в отваре тряпку.

3. Дубовая кора для прибавления к ваннам.

Кору эту сушат, измельчают и, намочив на несколько часов в холодной воде, кипятят полчаса. Отвар процеживают и прибавляют к воде для ванны. Для полной ванны берут 1 кг, для половины — 0,5 кг, для сидячей и ножной — 250 г. Ванны из дубовой коры, благодаря содержанию дубильной кислоты, действуют жаропонижающе, содействуют зарубце-

ванию ран. Ими пользуются для лечения поврежденной кожи от мороза и расширения вен; их применяют при детской золотухе.

4. Корни аира для прибавления к ваннам.

Корни и зелень аира заливают холодной водой и подвергают кипячению в течение получаса, после чего отвар прибавляют к ванне. Для полной ванны берут 250 г аира, для половины — 125 г. Ванны с аиром служат для лечения золотухи и рахита у детей и невроза у взрослых.

5. Ромашка для прибавления к ваннам.

Цвет ромашки заливают холодной водой и кипятят в хорошо закрытой посуде 10 минут. Количество цветов для полной ванны 500 г, для половинной — 250 г, для сидячей — 150 г и ножной — 100 г. Благодаря содержащемуся эфирному маслу ванны эти имеют целебное влияние на внутренние и наружные воспаления, почему их с большей пользой применяют при лечении катаральных состояний, кожных заболеваний, ран и нарывов. Ромашковые ванны успокаивают и устраняют судороги, их иногда применяют и в случае нервозности.

6. Листья грецкого ореха для прибавления к ваннам.

Берут свежие и высушенные листья, заливают холодной водой и кипятят 15 минут в плотно закрытой посуде. Для полной ванны их берут 1 кг, для половинной — 0,5 кг, для сидячей и ножной — 150 г. Ванны эти применяют главным образом в детской практике при лечении золотухи и при заболевании лимфатических желез.

7. Отруби для прибавления к ваннам.

На целую ванну идет 1500 г, на половинную — 750 г и для сидячей и ножной ванн — по 250 г. Заливают отруби (лучше их помещать в мешочек) холодной водой и варят очень недолго. Ими пользуются при воспалительных, зудящих и болезненных сыпях, при ожогах, ранениях и при чрезмерной чувствительности кожи у истеричных женщин.

8. Экстракт из сосновых игл для прибавления к ваннам.

Готовят его так: берут иглы, веточки и шишки, заливают холодной водой и кипятят полчаса, после чего хорошо закрывают и оставляют на 12 часов настаиваться. Хороший экстракт имеет коричневый цвет. Аптечный экстракт бывает зеленый, это от искусственных примесей. Требуется этого экстракта для полной ванны 1,5 кг, для половинной — 750 г, для сидячей и ножной — по 250 г.

Ванны с экстрактом производят необыкновенно успокаива-

ющее действие на лиц с болезненной раздражительностью и поразительно укрепляют сердце и нервы. Поэтому эти ванны применяются при воспалении нервов, нервных болях, нервной возбужденности, нервной бессоннице, параличе и подагре, мускульном и суставном ревматизме, ишиасе, опухлях и воспалениях суставов, при замерзших членах, при страдании кожи, нарывах, при катарах дыхательных путей, астме и болезни легких.

Ванны с сосновым экстрактом полезны также для укрепления и оживления сил больного, выздоравливающего после тяжелой болезни. Эти же ванны могут служить для лечебного вдыхания, если в ванну прибавить 20—30 капель настоящего масла из сосновых игл. Пары, насыщенные эфирным маслом, превосходно действуют на слизистые оболочки частей лица.

9. Валериана для прибавления к ваннам.

Ванны с отваром валерианы служат для успокоения сердца, судорог и всей нервной системы; они понижают возбужденность спинного мозга и особенно рекомендуются при бессоннице, нервном сердечном страдании, слабости сердца и нервов, при судорожных состояниях сердца, гортани, желудка, при колите, астме и газах. Такие ванны уменьшают и регулируют число сердечных ударов и понижают кровяное давление. Для полной ванны требуется 500 г валерианы.

10. Лавандовый цвет для прибавления к ваннам.

Такие ванны имеют огромное значение не только при нервных и сердечных страданиях, но и при ревматизме, параличе, вывихах, ущемлениях и повреждениях жил, при опухлях и затвердениях, благодаря ароматическому запаху и тому легкому раздражению, которое лавандовые ванны производят на кожу, эти ванны оживляют и возбуждают кожные нервы и главное — кровеносные сосуды. Для полной ванны нужно 1 кг лавандового цвета.

11. Тимьян для прибавления к ваннам.

На полную ванну нужен 1 кг тимьяна. Ванны с тимьяном оживляют, укрепляют и возбуждают кожные нервы и главное — кровеносные сосуды.

12. Соль для прибавления к ваннам.

Для полной ванны требуется 2 кг соли. Последнюю просто бросают в ванну для растворения. Такие ванны производят раздражение кожи, способствуют выделению через кожу воды и углерода. Вызванное солеными ваннами усиленное питание кожи кровью благотворно отзывается на глубоко-

лежащих расстройствах обмена веществ, ревматическом состоянии и золотухе.

13. Ванны с прибавлением горчицы.

Прибавляют горчицу (сухую) только к частичным ваннам для рук и ног; берут 2—3 пригоршни (нужно брать только свежую), обливают горячей водой в 50° и, хорошо растерев, чтобы не было комков, прибавляют к ванне. Выделяющееся при этом горчичное эфирное масло оказывает на кожу большее раздражение, чем всякие другие прибавления к ваннам. Пребывание в такой ванне ограничивается 5—10 минутами. Затем ополаскивают тело теплой водой. Горчицу ни в коем случае нельзя кипятить, иначе она теряет свою силу и действие.

14. Прибавление к ваннам смесей.

Прибавляют к ваннам лишь такие смеси, в которых действие одного лечебного состава не уничтожает действия другого. Чаще всего берут следующие смеси: сенная труха; сосновые иглы и соль (на 1 ванну из сосновых игл около 1 кг поваренной соли).

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА КУПАНИЯ

Давно известно, что нельзя принимать слишком горячие ванны. Вода должна иметь температуру примерно 37°. Правильно выбирайте добавки. Пролежите в ванне не более 10 минут, затем сядьте, сильно потянитесь и с помощью щетки помассируйте себя от кончиков пальцев на ногах до сердца круговыми движениями, затем от кистей рук тоже в направлении к сердцу. Затем ополоснитесь душем и завернитесь в подогретое полотенце.

ПОКАЖИТЕ ЯЗЫК

В странах Востока диагностика по языку является важным этапом осмотра больного. Считается, что если язык влажный и красный — энергия и кровь цветущие, когда язык бледный — энергия и кровь ослабленные.

Особо пристальное внимание уделяется налету на языке: в нем целитель ищет причины болезни, стремится прочесть ее течение и исход. Так, тонкий налет свидетельствует о начинающемся заболевании или поверхностной локализации патологического процесса; значительно более выраженный налет — признак хронической болезни. Если белый налет

на языке, постепенно утолщаясь, приобретает желтый, а потом серый, темный цвет, это означает прогрессирование болезни. Осветление, истончение налета говорит об улучшении состояния.

Желобоватым, с толстыми краями, бывает язык при одно-временной патологии селезенки и печени, выпуклым — при брюшной водянке, остроконечным — при сухотке.

Вообще же очертание языка соответствует очертаниям костей лица.

Полезно воспользоваться старинным китайским методом массажа языка, при котором в медленном темпе производится 18 движений языка в одну и 18 движений в другую сторону. Указанный лечебный метод благоприятно влияет на течение болезней печени и желчного пузыря.

КАК ПОСТАВИТЬ БАНКИ

Кожу следует смазать вазелином. Намотать на палочку и смочить в спирте вату. Поджечь, «окунув» зажженную палочку вовнутрь. Ставят банки на поверхность кожи всей окружности спинно-поясничной области при соответствующих показаниях. Банки оставляют на 10—15 минут, больного прикрывают одеялом. Чтобы при снятии банок не причинить боль, необходимо одной рукой слегка отклонить банку в сторону, а пальцем другой руки с противоположной стороны надавить на кожу у края банки.

БОЛЕУТОЛЯЮЩИЕ СРЕДСТВА

Различают наркотические и ненаркотические анальгетики. К наркотическим относятся препараты морфина (морфин, омнопон, промедол, пентозоцин, фентанил и др.) Применяют при травмах, ожогах, инфаркте миокарда, как болеутоляющие.

К ненаркотическим средствам относятся: ацетилсалициловая кислота, амидопирин, анальгин, фенацетин, парацетамол и др. Применяются при воспалительном поражении различных органов и тканей (зубная боль, боль при артритах, миозитах, невритах и др.). Оказывают жаропонижающий эффект.

ПОБОЧНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ЛЕКАРСТВ

Многие увлекаются употреблением различных лекарственных препаратов. Необходимо знать о не всегда безобидных последствиях.

Болеутоляющие средства (амидопирин, анальгин, фенацетин, ацетилсалициловая кислота и др.) могут нарушать функции почек, стать причиной анальгетического нефрита.

При длительном употреблении амидопирина может наблюдаться угнетение кроветворения. Аналогичные изменения в составе крови, кроме амидопирина, вызывают бутадина, сульфаниламиды, анальгин, фенацетин.

К противовоспалительному, жаропонижающему, а также болеутоляющему лекарству относится ацетилсалициловая кислота. Побочные явления — желудочные кровотечения, может поражаться слизистая оболочка не только желудка, но и двенадцатиперстной кишки.

Атропин повышает внутриглазное давление и может вызывать или активизировать глаукому.

ВОДИТЕЛЬ И ЛЕКАРСТВА

После сна с использованием снотворного за руль лучше не садиться (этими лекарствами могут быть эцноктин, барбитал, аренобарбитал и др.).

Таблетки от головной боли, содержащие снотворное (веродон, диафен) существенно замедляют реакцию водителя.

Не следует принимать транквилизаторы (элениум, седуксен, триоксазин, тазепам и др.) — они расслабляют мышцы и делают человека безразличным к окружающему.

Применение димедрола вызывает сильную потребность ко сну.

НЕМНОГО ОБ ОЖИРЕНИИ

Принято различать четыре степени ожирения в зависимости от веса. Первая степень — вес превышает нормальный

Грелки используют в качестве тепловой процедуры. Тепло вызывает прилив крови к коже, способствует рассасыванию воспалительного процесса и уменьшению боли.

Компрессы являются местной процедурой. В зависимости от назначения они бывают холодные, горячие, согревающие, лекарственные.

Вакцины — препараты, приготовленные из убитых или ослабленных болезнетворных микроорганизмов, а также из обезвреженных токсинов.

на 30%, вторая — на 30—50%, третья — на 50—100%, четвертая — свыше 100%. Французы полушутливо выделяют три степени ожирения: первая степень — когда окружающие завидуют; вторая — когда они смеются и третья — когда они сочувствуют больному.

ПИЯВКИ МЕДИЦИНСКИЕ

Издавна их применяют как кровоизвлекающие, а также противосвертывающие средства.

Хранят пиявки в стеклянных банках с сырой водой, закрытых марлей и туго завязанных. Воду меняют раз в сутки, отмывая при этом сосуд от слизи и наполняя его до половины.

Каждая пиявка в течение 0,5—1 часа насасывает 10—15 мл крови, после чего отпадает. Если она не отпадает сама, касаются ее головного конца тампоном, смоченным спиртом.

Использованные пиявки к повторному применению не пригодны.

КЛИЗМА

Различают лечебные, очистительные, лекарственные и питательные клизмы.

Очистительная клизма применяется при запорах, пищевых и других отравлениях, перед операциями, родами, исследованиях органов брюшной полости и т. д.

Для масляных клизм используют растительные масла, их вводят в кишечник в количестве до 200 мл (детям 30—40 мл). Используют грушевидный баллон, делают их вечером в расчете на опорожнение кишечника утром.

Лекарственные клизмы применяются для введения в организм лекарств, всасывающихся в кишечнике. Лекарственные вещества лучше всасываются при маленьких клизмах, объемом 100 мл и менее (микроклизмы).

Питательные клизмы являются одним из видов искусственного питания. Используют изотонический раствор хлорида натрия, 50% раствор глюкозы, а также раствор аминокислот. Таким клизмам обязательно предшествуют очистительные.

КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Величина артериального давления (АД) определяется силой сердечных сокращений, количеством крови, которое

выбрасывает сердце при каждом сокращении. Максимального уровня АД достигает во время сокращения (сistolы) левого желудочка сердца. При этом из сердца выталкивается около 70 мл крови. Давление крови в кровеносных сосудах уменьшается по мере удаления от сердца. Так, например, в аорте АД составляет 140/90 мм рт. ст. (первая цифра обозначает систолическое, или верхнее давление, а вторая — диастолическое, или нижнее давление). Обычно нормальным считается АД 120/80 мм рт. ст.

● При гипертонии употребляйте как можно больше клюквы с сахаром.

● Полезен чеснок. Отличное (хотя и дорогое средство) — в течение 30—40 дней ежедневно съедать по 100 г грецких орехов (можно с медом, можно без).

МАССАЖ

Может быть общим, когда массируется все тело, и местным, когда массируется одна часть или участок тела, например, стопа, кисть. **Основные приемы массажа — поглаживание, растирание, разминание и вибрация.**

● **Поглаживание** — прием, которым начинается и заканчивается процедура массажа, применяется также после каждого последующего приема. Осуществляют его концами пальцев. Производят вдоль и поперек (на туловище, конечностях), по спирали, по кругу (на животе, в области суставов), зигзагообразно (на животе, спине, ягодицах).

● **Растирание** — более энергичный прием, заключающийся в смещении или растяжении кожи вместе с подлежащими тканями в различных направлениях. Выполняют его

ТАК ГОВОРЯТ ВРАЧИ

***Болезнь Боткина (вирусный гепатит).** Острое инфекционное заболевание, характеризующееся умеренной интоксикацией, желтухой, увеличением печени и селезенки.*

***Болезнь Васильева-Вейля.** Иктеро-геморрагический лептоспироз. Острое инфекционное заболевание, вызываемое разными типами рода лептоспира.*

Основными источниками инфекции являются крысы и полевые мышевидные грызуны, иногда домашние животные — свиньи, коровы, овцы, лошади и др.

***Тромбастения Гланцмана-Негели.** Заболевание характеризуется качественной недостаточностью тромбоцитов, выражающейся в нарушении их функции и морфологической структуры.*

пальцами, основанием ладони, краем ладони, кулаками. Растирание производят как от центра к периферии, так и в противоположном направлении, медленнее, чем поглаживание. Оно подготавливает ткани к следующему приему — разминанию.

Растирание комбинируется с поглаживанием.

● **Разминание** — наиболее сложный массажный прием. Он действует не только на поверхностные ткани, но и на глубоко расположенные мышцы. Прием состоит в захватывании, приподнимании, сдавлении и растяжении тканей. Разминание бывает прерывистым и непрерывным. Осуществляется пальцами одной или двух рук.

● **Вибрация** — прием, состоящий в передаче участку тела колебательных (дрожательных) движений, выполняемых рукой или с помощью массажных аппаратов. Различают прерывистую вибрацию, которая включает похлопывание, рубление, и непрерывную — сотрясение, встряхивание, подталкивание. Делается вибрирующими движениями пальцев или ладони.

Массаж нельзя делать при острых воспалительных процессах, болезнях крови, при тромбофлебите, гнойных процессах, кожных высыпаниях, повреждениях, при активном туберкулезе, злокачественных новообразованиях.

Не рекомендуется делать общий массаж непосредственно после еды; интервал между едой и массажем должен быть не менее 1,5—2 часов.

ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ **(народное средство для его лечения)**

Эта зачастую упорная болезнь лечится с успехом свиным салом от кишок, имеющим вид сетки. Эта сальная сетка кладется в посуду и ставится в теплую, но не горячую духовку или на очень легкий огонь, чтобы с сетки стекало сало. Растопленное сало сливается и ставится в холодное место. Взять 1 десертную ложку на стакан горячего молока и пить в горячем виде глотками. Для наружного втирания в грудь надо смешать это сало со скипидаром и втирать в грудь досуха.

● **При бронхите** народная медицина рекомендует отвар из почек сосны. Столовую ложку на стакан заваривают, как чай. Принимают 3—4 раза в день по четверти стакана.

● **При бронхите, заболеваниях дыхательных путей.** Зелеными грецкими орехами (по спелости такими, какие берут для варенья) наполнить емкость, залить доверху водкой. По-

держат 40 дней на солнце. Пить по 1 чайной ложке 3—4 раза в день. Детям давать в день по 1 чайной ложке в теплом чае с медом. Хранить в темном, прохладном месте.

● **При истощении организма, туберкулезе, бронхите** применяется смесь из сока алоэ (выдержанного 12 суток в холодильнике) — 100 г, ядер грецкого ореха — 500 г, меда — 300 г, сока 3—4 лимонов. Смесь принимается за 30 минут до еды (дети по 1 чайной ложке, взрослые — по 1 столовой ложке).

Знахарское средство от бронхита и кашля у детей. Изрезать редьку маленькими кусочками, положить в кастрюлю и посыпать сахаром. Печь в духовке в течение двух часов. Процедить, выбросить кусочки редьки, а жидкость слить в бутылку. Доза: 2 чайные ложки 3—4 раза в день перед едой и на ночь перед сном.

Русское и бразильское средства от кашля. Нарезать очень тонкими ломтиками 6 или 8 штук редьки. Посыпать каждый ломтик обильно сахаром.

Через полдня примерно появится сок редьки, смешанный с сахаром.

Доза: 1 столовая ложка каждый час. Знахари утверждают, что описанное средство излечивает самый тяжелый кашель в сравнительно короткий период времени.

Бразильцы берут спелые бананы и пропускают их через сито, затем кладут натертые бананы в кастрюлю с горячей водой в пропорции: 2 банана на 1 чашку воды с сахаром, снова подогревают и пьют эту смесь.

Очень ценные знахарские деревенские средства от кашля. От продолжительного грудного кашля следует вытереть грудь сухой суконной тряпкой, затем втереть досуха нутряного свиного сала или топленого масла. Следует прибавлять небольшое количество соснового масла к свиному салу, которое считается лучше, чем топленое коровье масло.

● Взять ржи, овса и ячменя, добавить цикорий и два грамма очищенного горького миндаля и пить это, как обыкновенный кофе. Можно пить с горячим топленым молоком.

● Кипяченый сок репы с сахаром или медом (лучше с медом) также очень полезен при врачевании болей в груди от простуды и кашля.

● Изрезать на мелкие кусочки и кипятить 10 головок лука и 1 головку чеснока в непастеризованном молоке до тех пор, пока лук и чеснок не станут мягкими. Прибавить немного сока будры. Это дерево иначе называется плющик

или собачья мята. Добавить меду. Доза: по 1 столовой ложке в час в течение всего дня.

● Гоголь-моголь (яичные желтки, сбитые с сахаром и ромом) также хорошо помогает от кашля, если его есть натошак.

● Смешать сок редьки или моркови с молоком или медовым напитком: половина сока и половина молока или медового напитка. Доза: по 1 столовой ложке 6 раз в день.

● Смешать 2 столовые ложки свежего непастеризованного сливочного масла, 2 желтка свежих яиц, 1 чайную ложку пшеничной муки и 2 чайные ложки чистого меда. Принимать внутрь по 1 чайной ложке много раз в день.

Старинное средство от кашля. Вскипятить 60 г корней перца с 0,25 л белого вина. Процеженную горячую смесь пить 3 раза в день на ночь, натирать грудь и шею мазью из протертой луковицы, смешанной с гусиным маслом, а по утрам съедать по 1 столовой ложке.

● Весной от кашля очень полезно пить березовый сок (березовица) или сок кленового дерева с молоком.

● От сухого кашля полезно делать втирания в грудь такой смеси: на 2 части деревянного масла 1 часть нашатырного спирта.

● Для облегчения отделения мокроты полезно принимать внутрь сироп брусничного сока с сиропом сахара или меда. Этот сироп надо принимать довольно часто по 1 столовой ложке на прием. Во время лечения этим средством полезно пить вместо воды или чая отвар из полевой клубники.

● Нижеописываемое средство очень полезно при лечении застарелого сухого кашля.

Взять тряпку величиной с ладонь взрослого человека, обильно смазать ее сапожным варом и приклеить к спине между лопатками, менять тряпку с варом каждые 2—3 дня.

ТРИ ХОРОШИХ СРЕДСТВА ОТ ПОДАГРЫ

Подагра — болезнь ревматического свойства и происхождения; обычно боли фиксируются на большом пальце ноги. Не рекомендуется лечить болезнь во время приступа, а надо дать острому моменту болей пройти.

Самым лучшим способом лечения подагры считаются укусы пчел. Один немецкий пивовар страдал настолько жестокой формой подагры, что был прикован к постели в течение 5 дней. После 7 укусов пчел он навсегда избавился от подагры. Очень рекомендуется многими знахарями такой способ лечения подагры.

Растопить толику свежего несоленого масла на огне. Когда масло начнет закипать, снять и убрать пену и добавить столько же винного спирта. Затем зажечь эту смесь и дать всему спирту выгореть. Оставшаяся масса — лучшее целебное средство против подагры, но при условии, что втирание этого средства в пораженные подагрой места будет производиться вблизи жаркого огня: камина, костра, печки и пр.

● Еще способ: 100 г свежего несоленого сливочного масла растопить над огнем, после закипания снять пену, добавить 100 г водки, зажечь эту смесь, дать выкипеть спирту. Оставшаяся смесь втирается вблизи источника тепла.

СРЕДСТВО ОТ МОЗОЛЕЙ И НАТОПТЫШЕЙ

Ни в коем случае нельзя срезать мозоли и натоптыши бритвой! Такое «лечение» нередко приводит к тяжелым последствиям. Неумело срезая натоптыши бритвой, особенно непродезинфицированной, можно занести инфекцию. Это чревато даже общим заражением крови. И совсем необязательно подвергать себя риску, тем более, что есть другие способы удаления загрубевших участков кожи.

Избавиться от них можно с помощью ежедневных мыльно-содовых ванночек. Они хорошо размягчают кожу ног.

● Налейте в тазик теплую воду (35—40°) и растворите в ней пищевую соду и немного мыла; соды потребуется чайная ложка на литр воды. Опустите в получившийся раствор стопы на 10—15 минут. Потом потрите загрубевшие участки кожи пемзой или специальной косметической терочкой для ног. Ополосните ноги теплой водой, а потом насухо вытрите их полотенцем и смажьте стопы питательным кремом. Обычно бывает достаточно 8—10 процедур, чтобы избавиться от натоптышей и мозолей. Ванночки время от времени придется повторять.

● Могут вам пригодиться и листья алоэ. Разрежьте кусочек чисто вымытого листа вдоль. Приложите растение свежим срезом на мозоль или натоптыш, накройте компрессной бумагой или полиэтиленом и прибинтуйте. Но не слишком туго, чтобы не нарушилось кровообращение. Такую

МУДРОЕ СЛОВО О ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИИ

Девять десятых нашего счастья зависят от здоровья. Шопенгауэр.
Нет долгов — богатство, нет болезни — счастье.

Пословица.

повязку лучше делать на ночь, а утром соскабливать размягчившуюся оmozолелость тупым концом ножниц или терочкой. Не забудьте после процедуры смазать обработанный участок вазелином, кремом для ног или любым питательным кремом.

● Глубокие застарелые мозоли обычно удаляют с помощью мозольной жидкости или мозольного пластыря, которые продаются в аптеках.

● Это старинное народное и потому верное средство. Надо перед сном распарить ногу в горячей воде, затем вытереть досуха и привязать к мозоли корку лимона с небольшим количеством лимонной мякоти на этой корке. Лучше всего срезать небольшую «горбушку» лимона, которую и привязать к мозоли.

Через 4—5 дней мозоль должна сойти полностью.

● Вымочить луковую шелуху в уксусе в течение по меньшей мере 2 недель. Наложить на мозоль слой шелухи толщиной по крайней мере в одну шестнадцатую дюйма и завязать на всю ночь. Повторить несколько раз, и ... мозоли исчезнут.

ШПОРА ПЯТОЧНАЯ

● Настой цветов сирени обыкновенной используют не только при пяточных шпорах, но и при ревматизме, отложении солей в суставах. Высушенные цветки залить 40-градусным спиртом в отношении 1:10, настоять 8—10 дней в плотно закрытой посуде. Принимать по 30 капель 2—3 раза в день и одновременно натирать или делать компрессы из этой же настойки на больные участки.

● При пяточных шпорах можно снять боль, прикладывая на ночь истолченную зеленую или запаренную сухую траву будры плющевидной.

СРЕДСТВО ДЛЯ ИЗВЛЕЧЕНИЯ РЫБНОЙ КОСТИ ИЗ ГОРЛА

Рыбью кость из горла удобно извлекать при помощи восковой свечи. Один конец свечи растапливается на огне и быстро (пока не застыл) прижимается к торчащему концу кости. Через полминуты воск застывает, кость в нем закрепляется и легко извлекается вместе со свечой.

МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ НЕВРАЛГИИ

Во время невралгического приступа сварить хорошо вкрутую яйцо, разрезать его пополам и обе половины немедленно приложить к месту, где боль ощущается сильнее всего. Когда яйцо остынет, боль исчезнет, и сравнительно долгое время невралгия не будет беспокоить больного. Это средство испытанное.

КАК ПРИГОТОВИТЬ УСПОКОИТЕЛЬНЫЙ ЧАЙ

Смешайте по 20 г листьев мяты и корней валерианы, по 50 г душицы, донника и цветов боярышника. Заварите, как чай: на пол-литра кипятка — 2 столовые ложки смеси. Пить перед едой 3 раза в день по 30—40 граммов.

ОТ УПАДКА СИЛ И ПОТЕРИ АППЕТИТА

Когда появляются признаки указанной болезни, или, вернее, болезненного состояния, следует есть натертую на терке редьку много раз в день в течение нескольких дней подряд, а после каждого приема редьки пить 1 столовую ложку воды. В связи с этим лечением весьма рекомендуется глотать от 20 до 30 зерен горчицы 1 раз в день и запивать водой.

При этой болезни также, как и при некоторых других желудочно-кишечных заболеваниях, горчица является высокоцелебным средством, но при условии, что лечение горчицей продолжается в течение 20 и более дней подряд. Горчица должна быть свежей (сбор текущего года).

ОТ КРОВОТЕЧЕНИЯ ИЗ НОСА

Держать голову прямо, быть спокойным, втягивать в нос холодную воду, в которой растворен уксус или немного квасцов. После этого зажать ноздри пальцами и заткнуть одну или обе ноздри ватой.

МУДРОЕ СЛОВО О ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИИ

Здоровому и горе не в горе и беда не в зарок.
Здоровье приходит днями, а уходит часами.

Пословицы.

Описываемое ниже средство — симпатическое, а известно, что над «симпатическими» средствами смеются. Однако смеется тот, кто смеется последним, а этим последним будет тот, кто на себе испытает это средство сам. Взять маленький железный ключик, повесить его на шерстяной нитке на шею так, чтобы ключ был на спине, между лопатками. Это самое лучшее знахарское средство быстро останавливает кровь.

ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Это средство очень старинное.

Взять свежую лимонную корку диаметром в 2 сантиметра, очистить корку от белого вещества, приложить к виску влажной стороной и держать ее некоторое время. Вскоре под лимонной коркой образуется красное пятно, которое начнет немного гореть и чесаться. Есть поговорка: «клин клином вышибают». Вышеописанное средство и построено на том, что одна боль «вышибает» другую боль.

● При головной боли, локализованной в области глаз, лба или в височной части, вам может помочь метод устранения боли через глаза. Вдохните поглубже, ненадолго задержите дыхание, а затем медленно и с силой выдыхайте воздух. Широко раскройте веки и взглядом как бы изгоняйте боль и напряжение из глаз. Сделав таким образом 3 или 4 вдоха, закройте глаза, а потом повторите упражнение еще раз.

СРЕДСТВА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ВОЛОС

Приготовьте литр смеси из равных частей уксуса и воды. Положите в нее 100 г крапивы (по 50 г сухих корней и листьев)

ТАК ГОВОРЯТ ВРАЧИ

Болезнь Иценко-Кушинга. Наблюдается в детском и подростковом возрасте. Симптомы: ожирение лица, или груди, живота. Конечности худые. Кожа лица багрово-красная. На животе, бедрах полосы растяжения темно-фиолетового цвета, склерозированная истонченная кожа. Изменена структура костей.

Болезнь Маркиафава-Микели. Болезнь встречается у людей обоего пола в молодом возрасте. Характеризуется волнообразным течением со сменой гемолитических кризов и периодов клинического улучшения. В основе лежит повышенный внутрисосудистый гемолиз эритроцитов с появлением в крови свободного гемоглобина или гемосидерина, а в период гемолиза — кровяного детрита, белка.

Болезнь Минковского-Шоффара. Относится к семейно-наследственным заболеваниям, характеризуется наличием шаровидных эритроцитов.

и варите 30 минут. Процеженным отваром каждый вечер, массируя, смачивайте кожу головы в течение недели.

● Если жирные волосы доставляют вам неприятность, вместо мыла попробуйте использовать сухую горчицу. Но часто это делать нельзя, чтобы не пересушить волосы.

● Для ополаскивания жирных волос приготовьте настой: столовую ложку смеси (зверобоя, тысячелистника, дубовой коры) насыпьте в эмалированную кастрюлю, залейте стаканом кипятка и поставьте ее на час в таз с кипящей водой. После этого процедите, остудите и пользуйтесь.

● Очень жирные волосы попробуйте ополаскивать раствором нашатырного спирта (чайная ложка на литр теплой воды).

● Пожилым людям, у которых волосы стали тонкими, ломкими и тусклыми, следует раз в неделю делать маску для волос. Столовую ложку растительного масла и желток одного яйца как следует размешайте, намажьте смесью волосы, укутайте полотенцем. Через полчаса тщательно вымойте голову в мыльной пене. Сушите, втирая мягким полотенцем и не повязывая еще мокрые волосы платком.

СРЕДСТВА ОТ СИЛЬНОГО ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС

Столовая ложка меда, сока алоэ, чайная ложка чесночного сока. Такую смесь можно заготовить впрок в стеклянной банке и хранить в холодильнике. Перед тем как пользоваться, возьмите столовую ложку смеси, прибавьте к ней желток, размешайте все это и, разделив волосы на проборы, нанесите на кожу головы. Завяжите голову платком, наденьте сверху целлофановый пакет и держите 20 минут. Затем хорошо промойте волосы. Возьмите один желток, нанесите на волосы и ополосните водой. Для последнего споласкивания можно приготовить отвар из полевого хвоща, ромашки и крапивы (3 столовые ложки травы залить литром кипятка, настаивать 30 минут). Перед споласкиванием отвар процедить. Примените это средство пять раз подряд.

● Столовую ложку водки и желток размешать вместе и втереть в кожу головы. Через 40 минут сполоснуть горячей водой.

● При быстром выпадении волос и облысении можно посоветовать отвар, приготовленный из 3 столовых ложек

нарезанного корневища аира, проваренного в течение 15 минут в пол-литре уксуса.

● Втирать луковый сок с коньяком и отваром корней репейника. Очень хорошее средство. На 1 часть коньяка следует брать 4 части лукового сока и 6 частей отвара корней репейника. Для этой цели крестьяне зачастую натирали голову разрезанной луковицей и втирали хорошего качества керосин.

● При выпадении волос, при сухой коже головы русские знахари рекомендовали следующее: вымыть голову теплой водой без мыла, затем, мягко массируя кожу головы в течение 10—15 минут, втереть поваренную соль. Промыть волосы. Повторить эту процедуру 6 раз. Это средство спасло многих от облысения.

● Приготовить следующую смесь: 1 часть коньяка, 4 части сока репчатого лука, 6 частей отвара репейника. Втереть в кожу головы, закрыть ее полотенцем на 2 часа, затем вымыть. Повторять еженедельно.

● При начинающемся облысении для укрепления корней волос издавна использовали отвар шишек хмеля, собранных в сентябре—августе, до их полного созревания. Столовую ложку хмеля залить стаканом крутого кипятка и кипятить 30 минут. После охлаждения втирать в кожу головы.

● Для оздоровления волос одну столовую ложку сухих измельченных листьев крапивы залить стаканом крутого кипятка и настаивать в течение часа. Остывший настой процедить и после мытья волос втирать в кожу головы 1—2 раза в неделю.

НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ ПЕРХОТИ, ЖИРНЫХ ВОЛОС И ДЛЯ РАЩЕНИЯ ВОЛОС

Взять корни репейника, положить в котел, наполненный водой по усмотрению. Поставить на печь. Кипятить до увара, чтобы корни томились, а вода немного выкипела. Остудить отвар и, процедив через тряпочку, слить, а корни выбросить (корни репейника, при заготовке их надо выморозить. В таком виде они годны до нового сбора). Этим отваром промачивают голову каждый день, что ведет к смягчению волос. Перхоть уничтожается, и волосы растут довольно быстро.

И еще совет. Если вы решите заготовить корни репейника на зиму, то предварительно выморозите их в холодильнике, чтобы они дальше не подвергались загниванию.

● Ваши жирные волосы просто замучили вас? Вы чуть

ли не каждый день моеете голову, а шампунь, как известно, дефицит. Что делать? Для того, чтобы волосы меньше салились, старайтесь как можно меньше раздражать кожу головы шампунем. Голову лучше мыть просто чистой теплой или горячей водой, но более продолжительно, чем с шампунем. Правда, волосы от этого не будут мягкими и блестящими, затоотрегулируется деятельность сальных желез.

● После мытья волосы хорошо ополаскивать отваром шалфея. Приготовить его несложно: 2 ложки травы заливают 400 г кипящей воды и настаивают, пока он не остынет до температуры примерно 40°. После этого его процеживают. Настой готов к применению. Кожу головы после ополаскивания массируют 10—15 минут, затем волосы сушат, не пользуясь феном.

СРЕДСТВА ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ

Как ни мучительна зубная боль, не всегда больной может тотчас же обратиться к врачу. Часто под рукой оказываются домашние средства, которые выручают больного.

Во многих домах всегда есть шалфей, который заваривают и теплым отваром полощут больное место рта, стараясь возможно дольше держать отвар на больном участке десны. Остывший во рту отвар нужно менять. Прodelьывать это приходится часто: от 3 до 5 раз в течение получаса или четверти часа, после чего боль стихает.

● Взять ломтик свиного сала (кожного, свежего или соленого). Если сало соленое, то соль необходимо убрать. Этот ломтик кладется на больное место, между десной и щекой. Держать ломтик во рту минут 15—20, пока не стихнет боль. За это время боль обычно утихает, и больной избавляется от сильных мучений.

● Кладут в ухо с той стороны щеки, где болит зуб, корешок подорожника и держат его там до исчезновения боли. Через полчаса-час боль проходит.

● **Оригинальное народное средство от зубной боли.** В Сибири, возле города Благовещенска, есть много деревень, населенных сектантами-молочанами. Во всех этих молочанских деревнях зубную боль лечат довольно странным способом. Прежде всего запястье руки с внутренней стороны натирают чесноком. Далее, мелко накрошив чеснок, привязывают его к пульсу, очень туго забинтовав руку, чтобы чеснок плотнее прилегал к запястью руки и в особенности к пульсу.

Когда зубная боль ощущается на правой стороне, то чеснок привязывают к пульсу левой руки, и наоборот.

Есть на свете скептики, не верящие в чудеса, а вот молокане крепко, искренне верят в чудеса и... вылечиваются силой веры. Примечание. Перед наложением чеснока надо закрыть запястье руки тряпкой.

СРЕДСТВО ОТ ЦИНГИ

Цинга нам пока не угрожает, но все же полезно знать, что самое прекрасное средство от этой болезни — микстура из редьки, которая готовится так: срезать нижнюю часть, выдолбить сердцевину и заполнить пустоту медом. Сок редьки полезен и для регулирования работы кишечника. В редьке много аскорбиновой кислоты — это важно для капиллярных сосудов и для активизации деятельности поджелудочной железы.

МЕД В ДОМАШНЕЙ АПТЕЧКЕ

● Если мед добавить к соку сырой красной свеклы, получится **эффективное средство от насморка**: примерно чайную ложку меда соединить с 2,5 чайной ложки свекольного сока. При насморке закапывайте по 5—6 капель смеси в каждую ноздрю 4—5 раз в день. Особенно поможет такое лечение детям с разросшимися аденоидами в носоглотке. Понятно, что эти капли не избавляют ребенка от аденоидов, но до решения вопросов о хирургическом вмешательстве значительно улучшают носовое дыхание, временно прекращают выделение слизи из носа.

● Для лечения экземы, ожогов, язв, воспалившихся угрей, пиодермии и болезненных мозолей народная медицина издавна с успехом применяет сок свежего картофеля. Добавление меда к этому соку многократно усиливает его противовоспалительные свойства. Смесь готовят так: тщательно вымытый и очищенный картофель (сырой) натрите на терке. К 100 г картофельной кашицы добавьте чайную ложку меда и все перемешайте. Полученную смесь нанесите на марлевую салфетку слоем не менее 1 см, приложите к пораженному участку кожи и зафиксируйте бинтом. Через 2 часа повязку снимите, осторожно удалите с поверхности кожи шпателем или тупой стороной чисто вымытого ножа просочившуюся

через марлю смесь. Такие повязки можно в течение дня накладывать несколько раз.

● Огуречный сок и мед зарекомендовали себя как одно из действенных лекарств **в комплексном лечении угрей**: 3 столовые ложки измельченных огурцов залейте стаканом крутого кипятка и настаивайте 2—3 часа. Затем массу процедите, отожмите осадок и добавьте чайную ложку меда, размешайте его до полного растворения. Ватным тампоном, смоченным в этой жидкости, можно протирать лицо после умывания, а можно смочить кожу и подождать, пока она высохнет. Спустя 30—40 минут следует лицо вымыть прохладной водой.

● При **угревой сыпи и себорейном дерматите** используют и настой шалфея с медом. Вот как его готовят: столовую ложку листа шалфея залейте стаканом кипятка и настаивайте в течение 30—40 минут. Настой процедите, добавьте половину чайной ложки меда и все хорошо перемешайте. Теплой смесью 2—3 раза в день делайте примочки.

● И еще один состав для примочек **при угревой сыпи**, если кожа лица жирная. В стакане теплой кипяченой воды размешайте чайную ложку меда и чайную ложку настойки календулы (она продается в аптеках).

● Если у вас **жирная себорея волосистой части головы**, попробуйте такой рецепт: к стакану отвара дубовой коры добавьте чайную ложку меда и все перемешайте. За час до мытья головы втирайте эту смесь в корни волос.

● **Для укрепления волос** народная медицина советует втирать мед в кожу головы и корни волос.

● **Мед от спастических запоров**. Воспользуйтесь таким рецептом. Очищенную от кожицы и семян тыкву хорошо промойте, нарежьте маленькими кусочками и слегка припустите в сливочном масле. Добавьте соль (по вкусу), манную крупу или пшено (его нужно предварительно промыть и распарить до полуготовности) и доведите блюдо до готовности. К порции тыквы на тарелке добавьте чайную ложку меда.

На 500 г тыквы: 1,5 стакана воды, 60 г манной крупы или пшена, 50 г сливочного масла и 2 столовые ложки меда.

При спастических колитах полезны и микроклизмы — 50—100 г 30% раствора меда в теплой кипяченой воде.

● **Мед в лечении импотенции**. Попробуйте провести курс лечения настоем календулы, корней родиолы розовой, элеутерококка, аралии маньчжурской и меда. Готовят его так: 15 г корней родиолы розовой залейте 150 г кипятка, настаивайте

21 день и процедите через 3 слоя марли. 10 г корней элеутерококка залейте 100 г водки, настаивайте 20 дней и отфильтруйте через 3 слоя марли. 10 г корней аралии маньчжурской также залейте 100 г водки, настаивайте 20 дней и процедите через 3 слоя марли. 3 г соцветий календулы залейте 100 г кипятка и настаивайте в течение часа, затем процедите. Полученные настои смешайте, добавьте к ним 3 столовые ложки меда и взболтайте до его полного растворения.

Храните настой в холодильнике или в темном прохладном месте. Принимайте 3 раза в день по 30 капель перед едой в течение месяца. Спустя 2—3 недели курс лечения можно повторить.

Но, разумеется, одни только лекарственные растения не избавят вас от импотенции. Комплексную терапию этого недуга назначает врач.

● Мед при пониженной кислотности желудочного сока, атеросклерозе коронарных сосудов.

При пониженной кислотности желудочного сока рекомендуется за 20—30 минут до еды 3 раза в день выпивать по четверти стакана теплой воды, в которой размешана чайная ложка меда. Для усиления эффекта добавьте по столовой ложке сока листа подорожника и отвара малины (20 г малины залейте стаканом кипятка и настаивайте час).

А если кислотность желудочного сока повышена, за час до еды выпивайте четверть стакана холодной кипяченой воды с растворенной в ней чайной ложкой меда.

● При атеросклерозе коронарных сосудов мед полезен как источник микроэлементов и витаминов, но сосуды он не расширяет и никакими антисклеротическими действиями не обладает.

Мед поможет избавиться от потливости ног. Приготовьте отвар дубовой коры (на 1 часть коры 10 частей воды). К литру

ТАК ГОВОРЯТ ВРАЧИ

***Синдром Мендельсона.** Возникает как гиперергическая реакция на аспирацию в дыхательные пути кислого желудочного содержимого и протекает в виде аспирационного пневмонита.*

Аспирация желудочного содержимого может возникнуть при рвоте или пассивном вытекании содержимого желудка в ротоглотку при коматозном состоянии больного, парезе, при угнетении гортанно-глоточных рефлексов любой этиологии.

Способствующими факторами являются алкогольное опьянение, кашель, одышка, положение Тренделенбурга, парез мышц глотки, гортани и желудочно-кишечного тракта.

отвара добавьте 10 г спиртовой настойки прополиса и столовую ложку меда, все тщательно размешайте. В течение 10 дней делайте ножные ванночки: температура раствора не более 30°, продолжительность процедуры — 20 минут.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОПОЛИСА

● **При остром насморке (острый ринит)** мазь готовится следующим образом: измельчив и очистив 20 г прополиса от примеси, растереть его в фарфоровой ступке с небольшим количеством сливочного масла, а затем добавить подсолнечного масла, общий вес смеси должен быть 100 г. Мазь хорошо перемешать и хранить в холодильнике. Мазь закладывать в обе ноздри 2 раза в день, затем на несколько минут вставлять тампон из ваты. Лечь на ровную кушетку на бок, опустить голову, чтобы мазь хорошо омывала полость носа.

● Разогретая лепешка из прополиса прикладывается к больному месту **при простудных заболеваниях. При ревматических болях** в области конечностей на больное место накладывается разогретая лепешка прополиса и перевязывается теплым на всю ночь. **При фурункулах** тонкая лепешка разогретого прополиса накладывается на прыщ и из него через некоторое время начинает выделяться гной. Возможно потребуется повторение этой процедуры.

● **Чтобы избавиться от мозолей**, надо растереть ноги в теплой воде, затем наложить на мозоль теплый прополис в виде тонкой пластинки и перевязать.

● **При заболеваниях верхних дыхательных путей и легких (бронхит, туберкулез и др.)** провести ингаляции парами прополиса 2 раза в день по 15—20 минут. 60 г прополиса и 40 г воска ставят в эмалированную или фарфоровую чашку и ставят в водяную баню с кипящей водой и вдыхают пар. Ингаляцию проводят в течение 2 месяцев.

● **При лечении потливости ног, мокнущей экземы рук** используется прополис и кора дуба. Готовят отвар дубовой коры (1 часть коры, 5 частей воды). К стакану отвара из коры добавляют чайную ложку 30—40% спиртовой настойки прополиса. Эту смесь наносят на кожу. При потливости ног делают ножные ванны, но из более слабого отвара дубовой коры (1:10) к литру отвара прибавляют 10 г спиртовой настойки прополиса. Температура ванночки не более 38°, а продолжительность процедуры 20 минут. Достаточно 10-дневного курса лечения.

● При альвеолярной пиорее (пародонтозе) и кариесе зубов хороший эффект дает применение прополиса в виде полосканий, 20 капель 15—20% спиртового экстракта высококачественного прополиса на стакан кипяченой воды комнатной температуры 2 раза в день в течение 1—2 месяцев.

● Хороший лечебный эффект дает прополисная мазь при трещинах грудных сосков у кормящих матерей.

Изготавливается прополисная мазь следующим образом: в чистой эмалированной посуде расплавляют 100 г вазелина или животного жира, доводят до кипения, затем снимают с огня и охлаждают до 50—60°. В охлажденный вазелин добавляют 10 г размельченного прополиса, смесь снова нагревают до 70—80° при непрерывном помешивании в течение 8—10 минут. Посуда при этом должна быть плотно закрыта. Полученную смесь фильтруют в горячем виде через марлевый фильтр. Охлаждают при постоянном помешивании. Хранят прополисную мазь в плотно закрывающейся посуде в темном, сухом и прохладном месте.

● 10—15% прополисовая мазь, приготовленная на сливочном масле, рекомендуется и для приема внутрь при воспалении легких, и даже при комплексном лечении туберкулеза: по 10—15 г (чайная ложка) 2—3 раза в день за 1—1,5 часа до еды или через 1,5 часа после еды с теплым молоком. Курс лечения при туберкулезе — по два месяца с перерывами в 2—3 недели. С каждым курсом количество прополиса увеличивается на 5 г, доходя до максимума (30 г).

● 10% прополисовую мазь можно применять для лечения ран и язв.

● Под влиянием прополисовой мази раны очищаются от гноя и быстрее заживают.

● Прополисовая мазь, приготовленная на вазелиновом масле, рекомендуется для ингаляций при воспалительных процессах в верхних дыхательных путях. При гриппе эту мазь можно закапывать в нос 2—3 капли несколько раз в день.

● Имеются сведения о применении прополиса в виде спиртового экстракта в лечении больных язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. Для этих целей назначается 2—4% прополисовый спиртовой экстракт (приготовление которого указано выше), по 20 капель с водой, молоком или 0,5% раствором новокаина за 1—1,5 часа после еды 3 раза в день.

● 100 г прополиса, 20 г льняного семени, 50 г зерен овса, мелко нарезанный лист лопуха. Довести до кипения в 0,5 л раствора водки и воды (1:1). Настаивать 3 суток. Процедить. Принимать по столовой ложке перед едой **при язве желудка.**

СРЕДСТВО ОТ РЕВМАТИЗМА ВСЕХ РАЗНОВИДНОСТЕЙ, ДО СУСТАВНОГО

Исследователи русской народной медицины утверждают, что средства из березовых почек применяются при лечении всех разновидностей ревматизма.

Почки настаиваются на водке или спирте, и настойку используют для втирания. В малых дозах она применяется и для приема внутрь. Березовые почки иногда заваривают кипятком, настаивают в чайнике, и больной пьет их как чай, чтобы вызвать потение. Однако мазь из березовых почек считается самым сильным и действенным средством лечения ревматизма. Эта мазь применяется для натирания больных мест у ревматиков, она действенна при лечении всякого ревматизма, не исключая и ревматизма наследственного происхождения.

Эта высокоцелебная мазь готовится так: взять два фунта совершенно свежего, непастеризованного и несоленого коровьего масла. Масло положить в глиняный горшок вместе с березовыми почками слоями: слой масла в полдюйма толщиной следует чередовать со слоем такой же толщины почек до тех пор, пока горшок будет почти полным. Затем закрыть горшок крышкой и поставить на 24 часа в хорошо протопленную русскую печь. Затем выжать масло из почек и положить в выжатое масло одну четверть унции камфары, истолченной в порошок. Держать эту мазь в прохладном месте крепко закрытой. Этой мазью следует натирать все больные ревматизмом места не менее 1 раза в день, лучше вечером, перед сном.

ТАК ГОВОРЯТ ВРАЧИ

Эритромия — переизбыток «красной крови». Красные щеки, яркие губы — порой это признак не здоровья, а медленно развивающегося заболевания крови.

ЛЕЧЕНИЕ МУРАВЬЯМИ

Следует взять всю муравьиную кучу со всем ее содержимым: муравьями, их яйцами, древесной трухой и пр. Покрывать большие места больного марлей, сложенной вдвое, и на марлю насыпать все содержимое муравьиной кучи. Это средство окажется действенным даже в том случае, если руки и ноги парализованы. Еще лучше, если сшить мешок по форме рук и ног. Насыпать в эти мешки содержимое муравьиной кучи и завязать мешок возле поясицы. Такие мешки должны оставаться на больном месте от 2 до 3 дней. Необходимо терпеть и стойко переносить укусы муравьев. После снятия мешков с муравьями больному следует дать 1 день отдыха, а затем продолжать курс лечения до тех пор, пока болезнь исчезнет совершенно.

Муравьиная настойка. Взять бутылку размером в 1 кварту, набить ее до половины муравьями и долить бутылку доверху водкой или спиртом. Следует настоять содержимое бутылки в течение нескольких дней в теплом месте. Это средство очень полезно при старых ревматических болях, простуде с насморком и для того, чтобы вызвать потение. Следует пить эту настойку утром и вечером. Доза: от половины до одной чайной ложки.

Муравьиная ванна (водяная). Положите в мешок содержимое 1 муравьиной кучи и принесите ее домой. Высыпьте из мешка в ведро все, что есть, и долейте ведро доверху крутым кипятком. Следует настоять содержимое ведра в течение нескольких часов, а затем вылить в горячую ванну с температурой от 30 до 37°. Для извлечения целебной силы ванны следует добавлять в нее довольно значительное количество свежих березовых листьев. Березовые листья можно заменить свежими цветами ромашки.

Муравьиная ванна (паровая). Содержимое муравьиной кучи высыпать в ведро и дополнить его крутым кипятком. Из ведра пойдет пар, над которым и следует парить больные члены пациента. Если это рука или нога, то лучше всего накрыть их какой-нибудь материей, однако материя не должна касаться поверхности больной руки или ноги: пар должен циркулировать вокруг нее. Материя должна свисать много ниже краев ведра.

Муравьиная ванна (сухая). Возьмите примерно 4 дюйма верхнего содержимого муравьиной кучи и отбросьте в сторону, затем следует положить больную руку или ногу пациента на муравьиную кучу и закрыть льняными полотенцами,

только вначале смажьте тонким слоем анисового масла или меда ту часть полотенца, которая касается руки или ноги больного. Иногда, при лечении всего туловища, рубашку больного расстилают на муравьиную кучу, а затем надевают ее на больного. Этот способ дает возможность пропитать рубашку муравьиным спиртом.

Муравьиное масло. Взять 4 части муравьев и 1 часть миндального масла. Держать эту смесь в теплом месте 20 дней, а затем процедить. Это масло следует втирать в больные ревматизмом места перед тем, как принимать любую из описываемых выше муравьиных ванн. Такое предварительное втирание делает муравьиные ванны более эффективными и целебными.

ПРИМЕЧАНИЕ. Незыблемое правило — как наружное, так и внутреннее употребление средств, связанных с муравьями, должно продолжаться до тех пор, пока наружное употребление не вызовет обильное потение, а внутреннее — красноту кожи, и вдобавок покрасневшая кожа начнет шелушиться и слезать.

СТАРИННОЕ И ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЕ НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ МНОГИХ РАЗНОВИДНОСТЕЙ РЕВМАТИЗМА

Накопать свежих земляных красных червей и положить их в стеклянную банку, долить банку водкой. Не следует наливать водки слишком много: когда покроет верхний слой червей — довольно. Покрыть банку толстой бумагой или пленкой пузыря животных и завязать шнурком. Не употребляйте притертой пробки и вообще не закрывайте банку с настойкой герметически. Держать банку на солнце в течение нескольких дней. Втирать эту настойку в больные ревматизмом места, по крайней мере 1 раз в день, вечером перед сном.

МУДРОЕ СЛОВО О ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИИ

Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам.

Сократ

Мудрец будет скорее избегать болезней, чем выбирать средства против них.

Мор

ВЫДАЮЩЕЕСЯ НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ХРОНИЧЕСКОГО РЕВМАТИЗМА С ОПУХОЛЯМИ И БОЛЯМИ В СУСТАВАХ

Многие врачи, изучавшие народную медицину, утверждают, что они были свидетелями многих случаев безуспешного лечения ревматизма с опухольями и затвердениями в суставах многими средствами, но все эти больные были потом вылечены нижеописываемым народным средством.

Если ревматизм в ногах, то следует сшить мешок, имеющий форму ноги или части туловища до поясницы. Затем сорвать с дерева березовых листьев и набить ими мешок. Вечером, перед сном, следует вставить ноги больного в эти мешки с таким расчетом, чтобы довольно толстый слой листьев облегал поверхность ног со всех сторон. Ноги будут очень сильно потеть, точно так, как они потели бы в паровой бане. Иногда в полночь листья следует сменить, если они стали слишком мокрыми. Несколько подобных сеансов, и... наступает полное излечение.

ЕСЛИ ВРАСТАЕТ НОГОТЬ

● Чаще всего врастают ногти на больших пальцах ног. Врастая, ноготь причиняет сильную, порой мучительную боль. Русские знахари в подобных случаях рекомендовали ежедневно надевать на большой палец напалечник, наполненный сливочным маслом. Сверху надеть носок и не снимать в течение ночи. Делать эту процедуру 2—3 недели подряд. Когда боли прекратятся, осторожно приподнять края вросшего ногтя и подложить кусочки марли.

● При вросшем ногте, вдоль его центра от лунки к краю пальца осторожно сделать напильником бороздку, достаточно глубокую, но не до конца вглубь. Через несколько дней ноготь «выйдет» из углов и боль прекратится. В дальнейшем ноготь подрезать таким образом, чтобы не срезать углов.

ЛУЧШЕЕ В МИРЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ИЗВЛЕЧЕНИЯ ЗАНОЗЫ

Следует густо смазать смолой (дегтем) весь район занозы. Иногда тряпка, пропитанная дегтем, обматывается вокруг

Напоминаем: один фунт — 400 г, один дюйм — 2,54 см, одна унция — 30 г, одна кварта — 1 л.

пальца или руки. Это средство оказывается весьма действенным даже тогда, когда занозе уже более 2 дней, а сама заноза — осколок гнилого дерева. Через 15—20 минут после наложения тряпки или смазывания дегтем конец занозы покажется наружу настолько, что его можно захватить щипчиками и вытащить всю занозу, какой бы величины она не была.

НЕСКОЛЬКО ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ ОТ РАН И ПОРЕЗОВ

● Разрезать кусочек листа кактуса алоэ и приложить одну из половинок к ране или порезу. Прикладывать следует резаной стороной. Через 5—6 часов, как говорят знахари, рана уже «схватится».

● С незапамятных времен нижеописываемое средство считается у кавказских горцев наилучшим от ран и порезов. Промыть рану и приложить компресс из настойки спирта и листьев крапивы. Способ приготовления настойки: набить бутылку почти доверху листьями свежей крапивы, затем долить доверху спиртом, заткнуть пробкой и настаивать на солнце 2 недели. Лучи солнца проникнут через стекло и окажут полезное действие на настойку.

● Нижеприводимое средство считается одним из лучших лекарств, которые русский знахарский гений создал за много столетий. Надо взять: 100 г растительного масла, 8 г желтого воска, 5 г белого воска, 20 г сосновой смолы (канифоли), 1 г ладана, 1 столовую ложку свежего сливочного масла. Если канифоль и ладан в кусочках, то размельчить эти кусочки и превратить в мелкий порошок. Положить все в кастрюлю и кипятить 10 минут. Все время мешать смесь и снимать сверху всю пену, что появится на поверхности. Сложить все в стеклянную банку. Намазывать эту мазь тонким слоем на марлю или тряпочку и прикладывать к ране или порезу. Известно, что эта мазь излечивает всякие раны и порезы, даже старые и запущенные.

● Нижеописываемое средство знахари считают одним из лучших .

Взять столовую ложку козьего или овечьего жира и половину столовой ложки соли; добавить столовую ложку хорошо измельченного лука (лук должен быть старым); сложить все в крепкую посуду и измельчить почти в порошок. Взять количество этой мази величиной в грецкий орех (это для довольно

значительной раны) и положить внутрь и снаружи раны. Затем наложить повязку и держать ее 24 часа.

После первого применения этого средства больной почувствует довольно сильную боль, потому что лекарство будет «въедаться» в рану и вытягивать из раны грязь. Боль уменьшится после второго и третьего применения, а с четвертым и пятым разом и вовсе прекратится, и чаще всего к этому времени рана уже заживает.

● Нижеприводимое средство весьма действенно **от больших и малых болячек, струпьев, парши и пр.** Смешать толику нутряного свиного сала с толикой пшеничной муки. Хорошо смешать и жарить на сковороде. Затем добавить молока и кипятить, пока состав не будет похож на пасту. Намазать толстый слой этой мази на чистую тряпку и приложить к больному месту. Держать повязку в течение 10 часов. После 3—4 перевязок больной почувствует большое облегчение независимо от того, как сильно страдал он до начала лечения.

● **При гнойных ранах, фурункулах.** К гнойной ране на 2 часа прикладывается свежий (несоленный) домашний сыр. Процедура повторяется 2 раза в день. При фурункулах повязка с домашним сыром оставляется на ночь.

НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ КАТАРА ЖЕЛУДКА

Следует пить немолотое горчичное семя с водой. Начать с 1 семечка и дойти до 20, увеличивая дозу ежедневно на 1 семечко. Дойдя до 20 семян, следует сбавлять по 1 семечку в день, постепенно сходя на нет. Пить по утрам натощак.

Этим же средством пользуются и при диспепсии.

ТАК ГОВОРЯТ ВРАЧИ

Болезнь Брилля-Симерса. В большинстве случаев поражение какой-либо группы лимфатических узлов (подчелюстные, шейные и др.).

Болезнь Рустичко-Колера. Изменения со стороны кроветворения. поражение костной ткани и извращение белкового состава крови.

Болезнь Ходжкина. Злокачественная лимфома, злокачественная гранулема и пр. Характеризуется увеличением лимфатических узлов, лихорадкой неправильного типа, иногда волнообразной, потливостью, зудом кожи.

ПРИ ГАСТРИТАХ, ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ, ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТИ

...А также при упорных головных болях следует пить сок, приготовленный из сырого картофеля красных сортов (по полстакана 3 раза в день натощак, за полчаса перед едой и перед сном). Картофель для сока протирается вместе с кожурой (сначала вымойте и досуха вытрите). Отжатый сок можно употреблять только 1 раз, так что не ленитесь готовить его для себя каждый раз заново.

В ПЕРИОД ОБОСТРЕНИЯ ГАСТРИТА И ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ

● Для успокоения болей столовую ложку семян подорожника заваривают полстаканом кипятка и настаивают 30 минут. Принимать до еды за 30 минут по столовой ложке 3 раза в день.

● В начале болезни можно приготовить смесь из 3 частей плодов и цветков рябины и 1 части корня аира. Столовую ложку смеси залить стаканом холодной воды, настоять 1 час, довести до кипения, охладить, процедить. Пить в теплом виде полстакана 2—3 раза в день перед едой.

● Русские знахари лечили гастрит яблоками (только зеленые сорта). Очистить от кожуры и сердцевин 2 яблока, натереть их на мелкой терке и съесть (лучше рано утром). 4—5 часов до и после приема яблок ничего не есть и не пить. На ночь употреблять яблоки нельзя — будет «пучить». Продолжительность лечения: первый месяц — ежедневно, второй — 2/2 раза в неделю, третий — раз в 7 дней.

● Гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока: 30—35 г меда растворить в теплой кипяченой воде. Пить три раза в день за 1,5—2 часа до еды. Суточная доза — не более 120—150 г меда. Курс лечения — не менее 1,5—2 месяцев. У некоторых лиц с повышенной секрецией мед, принятый натощак, вызывает изжогу. Ее можно избежать, если мед добавить в творог или молоко.

● При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастрите с повышенной кислотностью рекомендуется употреблять сок картофеля по 3/4 стакана за час до еды. Курс лечения — 10 дней, перерыв — 10 дней, затем повторный курс.

● При гастрите и язвенной болезни издавна применялся черный березовый гриб — чага. Свежий гриб отмывают и на-

тирают на терке (сушеный, перед тем как натереть, замачивают на 4 часа в холодной воде). На одну часть гриба берут 5 частей кипяченой воды, температура которой не должна превышать 50°, и настаивают 2 суток. Процеживают, отжав в настой осадок. Принимать по 3 стакана в день, разделив на несколько приемов, за полчаса до еды. Настой можно хранить не более 4 суток в холодном месте.

Принимать мед за 1,5—2 часа до завтрака и обеда, а затем через 3 часа после полдника, разбавляя его теплой водой. Доза: утром и вечером по 30 г меда, днем — 40 г. Курс лечения — 1,5—2 месяца.

● **Для лечения язвы** принимают по чайной ложке облепиховое масло 3 раза в день перед едой в течение 3—4 недель. При усилении изжоги и появлении кислой отрыжки в масло перед употреблением добавляют четверть 2% раствора пищевой соды и хорошо взбалтывают.

● **Для профилактики гастрита и язвенной болезни желудка** полезно принимать (в теплом виде) капустный сок по половине — трети стакана 3 раза в день за час до еды в течение 2—3 недель.

● **Гастрит с пониженной секрецией:**

а) 30—35 г меда, растворенного в холодной воде (комнатной температуры) или в холодном отваре трав, принимать за 15—20 минут до еды. Суточная доза — около 100 г. Курс лечения — 1,5—2 месяца;

б) сок свежих листьев капусты белокачанной пьют по полстакана за 20 минут до еды.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ

Для успешного лечения печени есть русское народное средство — кукурузные волоски или волокна.

Когда срывают листья, облегающие кукурузную шишку (плод), то под ним обнаруживается много волосков, или волокон. Эти-то волокна и следует заваривать (в чайник) и пить как чай. Время лечения иногда длится около полугода. Для

Горечи — это вещества с очень горьким вкусом. Раздражая вкусовые рецепторы языка и полости рта, они рефлекторно усиливают секреторную деятельность желудка и поджелудочной железы, улучшают деятельность кишечника и вызывают аппетит.

того, чтобы лечение было успешным, кукурузный плод должен быть спелым. Волокна от неспелого плода не имеют целебной силы.

* * *

Смешать полстакана капустного рассола с полстаканом сока из свежих помидоров и пить 3 раза в день после еды. Это средство, конечно слабое, и надо пить его весьма длительный период, чтобы получить хотя бы маленький результат.

* * *

При болях в печени и опухолях надо четверть стакана хорошего прованского (растительного) масла смешать с четвертью стакана сока грейпфрута.

Пить это надо на ночь, не раньше чем через 2 часа после еды, предварительно сделав клизму, чтобы очистить желудок. Потом лечь в постель на правый бок. Утром повторить клизму. Это можно делать через 4—5 дней снова, по мере потребности.

При болях печени и суставного ревматизма попробуйте использовать отвар листьев брусники (20—30 г на 3 стакана кипятка, кипятить 10 минут, процедить, выпить за день в три приема).

УЛУЧШЕНИЕ ФУНКЦИИ ПЕЧЕНИ

Десять надавливаний на область печени (ладонями, расположенными одна над другой) в течение 3 минут по утрам в постели помогает улучшить ее функции. Боль, которую вы можете чувствовать в начале лечения и являющуюся результатом расстройства деятельности печени, должна уменьшаться по мере лечения методом шиацу. Эта методика также помогает предотвратить состояние похмелья.

● Смейтесь чаще! Во время смеха стимулируется деятельность диафрагмы, что в свою очередь активизирует деятельность пищеварительной и дыхательной систем. Это вместе с нормализующейся функцией печени может вам сохранить хорошее настроение на целый день.

ЛЕЧЕНИЕ ПЕЧЕНИ ПРИ АСТМЕ

Лекарства, которые принимали от астмы, дали осложнения на печень. Что можно предпринять?

Суть лечения такова. С помощью соковыжималки, терки или даже мясорубки надо приготовить 100—200 г морковного сока. Причем помните: все это приготавливается непосредственно перед употреблением.

Затем берете также порцию молока, подогреваете примерно до 70—80 градусов. И смешиваете с соком.

Смесь следует пить утром натощак. Она, кстати, и будет вашим первым завтраком. Эту процедуру надо продолжать в течение месяца. К концу этого срока боли постепенно исчезают. Если улучшения нет, то необходимо сделать недельный перерыв и вновь приступить к лечению.

Естественно, что на протяжении всего месяца нельзя употреблять спиртное и курить. Да и от другого лечения следовало бы воздержаться.

КАК ПОЧИСТИТЬ ПЕЧЕНЬ

Необходимо время от времени чистить универсальный фильтр организма — печень. Здоровым достаточно проводить эту чистку 2 раза в год. Больным, чтобы вылечиться — через каждые 3 месяца.

Приводим рецепт очищения печени.

Итак, 3 стакана неперотравленного овса с кожурой хорошо промыть теплой водой, высыпать в пятилитровую эмалированную кастрюлю, добавить в нее 3 столовые ложки березовых почек и 2 столовые ложки листа брусники, залить 4 л холодной воды и настоять в прохладном месте одни сутки.

В другой эмалированной кастрюле вскипятить 1 л воды. Быстро помыть в холодной воде и размять 1 стакан сухих плодов шиповника, высыпать их в кипящую воду. Прокипятить не более 10 минут, снять с огня и дать настояться 1 сутки в прохладном месте. Настой овса с березовыми почками и брусничным листом поставить на огонь, плотно закрыть крышкой и прокипятить 15 минут на умеренном огне. Затем, размешивая, добавить туда 3 столовые ложки травы спорыша (другие ее названия — горец птичий, морашок, трава-мурава) и 2 столовые ложки кукурузных рылец. Все это прокипятить еще 15 минут, снять с огня, дать настояться 45 минут.

Оба настоя, не взбалтывая, профильтровать отдельно через

марлю на дуршлагае, затем соединить их и хранить в холодильнике в бутылках из темного стекла не более 5 дней.

У вас получилась порция для промывки печени взрослого человека. Принимать настой надо в теплом виде по 150 миллилитров (приобрести в аптеке специальную мензурку) 4 раза в день за 30 минут до еды. Последний прием должен быть не позже 19 часов по местному времени. Детям от 2 до 3 лет давать по 1 десертной ложке, от 3 до 5 лет — по 1 столовой, от 5 до 10 — по 25 миллилитров, старше 10 лет — по 50 миллилитров. Курс лечения — 10 дней. Потом нужно сделать перерыв, в течение которого вы будете продолжать лечение, принимая овощные соки, медотерапию и омолаживающие ванны.

ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ПЕЧЕНИ

Отвар из равных частей пырея и шиповника и половинного количества крапивы — эффективное средство для укрепления печени. 3 чайные ложки смеси залить стаканом воды, довести до кипения, охладить, процедить. Если у вашего ребенка есть или были нарушения деятельности печени и желчного пузыря — давайте ему по полстакана этого отвара за полчаса до еды и на ночь независимо от возраста — это и лечебное, и профилактическое средство.

Эффективен и такой настой: 300 г травы спорыша и 50 г цветков бессмертника заливают 2 стаканами кипятка и оставляют на ночь. Утром процеживают и дают пить вместо воды, без нормы. Эти рецепты годятся и для взрослых.

А вот сбор, который в народной медицине издавна считался именно «детским»: 20 г травы зверобоя, по столько же травы спорыша, цветков календулы и 5 г аптечной ромашки. 2 столовые ложки сбора нужно на ночь залить 0,5 л холодной воды. Утром поставить на огонь, довести до кипения и кипятить 5—7 минут. Дать настояться в теплом месте полчаса, процедить. Весь приготовленный настой ребенку нужно выпить за 1 день в несколько приемов.

ОТ КАМНЕЙ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

Принимать прованское масло за полчаса до еды. Начинать с половины чайной ложки и дойти до чайного стакана, все время постепенно увеличивая дозу. Лечение обыкновенно длится от 2 до 3 недель. По наблюдениям знахарей, при этом

лечении уменьшается выделение желудочного сока, а это будто бы предохраняет от язв и нарывов в желудке. Это средство изгоняет камни из желчного пузыря и без операции выталкивает их.

ОТЛИЧНОЕ ЖЕЛЧЕГОННОЕ СРЕДСТВО

Настой из овса. 1 стакан овса заваривают литром воды и томят до выпаривания четверть взятой жидкости. Принимать по 2 стакана 3—4 раза в день.

Еще одно желчегонное средство — рыльца кукурузы. 1 столовую ложку залить 1,5 стаканами воды, кипятить чуть больше часа.

ЛИШАИ ОТ СОБАК И КОШЕК

● С незапамятных времен избавлялись от этой гадости таким способом: натирали лишай разрезанным пополам кишмишем или изюмом. Подобного рода лишай сразу проходит после первого натирания.

● Вообще от лишаев в стародавние времена существовало весьма незамысловатое верное средство: чернила.

● Для излечения лишая используют мази, полученные увариванием отвара из смеси 20 шишек хмеля и корней лопуха и 10 г цветов календулы. Используют одну часть отвара на 2 части вазелина. Эту мазь накладывают на пораженные участки тонким слоем несколько раз.

ОТ БОРОДАВОК

Самое верное средство — уксусная кислота.

Нужно каждый вечер перед сном капнуть обязательно с помощью глазной пипетки 1 каплю кислоты на каждую бородавку, соблюдая сугубую осторожность. Больше одной капли употреблять не советуют: кислота очень едкая. Через несколько дней бородавки сойдут.

ОТ БОРОДАВОК И РОДИНОК

Взять остаток стебля от срезанного хлебного колоса, после того как хлеб скошен или сжат. Вырвать его с корнем: острием соломинки несколько раз наколоть бородавки и сейчас же эту соломинку закопать в сырое место корнем вверх. Через

несколько дней, когда соломинка сгниет, бородавки бесследно исчезнут.

Если нет такого стебля с корнем, знахари рекомендуют следующий способ. Взять картофелину, разрезать ее пополам, одну половину выбросить (суеверные знахари говорят, что надо выбрасывать через голову назад от себя), а второй половиной натереть все бородавки (резаной стороной), и эту часть картофелины сейчас же закопать в землю в сухом месте, чтобы она там высохла, а не начала бы расти.

Через несколько дней, когда картофелина высохнет, бородавки исчезнут.

ПРИ БОРОДАВКАХ

Используют капустный лист. Свежие листья капусты прикладывают также к больным суставам. Измельченные листья капусты, смешанные с сырым яичным белком, прикладывают к гнойным ранам, язвам, ожогам. Заживает быстро!

Вот еще один совет: хорошо очищает раны от гноя, уменьшает боль, оказывает противовоспалительное действие обыкновенная морковь. Также можно использовать или ее сок, или тертую редьку.

КАК ОТРЕЗВИТЬ ПЬЯНОГО

● Народные средства отрезвления пьяных: 5 капель нашатырного спирта растворить в стакане холодной воды и дать пьяному выпить.

● Взять голову пьяного так, чтобы ладони были наложены на уши. Быстро и сильно тереть оба уха. Прилив крови достаточно быстро приведет пьяного в сознание (хотя и относительное).

● После сильного опьянения на следующий день бывает достаточно скверное состояние: болит голова, тошнит и т. д. В старину эти проявления «вчерашнего кутежа» лечились 20 каплями мятного спирта в стакане холодной воды. Облегчение, как утверждали, наступало немедленно.

● Проявления «вчерашнего кутежа» можно облегчить, если утром, натощак, выпить стакан теплого молока.

ПОСЛЕ РОДОВ

Для облегчения отхождения послеродовых выделений русские знахари применяли отвар березовых листьев.

Рекомендовался он не ранее 12 суток после родов. 10 г сухих и измельченных березовых листьев заварить 1 стаканом кипятка. Принимать ежедневно по 1 разу в день.

ПРИ ПИГМЕНТНЫХ ПЯТНАХ ПОСЛЕ РОДОВ

Приготовить раствор из 3 частей свежего непастеризованного молока и 1 части чистого спирта. Втирать смесь в кожу лица на ночь. Это средство русские знахари рекомендовали при пигментных пятнах после родов.

СОВЕТЫ ГИПЕРТОНИКАМ

Надо похудеть. У тучных возрастает нагрузка на сердце. Ведь чем больше масса тела, тем больше сосудов, снабжающих ткани кислородом, тем больше и объем циркулирующей крови. Следовательно, сердцу приходится проталкивать по сосудам больше крови с большей нагрузкой. Поэтому у таких больных чаще и тяжелее страдает сердце, развивается ишемическая болезнь сердца.

Кроме того, у людей, имеющих избыточную массу тела, в тканях задерживается натрий (соль), а он притягивает жидкость. В результате не только возникают отеки, но и происходит спазм сосудов, что еще больше повышает АД.

А вывод из всего этого такой: всем страдающим гипертонической болезнью и имеющим избыточный вес надо обязательно похудеть. Приучите себя есть только наполовину то, к чему вы привыкли, ограничьте белый хлеб, все мучные блюда, сахар и сладости.

Движение и нагрузка. Наиболее подходит гипертоникам дозированная ходьба. Регулировать нагрузку может сам больной. Вы должны пройти километр за 10, 15 или 20 минут. Определите время, за которое вы пройдете дистанцию без одышки, легко, без каких-либо неприятных ощущений.

МУДРОЕ СЛОВО О ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИИ

Нужно позволять себе не всякие удовольствия, но только те, в которых нет ничего дурного.

Эпиктет

Стыдно признаться, но ведь из всех живых существ лишь человек не знает, что для него полезно.

Плиний Старший

И придерживайтесь этого для вас наиболее подходящего темпа.

● При гипертонии и плохой работе желудочно-кишечного тракта очень полезен свекольный квас.

Чтобы его приготовить, нужно взять несколько свеколок, натерсть на крупной терке, заполнить треть трехлитровой банки, залить кипятком, добавить 50—100 г сахара, 50 г черного хлеба (можно корочку) и поставить бродить в теплое светлое место. Хранить в холоде.

ЛЕЧЕНИЕ СТЕНОКАРДИИ

Лечение стенокардии отваром боярышника русские знахари считали лучшим средством. Шесть столовых ложек с верхом плодов боярышника и 6 столовых ложек пустырника залить 7 стаканами крутого кипятка. Не кипятить. Кастрюлю с боярышником и пустырником тепло укутать и поставить настаиваться на сутки. Процедить и отжать через марлю набухшие ягоды. Хранить готовый отвар в холодном месте. Принимать по 1 стакану 3 раза в день. Не подслащивать. Для улучшения вкуса можно смешать с отваром шиповника, заваренного таким же образом.

ПРИ МАЛЯРИИ

Взять 3 чайные ложки жареного и мелко помолотого черного кофе, 2 чайные ложки тертого хрена, 2 стакана воды и варить 20 минут. Процедить и пить горячим по половине стакана 2 раза в день в течение 3 дней. Этого срока, как считали знахари, бывало достаточно, чтобы излечить малярию.

Взять 12 листьев сирени, заварить крутым кипятком и закрыть с вечера. Утром, натощак выпить отвар. Повторять еженедельно при малярии.

● Когда подсолнечник кончает цвести и желтые лепестки начинают опадать — срезать головку, мелко крошить, сложить в стеклянную банку и залить водкой. Настаивать на солнце в течение месяца. Принимать по 20 капель перед приступом малярии. Если время приступа неизвестно, то по столовой ложке 3 раза в день перед едой.

У ВАС ЛИХОРАДКА

Если вы почувствовали зуд и жжение на губах или около ноздрей — это сигнал о том, что появится пузырьчатая сыпь — герпес, или как ее называют в быту, «лихорадка». Попробуйте предупредить рассвет этого неприятного «украшения» — приложите несколько раз ватку, смоченную настойкой календулы. Или хорошо «припудрите» это место зубным порошком, смажьте зубной пастой.

ОТ ИКОТЫ

- Выпить несколько глотков холодной воды. Нередко икота прекращается через 1—2 минуты.

- Взять в чайную ложку немного горчицы и столового уксуса. Размешать, сделав кашицу, которой намазать примерно треть поверхности языка. Ощущение будет неприятное, но икота проходит мгновенно. Потом выполосните рот теплой водой.

- Как только начинается икота, надо затаить дыхание и соединить концы мизинцев обеих рук с большим пальцем, образуя кольцо на каждой руке — икота сразу пройдет.

- При икоте задержите дыхание, сцепите кисти рук за спиной и, наклонившись, сделайте несколько глотков из стакана, стоящего на столе. Икота прекратится сразу.

ДЛЯ ОБЛЕГЧЕНИЯ СТУЛА

Длительное нарушение опорожнения кишечника — основание для обращения к врачу.

- Перед сном стакан кефира (180 г) тщательно размешать с растительным маслом (10 г) и медленно, небольшими порциями, съесть (столовой ложкой).

- Утром столовую ложку меда растворить в стакане холодной воды (комнатной температуры) и выпить небольшими глотками натошак (если нет колита и холецистита).

- 150 г сока столетника (алоэ) смешать с 300 г меда. Хранить в холоде. Принимать по столовой ложке 2 раза в день (утром натошак и на ночь), запивая водой.

- Сок свежего картофеля применяют при спастических запорах по четверти и половине стакана.

- Рассол квашеной капусты оказывает послабляющее действие, пить по полстакана теплого раствора.

● Настой корней одуванчика: 2 чайные ложки корня залить стаканом кипяченой холодной воды, настоять 8 часов. Пить по четверти стакана 4 раза в день перед едой.

● При хронических запорах ежедневно пьют отвар: чайную ложку льняного семени на стакан кипятка, настоять, укутав, 4—5 часов. Выпить весь настой вечером, перед сном, с семенами.

● В качестве слабительного больному можно рекомендовать и огуречный рассол. Огурцы должны быть в соленой воде не менее месяца без специй и приправ. Принимать по 4 стакана в сутки.

● В дозах 0,2—2 г порошок корня ревеня оказывает слабительное действие при атонии кишечника, спастическом запоре.

● Цветки бузины, плоды жостера (поровну). Столовую ложку измельченной смеси заварить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, на слабом огне, охладить, процедить. Утром и вечером выпивать по стакану отвара.

● Страдающим запорами русские знахари советовали пить воду, в которой долго варились овес или сливы. Сок редьки в теплом виде, компот из сушеных вишен, яблок необходимо пить 3—4 раза в день.

● 2 столовые ложки пшеничных отрубей залить стаканом горячего молока, настоять, укутав, 30—40 минут. Можно отруби поварить с молоком (15 минут). Есть утром и вечером натошак чайной ложкой по полстакана отрубей в течение месяца. При этом раз в неделю желательно делать очистительную клизму.

● При запорах рекомендуем как «отличное послабляющее средство» чай из льняного семени, аниса, фенхеля и меда. Чайная ложка на четверть литра воды, кипятить 3—4 минуты. Характеристика компонентов указанного средства: толченые семена употребляют при катарах как легкое слабительное. Фенхель — аптечный укроп, плоды его применяются как средство от кашля, особенно как послабляющее средство, способствующее лучшему пищеварению. Что же касается меда, то он является общеизвестным регулятором функции кишечного тракта.

● Для облегчения стула предлагаем пшеничные отруби по схеме: в первые 10—12 дней назначают отруби по 1 чайной ложке. (Их заваривают кипятком и после отстоя и охлаждения процеживают. Оставшийся мякиш принимают с пищей во время еды 3 раза в день).

● Следующий цикл длится 2 недели — по 2 столовые ложки 3 раза в день во время еды. В последующем, в течение 2 месяцев, назначают сухие отруби 2—3 раза в день по 2 чайные ложки.

● Следует отметить, что отруби по своей структуре абсолютно противопоказаны при наличии любого воспалительного процесса в любом участке пищеварительного тракта. Видимо, в последнем случае лучше использовать хлеб грубого помола.

ПРИ ПОНОСЕ

● Утром и вечером принять стакан водного раствора марганцево-кислого калия. Раствор должен быть светлорозовый. Следить за тем, чтобы все кристаллы растворились в воде. Обычно однократного приема бывает достаточно, чтобы понос прекратился.

● Отвар черники — старинное средство лечения поноса. Заваривать крутым кипятком, как чай.

МОЧЕГОННОЕ СРЕДСТВО

В данном случае русские знахари использовали петрушку.

Следует 800 г петрушки тщательно вымыть, облить кипяченой водой и нарезать. Сложить в кастрюлю и залить молоком так, чтобы оно покрывало всю нарезанную траву. Поставить в нежаркую печь и дать молоку вытопиться, но не выкипеть. Процедить. Принимать по 1—2 столовых ложки каждый час. Все приготовленное лекарство больной должен выпить в 1 день. Указанное средство — сильно мочегонное.

ТАК ГОВОРЯТ ВРАЧИ

Гастроптоз (частичное или полное опущение желудка ниже условной линии, соединяющей гребни подвздошных костей) развивается чаще всего у женщин в 18—45 лет. Причина — резкое ослабление мышц живота, растяжение связочного аппарата желудка, который фиксирует положение этого органа в брюшной полости. Иногда гастроптоз возникает после сильного похудения, удаления больших опухолей в брюшной полости или после родов, особенно у много рожавших женщин. Могут привести к опущению желудка длительное белковое голодание, авитаминоз.

ПРИ НОЧНОМ НЕДЕРЖАНИИ МОЧИ

Знахари рекомендовали смесь из двух трав — зверобоя и золототысячника в равных пропорциях. Заваривать и пить, как чай.

ПРИ КРОВОТОЧИВОСТИ ДЕСЕН

Полезно полоскать рот чуть теплым отваром коры дуба и липового цвета. Смешать 2 части коры дуба и 1 часть липового цвета. Чайную ложку смеси заварить стаканом кипятка, процедить и остудить.

КАК ЛЕЧИТЬ ДЕТСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

В русских старинных лечебниках содержится немало полезных советов по лечению детских заболеваний.

Приводим некоторые из них.

ПРИ НАСМОРКЕ

Рецепт 1. Чайную ложку меда растворить в 2 столовых ложках теплой кипяченой воды. Намотать на спичку ватку, намочить ее этим составом и поместить в нос на 20 минут. Если малыш беспокоен, тревожится, то сначала проработать ему одну ноздрю, а затем вторую.

Рецепт 2. Детям от 3 лет, а также взрослым размять 1 дольку чеснока, залить 2 столовыми ложками теплой кипяченой воды. Настоять 40 минут в плотно закрытой баночке, затем процедить и закапывать быстро в нос, в одну и в другую ноздрю.

● Детям с врожденными вывихами и подвывихами тазобедренных суставов весьма полезны матрасики, набитые травой полевого хвоща.

● При судорожных явлениях и общем беспокойстве малышам надо соорудить подушечку из шишек хмеля. Кстати, на подобной подушечке из хмеля невредно спать и взрослым — при явно повышенной возбудимости, нарушении сна, гипертонической болезни.

● Если ребенок плачет, мается, положить ему под матрасик осиновую ветку, а под изголовье — корень валерианы, завернутый в марлечку. Давать пить по чайной ложке 5—6 раз в день отвар из ромашки лекарственной, пригото-

ленный следующим образом: неполную столовую ложку ромашки залить стаканом кипятка, настоять ночь. Процедить, давать теплым. Если пучит живот, давать пить укропную воду, приготовленную таким же образом, как и отвар ромашки, только вместо ромашки взять укропное семя. А живот согревать компрессом из подогретой молочной сыворотки. Это предохранит и от пупочной грыжи, в молочной сыворотке много калия — питания для мышц живота.

● **Если появилась пупочная грыжа**, положить на пупок старую медную монету или кругляшок меди, как аппликацию, заклеить ее лейкопластырем и держать до полного исчезновения грыжи. Во время купания снимать, а после купания накладывать вновь.

● **При отитах** в ухо вложить листок герани, предварительно вымытый и просушенный. Через 10—15 минут боль немного утихнет, а может утихнуть и вовсе. Если болезнь уже зашла далеко, следует делать аппликацию на больное ухо лепешкой, приготовленной следующим образом: муку пшеничную, ржаную, толокно овсяное замесить на камфорном спирте, предварительно разведенном на воде в соотношении соответственно 1:2. Добавить взбитое куриное яйцо, 1 чайную ложку льняного масла. Сделать лепешку. В середине отверстие для ушной раковины (чтобы она оставалась свободной) — прикладывать к больному уху. Затем наложить компрессную (вощеную) бумагу, хорошо бы иметь кусочек невыделанной заячьей шкурки — тогда мездрой приложить к уху и укутать шерстяным платком. И так на всю ночь.

● **Если корочка долго не сходит с головы**, применяется масло из травы зверобоя. Собрать цветки, подсушить их, затем растереть в порошок и 100 г порошка залить литром подсолнечного или льняного, оливкового масла. Настоять 12 дней в теплом месте. После процеживания смазывать голову малыша за 8—10 часов до купания и сразу же после купания.

Это средство незаменимо при потнице, крапивнице и всевозможных раздражениях кожи.

● **При явлениях экссудативно-катарального диатеза** также можно пользоваться этим маслом, но пищу следует готовить на воде, которая сутки настаивалась на яичной скорлупе. Тщательно промытые (с хозяйственным мылом) куриные яйца — лучше с коричневой окраской — сварить. Снять скорлупу, сложить ее в трехлитровую банку, залить кипятком, настаивать, как уже сказано, сутки. Можно пользоваться

этой водой для умывания малышей, можно давать им пить эту воду. Скорлупу для этих целей собрать с 15—20 яиц.

● **Для общего укрепления организма** хорошо бы и купать малыша в этой воде.

● **Для облегчения прорезывания зубов** у детей рекомендуется детям до одного года перед сном давать одну чайную ложку меда. Этим достигается понижение фосфора в крови, уменьшение чувства боли. При ночном недержании мочи у детей применяется такая же доза меда с целью обезвоживания, повышения количества кальция в крови.

● **Средство для увеличения роста детей.** Маленьким детям дают пить теплое молоко, к которому примешиваются свежие сырые яйца. На 2 стакана молока берется 1 яйцо и смесь взбалтывается. Пить 3 раза в день.

● **При рахите и золотухе у детей.** Рекомендуются ванны из отвара овсяной соломы. Солому используют, как чай, отвар употребляют как мочегонное и жаропонижающее средство (30—40 г соломы на 1 л воды).

НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТИ ЖЕЛУДКА

Чем больше кислотности в желудке, тем больше следует потреблять морковного сока. Это средство очень старинное.

ОТ СОЛНЕЧНОГО ЗАГАРА И ОТ ДЕЙСТВИЯ СИЛЬНОГО ВЕТРА

Взять немного сырого желтка из свежего куриного яйца на ладонь и обильно смазать лицо. Когда желток затвердеет на лице, его следует смыть водой с мылом. Результат всегда великолепный.

.

ОЧЕНЬ ЦЕННАЯ ДИЕТА ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

● Первую неделю есть 3 раза в день по 2 апельсина и по 3 яйца, сваренных вкрутую (обязательно варить 12 минут). Во вторую, третью и последующие недели есть ту же пищу в той же норме, но, помимо этого, нужно есть неограниченное количество сырых овощей и сырых фруктов.

Апельсины дадут все нужные витамины, а яйца — протеины и др.

● ПРЕДЛАГАЕМ ЖЕНЩИНАМ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ АНГЛИЙСКУЮ ДИЕТУ.

При ней исключаются: вино, коньяк, пиво, лимонад, сахар, конфеты, печенье, белый хлеб, картофель, макароны.

Обязательно 1 таблетка поливитаминов в день.

2 голодных дня:

1 литр молока (кефира), 1 стакан томатного сока, 2 куса черного хлеба.

2 белковых дня:

Утро: чашка кофе (можно с молоком), кусок черного хлеба, 0,5 чайной ложки меда. Обед (13 часов): первое — чашка мясного (или рыбного) бульона, второе — кусок отварного мяса или рыбы (100 г) с 2 столовыми ложками зеленого горошка, кусок черного хлеба. Полдник (16 часов): стакан молока или чая с медом. Ужин (19 часов): кусок отварного мяса или рыбы (100 г), или нежирной ветчины, или 2 яйца, или 50 г сыра, стакан кефира, кусок черного хлеба.

2 овощных дня:

Утро: 2 яблока (можно печеных) или апельсин (в ягодную пору — клубника, черника и т. п.).

Обед: первое — овощной суп без масла и сметаны (можно заправить растительным маслом), кусок черного хлеба; второе — салат или винегрет без картошки, отварная капуста или овощная котлета, или овощное рагу, или фаршированный овощами перец. Полдник: фрукты, ягоды. Ужин: салат, винегрет без картошки, кусок черного хлеба, стакан чая с медом.

Голодные дни не повторяются, могут дробиться, устраиваться в начале или середине диеты. Чередуются только белковые и овощные — в течение 20 дней.

Диета переносится легко, потери в весе при строгом соблюдении — 12—15 килограммов. По окончании есть умеренно, но обязательно 200 г творога ежедневно.

МУДРОЕ СЛОВО О ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИИ

Испивая чашу удовольствия до дна, мы обнаруживаем там больше гравия, чем перлов.

Бальзак

Чем реже удовольствия, тем они приятнее.

Эпиктет

ЗНАХАРСКИЕ СРЕДСТВА ОТ СОЛИТЕРА

Данное средство считается лучшим в мире и оно очень доступное. Следует взять 2 полных столовых ложки семян от тыквы и съесть их утром натощак. Через час следует принять сильную дозу слабительного. Солитер выйдет совсем.

Примечание. Можно пропустить семя через мясорубку, но следить за тем, чтобы измельченного семени было не менее 2 полных столовых ложек.

● Десяток головок чеснока, принятых с кипяченым молоком, также изгоняют солитера. Можно есть чеснок поутру без молока и чем больше есть чеснока, тем лучше. Очень хорошо есть чеснок с маринованной селедкой утром натощак, положительный результат лечения будет тот же.

ОТ РАСТЯЖЕНИЯ СВЯЗОК

Знахари очень часто в этих случаях применяют лук с сахарным песком. Взять мелко накрошенного лука и смешать его с толикой сахарного песка, покрыть толстым слоем этой смеси тряпку и наложить ее на больное место.

ПРИ ОТЕКАХ КОНЕЧНОСТЕЙ

● Пить отвар из льняного семени. Четыре ложки на 1 литр воды. Кипятить 15—20 минут. Кастрюлю закрыть и поставить в теплое место. Дать настояться 1 час. Можно не процеживать. Для вкуса можно прибавить лимонного или фруктового сока. Пить по полстакана через 2 часа 6—8 раз в день, результат достигается через 2—3 недели. Лучше пить горячим.

● Очистить картофель от кожуры, натереть на терке и держать 20 минут на отечных местах, плотно обмотав сверху мешковиной или другим грубым полотном.

КАК ВЕРНУТЬ СВОЕМУ ЛИЦУ МОЛОДОСТЬ И СВЕЖЕСТЬ

Что нужно сделать, чтобы вернуть своему лицу молодость и свежесть?

1-я рекомендация. Для увлажнения кожи лица вместо утреннего умывания пропитать и слегка массировать лицо кусочками льда. Можно приготовить его из отвара лекарственных растений: календулы, липового цвета, ромашки (2 сто-

ловые ложки на 2 стакана воды) вскипятить, настоять 15 минут на медленном огне.

2-я рекомендация. Если лицо шелушится, воспользуйтесь следующей очистительной процедурой. Приготовьте липовый отвар: 1 чайную ложку измельченного липового цвета залить 100 г холодной воды, довести до кипения, настоять 15 минут на медленном огне. Процедите, добавьте 1 чайную ложку цветочного меда.

Этим составом обильно смачивайте очищенную кожу лица и шеи в течение недели. Процедуру делать лучше лежа, предельно расслабив тело.

3-я рекомендация. Сделать питательную маску: 1 столовая ложка сметаны, 1 столовая ложка творога, 1 чайная ложка морской соли. Всю массу тщательно перемешать и нанести на лицо. Маску держать 15—20 минут, затем смыть теплой, а потом холодной водой.

СЕРЬГИ И БОЛЕЗНИ

Казалось бы, невелика проблема: проколола себе мочку уха и вдела сережку... Дело, однако, не такое простое. Взгляните на рисунок: на мочке уха находится 11 точек, связанных с глазом, языком, мышцами лица, внутренним ухом. Неудачный прокол может задеть такую точку и вызвать раздражение связанного с ней органа. А если дужка сережки сделана не из благородного металла или спаяна с другим металлом, раздражение может оказаться длительным, в результате ухудшается зрение, болят зубы. Поэтому прокол нужно делать только в свободном от активных точек пространстве (оно заштриховано на рисунке).



СХЕМА ИЗ КНИГИ Д. М. ТАБЕЕВОЙ И Л. М. КЛИМЕНКО. УХОИГОТЕРАПИЯ. Казань, 1976 г.

АКТИВНЫЕ ТОЧКИ МОЧКИ УХА

1. Нижняя часть ротовой полости.
2. Верхняя часть ротовой полости.
3. Язык. 4. Верхняя челюсть.
5. Нижняя челюсть. 6. Глаз.
7. Внутреннее ухо. 8. Миндалины.
9. Щека. 10 и 11. Точки наркоза при экстракции зубов.

Некоторые западногерманские врачи советуют во избежание неблагоприятного влияния на печень или желчный пузырь носить серьги не более 3 часов в день и обязательно снимать их на ночь. А детям и подросткам вообще не рекомендуют прокалывать уши — пусть сначала подрастут!

«БОЕВАЯ ГОТОВНОСТЬ» ВАШИХ НОГ

Вы не больны, но стали вдруг ощущать, что ноги быстро устают. Мерзнут кончики пальцев, икры, а когда встаете, то хрустят суставы. Медициной отмечено, что ухудшение общего состояния начинается именно с ног! Значит, надо «включить» более активно защитные функции организма. Привести их в «боевую готовность» для борьбы за нормальное самочувствие поможет вам точечный массаж.

Первое средство — массаж пальцев ноги, стопы, голеностопного и коленного суставов, голени, бедра, тазобедренного сустава и области ягодиц. Делать его удобнее всего лежа.

Начинаем с оздоровительного массажа — с поглаживания всей ноги в направлении от кончиков пальцев к тазобедренному суставу и паховой области. Этот прием не только успокаивает нервную систему, но и подготавливает лежащие глубоко под кожей ткани и сосуды к последующим приемам, снимая с них напряжение.

Перейдя к массажу стоп, растирайте каждый палец отдельно в направлении от ногтя к основанию, при этом сгибайте и разгибайте пальцы.

Подошву массируйте большим пальцем, направление — от пальцев к пятке и голеностопному суставу, движения сильные и энергичные.

Особое внимание обратите на массаж ахиллова сухожилия и икроножной мышцы. Расслабьтесь, начните с массажа пятки, затем перейдите к сухожилию и дальше к икроножной мышце, используйте щипцеобразный прием.

Коленный сустав массируется поглаживанием вокруг

МУДРОЕ СЛОВО О ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИИ

Мы слишком много пользуемся мудростью стариков.

Два века не изживешь, две молодости не переидешь.

Вовенарг
Пословица

коленной чашечки, затем захватите ее тремя пальцами и выполняйте круговые движения.

Массаж мышц проводите лежа на спине или сидя с согнутыми под прямым углом коленями. Направление движения — к подколенной ямке. Массаж бедра выполняйте по ходу мышц от коленного сустава к паху. Под колени подложить валик.

РЕФЛЕКСОГЕННЫЕ ЗОНЫ СТОПЫ И ГОЛЕНСТОПНОГО СУСТАВА

Зона № 1. Массаж этой зоны нормализует функции почек и мочевого пузыря, помогает избавиться от почечной колики.

Зона № 2. Массаж которой значительно уменьшает боль в стопе при ушибе, а также уменьшает или вовсе прекращает головокружение.

Зона № 4. Давление на которую снимает боль при ушибах ног и промежности.

Зона № 6. Ее массирование используют для снятия боли от укусов пчел и других насекомых.

Зона № 7. Массаж которой поможет при общей слабости, потливости.

Одновременный массаж зон 6 и 7 оказывается эффективным при сосудистых заболеваниях ног типа эндартериита. Поэтому зону эту часто называют зоной «холодных ног».

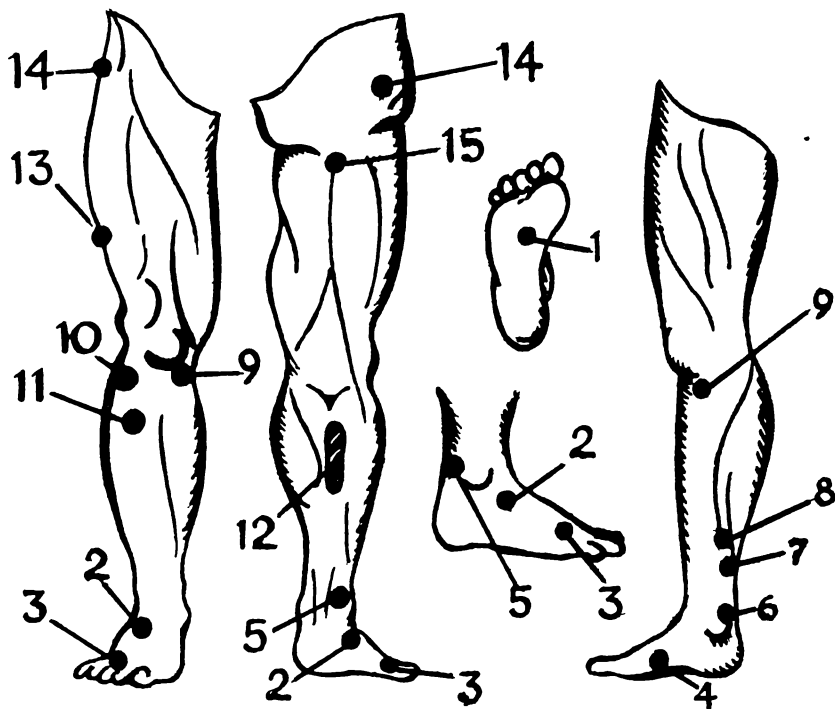
РЕФЛЕКСОГЕННЫЕ ЗОНЫ ГОЛЕНИ И КОЛЕН

Зона № 8. Одна из основных при лечении мочеполовых расстройств. Массаж этой зоны оказывает общеукрепляющее воздействие на весь организм. А точечный массаж снимает слабость, бессонницу, головокружение.

Зоны № 9, 10. Массаж этих зон применяется при болях в коленных суставах, в ногах, при заболеваниях печени и желчного пузыря.

Зона № 11. Массаж ее оказывает регулирующее влияние на желудочно-кишечный тракт, способствует восстановлению аппетита.

Зона № 12. Воздействие на нее снимает судороги и боль в икроножных мышцах, улучшает кровоснабжение стоп.



РЕФЛЕКСОГЕННЫЕ ЗОНЫ БЕДРА И ЯГОДИЧНОЙ ОБЛАСТИ

Зона № 13. Массаж этой зоны хорошо помогает при двигательных нарушениях в ноге и пояснице, нервного напряжения.

Зоны № 14, 15. Массаж этих зон значительно уменьшает боль при пояснично-крестцовых радикулитах, ишиасе.

КАК РАЗРАБОТАТЬ СУСТАВ ПОСЛЕ ГИПСА

После снятия гипсовой повязки 2—3 раза в день делайте теплые ванны для поврежденного сустава. Температура воды должна примерно соответствовать температуре тела.

Желательно использовать для ванн раствор морской соли из расчета столовая ложка на литр воды.

Согрев в растворе ногу, начинайте гимнастику прямо в воде. Медленно и плавно сгибайте и разгибайте сустав, выполняя движения, наиболее ему свойственные. Несильной боли не пугайтесь, но особенно не усердствуйте. Постарайтесь в первые дни избегать круговых движений стопой.

Массировать голеностопный сустав не стоит, но после 5—10 минут гимнастики поглаживайте его согревающими круговыми движениями.

Любая гипсовая повязка в определенной степени нарушает тонус сосудов, что ослабляет образование отека после ее снятия. Особенно это касается пожилых людей с измененной венозной системой. Поэтому по утрам, до того как встанете с постели, бинтуйте ногу эластичным бинтом и снимайте его лишь вечером. Как долго? Обычно не больше 1—2 недель, но это время во многом зависит от характера травмы, возраста больного и состояния венозной системы.

ОТ ЭКЗЕМЫ И МНОГИХ ДРУГИХ НАКОЖНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

Взять, скажем, дюжину яиц, сварить их вкрутую, вынуть желтки. Надев желток на спицу или вилку или положив его на металлическую сетку, держать над огнем свечи. Подогреваемый свечой желток будет давать капли «сока», которые надо собрать в посудину (чашку, блюдце и пр.). Как только заметите, что капля поджариваемого на огне желтка увеличивается, надо подставить посудину. Капнет — опять ждите следующей капли. Надо потратить много времени, чтобы натопить нужное количество «драгоценной мази».

ТАК ГОВОРЯТ ВРАЧИ

Болезнь Паркинсона. Паралич дрожательный. Развивается в возрасте 40—50 лет и медленно прогрессирует, является наследственно-дегенеративным заболеванием.

Отек Квинке. Характеризуется внезапно появляющимся отеком на губах, веках, шее, животе и других частях тела.

Каузалгия — болезнь Пирогова-Вейра-Митчелла. Возникает после ранения нервов (срединного, седалищного, локтевого и большеберцового) при особых условиях (нерв оказывается задетым пулей или осколком и при этом поражаются вегетативные волокна и сосудисто-нервный пучок).

Количество яиц в рецепте — 12 — взято условно. И зависит от того, какое пространство кожи поражено экземой или другой кожной болезнью. Иногда бывает достаточно и 2 яиц, а другой раз их потребуется целая сотня и даже больше. Этим «маслом» надо густо смазать марлю или тряпочку и накладывать ее на пораженное болезнью место.

Менять изредка, не чаще чем раз в день, а лучше — раз в 2 дня. Лучше не завязывать, но если надо работать, можно завязать, но так, чтобы повязка не впитывала драгоценное масло; надо подложить восковую бумагу или что-либо в этом роде. Продолжать лечение до полного выздоровления.

● **При экземах (наружное).** 200 г плодов шиповника, 100 г сушеной крапивы, зеленую скорлупу 2 грецких орехов варить 10 минут в пол-литре воды. Настаивать сутки. Процедить. 2 столовые ложки настойки смешать со свежим творогом и пчелиным медом (50 г творога на 50 г меда). Полученный бальзам держать на пораженных местах по 20 минут 3 раза в день.

ПРИ ЛЕЧЕНИИ ЗОБА

Включайте в рацион отвар боярышника кроваво-красного — 7—9 ягод на стакан кипятка. Отвар нужно выпить в течение дня равными дозами. Курс 2 недели. Повторный — через месяц.

ПРИ ВИТИЛИГО

Полезно употреблять в пищу пастернак, добавляя его в салаты.

ЕСЛИ У ВАС ПОСТОЯННО СЛЕЗЯТСЯ ГЛАЗА

Прикладывайте перед ночным сном на 10 минут тампоны с теплым отваром семени укропа. Проводится 10—15 сеансов.

НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ ИШИАСА

Ишиас очень жестокая болезнь, особенно в его хронической стадии. Сибирские знахари применяют весьма незамысловатое средство для лечения ишиаса. Больной должен ходить 2 раза в неделю, а при начале лечения через день

в русскую или финскую баню и очень сильно парить березовым веником (можно эвкалиптовым) больные места.

НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ КУРИНОЙ СЛЕПОТЫ

Нужно сварить большое количество печени говяжьей или бараньей. Когда кастрюля с только что сваренной печенкой снята с огня, больной должен близко наклониться над кастрюлей. Голова его должна быть закрыта большой толстой тряпкой так, чтобы, свисая, тряпка закрыла все стороны кастрюли. Это необходимо для того, чтобы весь пар из кастрюли шел в лицо и глаза больного.

Часто бывает достаточно 1 прогревания, иногда требуется 2, очень редко 3. Помимо прогреваний, больной должен есть вареную печенку в течение 2 недель.

СРЕДСТВО ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЛУНАТИКОВ

Необходимо всегда захватывать болезнь в самом начале и стлать возле кровати лунатика сильно намоченный ковер. Как только лунатик наступит на мокрый ковер и почувствует воду, он тотчас просыпается, снова ложится на кровать и засыпает.

ВЕРНОЕ РУССКО-МОНГОЛЬСКОЕ СРЕДСТВО ОТ БЕШЕНСТВА

Корень кипарисового молочая — старинное средство, которое более 100 лет тому назад использовалось в России и Монголии, но теперь забытое.

Кипарисовый молочай растет по полевым валежам, по насыпи, около каналов и на пустопорожних местах, но не на лугах, где есть очень похожий на него молочай. Корень собирается в мае и сентябре в первые дни полнолуния. Выкопав растение с корнем, последний моют в воде и кладут где-нибудь в тени, чтобы оно завяло, а потом молодые корешки срезают и сушат в печке, чтобы корень высох.

Сухой корень толкут в ступе, прикрывая его полотном, чтобы пыль от корня не попала в глаза или нос.

Укушенному бешеным животным взрослому человеку дают 4 г порошка. Если лекарство не подействовало с первого раза, прием повторять до 3 раз с промежутками в 6 часов.

Детям приемы порошка даются меньших размеров, смотря по возрасту.

САМЫЙ ВЫСОКОЦЕЛЕБНЫЙ ВНУТРЕННИЙ И НАРУЖНЫЙ БАЛЬЗАМ, ИЗВЕСТНЫЙ ЧЕЛОВЕЧЕСТВУ

Этот бальзам имеет огромную целебную силу при лечении всякого рода ран, особенно при старых запущенных; а также от простуды и прострела, против всякой боли, независимо от ее происхождения: даже от внутренней боли, вследствие колик в различных органах, и от головных болей. Если одну драхму бальзама подмешивать к супу или какой-либо другой жидкой пище несколько дней подряд, то это средство очищает желчный пузырь и помогает больному, имеющему камни в желчном пузыре. Оно останавливает также боли в желудке и укрепляет желудок. Кроме этого внутреннего употребления подмешивать 1 чайную ложку бальзама к стакану горячего чая. Для наружного применения этот бальзам быстро вылечивает ушибы, багровые пятна, сильные ожоги, если его прикладывать 2 раза в день.

Способ приготовления. Положить в глазированный глиняный горшок следующие компоненты: 1 фунт деревянного масла, 1,2 фунта желтого пчелиного воска (нетопленного), полфунта розовой воды, 3 фунта хорошего вина и 2 унции красного сандала в порошке. Кипятите 30 минут, все время мешая деревянной ложкой. Затем прибавить еще венецианского терпентина и продолжать размешивать еще 1—2 минуты. Убрать горшок с огня. После того, как бальзам немного остынет, надо прибавить еще 2 драхмы камфоры в порошке, снова размешать и перелить бальзам в другой сосуд, процеживая его через марлю. Как только бальзам застынет, его следует разрезать крест-накрест, чтобы незастывшие жидкие частицы осели на дно. Снова следует переложить бальзам в другой глазированный глиняный горшок и хранить в прохладном месте.

На протяжении более 2 столетий этот бальзам с неизменным успехом применялся при лечении «антонова огня» (гангрены).

Для лечения гангрены и прочих подозрительных по гангрене ран следует намазывать бальзам толстым слоем на льняную тряпку и прикладывать к гангренозному месту. Эту повязку менять 2 раза в день до полного исчезновения гангрены.

ЛЕЧЕБНЫЙ ГРИБОК ИНДИЙСКИХ ЙОГОВ

Лечебный индийский грибок вырастили тибетские монахи и широко применяют его для лечения. Грибок помогает при целом ряде заболеваний, регулирует обмен веществ, снимает лишний вес. Полезен при сердечных заболеваниях, коронарной недостаточности, препятствует отложению холестерина в сосудах, лечит печень и желчный пузырь, растворяет песок и камни, лечит воспаления, тормозит развитие раковых клеток. Особенно четко выделяют три его лечебных свойства:

1. Препятствует отложению солей в тканях организма и растворяет отложившиеся во всех органах тела. Нормализует кровяное давление, стимулирует работу сердца.

2. Резко ослабляет и в конечном счете ликвидирует воспалительные процессы наружных и внутренних органов.

Лечит: гастриты, колиты, язвы желудка, воспаление поджелудочной железы, почек, мочевого пузыря, женские болезни.

3. Тормозит старение тканей и препятствует развитию раковых клеток.

Способ применения. Молоко 300—400 г (свежее, кипяченое), заправить лечебным грибком (2 столовые ложки) в пол-литровую посуду, завязать чистой марлей, выдержать 24 часа при комнатной температуре, чтобы прямые солнечные лучи на него не попадали. Полученное кислое молоко процедить и протереть слегка в волосяном ситечке деревянной ложкой, и молоко тотчас же выпить медленными глотками, лучше всего перед сном. Грибок следует хорошо промывать в ситечке холодной водой, пользуясь только деревянной ложкой, пока грибок станет похож на зерна риса и заправить холодным кипяченым молоком. Грибок не промытый и не залитый молоком через 24 часа погибает.

Следует помнить, что грибок — живое существо, поэтому банку с грибком закрывать плотно нельзя, а только повязывать марлей. Здоровый грибок через 17 дней увеличивается в 2 раза, его можно разделить и поделиться с другими желающими. При отсутствии молока, как исключение, грибок можно залить холодным слабо заваренным чаем. В чае грибок не размножается, а при длительном хранении гибнет.

Показания:

— нарушение обмена веществ;

- лишний вес;
- холестерин в сосудах;
- песок, камни;
- болезни печени и желчного пузыря; повышенное кровяное давление;

Продолжительность лечения. Кислое молоко грибка принимают ежедневно перед сном в течение 20 дней. Затем следует перерыв 10 дней, после чего можно продолжать курс лечения сколько угодно, вреда это не принесет.

МУМИЕ

Мумие в виде сосулек, натеков каменно-смолистой массы, накапливается на стенах скал, гротов, в глубоких расщелинах пещер, интенсивно обогреваемых солнцем гор на высоте 3500—4500 метров. В чистом виде мумие получают методом растворения и выпаривания.

Мумие имеет сложный химический состав, содержащий до 90% органических веществ (аминокислот) и 10% микроэлементов до 30 наименований. В образовании мумие решающую роль играют бактерии, которые в условиях влажности и питательной среды органической природы формируют сложные комплексные соединения, которые по своему составу родственны к белковой массе ядра и протоплазмы клеток.

Мумие применяется для лечения переломов, вывихов, отравлений, полиомиелита, мигрени, эпилепсии, паралича лицевого нерва, язв желудочно-кишечного тракта и мочевого пузыря, туберкулеза, сахарного диабета, вялости органов, болезней дыхательных путей, астмы, ангины, почек, кровохарканья, мочеполовой системы, печени, селезенки, тромбозов, ожогов и пр. Оно дает силу всему организму, и особенно сердцу, уничтожает следы ревматизма, нормализует функции внутренних и внешних органов, усиливает деятельность половых органов, сокращает закупорки, излечивает судороги, заикания, рассасывает некоторые опухоли, оказывает общеукрепляющее действие на организм, способствует успешному заживлению ран и костей.

Целебные свойства мумие определяется его составом. Входящие в него биологически активные вещества расширяют кровеносные сосуды, что важно при течении таких заболеваний, как гипертония, инфаркт миокарда, склероз, голов-

ные боли и некоторые болезни, связанные с нарушением обмена веществ.

В состав мумие входят грибки, подобные пенициллину, благодаря которым мумие обладает бактерицидными свойствами и является надежным средством при лечении инфекционных болезней, способствует лечению туберкулеза костей, некоторых видов экзем и др.

Благодаря наличию биологических стимуляторов и большого количества микроэлементов, мумие укрепляет регенерацию тканей и поэтому применяется при лечении ушибов, ран, обморожений.

Кроме перечисленных болезней, мумие применяется при лечении лучевой болезни, лейкозов (белокровия) и многих других видов болезней.

В индийской медицине мумие принимают при лечении сахарного диабета, при абцессах, карбункулах, водянке, умственной недостаточности, ожирении, малокровии, осложненной желтухе, заболеваниях органов мочепускающей системы и кожных заболеваниях, при истощении, ослабленном состоянии в пожилом возрасте. Мумие усиливает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, улучшает цвет лица, обогащает кровь, улучшает умственные способности и память.

Мумие не оказывает на организм токсического действия и не влияет на рождение потомства.

В зависимости от болезней мумие принимают внутрь в виде раствора или в сухом виде и наружно в виде компрессов, примочек, мазей.

При приеме мумие внутрь часто наблюдается усиление болей, больной чувствует себя хуже. Продолжительность такого состояния при лечении различна. Например, при болезнях суставов после начала приема мумие боли могут усиливаться 3—5 суток, после чего утихают, состояние больного улучшается. Возможно повторение болей (усиленное) при дальнейшем приеме мумие.

Доза приема зависит от общего состояния больного, болезни, возраста и др.

Рекомендуемые дозы приема в сутки:

- детям: в возрасте от 3 месяцев до 1 года — 0,01—0,02 г;
- от 9 лет до 14 лет — 0,1 г;
- взрослым — 0,2—0,3 г.

Большое значение имеет время приема. Мумие рекоменду-

ется принимать рано утром натощак сразу после пробуждения от сна или на ночь после ужина через 3 часа. После приема желательно по 30—40 минут находиться в постели.

Как правило, водный раствор мумие для приема вовнутрь для взрослых приготавливается следующим образом: в пол-литровую банку налить 20 ложек кипяченой воды, положить десятидневную дозу мумие, размешать для быстрого растворения. Готовую смесь хранить в прохладном месте, накрыв содержимое банки салфеткой. Принимать по 1 столовой ложке утром за 1 час до еды и вечером через 3 часа после еды перед сном (в день по 2 столовые ложки). Запить можно молоком, вареньем, медом, чаем.

Допускается прием мумие 1 раз в день с дозой не более 0,5 г.

При болезнях дыхательных путей (астме, кровохарканьи, ангине), при некоторых болезнях пищеварения, почек, мочеполовой системы рекомендуется смешать мумие с жирами или подобными им компонентами животного и растительного происхождения.

Например, в стакан налить столовую ложку растворенного в воде мумие, 1—2 желтка яиц, разболтать и выпить.

Смесь с подсолнечным маслом: в пол-литровую банку налить 8 столовых ложек кипяченой воды, растворить 10-дневную дозу мумие и добавить 12 ложек растительного масла, размешать до однородной массы и принимать.

Мази приготавливаются с 3—5% содержанием мумие. Перед втиранием мази, приготовленной на основе мумие, следует смазывать руки кипяченым растительным маслом, чтобы мазь не прилипла к руке.

При лечении внутренних органов мумие следует принимать до 6 курсов (1 курс длится 10 дней). Перерыв между курсами — 5—20 дней. Часто больной замечает улучшение после 3—4 или даже 5 курсов лечения. Если полного выздоровления не произошло, то необходимо повторить лечение полностью через 1,5—2 месяца. В редких случаях при тяжелых заболеваниях есть необходимость применения мумие и в третий раз — 6 курсов.

ПРИ ВОСПАЛЕНИЯХ МОЧЕПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

10 лесных желудей и 1 плод дикого каштана размолоть в порошок, довести до кипения в пол-литре красного сухого вина с добавлением 50 г сухой череды и 30 г прополиса.

Настаивать сутки в глиняной посуде. Затем добавить 20 г цветочной пыльцы и еще раз довести до кипения. Процеживать не надо. Остудить и принимать, взбалтывая, по столовой ложке 5—6 раз в день.

ОТ МОРЩИН

20 г растертой в ступе цветочной пыльцы, 50 г оливкового масла, 50 г измельченной глины — каолина, 50 г пчелиного меда замесить до кашеобразного состояния, дать отстояться 1 час. Держать в виде маски на лице по 20 минут один раз в неделю.

ВОССТАНАВЛИВАЮЩЕЕ МУЖСКУЮ ПОТЕНЦИЮ

В медной посуде довести до кипения пол-литра водки (лучше — виноградной) и 100 г меда. Влить в посуду при закипании 20 г петушиной крови. Снять с огня, перелить в глиняный горшок; добавить натертый на терке неочищенный корень сельдерея и 3 мелко нарезанных корешка ослиной колючки. Настаивать 3 дня. Принимать ежедневно по 30 г, смешав с растертым куриным желтком.

ПРИ РАДИКУЛИТЕ

Плодами диких каштанов доверху наполнить бутыль или банку, залить водкой, плотно закрыть. Первые 3 дня держать на солнце. Настаивать 40 дней. Втирать настойку в кожу.

ЛЕЧЕНИЕ АТЕРОСКЛЕРОЗА

Лечению помогают лекарственные растения, выводящие холестерин из организма. Это бессмертник песчаный, диоскорея кавказская, Melissa, девясил высокий, пригодятся также сок свеклы и моркови. Противосклеротические вещества содержатся в черной смородине, ирге, укропе. Снижает уровень холестерина в крови препарат из семян льна — ленитол.

● Для лечения и предупреждения атеросклероза свежий сок репчатого лука смешивают с медом в равных частях и принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. С целью профилактики заболевания пьют сок из редьки по полстакана в день в течение месяца, проходя курс лечения дважды в год.

● При общем атеросклерозе, особенно после инфаркта

миокарда, полезны грецкие орехи, миндаль, лещина. Они нормализуют жировой и белковый обмен, понижают уровень холестерина в крови. Норма — не более 50—100 г орехов в сутки.

● Применяют отвары бессмертника песчаного. Одну столовую ложку сухих цветков помещают в эмалированную посуду, заливают стаканом кипящей воды, закрыв крышкой, прогревают в кипящей водяной бане полчаса. Затем настаивают и охлаждают 10 минут, процеживают, отжимают осадок и добавляют кипяченой воды до первоначального объема. Принимают в подогретом виде по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды (3—4-недельный курс под наблюдением врача. Можно повторить курс лечения через 20 дней).

● Принимают горячий свежеприготовленный настой из семян укропа. Одну чайную ложку семян заливают стаканом кипятка, настаивают 10 минут, процеживают и пьют по полстакана по назначению врача.

● Полезно есть тыкву, артишок, капусту. Овощи эти препятствуют развитию атеросклероза.

● Многие поддерживают свое здоровье тем, что принимают по 25 г спиртовой настойки девясила высокого (30 г сухого корня на пол-литра водки). За курс лечения принимать 1,5 литра.

● Попробуйте применить старинное народное средство — от 15 до 30 капель лукового сока в течение 3—4 недель. Еще совет: настой из листьев подорожника тоже может оказаться кстати. Полезно подсолнечное масло как профилактическое средство.

ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА

И сегодня врачи настоятельно рекомендуют морковный сок, содержащий много каротина.

ПЕРСИДСКИЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ ГЕМОРРОЯ

Используется дымная сидячая ванна из мелко нарезанного чеснока. В невысокий железный бидон положить сильно нагретый кирпич и насыпать чеснока. Когда начнет дымить и гореть — сесть на бидон.

СРЕДСТВО ОТ МАЛОКРОВИЯ

Состав: 500 г водки, 250 г полыни майской. Эта смесь настаивается 21 день в темном теплом месте. Пить по утрам 1 каплю

настойки на наперсток воды 1 раз в день натошак. Курс лечения составляет 3 недели.

ЕСЛИ ХОТИТЕ КРЕПКО СПАТЬ

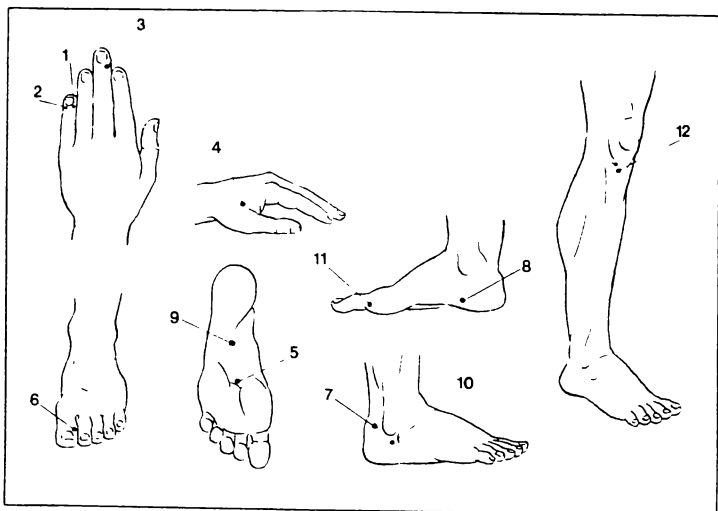
Есть прекрасное средство, которое поможет без лекарства побороть бессонницу, если она, конечно, не вызвана каким-либо заболеванием. Речь идет о точечном массаже.

Если вы очень устаете за день, первым делом попробуйте снять точечным массажем утомление. Возможно, уже одного этого будет достаточно, чтобы избавиться от бессонницы.

При общем утомлении массируют точки, расположенные на кистях,— сначала на одной руке, потом на другой.

Первая точка — симметричная, располагается кнутри от угла ногтевого ложа мизинца кисти. Массировать, надавливая большим или указательным пальцем 2—3 минуты, до появления легкой болезненности (1).

Вторая точка — симметричная, располагается кнаружи от



угла ногтевого ложа мизинца кисти. Массировать большим или указательным пальцем 2—3 минуты до появления легкой болезненности. Можно одновременно массировать обе точки,

обхватив мизинец указательным и большим пальцами (2).

Третья точка — симметричная, располагается на среднем пальце кисти на 3 миллиметра вниз от угла ногтевого ложа со стороны указательного пальца. Массировать большим пальцем 2—3 минуты до появления легкой болезненности (3).

Четвертая точка — симметричная, располагается на тыльной поверхности кисти, в кожной складке между большим и указательным пальцами; если развести пальцы, то от кожной складки на 1 см к основанию кисти. Массировать 3 минуты большим пальцем, оказывая чувствительное давление (4).

Бывает, и нередко, заснуть мешает боль в натруженных за день ногах. Не поленитесь сделать точечный массаж. Сначала в положении сидя помассируйте точку на одной ноге, потом на другой.

Первая точка — симметричная, располагается на подошвенной поверхности стопы. При сгибании пальцев стопы образуется ямка, в центре которой и определяется эта точка. Массировать 5 минут указательным пальцем, разминая, до появления ощущения тепла (5).

Вторая точка — симметричная, располагается на 3 миллиметра кнутри от внутреннего угла ногтевого ложа большого пальца стопы. Массировать большим пальцем 2—3 минуты, надавливая, до появления легкой болезненности (6).

Третья точка — симметричная, располагается между ахилловым сухожилием и наружной лодыжкой, на уровне ее центра. Массировать 3 минуты, легким надавливанием большого пальца (7).

Четвертая точка — симметричная, находится на стопе под внутренней лодыжкой, на границе тыльной и подошвенной поверхностей.

Массировать 3 минуты легкими вращательными движениями (8).

Пятая точка — симметричная, находится в центре подошвы между 2-й и 3-й плюсневыми костями. Массировать 3 минуты указательным пальцем, сильно разминая область точки (9).

Шестая точка — симметричная, расположена под наружной лодыжкой, на уровне выступа пяточной кости. Массировать 3 минуты большим пальцем легкими вращательными движениями (10).

Седьмая точка — симметричная, находится между 1-й плюсневой костью и основной фалангой большого пальца, на границе тыльной и подошвенной поверхностей. Массировать 5 минут легким надавливанием указательного пальца (11).

Восьмая точка — симметричная, ее расположение можно определить следующим образом: положите ладонь правой руки на колено полусогнутой правой ноги, разместив средний палец на выступающем гребне большеберцовой кости. Подушечка безымянного пальца, прижатого к среднему, укажет на искомую точку. Массировать указательным пальцем 5 минут вращательными движениями по часовой стрелке (12).

После точечного массажа проведите общий легкий массаж стоп до появления ощущения тепла.

● Если мучает бессонница: принимайте 15-минутные ванны из календулы, череды, мяты, душицы, по 10 минут 3—4 раза в неделю.

● Зашейте в полотняный мешочек высушенный лавр и папоротник, или лавр (1 часть), папоротник (2 части), хмель (3 части) и положите под подушку.

● Можно пользоваться напитком из семян укропа, отваренных на кагоре или портвейне. 50 г семени варят на малом огне в пол-литре вина. Принимают перед сном по 50—60 миллилитров.

● Лучшее снотворное — мед. Съедайте за ужином столовую ложку меда и будете крепко спать.

● Наверное, для кого-то следующий рецепт покажется неожиданным, но лечиться, между прочим, можно и музыкой.

Если вы раздражены или вас охватил гнев, послушайте «Хор пилигримов» Вагнера, если вы угнетены и меланхоличны — настроение поднимет произведение Бетховена «К радости», при нервном истощении достаньте пластинку «Утром» Грига. Если заметно снизилось внимание, сосредоточиться помогут «Времена года» Чайковского, «Лунный свет» Дебюсси, «Грезы» Шумана.

● Лук, потребляемый перед сном, создает крепкий, здоровый и хороший сон.

● Сидячая ванна из холодной воды в продолжение 3—4 минут перед сном, по уверению знахарей, создает хорошую предпосылку для спокойного сна.

● Прикладывать 15 пиявок к задней части шеи и затылку. Лечение пиявками особенно благоприятно для лиц полного телосложения. При этом способе лечения очень полезно перед сном стоять в теплой воде (по колено) не более 5 минут.

● Если бессонница вызывается приливом крови к голове, то весьма полезно прикладывать горчичники или натертый на терке хрен к икрам ног.

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ САМОЧУВСТВИЯ

● Улучшает сон чай, заваренный пополам с ромашкой. Выравнивает психическое состояние успокоительный отвар из пижмы, календулы, душицы — столовая ложка сбора на стакан кипятка (можно принимать 2—3 раза в день). Когда нервы, как говорят, хуже некуда, отвар стоит попить 2—3 месяца.

● Хорошо успокаивают ванны из трав: розмарина, полыни, липы. Чтобы их приготовить, надо 1 кг травы залить 3—4 литрами холодной воды, через 5—10 минут поставить на огонь и варить 5 минут, потом настоять 10 минут и процедить. Ванны из трав принимать раз в неделю по 20—30 минут.

ОТ БОЛИ В УХЕ И ГЛУХОТЕ

Часто после простуды появляется сильная боль в одном ухе, а подчас и в обоих.

Вот как оглохшую девочку лечил от глухоты знахарь. Он свернул воронкой большой лист толстой синей бумаги, вставил узкий конец воронки в ухо девочки и зажег широкий конец воронки. Когда воронка сгорела почти вся, знахарь легким ударом руки выбил остаток воронки из уха пациентки. Затем эту же процедуру проделал и со вторым ухом. Всякая боль и глухота исчезли немедленно.

ЛЕЧЕНИЕ УГРЕЙ

● Итак, если вас замучили угри, пейте настой из крапивы. Измельченное растение настаивают на холодной воде в течение 6—8 часов, затем процеживают. Причем каждый день нужно выпивать не меньше литра настоя. Чашку утром до завтрака, а остальное по глоточкам в течение дня.

● Заживлению воспаленных сальных желез хорошо помогает чистец.

Это растение встречается летом на полях, особенно на покосах, цветет белыми цветочками и относится к медоносам. Используется обычно домашний лосьон, который готовят так: свежее или высушенное растение измельчают, засыпают в бутыл и заливают водкой. Настаивают 21 день, потом процеживают, разливают по флаконам и хранят в темном месте. Этим лосьоном протирают лицо после умывания утром и вечером.

● Отличное средство для заживления воспалившихся уг-

рей — хрен в уксусе. Делают настой следующим образом.

Хрен тщательно моют, измельчают на терке и на $3/4$ заполняют им бутылки. Доливают винным уксусом и настаивают 10 дней. Потом процеживают и снова заливают в бутылки. Места «скопления» угрей смачивают сначала водой, потом настоек. Через 10 минут кожу ополаскивают сначала теплой, а потом холодной водой.

● В мешок из чистой хлопчатобумажной ткани с мелкими отверстиями заложите смесь измельченных растений (листья и цветы ромашки, земляники, брусники, малины, чебреца, крапивы) и прогрейте на сухой сковороде или в кастрюле. Дайте немного остыть, положите на лицо, очищенное лосьоном или растительным маслом. Держите до охлаждения. Процедуру повторить 3 раза. Она оказывает хорошее действие при угревых инфильтратах.

● Настойка из лепестков белой лилии — одно из лучших средств лечения угревой сыпи, гнойничковых заболеваний. В бутылку сложить лепестки белой лилии. Залить водкой или разведенным спиртом. Настаивать в течение двух недель. Протирать кожу лица перед сном.

● Возьмите столовую ложку хвоща полевого, залейте стаканом кипятка. Настаивайте в термосе час, процедите. Этим настоем промывайте лицо.

Выше были указаны способы лечения угрей. Они эффективны лишь тогда, когда вы хорошо изучите свою кожу, будете внимательно следить за ее состоянием, вовремя проводить косметический уход.

ЖИРНАЯ КОЖА

● В этом случае умывайтесь утром и вечером теплой водой с туалетным мылом, после умывания протрите лицо лосьоном. Полезно раз в неделю проводить паровую баню по 10—15 минут, держа лицо над кипящей водой, в которую могут быть добавлены ромашка, липовый цвет, листья мяты, вербы, березы, кора дуба. Паровые бани, маски и лосьоны из лекарственных трав очищают кожу и сужают поры. При очень жирной коже незаменим сок алоэ. Он сдерживает увядание, стимулирует, ускоряет регенерацию клеток.

● Если кожа на лице у вас сальная — ежедневно очищайте ее 3% раствором перекиси водорода или туалетной водой с повышенным содержанием спирта и питательными экстрактами.

МАСКА ИЗ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ

Смешать в равных частях: цветы ромашки, липы, бузины. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка и варить 10 минут. К теплому отвару добавить по половине чайной ложки меда и овсяной муки. Теплую смесь нанести на лицо и шею на 20 минут.

МАСКА ИЗ БЕЛКА И ЛИМОНА

Белок взбить и добавить чайную ложку лимонного сока. Массу нанести на лицо на 20 минут.

ЛОСЬОН ИЗ ХМЕЛЯ

2 чайные ложки нарезанных шишек хмеля залить стаканом кипятка. Когда остынет — процедить. Протирать лицо и тело после умывания.

ВЫСУШИВАЮЩАЯ МАСКА

Крахмал развести 5% водным раствором борной кислоты (чайная ложка крахмала, 5 г борной кислоты на полстакана воды до образования кашицы). Нанести тампоном на 10—12 минут.

МАСКА ИЗ КАЛЕНДУЛЫ

Хорошо действует на кожу, склонную к усиленному салоотделению, покраснению, обладающую расширенными порами. Способ приготовления: столовую ложку спиртового раствора календулы растворяют в 100 г воды и этим раствором смачивают тонкий слой ваты. Пропитанную раствором, слегка отжатую вату накладывают на лицо, оставляя отверстие для глаз, рта и ноздрей. Через 20 минут маску снимают, лицо протирают сухим ватным тампоном.

ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

Лосьон из алоэ. 100 г алоэ выдержать 15 дней в холодильнике. Вымыть, залить 2 л воды и через 2 часа проварить до мо-

мента закипания. 3 раза в неделю накладывать компрессы на 10 минут.

Тонизирующая маска питает, увлажняет и омолаживает кожу; маска, приготовленная из свежих листьев мяты, мелиссы, одуванчика и крапивы. Компоненты взять в равных соотношениях, измельчить на мясорубке. Столовую ложку смеси растереть с таким же количеством творога и чайной ложкой меда. Маску наносят на лицо на 20 минут. Смывают ее теплой водой, а затем протирают лицо кубиком льда из отвара мяты, ромашки.

Маска белково-медово-толокняная оказывает хорошее действие на морщинистую, вялую, дряблую кожу. Способ приготовления: разогреть до полного разжижения столовую ложку меда, всыпать туда столовую ложку толокна. В смесь, постоянно помешивая, добавить взбитый белок. Держать на лице 15—20 минут.

МАСКИ ИЗ МЕДА

Медовые маски делают кожу мягкой и гладкой. Они полезны для увядающей и стареющей кожи.

Простая медовая маска для нормальной кожи. Нанести на предварительно очищенную кожу лица мед, разогретый в паровой бане, через 15 минут смыть ватным тампоном сначала теплой, а затем холодной водой.

Медовая маска для жирной кожи. Смешайте 1 чайную ложку меда с 1 десертной ложкой лимонного сока. Нанесите на кожу лица на 15—20 минут.

Медовая маска для сухой кожи. Разотрите до белого цвета 1 чайную ложку меда, 1 желток и 1 столовую ложку сливок. Нанесите на лицо и шею на 20 минут. Смойте маску теплой водой, а затем ополосните охлажденным настоем розы. Для этого приготовления листья 2 бутонов розы залить стаканом крутого кипятка. Через 3 часа процедить. Настой охладить в холодильнике.

При сухой морщинистой коже сделайте маску из смеси — 2 чайные ложки меда, 1 столовая ложка очень крепкого чая, 2 столовые ложки овсяных хлопьев и 1—2 столовые ложки воды. Полученную массу хорошо разотрите и прогрейте в горячей бане. Нанесите на лицо толстым слоем. Накройте лицо бумажной салфеткой, а потом полотенцем (не забудьте оставить отверстие для дыхания).

МЕДОВО-ЛИМОННАЯ МАСКА

Применяется для отбеливания кожи, склонной к пигментации и веснушкам. 2 столовые ложки меда (не засахаренного) смешивают с предварительно отжатым и профильтрованным соком одного лимона. Марлевые салфетки пропитывают смесью и накладывают на лицо на 15—20 минут. Салфетки меняют в течение этого времени 2—3 раза. Маску смывают теплой водой. На курс 15—20 масок. Смесь может храниться до 7—8 дней в холодильнике.

В МОРОЗНЫЙ ДЕНЬ

Перед выходом из дома уделите себе несколько минут и сделайте одну из масок.

Маска из гусиного жира. Растопите на пару две столовые ложки гусиного жира и нанесите его на лицо и руки.

Маска в морозный солнечный день. К 2 чайным ложкам растопленного свиного жира и чайной ложке оливкового (или любого растительного) масла добавьте окись цинка (половина чайной ложки) или защитную пудру, можно также смесь крахмала с тальком (чайная ложка).

Маска на цинковой мази. К 2 десертным ложкам цинковой мази добавьте десертную ложку растопленного свиного или гусиного жира и растертый с 1 г спирта салол (половина чайной ложки). И салол, и цинковую мазь можно купить в аптеке.

Маска на масляных экстрактах. Возьмите 2 столовые ложки масляных экстрактов: трифоля и пастушьей сумки. Полученную смесь нанесите на лицо. Масляные экстракты можно приготовить и в домашних условиях: для этого на водяную баню поставьте эмалированный ковшик, налейте полстакана растительного масла и погрузите в него по столовой ложке трифоля или пастушьей сумки на час, постоянно помешивая. Экстракт процедите.

МУДРОЕ СЛОВО О ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИИ

Мудрый человек понимает, что лучше воспретить себе увлечение, чем потом с ним бороться.

Ларошфуко

Хорошее и даже самое лучшее быстро приедается, если оно становится повседневным.

Лессинг

● Маски наносите на предварительно очищенную кожу. Зимой лучше всего это делать с помощью ватного тампона, смоченного теплым растительным маслом, если кожа сухая. Сделав маску, снимают ее через 10—15 минут, промокнув лицо бумажной салфеткой. А людям с жирной кожей перечисленные маски следует наносить тонким слоем и, не снимая, слегка припудрить лицо. Тогда никакие мороз и ветер не испортят настроения, не иссушат кожу.

МАСКИ ДЛЯ КОЖИ ШЕИ

Растереть 2 горячие картофелины, добавить желток, чайную ложку меда, чайную ложку растительного масла, чайную ложку глицерина. Полученную смесь нанести на широкую марлю и обвязать ею шею. Сверху марлю покрыть нейлоном и забинтовать эластичным бинтом. Продолжительность маски — 15—20 минут. Шею вымыть теплой водой и ополоснуть настоем липового цвета (столовую ложку липового цвета залить половиной литра кипятка, настоять в течение 20—30 минут и отцедить). Для улучшения освежения в настой можно добавить чайную ложку лимонного сока или соли. Эта маска рекомендуется сразу после компресса.

● Если на коже шеи есть пигментные пятна, то их на ночь смазывать отбеливающим кремом или протирать перекисью водорода (с концентрацией 3—8%), соком лимона. Рекомендуются также маски из кефира или простокваши.

Наряду с масками очень полезно также делать и масляные обертывания. Очистив шею туалетным молоком или кремом, на кожу шеи следует нанести питательный крем, предварительно согретый на водяной бане. Затем на шею кладется теплый влажный компресс, который сверху прикрывается полиэтиленовой косынкой и обертывается теплым шарфом. Маску следует держать на шее полчаса. Такие обертывания следует делать ежедневно в течение 4—6 недель. Для того, чтобы их действие было интенсивным, нужно после обертывания сделать короткий перерыв, а затем прикладывать к шее поочередно контрастные горяче-холодные влажные компрессы. Эти компрессы делаются с помощью полотенца, смачиваемого в теплом и холодном отварах растений. Процедура завершается обязательно холодным компрессом.

● Однако ни кремы, ни компрессы не помогут избежать возникновения на шее морщин и образования двойного подбо-

родка, если не следить за осанкой тела при ходьбе, работе, сидении и во время сна. Нельзя спать или читать в постели на слишком высокой подушке. Гораздо здоровее и правильнее спать на ровной или почти ровной постели. Рекомендуются также делать несколько раз в день простое упражнение — повороты головы влево и вправо.

Для устранения двойного подбородка полезно делать следующие упражнения: поднять как можно выше голову, вытянув шею до предела так, чтобы кожа под подбородком натянулась. Затем надо поочередно открывать и закрывать рот. При этом упражнении напрягаются мышцы подбородочной области, расслабление которых является одной из причин, обуславливающих появление двойного подбородка. Образование морщин на шее можно предупреждать с помощью гимнастики.

Полезны следующие упражнения:

1. Нагнуться вперед. Головой описать круг. Поднимая голову, сделать вдох, опуская ее — выдох. Сделав несколько упражнений, изменить направление поворотов головы.

2. Голову свесить на грудь. Круговым движением поднять ее влево, затем дать ей снова упасть на грудь; упражнение повторить, поднять голову вправо. Движения повторяются несколько раз.

3. Левую руку положить на шею, правую на подбородок и стараться запрокинуть голову назад.

4. Руки поднять вверх и стараться вытянуться как можно выше. Голову при этом держать прямо, не запрокидывая. При этом упражнении происходит натяжение шейных мышц.

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

Здоровые, ухоженные, красиво причесанные волосы подчеркивают красоту каждой женщины. Красивая прическа и ухоженные волосы особенно важны и для внешнего вида, и для общего самочувствия. Итак, каким же должен быть настоящий уход за волосами?

● Попробуйте полечить волосы домашним совершенно безвредным способом — отваром дубовой коры: 3 столовые ложки коры варить 15 минут в 1 литре воды. В течение 2 месяцев через каждые 3 дня мойте голову только в отваре дубовой коры. По окончании этого лечения для поддержания нормального состояния волос после каждого мытья мылом обязательно ополаскивайте волосы отваром дубовой коры.

При уходе за жирной кожей головы очень полезное действие оказывают различные специальные маски, которые без труда можно приготовить и в домашних условиях.

Желтковая маска-обертывание. Один желток смешать с чайной ложкой спирта и чайной ложкой воды. После первого мытья смесь втереть в кожу головы, держать 10 минут, затем волосы ополоснуть. Желток содержит холестерин, подавляющий чрезмерное образование кожного жира.

Маска-обертывание с яичным белком. 1—2 белка взбить в крепкую пену, втереть в волосы и кожу волосистой части головы и оставить на волосах до полного высыхания. Затем волосы ополоснуть водой и вымыть серным мылом.

Маска-обертывание с настоем цветов ромашки. 2 столовые ложки цветов ромашки залить 50 мл кипятка и настоять около 4 часов. Затем настой процедить, жидкость смешать с белком и взбить в пену. Далее процедура проводится таким же образом, как и при вышеописанной маске-обертывании.

Дрожжевая маска-обертывание. Немного дрожжей (величиной с орешек) размешать с 1 чайной ложкой воды комнатной температуры до образования кашицы, массу смешать с пеной, взбитой из белка. Далее процедура проводится таким же образом, как и при предыдущих масках-аппликациях.

● Маски-обертывания следует держать на волосах приблизительно 14 минут. На волосы, которые очень быстро становятся жирными, маску-обертывание следует делать хотя бы один раз в 10 дней. Благоприятное действие на жирные волосы оказывает также химическая завивка, тонировка и окраска.

● Жирные волосы не рекомендуется расчесывать щеткой. Это объясняется тем, что при расчесывании щеткой жировая смазка с кожной поверхности переносится на волосы. При жирных волосах не следует делать и массажи волосистой части головы. Для жирных волос очень полезны купания в естественных водоемах и сушка волос на несильном солнце. Хорошее действие на жирные волосы оказывает их ополаскивание перед сушкой отваром русского чая или крапивы.

РЕЦЕПТЫ МАСОК ДЛЯ СУХИХ ВОЛОС

Желтковая. 1—2 желтка (в зависимости от длины волос) размешать со столовой ложкой касторового масла. Нанести маску на 1—2 часа, смыть пеной нейтрального мыла («Детское», «Косметическое»).

Масляная. 20 г касторового масла смешать с 20 г растительного, добавить 10 г шампуня для сухих волос. Нанести маску ватным тампоном, затем сделать согревающий компресс, голову покрыть целлофановой пленкой и обернуть подогретым полотенцем. Через 30—60 минут смыть маску обильным количеством мягкой воды без мыла.

● И сухие волосы можно мыть так часто, как вы это считаете необходимым, но пользоваться нужно специальными шампунями для этого типа волос. После мытья головы рекомендуется применять специальное жидкое масло для волос. Однако, поскольку это масло, нанесенное на волосы после мытья, действует кратковременно, то полезно делать маску-обертывание с жидким маслом перед мытьем волос.

Маска-обертывание с жидким маслом. Маска-обертывание делается следующим образом. Подогретое масло для волос следует втереть легкими массирующими движениями в кожу головы, затем закутать голову согретым полотенцем на полчаса. После этого волосы нужно вымыть соответствующим шампунем.

● Вредное влияние на сухие волосы оказывают начесы, стягивание или связывание волос в тугие пучки, туго заплетенные косы, а также все те факторы, которые действуют отрицательно на поврежденные волосы.

● Благоприятно на сухие волосы действует расчесывание щеткой из природной щетины, причем волосы расчесываются обязательно от прикорневой части по направлению к концам.

ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗУБОВ

Для сохранения зубов, их привлекательного внешнего вида следует выполнять ряд правил:

— соблюдать соответствующий рацион питания (рекомендуются овощи, фрукты, сыр, молоко, творог; противопоказаны сладкие, мучные блюда);

— ежедневно чистить зубы; утром и перед сном, полоскать рот после каждого приема пищи.

Для полоскания рта применяется содовый раствор (чайная ложка на стакан) или теплый раствор шалфея, ромашки и мяты (чайная ложка на стакан кипятка), а также раствор спиртовой настойки календулы (20 капель на стакан теплой воды). Настойку календулы можно заменить настойкой эвкалипта;

— для укрепления десен рекомендуется массировать их в течение 2—3 минут ватным тампоном, смоченным в растворе питьевой соды;

— для устранения запаха изо рта также можно пользоваться настоями и отварами. Их применяют для полоскания рта несколько раз в день.

НАСТОИ И ОТВАРЫ ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ ЗАПАХА ИЗО РТА

Земляничный. Столовую ложку сушеных листьев земляники или 20—30 свежих листиков залить стаканом горячей воды, прокипятить на водяной бане 15—20 минут, настоять в течение часа, процедить.

Ромашковый. Горсть свежих цветков ромашки залить стаканом кипятка, настоять в течение часа, процедить.

Полынный. Столовую ложку сухой полыни залить стаканом кипятка, настоять в течение часа, процедить.

Мятный. Столовую ложку сухой мяты или 20 свежих листьев залить половиной литра кипятка, настоять в течение часа, процедить.

Дубовый. Столовую ложку измельченной коры дуба залить стаканом кипятка, прокипятить на водяной бане 30 минут, настоять в течение часа, процедить.

РОМАШКОВАЯ ТУАЛЕТНАЯ ВОДА

Ее рецепт: 20 г цветков ромашки и 100 г 20% спирта. В течение недели настаивать в спирте хорошо просушенные цветки ромашки. Затем состав необходимо процедить. Такая туалетная вода очищает лицо и обладает противовоспалительным свойством. А вообще ромашку аптечную можно широко использовать в косметике. Цветки собирают (срезают их с короткой цветоножкой), сушат в тени, после чего используют для приготовления туалетной воды, настоев и масок.

Настой готовят так: 3 чайные ложки ромашки заливают 200 г кипятка. Используют его для протирания кожи лица при гнойниках и угрях, а также применяют для полоскания рта при различных заболеваниях. Настоем же ополаскивают

голову после мытья — волосы становятся светлыми и более эластичными.

Для приготовления ромашковой маски необходимо: 100 г цветков ромашки заварить в небольшом количестве кипятка так, чтобы образовалась кашицеобразная масса. Ее нужно остудить, положить на марлю и накрыть хорошо вымытое лицо. Через 20 минут маску надо снять и промыть лицо теплой водой. Такая маска рекомендуется для жирной кожи лица.

● Можно использовать в косметике многие дикорастущие виды растений, некоторые овощи. Для протирания лица применяют настой (его чаще всего готовят из 1 ложки высушенного сырья и 200 г кипяченой воды). Можно использовать эти растения не только для приготовления настоев, масок, но и для лечебных ванн (применяют 1—2 раза в неделю по 15 минут, вода должна иметь температуру тела, примерно 37°). Для этих целей можно употребить как сушеные, так и свежие растения.

Из листьев подорожника готовят туалетную воду: 10 г сухих и 30 г свежих листьев залить 100 г кипятка и настаивать примерно полчаса. Затем процедить и смешать с таким же количеством 20% спирта. Такая туалетная вода пригодна для лица, подверженного воспалительным процессам. Кроме того, листья подорожника можно смочить в кипяченой воде и приложить к лицу — это очень хорошо освежает кожу.

НАСТОЙКА ИЗ КРАПИВЫ

Из свежей и сушеной крапивы можно приготовить настойки для оздоровления волос. Существует несколько рецептов.

Крапиву залить кипятком и после охлаждения добавить уксус (100 г свежей крапивы, 0,75 л воды, 0,25 л 8% уксуса). Теплым настоем ополаскивают волосы каждый вечер в течение 10 дней. Волосы приобретут здоровый вид, станут более эластичными и блестящими.

Возьмите 1 столовую ложку измельченных листьев, настаивайте 1 час в стакане кипятка, потом намочите волосы после мытья, не вытирая их.

Свежие листья промойте водой, измельчите, залейте 40% спиртом или водкой в соотношении 1:10 и настаивайте в течение недели. После чего процедите и протирайте кожу головы 1 раз в 7 дней.

Возьмите по 1 столовой ложке измельченных листьев кра-

пивы и мать-и-мачехи, залейте 1 стаканом кипятка, 5 минут прокипятите, потом все это нужно настоять, охладить и мыть голову 3 раза в неделю. Про запас нужно собирать и сушить самые молодые побеги крапивы в начале весны, позже — только молодые листочки и верхушки растений.

ЛЕКАРСТВА НА ПОДОКОННИКЕ

В комнатах можно встретить самые различные растения. К группе так называемых санитаров, обильно выделяющих кислород, относится широко известная **традесканция** — многолетнее травянистое растение с поникающими стеблями.

Растение с перистыми листьями и прямым неветвящимся толстым стеблем — это **финиковая пальма**. Она отлично очищает воздух.

Алоэ древовидное — переселенец из южной части Африки. У нас растение известно под названием столетник и славится лечебным соком. Сок алоэ эффективен для наружного и внутреннего применения при мелких ранениях, ссадинах, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, как легкое послабляющее и дезинфицирующее средство.

Перец стручковый (красный перец) принадлежит к семейству пасленовых. Плод — стручок, зеленый, по мере созревания становится красным или красновато-бурым. При употреблении в пищу способствует секреции пищеварительных желез, усиливает переваривание пищи, улучшает аппетит.

Еще одно растение, весьма распространенное в жилых помещениях, — **герань**. Листья и цветы содержат эфирные масла, ароматические. Герань дезинфицирует воздух в комнате.

СОВЕТЫ ПО УХОДУ ЗА РУКАМИ

● Сухой, загрубевшей коже очень поможет массаж щеткой. Намыльте обильно руки и с помощью обычной платяной щетки делайте круговые массажные движения от кончиков пальцев к локтям. Смойте мыльную пену теплой водой, обсушите руки и смажьте кожу любым жирным кремом, втирая его энергичными круговыми движениями 10—15 минут. Если крема нет, воспользуйтесь растопленным свиным или гусиным жиром.

● После мытья хорошо каждый раз протирать руки кусочком огурца.

● Прекрасно смягчает кожу смесь из равных частей глицерина и лимона.

● Не сливайте воду, в которой варился картофель. Это эффективное средство для ухода за руками. Подержите кисти в теплом отваре минут 10—15. Такое же действие оказывает ванночка для рук из молочной сыворотки, оставшейся после приготовления творога.

● **Применяют ли для ухода за руками подсолнечное масло?** Ванночки с подогретым растительным маслом, так называемые масляные бани, просто необходимы хотя бы один раз в неделю. Делать их нетрудно. В небольшую миску налейте немного слегка подогретого (25—30°) масла и опустите в него руки на 10—15 минут. Помассируйте пальцы и кисти рук (начиная с кончиков пальцев) в течение 5—6 минут. Это необходимо для того, чтобы масло впиталось в кожу. Излишний жир удалите бумажной салфеткой. Руки после ванночки не мойте. Масло не выливайте! Вы можете его потом повторно использовать.

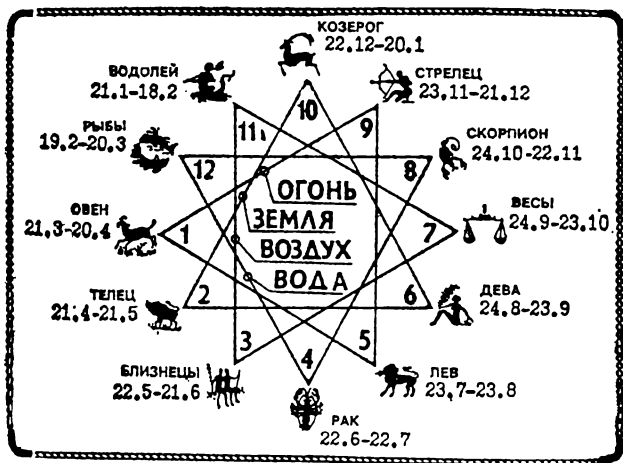
● Масляную баню можно заменить содовыми ванночками (50 г пищевой соды на литр теплой — 35—40° — воды). Смажьте руки жирным кремом, или подогретым растительным маслом, или гусиным, свиным жиром и 15—20 минут подержите в растворе соды. Снова смажьте кремом, сделайте массаж и снимите излишки жира бумажной салфеткой.

● **Если кожа на руках красноватая. Можно ли это исправить?** Попробуйте такой рецепт. Добавьте к литру воды 200 г морской соли. Смесь проварите до полного растворения осадка и немного охладите. Опустите руки на 15 минут в терпимо горячую воду, затем на 5 минут в холодную (без соли). Повторите процедуру, опуская руки то в холодную, то в горячую воду. Вытрите их полотенцем и смажьте кремом. Кроме того, постарайтесь чаще протирать руки летом огуречным соком, а зимой — ватным тампоном, смоченным в молоке.

● **Что делать, если потеют ладони рук?** Народная медицина рекомендует в таких случаях настой из трав. Возьмите к примеру, чайную ложку коры дуба и чайную ложку зверобоя, залейте 2 стаканами кипящей воды, подержите 10 минут на слабом огне, остудите, процедите и добавьте 2—3 чайные ложки уксуса. Ежедневная 20-минутная теплая ванночка избавит вас от неприятных ощущений.

ПРОВЕРЬТЕСЬ НА СОВМЕСТИМОСТЬ

Очень часто мы раздражаемся и устаем от общения с людьми, несовместимыми с нами. Самый простой выход — пользоваться упрощенной схемой по знакам Зодиака (см. схему). В ней знаки каждой стихии расположены каждый в своем тригоне (треугольнике). **Стихия Огня** — Овен, Лев, Стрелец. **Стихия Земли** — Телец, Дева, Козерог. **Стихия Воздуха** — Весы, Водолей. **Стихия Воды** — Рак, Скорпион, Рыбы. Плохо совместимы с вами люди, находящиеся в знаке перед вами и в знаке после вашего (например, людям под знаком Овна следует ограничить контакты со знаками Рыб и Тельца).



Хорошая совместимость у вас с людьми в своем тригоне и в тригоне, противоположном вашему знаку (у Овна взаимная симпатия со знаками Овна, Льва, Стрельца, а также со знаками Весов, Водолея и Близнецов) — то есть со своим знаком и через знак, если идти по зодиакальному кругу. С людьми остальных четырех знаков у вас «нейтральная» совместимость (у Овна со знаками Рака, Девы, Скорпиона и Козерога могут быть налажены отношения при желании обеих сторон).

ОТ ЧЕГО ЛЕЧИТ ДУШИЦА!

Материнка или душица — многолетнее травянистое растение с ползучим корневищем, похожим на шнур. От корневища ежегодно отходят новые стебли, достигая высоты 30—80 см. Цветет с июля до сентября — цветки в виде раскидистой метелки розового или беловатого цвета. Растет по лесным и степным лугам на всей территории России кроме Дальнего Востока.

Душица издавна применялась в народной медицине при самых разных заболеваниях. С лекарственной целью используют цветки и листья душицы. Трава душицы, заваренная, как чай, целебна при кашле, простуде, заболеваниях легких и печени. Отвар душицы усиливает перистальтику кишечника, обладает мочегонным действием. Можно применять при бессоннице, экземах.

Душицу можно выращивать в саду, на огороде. Растет она на любых почвах. Размножается семенами: высевать прямо в грунт, но можно вырастить и рассаду в парнике, а потом вынести на грядку. Лекарственное сырье собирать в период полного цветения — цветущие верхушки высушивать на открытом воздухе.

КАК ПРИМЕНЯЕТСЯ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ СЕЛЬДЕРЕЙ

Сельдерей издавна применялся в народной медицине довольно широко: ослабленным длительными болезнями, сильно утомленным людям давали сок сельдерея — по 2 чайной ложки 3 раза в день: для похудения пили настой сельдерея — 2 столовые ложки измельченного корня заливали литром воды, настаивали в течение 10—12 часов, пили по полстакана

ТАК ГОВОРЯТ ВРАЧИ

Тетрада Фало. Сложный порок развития характеризуется сужением легочной артерии высоко расположенным дефектом межжелудочковой перегородки, декстратозицией аорты и гипертрофией правого желудка.

Коллагеновые болезни. Группа заболеваний, характеризующаяся системным аллерго-воспалительным поражением соединительной ткани различных органов и прогрессирующим полициклическим течением (артрит, ревматизм и др.).

Болезнь Аддисона-Бирмера. Анемия витамино- B_{12} (фолиево)-дефицитная. Возникает в результате недостаточности в организме антианемического фактора.

3—4 раза в день; в народной косметике — измельчали корни, смешивали с желтком и медом и делали маски; лечили лишай и крапивницу — 2 столовые ложки свежих семян настаивали в пол-литре воды; для восстановления сил пили воду, настоенную на корнях или листьях сельдерея. Растение полезно детям при гиповитаминозе, плохом аппетите; пожилым улучшает водно-солевой обмен при подагре, ожирении, ревматизме, успокаивает нервы.

КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ НЕНУЖНЫХ ОРГАНИЗМУ ТОКСИЧНЫХ КОМПОНЕНТОВ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ?

Во-первых, не стоит открывать кран горячей воды на большой срок, чтобы, скажем, попариться от простуды, так как происходят испарения хлорорганических соединений, которыми мы все это время дышим.

Во-вторых, не рекомендуется кипятить чайник до упора. Могут происходить химические процессы, которые приводят к образованию еще более токсичных соединений. Принято считать, что лучше всего прокипятить воду, а затем остудив, залить в графин для питья. Но подобная манипуляция лишена смысла, так как кипячение не дает никаких преимуществ перед свежей водой из-под крана.

ПРИ КАКИХ БОЛЕЗНЯХ ПРИМЕНЯЕТСЯ ЛИПОВЫЙ ЦВЕТ?

В народной медицине с давних времен используют цветы липы как полоскание, ароматное питье. Хорош чай из липового цвета — заварить сухие цветки, как чай, дать настояться до темно-янтарного цвета и пить на ночь, чтобы пропотеть — при сильной простуде, насморке; остуженным липовым настоем полоскать горло при ангине, хроническом тонзиллите. Можно в настой липы добавить ложку меда для большего лечебного эффекта, но надо помнить, что кипятить липовый цвет не надо во избежание потери некоторых целебных свойств.

ЧУДО-ГРЕЧИХА

О лечебных свойствах растения знают немногие.

Напар из сухих цветков и даже напар из соломы (только взрослым) — это отличное отхаркивающее средство, применяется в народной медицине при астме и бронхитах, укрепляет

слизистую и кровеносные сосуды, оздоравливает весь организм.

Напаром лечат белокровие, опухоли, гипертонию, атеросклероз, головную боль. Гречка очищает организм от ядов, токсинов, вредных веществ и даже радиоактивных элементов. Есть сведения (правда, их нужно еще проверить), что гречиха очищает землю, на которой растет, от радиоактивной грязи.

Напар: 1 чайную ложку (с верхом) сухих измельченных цветков или соломы (для взрослых) на 1 стакан кипятка. Настаивать как чай — до остывания. Пить по 40—50 г за 20 минут до еды 3 раза в день. Детям — половина этой нормы (т. е. разбавлять водой в 2 раза). Первый курс — 1 месяц. Перерыв — 2—3 недели. Потом второй курс — 17—21 день в месяц. Затем снова такой же перерыв. Здоровым людям можно делать очистительный курс (17—21 день) через каждые 3—4 месяца.

При низком кровяном давлении рекомендуется пить половинные дозы, применяя при этом травы от гипотонии.

Очень редко встречаются люди, организм которых плохо принимает напар (слабит кишечник и весь организм). Им можно пить детские дозы. В крайнем случае — прекратить процедуры.

РЕЦЕПТ КОЛДУНА ОТ АСТМЫ

Рецепт Ю. Тарасова от астмы. Свежий хрен помыть, но не чистить. Натереть 150 г. Добавить сок, выжатый из двух лимонов средней величины. Принимать по 1 столовой ложке утром натощак. Детям не давать!

Сколько времени принимать это лекарство? Пока не забудете про свои хвори. Так сказал колдун.

Но еще задолго до нашего замечательного колдуна обратил внимание на хрен и редьку как на могучих врагов аллергических реакций английский ученый доктор Н. Уокер. Вот что он пишет в своей работе.

При астме очень затруднено дыхание вследствие накопления слизи в бронхиальных проходах. Это наказание за употребление пищи и напитков, образующих слизь. Уже полностью излечившись от астмы, больной может вновь заболеть, если только вволю есть белый хлеб, молочные продукты и пить молоко. Фактически почти любая концентрированная углеводистая пища и молочные продукты могут помочь вам

вернуть этого врага. Причину астмы — наличие слизи — может побороть хрен. Свеженатертый хрен с добавлением лимонного сока (до консистенции соуса) применять по половине чайной ложки 2 раза в день в интервалах между едой (доктор явно шадит больного, не то, что колдун!). Хрен очищает от излишних скоплений слизи весь организм.

Соус из хрена нужно употреблять свежеприготовленным, хранить не более одной недели в закрытой посуде в холодном месте, хотя свойства его усиливаются при согревании перед употреблением до комнатной температуры. Употребление хрена ежедневно 2 раза по половине чайной ложки — перед завтраком и между обедом и ужином — может поначалу вызвать обильное слезотечение, которое будет тем сильнее, чем больше у вас слизистых отложений в черепных пазухах и других частях организма.

В качестве наполнителя можно использовать только лимонный сок, и несколько минут после приема соуса не рекомендуется ничего пить. Эту процедуру можно продолжать неделями, а при необходимости и месяцами, пока принятие такого соуса не перестанет сопровождаться какими-либо ощущениями, что указывает на практически полное растворение слизи.

Целителен сок редьки, который добывается из листьев и корнеплодов. Но следует пить его не отдельно, ибо он вызывает слишком сильную реакцию, а в сочетании с морковным соком. Он особенно эффективен, если пить его в течение часа после принятия соуса из хрена. Сок редьки успокаивает и очищает организм от слизи, которую растворил хрен.

Напоминаем, что слизь образуется от чрезмерного потребления молока и крахмалосодержащих продуктов, таких, как хлеб, крупы.

Около одной трети состава редьки приходится на калий, а из оставшихся двух третей более одной — на натрий. Про-

ТАК ГОВОРЯТ ВРАЧИ

Острая демиелинизирующая полирадикулонейропатия Гийена-Барре. Заболевание могут предшествовать различные инфекции, охлаждение. На фоне продолжавшегося недомогания бурно развивается паралич конечностей, особенно ног. Снижаются и исчезают сухожильные рефлексы, мышцы становятся гипотоничными. Часто имеет место восходящий тип развития параличей: вслед за слабостью ног возникает парез мускулатуры туловища, затем рук, нередко наблюдается вовлечение бульбарной мускулатуры и двухсторонний паралич мимических мышц (восходящий паралич Ландри).

цент содержания железа и магния высокий, чем и объясняется благотворное влияние сока редьки.

СОВЕТЫ ПО ЛЕЧЕНИЮ АЛЛЕРГИИ

Насморк, одышка, зуд — наиболее часто встречающиеся симптомы аллергического заболевания. Зачастую аллергия может служить причиной возникновения серьезных заболеваний. Существуют сотни аллергенов — веществ, вызывающих аллергию, однако в большинстве случаев люди живут и мучаются годами, так и не определив источника своего заболевания. Скажем, к возникновению аллергии может привести регулярное употребление в пищу яиц, рыбы, молока, ношение одежды из некоторых волокон...

Какое поражающее действие чаще всего оказывает аллергия?

Это кожная сыпь, возникающая при контакте кожи с аллергеном. Это и экзема — обширная сыпь на коже. Крапивница, вызываемая употреблением аллергена внутрь вместе с пищей. Сенная лихорадка — раздражение носоглотки или глаз, происходящее при вдыхании запаха деревьев, травы или сена. Аллергия дыхательная — общее для всех аллергий состояние дискомфорта, вызываемое воздействием внесезонных аллергенов типа пыли или туманов. И, наконец, астма — затруднение работы дыхательных путей, оно вызывается как проникновением аллергенов с дыханием или пищей, так и бронхальными инфекциями.

Представляет ли аллергия реальную угрозу для здоровья?

Да, и при некоторых обстоятельствах весьма серьезную. Если астму запустить, она может прогрессировать, станет хронической, а человек станет чувствительным к любого рода респираторным раздражениям. Сенная лихорадка может развиться в астму. Аллергия к некоторым лекарствам, например, к пенициллину, может представлять серьезную угрозу даже самой жизни. Лекарства следует употреблять с крайней предосторожностью, особенно лицам, страдающим аллергией, прежде всего — астматикам.

Как люди могут определить, склонны ли они к аллергии?

10% людей имеют явную предрасположенность к заболеванию аллергией того или иного вида. Еще 30% дают в целом положительную реакцию на воздействие аллергенов.

Более 50% людей могут быть уверены, что не заболеют никакой аллергией.

Передается ли она через контакт с другими людьми?

Нет.

Это сезонное заболевание?

И да, и нет. Наиболее часто заболевание сенной лихорадкой случается весной, во время цветения растений. Но безусловно не является сезонной аллергия ко многим продуктам, пыли, лекарствам, к птичьему пуху и меху животных.

Поражают ли аллергические заболевания нервную систему?

Частично. Прежде всего аллергия производит химические изменения в иммунной системе.

Может ли насморк способствовать возникновению аллергии?

Состояние болезненности предрасполагает к воздействию инфекций. Люди с аллергическими поражениями носоглотки обычно сильно подвержены такого рода инфекциям, и диагноз «гайморит» чаще всего имеет причиной именно это.

Является ли аллергия наследственным заболеванием?

Имеются все основания ответить положительно. Однако специалисты не могут этого утверждать относительно форм аллергических реакций.

Что могут сделать родители, предполагающие подверженность аллергии у своих детей, для предотвращения формирования реальной аллергии?

Родители должны устранить все контакты с аллергенами, порождающими нежелательные реакции. Тщательное изучение путей воздействия аллергенов поможет защитить ребенка.

Может ли ребенок, имеющий аллергию к меху животных, завести себе собаку?

Безусловно, лучше всего не иметь такого друга. Тончайшие частицы собачьей шерсти всегда будут проникать в дыхательные пути и приносить ощущение дискомфорта.

Как осуществляется профилактика аллергических заболеваний?

Первым и наиболее действенным мероприятием является своевременное диагностирование. Врач может предложить пациенту аккуратно записывать в специальный дневник все, что он съедает, или даже предложить испытательную (тестовую) диету. В случае проявления аллергических реакций от нескольких аллергенов проводится широкое обследование

кожных покровов. В этом случае пациент под наблюдением врача подвергается воздействию предположительными аллергенами, для выявления кожной реакции на них. После обнаружения таких аллергенов следует принять меры по предотвращению контактов с ними. Это единственный путь обрести полную уверенность в излечении.

Если нет возможности прекратить контакты с аллергенами, врач может предписать медикаментозное лечение или шоковую терапию увеличивающимися дозами того же аллергена. Этот шок может повысить сопротивляемость организма.

Можно ли излечиться от астмы или хотя бы держать ее под контролем?

Инъекции и лекарственные средства могут облегчить состояние 80% астматиков. Еще 10% больных время от времени неизбежно будут испытывать приступы астмы. Остальные 10% могут рассчитывать на полное излечение.

Помогают ли витамины?

Если человек употребляет пищу, предполагающую возникновение аллергии, то витамины, в ней содержащиеся, не уменьшат аллергическую реакцию.

Какова эффективность антигистаминных лекарств?

Они помогают облегчить симптомы сенной лихорадки и крапивницы, однако недостаточно эффективны как противоастматические средства.

Что можно сказать о кортизоне и других стероидных гормонах?

Они чрезвычайно эффективны в подавлении симптомов всех видов аллергии, в том числе и астмы. Однако при прекращении приема этих лекарств аллергические симптомы могут восстановиться.

ПРИ АСТМЕ

100 г розовых лепестков, 500 г натертой на терке сырой тыквы, 5 листов подорожника, мелко нарезанных, 2 столовые ложки мёда, 1 литр красного сухого вина. Довести до кипения, но не кипятить. Настаивать сутки, процедить. Пить по 1 столовой ложке 5 раз в день.

ВЫ УШИБЛИ, ОБОЖГЛИ ИЛИ ЗАСОРИЛИ ГЛАЗА

● При ушибе глаза приложите к нему на 15—20 минут смоченные холодной водой вату или чистый носовой платок.

При малейшем ухудшении зрения обратитесь к врачу-окулисту.

● При термическом ожоге глаза (пламенем, горячим жиром, паром, кипятком, расплавленным металлом) немедленно попросите соседей или родственников вызвать скорую помощь, вымойте лицо с закрытыми глазами, а затем обильно промойте глаз под струей чистой воды, не накладывая на глаз повязку.

● При химическом ожоге глаза (кислотами, щелочами, красителями, известью и др.) сразу же обильно промывайте глаз 15—20 минут под струей чистой воды, раскрыв пальцами веки.

● Если в глаз попала мелкая соринка, не трите его. Для удаления соринки из-под верхнего века потяните это веко за ресницу книзу, как бы наденьте его на нижнее, чтобы внутренняя сторона протерлась ресницами нижнего века. При этом смотрите вниз.

● Чтобы удалить соринку с нижнего века, оттяните его вниз и осторожно перед зеркалом снимите соринку с внутренней поверхности влажным углом носового платка. При этом смотрите вверх.

● Острые инородные тела, попавшие в глаза, сами не удаляйте — срочно обратитесь к врачу, предварительно наложив на глаз чистую повязку.

ПЕДИКУЛЕЗ (ВШИ)

Для уничтожения головных вшей на расческу (лучше чистый гребень) начешите вату, смочите ее обыкновенным столовым уксусом. Тщательно расчешите волосы (аккуратно, чтобы не рассеивать вшей). Примите душ с мылом, смените постельное и нательное белье.

Столовый уксус, разведенный водой в пропорции 1 к 2, ватным тампоном наносят на волосы, закрывают их плотной косынкой на 30—60 минут. Затем тщательно вычесывают частым гребнем и промывают теплой водой с мылом.

Керосин, смешанный (1:1) с подсолнечным или льняным маслом, ватным тампоном наносят на волосы, закрывают их полиэтиленом и завязывают косынкой. Через 4—6 часов волосы вычесывают частым гребнем и 1—2 раза промывают теплой водой с мылом.

Пользуясь уксусом и керосином, необходимо оберегать глаза. А при появлении сильного зуда или покраснения кожи

лица и шеи следует немедленно вымыть волосы и обратиться к врачу — он поможет вам найти иной способ избавления от педикулеза.

ТИБЕТСКАЯ МЕДИЦИНА СОВЕТУЕТ

Употребляйте четверть стакана парного молока ежедневно — это излечивает одышку.

Физически истощенным рекомендуется употреблять не реже 2 раз в неделю вареную рыбу.

Для обретения мышечной силы употребляйте куриное мясо.

Людям преклонного возраста для улучшения работы желудка и кишечника рекомендуется 1 раз в день употреблять манную кашу на молоке.

Для улучшения физического состояния при атеросклерозе употребляйте не менее 100 г творога ежедневно.

Употребляйте ежедневно 350 г грецких орехов, 200 г изюма и 100 г сыра — это избавит от хронической утомляемости.

Уменьшает болевые ощущения при гастрите употребление клюквы.

Для вымывания камней из почек употребляйте 6 раз в день по 100—150 г земляники в течение 10 дней.

При заболевании крови рекомендуется употреблять петрушку.

При подагре рекомендуется употреблять яблоки.

При склерозе сосудов рекомендуется употреблять ежедневно по 50 г черноплодной рябины.

При болезнях печени рекомендуется пить, как чай, настойку молодых побегов черной смородины.

При начальных формах гипертонии, при женских воспалительных заболеваниях рекомендуется употреблять по 1 чайной ложке 3 раза в день тертого лимона с сахаром.

ТАК ГОВОРЯТ ВРАЧИ

Болезнь Рандю-Ослера. Семейно-наследственное заболевание с врожденными аномалиями сосудистой стенки (характерным является моносимптом — кровоточивость одного органа, например, носа, губ)

Болезнь Виллебранда-Юргенса. Носит семейно-наследственный характер. Характеризуется изменениями со стороны свертывающей и сосудистой систем.

Синдром Фишера-Ивенса. Тяжелая общая интоксикация, лихорадочное состояние. У многих больных увеличивается селезенка.

УДАЛЕНИЕ ВЕСНУШЕК И ПИГМЕНТНЫХ ПЯТЕН

Для их удаления можно приготовить следующий лосьон: пену взбитого яичного белка тщательно перемешивают с соком одного лимона, добавляют в смесь 1 чайную ложку глицерина и полстакана одеколona. Этим лосьоном протирают лицо перед сном.

Веснушки можно отбелить следующим образом: смочите ватку в лимонном соке, отваре петрушки или тысячелистника, обильно смочите лицо, а через 15 минут ополосните кожу чуть теплой водой.

СОВЕТЫ МЕДИКОВ

Лучше есть 5—6 раз в день малыми порциями, чем 2—3 раза помногу.

Чаще меняйте зубные щетки. Через 17—35 дней они становятся инфекционными.

Китайские врачи пришли к выводу, что вероятность развития раковых заболеваний можно уменьшить, если ежедневно выпивать хотя бы чашку чая.

Исследования установили, что наиболее эффективны зеленый чай, а также байховый и жасминовый.

КОГДА ВЫХОДЯТ КАМНИ

Средство для растворения камней в печени, почках и желчном пузыре следующее: 24 часа голодать, поставить клизму, через час после нее выпить 1 стакан постного масла и сразу 1 стакан сока грейпфрута. Чтобы избежать тошноты, нужно лежать и сосать лимон. Воду пить нельзя. Через 15 минут выпить слабительное и только через 15 минут после этого можно пить воду. Курс необходимо повторить 6—7 дней. Конечный результат — выход камней.

МОЛОКО МАТЕРИ

На выделение молока влияет сбор лекарственных трав (семена аниса, семена укропа, семена фенхеля): 1 столовую ложку сбора залить стаканом кипящей воды, настаивать 30 минут. Принимать по 1/2—3/4 стакана 2—3 раза в день.

ПРИ ОБИЛЬНЫХ МЕНСТРУАЦИЯХ

Трава спорыша, трава пастушьей сумки, трава омелы белой (все поровну). 2 столовые ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать утром и вечером по 1 стакану, начиная за 3—5 дней до менструации в течение её срока.

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ОЖОГОВ

Из свежей травы крапивы жгучей готовят водочную настойку. Смешивают еловую живицу (100 г), свиное внутреннее сало (100 г), пчелиный воск (100 г) и кипятят. Предварительно рану промывают известковой водой (1 столовую ложку погашенной извести растворить в 1 л воды), затем накладывают повязку с приготовленной мазью. Самые тяжелые раны вылечиваются 3—4 повязками.

Для лечения ожогов применяют мёд. Он снимает боль и предотвращает появление волдырей.

Смочите обожженное место холодной водой и густо присыпьте двууглекислым натрием — пищевой содой. Забинтуйте и держите повязку до исчезновения жжения. Если все эти меры будут приняты сразу, то на месте ожога не останется никакого следа.

ОТ БОЛЕЗНИ ГОРЛА

Влить в кастрюлю 1 стакан воды, полстакана анисовых семян, кипятить 15 минут. После кипячения семечки выкинуть, добавить четверть стакана меда, 1 столовую ложку коньяка, прокипятить. Принимать по 1 столовой ложке через каждые полчаса в течение дня.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ АРИТМИИ

При внезапном учащенном сердцебиении рекомендуется глубоко вдохнуть, задержать дыхание и сильно потужиться, пытаясь вызвать рвоту. Если эффекта не последовало, необходимо принять 50—60 капель валокордина или 15 капель Витчала, разведя их в воде или, накапав 5—7 капель на кусочек сахара и положив его на язык, лягте на постель с маленькой подушкой под головой. Но если пульс не становится реже, через 10—15 минут, считая от начала приступа, вызывайте скорую помощь.

● Нормальным считается число сердечных сокращений от 60 до 100 в минуту. Когда пульс меньше 50 ударов в минуту или больше 120 — это сигнал к тому, что надо принимать меры.

ПРИ КАТАРЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

Настоятельно рекомендуем употреблять морковный сок, смешанный с медом или сахаром. Можно полоскать соком моркови рот и глотку.

ПРИ КОНЬЮНКТИВИТЕ

Пользуются компрессами из настоя алтея лекарственного (3—4 ложки измельченного корня на стакан холодной воды, настаивать 8 часов. Можно готовить из 2 столовых ложек листьев и цветов алтея на 1 стакан кипятка). Этим настоем делают примочки на глаза.

ДЛЯ УДАЛЕНИЯ ВОЛОС

Нужно 150 г травы (дурман обыкновенный) кипятить в 1 л воды, пока не получится крепкий отвар. Смоченным в отваре тампоном ваты (марлей) смазывать участки тела. Отвар хранится годами.

ЛУК КАК ДОМАШНЕЕ СРЕДСТВО

● При сильной температуре с кашлем, хрипотой и другими общеизвестными неприятными последствиями нет лучшего средства, чем хорошо сваренный лук. Нет достаточно слов, чтобы рекомендовать это народное средство при мучительном кашле и упорной хрипоте. Если поест его

ТАК ГОВОРЯТ ВРАЧИ

Дыхание Чейна-Стокса. При этом виде расстройства дыхания волнообразно нарастает и уменьшается амплитуда и частота дыхательных движений. Возникают паузы в дыхательных движениях. После паузы длительною несколько секунд следуют редкие дыхательные движения, сначала поверхностные, потом углубляющиеся и учащающиеся, достигнув максимальной силы, дыхательные движения становятся менее глубокими и прекращаются, а после паузы учащаются вновь.

вдоволь при начале гриппа, то можно даже иногда предотвратить тяжелое заболевание дыхательных путей.

● Слишком мало ценят лук как кушанье. Луковый суп, который так часто едят во Франции, следовало бы ввести и у нас, а равно и лук, как зелень. Детям следовало бы давать 3—4 раза в неделю молодой сырой лук, а если нет нежного и молодого лука, то хотя бы вареный.

● Лук можно применять в качестве домашнего средства при разнообразных страданиях и заболеваниях.

● Зубную боль можно унять, накладывая кусочек лука на зуб или на десну.

● Кусочек лука, положенный на начинающийся «ячмень», действует размягчающим образом.

● При кровотечении из носа лук является прекрасным домашним средством, которое всем стоит рекомендовать: разрезать луковицу, приложить к затылку. Бородавки иногда исчезают, если их натирать луком или капать на них луковым соком.

● Сильно пахнущая луковица, привязанная на шее, есть верное усыпляющее средство.

● При задержании мочи следует жареную и еще горячую луковицу накладывать на лонную часть, это облегчает мочеиспускание. Средство это можно особенно рекомендовать при задержании мочи у маленьких детей.

● Для того, чтобы довести гнойную опухоль до назревания или вскрытия, следует на верхушку абсцесса положить луковицу, разрезанную пополам и полуподожженную в горячей золе.

● Во Франции считается хорошим средством от падучей луковый сок, который надо принимать приблизительно по 90 г в день.

● Русское народное средство против шума в ушах состоит в том, что на ватку накапывают луковый сок и кладут в ухо.

● Скорейшую помощь против укусов осы и пчелы доставляет луковый сок (выдавленный из трубчатой части).

● Натирание луковым соком плешин способствует росту волос.

СИЛА ЧЕСНОКА

При телесной слабости, геморрое, эпилепсии, туберкулезе полезен чеснок. Он входит в более чем 20 лекарств и помогает

от 60 болезней. Древний врач Гиппократ рекомендовал его в качестве слабительного и мочегонного средства. Сегодняшние медики считают, что его употребление предохраняет организм человека от многих заболеваний.

● При возникновении эпидемии гриппа наденьте себе и детям на шею ниточку с долькой чеснока. Когда ребенок спит, положите рядом с ним на тумбочку дольку чеснока. Эта предупредительная мера поможет избежать заражения гриппом.

СРЕДСТВА ДЛЯ ОТПУГИВАНИЯ КОМАРОВ И ПРОТИВ КОМАРИНОГО УКУСА

● Хорошо отпугивает комаров и мошек анисовое масло. Накапайте немного анисового масла на ладонь и протрите открытые части тела. А чтобы выгнать комаров из помещения, насыпьте на горячую сковородку немного камфары. Камфарный дым для человека абсолютно безвреден, а комары его не выносят.

● Место комариного укуса протереть раствором пищевой соды (половина чайной ложки на стакан воды) или нашатырным спиртом, наполовину разбавленным водой. Хорошо снимают зуд сок цитрусовых, свежие листья черемухи, мяты или эвкалипта. Их надо слегка размять, приложить к месту укуса и держать 1—2 минуты.

● Взять горсть корней пырея (отмыть от земли), налить на них штоф воды (1,54 л) и вскипятить до 3 раз так, чтобы отвар получил светло-желтый цвет.

Если этим отваром умыть себе лицо и руки или обмыть тело животного, то можно быть уверенным, что ни один комар или овод не прикоснется.

● Прекрасное, но мало известное средство против укуса пчел — это самая обыкновенная синька. После того, как вынуто жало, укушенное место смачивают слабо разведенной синькой несколько раз в течение 1—2 часов. Так совершенно избавляются от боли, и укушенное место не воспаляется.

● Еще знатоки советуют приложить к укусу таблетку валидола, говорят, что боль исчезает.

● Место укуса осы смочить столовым уксусом.

ИПЛИКАТОР КУЗНЕЦОВА И САМОЧУВСТВИЕ

Чтобы снять умственное и физическое утомление, улучшить сон, лучше пользоваться большим ипликатором.

Разложите его на постели от ее середины к изголовью. Подушку уберите или замените маленькой. Сядьте на постель и плавно опуститесь обнаженной спиной на колючки. Чтобы ипликатор плотнее был прижат к телу, под него на уровне поясничного отдела и вдоль позвоночника подложите валики из полотенца.

Процедуру лучше делать перед сном. Ее продолжительность от 40 до 60 и более минут. Проведите через день 10—12 сеансов, затем сделайте 20—30-дневный перерыв.

Некоторые жалуются, что в момент касания ипликатора боль очень острая. Потерпите минуту, не больше, и прекратите процедуру. Возможно, вы неправильно выбрали шаг между остриями шипов или слишком возбуждены в данный момент. Возьмите ипликатор с другим шагом, меньшим. Но учтите, боль ощущается лишь в первые 2—3 минуты, затем ее сменяет легкое покалывание и приятное тепло.

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ

Придерживайтесь всего 10 правил — и вы навсегда можете избавиться от одной из вредных привычек.

1. Стараться выкуривать как можно меньше сигарет. Вести им подсчет, стремясь к тому, чтобы сегодня было выкурено меньше, чем вчера.

2. Затягиваться реже и как можно менее глубоко.

3. Не курить на голодный желудок и во время еды.

4. Между затяжками не оставлять сигарету во рту.

5. Не докуривать сигарету до конца на одну треть, так как именно в этой части скапливается наибольшее количество канцерогенов и никотина. Еще лучше выбрасывать сигарету сразу после 2—3 затяжек.

6. Не курить на ходу.

7. Как можно дольше не курить после физической нагрузки, а тем более во время нее.

8. Предпочитать сигареты с фильтром.

9. Регулярно устраивать перерывы в курении («не курю до понедельника», «до конца месяца», «до Нового года», «не курю никогда»).

10. Не курить, когда курить не хочется.

СКОРЛУПА ОТ ДИАТЕЗА

Старинный способ, который вдруг вспомнили вновь. Остывшее вареное куриное яйцо облупить, удалить изнутри всю пленочку. Скорлупу хорошо высушить не в духовке и не на солнце, а в блюде на столе. Затем растереть до порошка в фарфоровой ступке. Шестимесячному малышу достаточно количества порошка на кончике ножа. От 1 года до 2 лет доза в два раза больше и т. д. Перед тем, как давать ребенку порошок,— выжать на него несколько капель лимонного сока (ничем не заменяйте!). Давать лекарство раз в день. Постепенно аллергия исчезнет.

ОТ ТРОМБОФЛЕБИТА (РАСШИРЕНИЯ ВЕН)

Взять 3 антоновских яблока, помыть холодной водой. Залить литром крутого кипятка в эмалированной посуде. Укутать и поставить на 3 часа. После размять яблоки с той же водой, процедить через марлю, добавить 2 столовые ложки меда. Держать в холодильнике. Принимать по 50 г утром натощак и вечером перед сном.

СРЕДСТВО ОТ ПОТЛИВОСТИ НОГ

Если вас беспокоит потливость ног, воспользуйтесь народным средством. Делайте теплые (37—38°) ножные ванны из отвара дубовой коры (1:10) каждый день по 15—20 минут. Чтобы получился желаемый эффект, понадобится немного терпения — 10—15 дней.

ТАК ГОВОРЯТ ВРАЧИ

Болезнь Пэджета. В молочной железе появляется эритематозно-дескваматичная бляшка, которая превращается в злокачественную опухоль, метастазирующую в лимфатические узлы.

Болезнь Боровского. Заболевание возникает при заражении простейшими рода лейшмания. Резервуаром инфекции являются больные лейшманиозом люди, собаки, шакалы, лисицы, песчанки и некоторые другие грызуны. Передача инфекции посредством укусов различных видов moskitov.

Болезнь Арана-Дюшена. Хроническое прогрессирующее наследственно-семейное заболевание нервно-мышечного аппарата. Атрофия мышц кисти с образованием «когтистой лапы», мышц предплечья, плеча.

СПОСОБЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ГРИППА

Меры профилактики ОРЗ и гриппа на основе некоторых рецептов народной медицины.

Для полоскания горла раствор готовится так. На 1 л теплой кипяченой воды берется 1 столовая ложка пищевой соды, 1 столовая ложка соли и 60 капель 5% раствора йода.

Полоскать горло хорошо настоем ромашки или шалфея. 1 столовую ложку сухой травы заливают в кружке стаканом кипятка. Кружку ставят в кастрюлю с кипящей водой на 10 минут. Затем настой надо остудить.

Утром и на ночь можно закапывать в полость носа настоем лука с медом. Для этого берутся 3 столовые ложки мелко нарезанного лука, 50 мл теплой воды, половина чайной ложки меда. Все это перемешивается, настаивается 30 минут. Затем настоем процеживают.

Хорошо смазывать слизистую оболочку носа утром и на ночь масляным настоем чеснока и лука. Полстакана любого растительного масла надо налить в банку, опустить ее в кастрюлю с холодной водой и поставить на огонь на 30—40 минут. Затем масло остудить. 3—4 дольки чеснока и 1/4 часть головки лука мелко нарезать, залить маслом и дать настояться в течение 2 часов. Затем смесь процедить.

Полезно перед сном в течение 2—3 минут проводить ингаляцию. В небольшой кастрюле вскипятить воду, добавить в нее 3—4 столовые ложки кожуры картофеля, или половину чайной ложки соды, или 5—6 капель масла мяты, или 30—40 капель настойки эвкалипта. Наклонившись над кастрюлькой (будьте осторожны, не обожгитесь паром!) и, накрывшись салфеткой, вдыхайте пары.

НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ НАСМОРКА

● Вдыхать нюхательный табак поглубже, чтобы он через носоглотку проходил в рот. Через несколько «понюшек» насморк прекращается.

● Хорошо помогает от насморка также и промывка носа чистой водой. Воду комнатной температуры влить в горсть руки и втягивать поочередно одной и другой ноздрей, чтобы вода проходила в рот. При всех способах лечения насморка не следует забывать, что насморк в большинстве случаев является проявлением инфекционной (заразной) болезни — гриппа. Поэтому при лечении насморка тем или иным спосо-

бом необходимо брать чистый носовой платок, чтобы через платок после лечения не произошло снова самозаражение.

● При сильном насморке с густыми выделениями промойте носовые ходы теплым свекольным соком. Отлично поможет и такое средство, — пожуйте крышечки медовых сот.

● При насморке помогает сок алоэ по 5 капель в обе ноздри через каждые 2 часа.

ДВА НАРОДНЫХ СРЕДСТВА ОТ ЖЕСТОКОЙ ПРОСТУДЫ

Пропитать шерстяную материю или шерстяную тряпку уксусом, растительным маслом или камфорой; приложить ее к груди на ночь. Положить на шею сзади компресс из хрена, натертого на терке. Наполнить длинные шерстяные чулки горячей мякиной и надеть их на больного. Это средство испытано на многих больных.

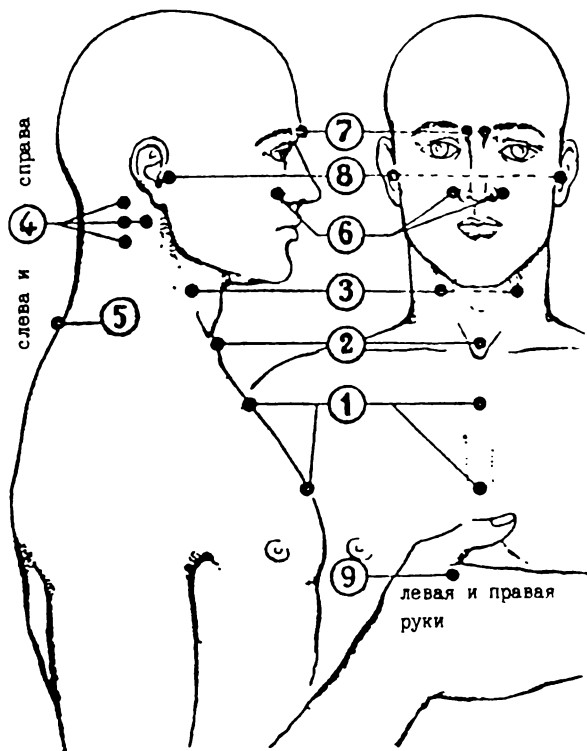
● Знахари и сибирские крестьяне зачастую врачуют простуду насыпанием в чулки горчицы в порошке и ходят так несколько дней. Это средство простое, старинное.

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ПРОСТУДУ

На схеме вы видите предложенную А. Уманской систему активных точек, массаж которых позволяет предупреждать простудные заболевания. Массировать их нужно кончиком указательного или среднего пальца вращательными движениями — СНАЧАЛА ПО, А ЗАТЕМ ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ 3—4 секунды в каждую сторону. Лучше начинать с легкого нажима, постепенно повышая интенсивность воздействия. Массировать зоны 3 и 4 (в области шеи) нужно легкими движениями пальцев сверху вниз. Если в какой-то зоне вы ощущаете болезненность, процедуру следует повторять каждые полчаса вплоть до исчезновения болевых ощущений.

Высокую сопротивляемость организма поддерживают только регулярные повторения упражнений — лучше всего выполнять их утром и перед сном. И конечно после каждого случайного контакта с больным ОРЗ — в транспорте, кино, магазине. Вернувшись домой, потратьте 3 минуты на массаж, мобилизуйте иммунную систему. Не забывайте — прекращение упражнений приводит к быстрой детренировке.

Если вы все-таки заболели, следует в первые же часы лечь в постель и вызвать на дом врача. Во время лечения массаж можно и нужно применять вплоть до полного выздо-



рождения, совмещая его с назначениями врача. Но уже не 2—3 раза в сутки, как при профилактике, а каждые 30—40 минут.

При гриппе, простудных заболеваниях рекомендуют в домашних условиях применять паровую ингаляцию. На 1 литр горячей воды 10 капель настойки йода, половину чайной ложки ментолового масла, неплохо добавить 1 столовую ложку листьев эвкалипта. Дышать паром по 10 минут несколько раз в день.

Широко используется в медицине теплый чай средней заварки с лимоном, черным перцем и медом; успешно применяется как потогонное средство при простудных заболеваниях дыхательных путей и легких, а также как мочегонное.

«БАНЯ» ДЛЯ ЛИЦА

Бросьте пригоршню сухих трав в глубокую миску и залейте кипятком. Подержите лицо над паром 10—15 минут, накрыв голову и миску полотенцем. При простудах паровые ванночки с липовым цветом или мятой помогут прочистить дыхательные пути. А если вы будете регулярно, раз в неделю, устраивать такую «баню», у вас появится прекрасный цвет лица.

КАК СОХРАНИТЬ ЮНОСТЬ И ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ

— Советы доктора медицины К. Теннигес

- Рано ложись и рано вставай;
- ежедневно, по меньшей мере в течение 2 часов, двигайся на вольном воздухе;
- закаляй силу сопротивления своего тела против болезней путем гимнастики дыхания и вообще простой гимнастики;
- никогда не перенапрягай желудок, но соблюдай умеренность в еде и питье;
- не кури, избегай всяких алкогольных напитков;
- заботься о возможной чистоте воздуха в квартире и особенно в спальней;
- будь всегда весел и спокоен душой, т. к. это есть лучшее лекарство для поддержания здоровой и долгой жизни.

ЕСЛИ ВЫ УСТАЛИ

Вымойте голову своим любимым шампунем, высушите волосы полотенцем и смажьте бальзамом для волос.

Наполните ванну теплой водой, добавьте в нее хвойный экстракт.

Сядьте в ванну на 5 минут, постарайтесь отвлечься от всех проблем, расслабьтесь.

После ванны оботритесь, смажьте все тело кремом, особенно самые сухие участки кожи — руки, колени, ноги.

МУДРОЕ СЛОВО О ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИИ

Если перейдешь меру, то самое приятное станет самым неприятным.
Демокрит

Минутное удовольствие часто бывает причиной долгих страданий.

Виланд

Наденьте теплый махровый халат. Слегка помассируйте лицо.

После этого наложите на лицо подходящую для вашего типа кожи питательную маску. Включите любимую музыку и лягте на диван, подложив что-нибудь под ноги. Подумайте о чем-нибудь приятном.

Через 20 минут удалите маску и смойте с волос бальзам. Оставьте волосы сушиться на воздухе.

Если у вас есть еще время, сделайте себе чай из трав (липового цвета, мяты, ромашки и т. п.), возьмите в руки интересную книгу и наслаждайтесь чтением.

ДРЕВНЕТИБЕТСКИЙ РЕЦЕПТ ОМОЛАЖИВАНИЯ

Найден экспедицией ЮНЕСКО ООН в 1971 году в тибетском монастыре.

Очищает организм от жиров, известковых отложений, резко улучшает общий обмен веществ, в результате чего все сосуды организма становятся эластичными; предупреждает инфаркт, стенокардию, склероз, паралич и образование опухолей; исчезает шум в голове, восстанавливается зрение. При точном осмысленном лечении омолаживается организм.

Приготовление. Тщательно промыть и почистить 350 г чеснока, мелко нарезать и потолочь в посуде деревянной ложкой, взвесить 200 г этой массы, взять ее снизу, где больше сока, положить в глиняный сосуд и влить 200 г 96% спирта. Сосуд плотно закрыть и хранить в темном прохладном месте 10 дней. После этого процедить через плотную ткань и остаток отжать. Через 3 дня начать лечение. Пить эту массу следует каплями с холодным молоком (по 50 г) строго по схеме

	Завтрак	Обед	Ужин
1-й день	1 кап.	2 кап.	3 кап.
2-й день	4 кап.	5 кап.	6 кап.
3-й день	7 кап.	8 кап.	9 кап.
4-й день	10 кап.	11 кап.	12 кап.
5-й день	13 кап.	14 кап.	15 кап.
6-й день	15 кап.	14 кап.	13 кап.
7-й день	12 кап.	11 кап.	10 кап.
8-й день	9 кап.	8 кап.	7 кап.
9-й день	6 кап.	5 кап.	4 кап.
10 день	3 кап.	2 кап.	1 кап.

Далее по 25 капель 3 раза в день употреблять до конца изготовленного лекарства (примерно 4—5 месяцев). Повторить курс лечения через 5 лет.

ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ

Эликсир молодости: 400 г чеснока очистить, вымыть и натереть на терке, выжать сок 24 лимонов, смешать с чесноком и вылить в банку. Завязать горлышко марлей. Перед приемом взбалтывать. Принимать по чайной ложке, предварительно разведя ее в стакане кипяченой водой.

Через 1—2 недели пропадает сонливость, улучшается общее самочувствие, повышается работоспособность. Это средство пользовалось большой популярностью в Киевской и Харьковской губерниях. Кроме того, считалось, что чеснок обладает антисклеротическим, общеукрепляющим действием.

ПРИ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССАХ ЖЕНСКИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

Муку грубого помола (если нет, то обыкновенную) замесить с 1—2 столовыми ложками меда и яблочным уксусом (сколько возьмет), чтобы получилась лепешка. Компресс ставить на ночь и днем держать минимум в течение 2 часов. Если есть возможность, то хорошо еще на 2 часа поставить новый в течение дня. Лепешку ставить на чисто вымытое тело, потом накрыть марлей, пергаментом и чем-то теплым укутать. Но это только если нет онкологических заболеваний. В случае онкологии к тому же рецепту добавить семя крапивы (в пропорции с мукой 1:1) и покрыть одной тонкой марлей, укрепив повязку бинтом.

ПРИ МАСТОПАТИИ

Включить в рацион заправленный растительным маслом и соком лимона (или уксусом) салат из морской капусты, тертой отварной свеклы, толченого чеснока, половины стакана молотых ядер грецкого ореха.

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Нарезанные курагу и инжир, изюм (предварительно на час замоченный в холодной воде), молодые ядра грецких орехов

(все компоненты в пропорции 1:1), 1—2 лимона, порезанных с кожурой, поместить в бутылку или банку и залить медом. Если мед густой, то измельченные продукты надо перемешать с медом предварительно. Употреблять этот вкусный и полезный десерт полив кефиром.

Молодую нежную крапиву в чистом виде собрать на восходе солнца. Подержать час в холодной воде, порезать, истолочь в деревянной или фарфоровой ступке, соединить с толченым молодым чесноком (количество его определите по вкусу и, главное, по состоянию своего желудка). Добавить нарезанные шпинат, щавель (в пропорции 1:1 с крапивой), укроп, петрушку, вареные яйца, заправить любым растительным маслом и лимонным соком (или яблочным уксусом).

ПРИ ПЕСКЕ В ПОЧКАХ

1 кг свежей петрушки с корнями и 1 крупный корень сельдерея мелко нарезать, добавить 1 кг натурального пчелиного меда и 1 л воды; довести до кипения на медленном огне, помешивая. Настаивать 3 дня. Добавить еще 1 литр воды, снова довести до кипения; процедить, не давая смеси остыть. Полученный сироп принимать по 3 столовые ложки перед едой.

ЛЕЧЕНИЕ МОЧОЙ

Понятно, что моча — не панацея от всех болезней. Но, учитывая тяжелейший лекарственный дефицит, она для многих может стать единственным лекарством.

Советы взяты из книги Д. Армстронга «Живая вода (уринотерапия)».

Намазывания (растирания) мочой (исключая порезы, ожоги, фурункулы, нарывы). В результате подобной процедуры чесотка, стригущий лишай и экзема проходят через 10—15 дней. Однако в некоторых случаях упорные кожные болезни излечиваются лишь с помощью голодания на моче и воде.

Обычно лечение начинается с обтирания тела мочой. (Предварительно вымыться с мылом и вытереть кожу на-

сухо). Лечение лучше проводить 5—7-дневной мочой (в крайнем случае 36-часовой). Мочу надо заранее собрать в бутылку и тщательно закупорить. Посуду для удобства лучше пронумеровать и подписать: кем и когда собрано лекарство. Для растирания подходит и старая моча в смеси со свежей.

Человеку среднего телосложения для обтирания ежедневно требуется примерно 300 мл мочи. При растирании следует наливать мочу понемногу в посуду с плоским дном, так, чтобы хватало один раз смочить ладони. После чего мочу втирают в кожу, пока ладони не высохнут. Затем процедура повторяется. Втирать следует без применения силы. Ни в коем случае нельзя растирать подозрительные наросты, затвердения и новообразования или участки, непосредственно прилегающие к ним.

Если обтирание проводится раз в сутки, то идеальная продолжительность — 2 часа, а если два раза, то достаточно 50—60 мин. для одного сеанса. Голове, шее, лицу и ступням ног надо уделить больше внимания. После процедуры 2—3 часа мочу не смывать. После 1—2 обтираний целесообразно принять ванну с прохладной или теплой водой без мыла.

Если лечение мочой начинается с обтирания, то обеспечивается быстрое выздоровление. Иногда после 4—5 дней обтирания яды начинают выходить из организма в виде кожных высыпаний, мелких прыщей, фурункулов. Не стоит огорчаться и лечить эти проявления лекарствами, лучше продолжить обтирание мочой.

Питье мочи. Вкус мочи зависит от принимаемой нами пищи. Чем чаще мы урину употребляем, тем она становится все прозрачнее и безвкуснее. Сначала моча очищает организм, затем устраняет все препятствия и закупорки в нем, и наконец, восстанавливает жизненно важные органы и протоки, после того, как они были разрушены болезнью. Она восстанавливает не только легкие, поджелудочную железу, печень, сердце и т. д., но также оболочки органов и слизистую. Уринотерапия осуществляет то, чего никогда нельзя достичь с помощью поста, приемов воды и фруктовых соков. Посуда для сбора урины должна быть стерильной и красивой. Для этих целей подходит кружка с соском. Многим урина кажется отвратительной. Однако она не хуже многих лекарств. Свежая утренняя моча немного солоновато-горьковатая на вкус. Но ко вкусу и запаху можно привыкнуть. Для этого вначале следует полоскать зубы и рот в течение не-

скольких дней. Мочу можно применять утреннюю (среднюю порцию) по 60—100 мл и более.

ЛЕЧЕНИЕ ПАНАРИЦЫ

Чайник с водой кипит, палец обсыпать чайной содой и поднести к пару, только так, чтобы не обжечь.

Держать 20 минут 3—5 дней.

ДИАГНОСТИКА ДРЕВНИХ ВОСТОЧНЫХ ВРАЧЕВАНИЙ

Холодные руки говорят об избыточном потреблении сахара и холодных напитков, о нарушениях функций пищеварительной, выделительной и нервной систем.

Если кожа у основания большого пальца имеет голубоватый или зеленоватый оттенок (вызвано проступлением вен) — это свидетельствует о склонности к запорам.

Большой палец связан с мозговым центром речи. Воздействуя на этот палец определенным образом, врачи лечили заикание. Вообще активное использование пальцев рук — массажи, специальные тренировки — улучшают память.

У людей с хорошо развитым, сильным большим пальцем, как правило, щелочная реакция крови, со слабо развитым — кислая.

Людям с высоким кровяным давлением обычно трудно полностью вытянуть руки над головой.

С трудом сгибающиеся запястья свидетельствуют о близорукости. Если запястьями трудно вращать, это говорит о нарушении функций мочевого пузыря, половых органов и почек.

КАК ПИТЬ МИНЕРАЛЬНУЮ ВОДУ

Эффективность целебного действия минеральной воды зависит не только от совпадения ваших заболеваний с перечисленными на этикетке показаниями, но и от времени и способа употребления. Например, воды с высоким содержанием гидрокарбонатов, рекомендуемые **при гастритах с повышенной кислотностью или язвенной болезни**, надо

пить подогретыми до 35—40° за час-полтора до еды большими глотками. Тогда «минералка» освобождается от избытка углекислоты, быстро попадает в двенадцатиперстную кишку, раздражает слизистую оболочку и тормозит желудочную секрецию.

Для профилактики и лечения заболеваний, при которых содержание соляной кислоты в желудочном соке **понижено**, целесообразно принимать хлоридно-натриевые воды. Пить их, наоборот, следует медленно, небольшими глотками за 10—15 минут до еды или во время ее. Вода в этом случае задерживается вместе с пищей в желудке и стимулирует секрецию, если же снижение ее сопровождается воспалительными явлениями, рекомендуются воды, содержащие наряду с ионами натрия значительное количество ионов кальция.

При заболеваниях печени, желчных путей эффективны минеральные воды с ионами сульфата.

СЕКРЕТЫ ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ

Чтобы всегда оставаться молодой, нужно: 1) мало есть, 2) почаще есть рыбу, 3) пить побольше воды, 4) заниматься спортом, 5) как можно больше ходить, 6) дышать свежим воздухом, 7) спать достаточно, 8) побольше смеяться, 9) сохранить тонкую талию, 10) родить ребенка в 40 лет, 11) путешествовать, 12) стать молодой и красивой бабушкой, 13) любить жизнь.

И не нужно: 1) переедать, 2) употреблять алкоголь, 3) много курить, 4) сидеть дома, 5) смотреть часами телевизор, 6) предаваться мрачным мыслям, 7) дуться на окружающих, 8) мрачно одеваться, 9) носить сверхвысокие каблуки, 10) терять чувство юмора, 11) бранить молодых, 12) страшиться нового, 13) экономить чувства.

ТАЙНЫ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Пить натощак утром и перед обедом по 100 г напара чистотела. Траву класть до половины сосуда, мелко нарезанной вместе с корнем, потом заполнить сосуд кипятком. На ночь не принимать. Если трава сухая, сосуд наполнить до одной трети. Курс лечения — 2—3 недели.

При болезнях желудочно-кишечного тракта. Воспользоваться напарами: чебрец, мать-и-мачеха, пижма, бессмертник, ромашка, ягоды брусники и черники, полынь, корень валерианы.

При болях в желудке. Напар зверобоя, таволги, крапивы, либо отвар из перегородок грецкого ореха.

При повышенной кислотности. Напар следующего сбора: мята перечная, тысячелистник, зверобой — 2 части, семя укропа, бобовник — 1/4 часть.

ГИМНАСТИКА У ГОЛУБОГО ЭКРАНА

Чаще всего вечером, чтобы «отдохнуть», мы устраиваемся у телевизора, даже если передача скучна и неинтересна. А вы знаете, что можно совместить приятное с полезным и провести гимнастику прямо у голубого экрана? Быть может, она не только взбодрит вас, но и подвигнет на ещё какое-нибудь полезное для дома дело уже после просмотра телевизора.

● В первую очередь встаньте и откройте форточку. Походите на месте, высоко поднимая колени и широко размахивая руками (если позволяет обстановка и габариты комнаты). Остановившись перед телевизором, периодически заглядывая в экран, сделайте следующие упражнения.

● Вращения в талии, положив руки на пояс, по и против часовой стрелки.

● Наклоны. Вперед, касаясь пальцами рук пола или даже носом коленей (сразу может и не получиться). В стороны, двойные, поочередно поднимая то левую, то правую руку вверх.

● Если позволяет место, неплохо было бы выполнить встречные махи рук и ног (участвуют обе руки одновременно и поочередно то правая, то левая нога).

● Вращение рук в плечах (кончики пальцев — на плечах) и в локтях.

● Приседания. Поставьте одну ногу на стул, согнув ее в колене. Руки на поясе. Сделайте приседание, сгибая ногу, стоящую на полу. Выпрямитесь. Потянитесь кончиками пальцев рук к пальцам ноги, стоящей на стуле. Повторите упражнение, поменяв ноги в исходном положении.

● Кто находится в лучшей спортивной форме, может выполнить более сложное упражнение — приседание перед стулом на одной ноге. Вторую выпрямите вперед (знамени-

тый детский «пистолетик»). Чтобы не потерять равновесие, держитесь за стул. Приседая, сделайте полный выдох, поднимаясь — вдох.

Следующие упражнения выполняются сидя.

● Сядьте на край стула, крепко возьмитесь за боковые стороны сиденья. Оторвите ноги от пола, «вращайте педали» воображаемого велосипеда вперед-назад, периодически отдыхая. Не меняя позы, выполните упражнение, имитирующее ход ножниц (вверх-вниз и в стороны).

● Упражнения для стоп (ставшие традиционными). Вращение стоп по и против часовой стрелки, сгибание и разгибание их вместе и поочередно.

● Все упражнения, в зависимости от вашей выносливости, могут чередоваться с упражнениями на расслабление: руки в стороны (вдох), руки на колени (выдох). Или другое: поднимите руки вверх и, резко опустив их, сделайте два скрестных маха вниз (выполняется стоя).

● Закончите гимнастику, как обычно, упражнениями на восстановление дыхания и расслабление утомленных мышц (можете просто полежать несколько минут и досмотреть передачу).

МИНИМАЛЬНЫЕ НОРМЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ НА ЧЕЛОВЕКА

Физиологические потребности в пище различны — в зависимости от пола, возраста, профессии человека. Возьмем, к примеру, мужчину среднего возраста (30—39 лет), занятого работой 1-й или 2-й группы тяжести (всего различается 5 групп). Оптимальное количество основных продуктов для него таково: хлебопродукты — 99 кг в год, овощи — 135, фрукты и ягоды — 75, сахар — 41, мясо — 58, молоко и молочные продукты — 254 кг. Это составляет примерно 2300 ккал в сутки. На особо тяжелом физическом труде (5-я группа) требуется в 1,7 раза больше. Для женщин той же возрастной категории 1-й и 2-й группы тяжести труда оптимальны 1900 ккал в сутки.

ЕСЛИ ВАМ НЕ СПИТСЯ

Хороший эффект в профилактике нарушений сна дает миорелаксация (элемент аутогенной тренировки). Овладеть этим методом, конечно, сложнее, чем принять таблетку, но

терпение и вера принесут хороший результат,— вы будете быстро, без лекарств, независимо от переживаемых стрессовых ситуаций засыпать и спать глубоким спокойным сном.

Для этого надо лечь на спину, руки — вдоль туловища, ноги свободно вытянуты. Мысленно медленно повторяйте, тщательно представляя смысл каждой формулы:

Мои ноги теплые и тяжелые, мои ноги расслаблены, все мышцы ног расслаблены, 3—4 раза.

Мои руки теплые и тяжелые, мои руки расслаблены, все мышцы рук расслаблены, 3—4 раза.

Мышцы лба расслаблены, мышцы надбровных дуг расслаблены, мышцы щек расслаблены, мышцы подбородка расслаблены, зубы разжаты, нижняя челюсть свободно провисает, все мышцы лица расслаблены — последняя фраза повторяется 3—4 раза.

Все тело расслаблено, каждая мышца расслаблена, 2—4 раза.

Тело своей тяжестью приятно давит на постель, 2—4 раза.

Кровь теплой волной омывает тело, проникает в кончики пальцев рук, ног, приятное тепло разливается по всему телу, 2—4 раза.

Дыхание свободное, глубокое, 2—4 раза.

Я спокоен, совершенно спокоен. Приятное чувство покоя разливается теплой волной, 2—4 раза.

Все тело расслаблено и неподвижно, 2—4 раза.

Веки тяжелеют, одолевает дремота, хочется отдохнуть, 2—4 раза.

Приятный покой и дремота все полнее и глубже обволакивают меня, 2—4 раза.

Каждую формулу сопровождайте образным представлением теплой воды пруда, легких теплых струй реки, солнечного тепла, шума моря, каких-то других приятных образов, с которыми у вас ассоциируется представление о тепле, тяжести и покое.

ГДЕ НАХОДИТСЯ ДУША ЧЕЛОВЕКА В РАЗЛИЧНЫЕ ДНИ МЕСЯЦА?

Согласно тибетским астрологическим трактатам, душа человека в различные дни месяца сосредоточивается в различных частях тела:

1-й день — в больших пальцах ног,

Х2-й — в лодыжках,

- ↙ 3-й — в мышцах,
- 4-й — в области колена,
- 5-й — в коленном сгибе,
- 6-й — в области бедра,
- 7-й — в бедре,
- ! 8-й — в почках,
- 9-й — в ребрах,
- 10-й — в области лопаток,
- 11-й — в предплечье,
- 12-й — в ладонях,
- 13-й — в шейной части и в области грудного позвонка,
- 14-й — в ушах,
- + 15-й — во всей плоти,
- 16-й — во внутреннем ухе,
- 17-й — в грудной части позвоночника,
- 18-й — в ладонях,
- 19-й — в предплечье,
- 20-й — в лопатках,
- 21-й — в ребрах,
- ! 22-й — в почках,
- 23-й — в грудной части позвоночника,
- 24-й — в бедре,
- 25-й — в коленном сгибе,
- 26-й — в коленях,
- 27-й — в мышцах,
- ✱ 28-й — в лодыжке,
- 29-й — в голени,
- † 30-й — во всей плоти.

Предлагаем читателям — любителям астрологии — самим разобраться в этой схеме. Может быть, тут есть точки соприкосновения с медицинской астрологией Запада?

МЕНЬШЕ СОЛИ — ЗДОРОВЬЕ КРЕПЧЕ

Ученые установили, что снижение дневного потребления соли на 3 грамма уменьшает вероятность болезней сердца на 16%, а паралича — на 22%. Смертность от этих недугов соответственно падает на 30 и 39%. Установлена также связь между концентрацией соли и артериальным давлением. Так, разница по соли всего в 6 граммов изменяет давление на 5 миллиметров у молодых и на 10 миллиметров у ста-

рых людей. М. Лоу из медицинской школы Санта-Бартоломеевского госпиталя (Лондон) рекомендует производителям пищи уменьшать дозы поваренной соли в продуктах, а также указывать ее содержание на этикетках.

РЕЦЕПТ ОТ ГРЕХА

Некий старец зашел в лечебницу и спросил у врача: «Есть ли у вас лекарство от греха?» — «Есть,— ответил врач,— вот рецепт»:

- 1) нарой корней послушания,
- 2) собери цветов душевной чистоты,
- 3) нарви цветов терпения,
- 4) собери цветов нелицемерия,
- 5) не упивайся вином прелюбодеяния,
- 6) все это осуши постом воздержания,
- 7) вложи в кастрюлю добрых дел,
- 8) добавь воды слез покаяния,
- 9) посоли солью братолюбия,
- 10) добавь щедрот милостыни,
- 11) да во все положи порошок смирения,
- 12) и коленопреклонения,
- 13) принимай по три ложки в день страха Божия,
- 14) одевайся в одежду справедливости,
- 15) и не входи в пустословия, а то простудишься и заболеешь грехом опять.

Составила в двадцатые годы монахиня Шамординского монастыря. Рукопись сохранилась у схимномонахини Серафимы.

ЧЕРЕЗ ПАЛЬЦЫ — К ЗДОРОВЬЮ

Как утверждают японские специалисты в области шиацу, пальцы наших рук тесно связаны с внутренними органами и особенно с головным мозгом. Известно, например, что у людей, страдающих различными заболеваниями сердца, часто бывают слабые мизинцы, иногда до такой степени, что человек не может их как следует согнуть или разогнуть. И наоборот — тренировка мизинца положительно сказывается на деятельности сердца.



Что касается других пальцев, то, по мнению японских врачей, овладевших методом терапии шиацу, укрепление безымянного нормализует функцию печени, среднего — снижает повышенное артериальное давление, благотворно действует на кишечник. А воздействие на большой палец улучшает функциональные процессы, проте-

кающие в головном мозге, укрепляет волю. Замечено также, что у людей со слабыми указательными пальцами бывают неполадки в работе желудка.

Вы теперь поняли, что надо делать? Если следовать рекомендациям шиацу, то, ежедневно воздействуя на пальцы рук, можно улучшить функцию многих органов, укрепить свое здоровье.

Несколько слов о технике. Удерживая большой палец левой руки большим и указательным пальцами правой руки, производите тянущие движения, нежно надавливая в течение 5—7 секунд на точки (см. рис.) по направлению от основания пальца к его концу. Сначала надавливайте на три парные точки, расположенные на тыльной и ладонной поверхностях пальца, а затем и на боковых. На других пальцах процедура аналогичная, но надавливать надо на четыре точки. Это можно делать 1—2 раза в день.

После того, как вы «поработаете» с пальцами левой руки, надавливайте на пальцы правой руки.

ДЛЯ СНЯТИЯ НЕРВНОГО ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ

Для снятия нервного перенапряжения, лечения невроза, стресса, головокружений, после консультации с врачом рекомендуем следующие народные рецепты.

Утром и вечером принимать по 30—50 г меда с добавлением чайной ложки маточного молока.

Столовую ложку измельченных корней валерианы лекарственной заливают в термосе стаканом кипятка и оставляют на ночь. При повышенной возбудимости выпивают настой в три приема по 1/3 стакана. Однако более 2 месяцев принимать валериану нельзя, т. к. могут появиться головные боли, беспокойство, нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта.

Свекольный сок, смешанный пополам с медом, принимают как успокаивающее средство по 0,5 стакана 3—4 раза в день в течение 10 дней, или длительно — по одному стакану в течение 3—4 недель.

Столовую ложку сухих плодов боярышника заварить стаканом кипятка, настоять 2 часа в теплом месте (в духовке, на плите), процедить. Принимать по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день до еды при гипертонической болезни, головокружениях, вегетоневрозах, удущье, климаксе.

10 г свежих цветков боярышника настоять 10 дней в 100 г водки или 40° спирта, профильтровать. Принимать по 20—25 капель 3 раза в день после еды.

20 г измельченной травы спорыша (гореца птичьего) на 1 стакан кипятка, настоять 2 часа. Принимать по столовой ложке 2—5 раз в день.

3 столовые ложки сухой измельченной травы зверобоя продырявленного на стакан кипятка, настоять 2 часа. Доза: по 0,5 стакана 3 раза в день после еды.

2 чайные ложки сухой измельченной травы душицы на стакан кипятка, настаивать 20 минут. По 0,5 стакана 3—4 раза в день за 20—30 минут до еды в теплом виде.

15 г сухой измельченной травы чабреца (тмина ползучего, богородской травы) на стакан кипятка запаривать 30 минут. Принимать по столовой ложке 3 раза в день.

КАК УСИЛИТЬ ВНИМАНИЕ, ВЫНОСЛИВОСТЬ, УЛУЧШИТЬ НАСТРОЕНИЕ

С помощью метода шиацу, т. е. надавливания пальцами на определенные точки можно снять умственное и физическое напряжение, привлечь все резервы организма для достижения поставленной цели.

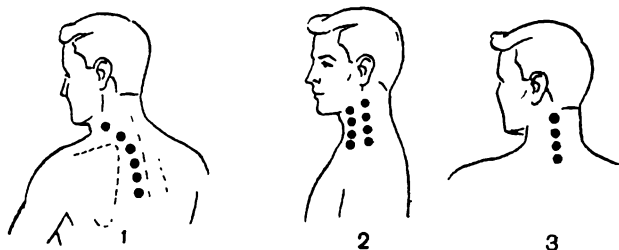
Надавливать, не вызывая неприятных ощущений, надо подушечками больших пальцев одновременно двумя руками на точки плечевого пояса и между лопатками (рис. 1). Самому это делать невозможно, попросите кого-нибудь из близких помочь вам.

А вот на точки передней и задней поверхностей шеи можно воздействовать самому. Большим пальцем левой руки четыре раза надавите слева на точки, расположенные на передней поверхности шеи (рис. 2), правой рукой — справа. Затем четырьмя пальцами надавите на точки, расположен-

ные на задней поверхности шеи, по три раза с каждой стороны (рис. 3). И, наконец, подушечками больших пальцев надавите по три раза на каждую из четырех точек, расположенных на шее сбоку, начиная от ушных раковин вниз, с обеих сторон (рис. 2).

Длительность одного надавливания на точку — от 5 до 7 секунд, а на точки в области шеи — не более 3 секунд.

Заниматься лучше утром, но можно и в течение дня, как вам удобнее.



ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ГАЙМОРИТА

Затянувшийся насморк, гнойные выделения из носа, нарушение обоняния — признаки начинающегося воспаления гайморовых пазух.

У врача есть много способов пресечь воспалительный процесс. Наиболее радикальный из них — прокол пазухи, который позволяет не только уточнить диагноз, но и удалить скопившийся в пазухе гной, а также ввести в очаг воспаления необходимое лекарство.

В домашних условиях советуем тщательно выполнять все назначения врача, направленные на улучшение оттока гноя из пазухи. Для этого используют сосудосуживающие капли в нос: галазолин, санорин, нафтизин, эфедрин. А чтобы лекарство подействовало, голову в момент закапывания запрокиньте и наклоните в сторону больной пазухи. В такой позе полежите 5—7 минут.

После этого можно приступить к тепловой процедуре. На область пазухи положите специально сшитый мешочек с нагретыми на сухой сковороде чистым песком, солью или крупой, а можно использовать и только что сваренное яйцо,

завернув его в чистый носовой платок. Эту процедуру повторяют 2—3 раза в день в течение 10—15 минут, но не перед выходом на улицу.

Для прогревания можно использовать и «синий свет». Но при полипозном гайморите, во время высокой температуры тела, в случае, если в выделениях из носа есть примесь крови, лечение теплом не рекомендуется.

ФРАНЦУЗСКИЙ САЛАТ КРАСОТЫ

Залейте овсяные хлопья (2 ст. ложки) холодной кипяченой водой (6 ст. ложек) и оставьте их на час. Затем добавьте молоко кипяченое (3 ст. ложки), сахар или мед (1 ч. ложка) и натертое на крупной терке большое яблоко. Сюда же выжмите небольшой лимон. И салат готов.

БАБУШКИНА ДИЕТА

1-й завтрак: стакан несладкого чая или чашечка кофе.

2-й завтрак: 40 г сыра.

Обед: яйцо вкрутую, 120 г мяса, поджаренного на сухой сковороде, 20 г сыра.

Полдник: стакан чая или чашечка кофе с 1 кусочком сахара.

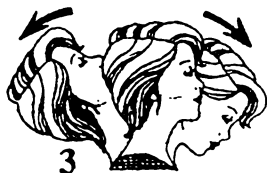
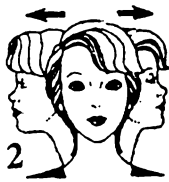
Ужин: 120 г мяса, овощной салат на растительном масле.

Перед сном: стакан отвара мяты, чтобы снять нервное напряжение.

Через неделю такой диеты вы сбросите 3—4 кг.

НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ И ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ при артрозе шейного отдела позвоночника

Наклоните голову поочередно направо и налево (1), затем поверните ее в ту сторону и другую, смотря назад на лопат-



ку (2), теперь наклоните голову вперед, касаясь подбородком груди с закрытым ртом, и откиньте далеко назад (3).

ЗАБЛУЖДЕНИЯ НАРОДНОГО ВРАЧЕВАНИЯ

Авторитетный в США медицинский журнал опубликовал любопытные выводы о заблуждениях народного врачевания, передаваемых из поколения в поколение.

Приводим некоторые выдержки, которые помогут вам точнее выбрать направленность лечения болезни или профилактики заболевания «народными премудростями».

Научные эксперименты последних десятилетий вне всякого сомнения доказали, что **у находящегося в домашнем тепле шансов заболеть гриппом ничуть не меньше, чем у мерзнущего на холоде.** Дело в том, что грипп вызывают вирусы, которые мало подвержены воздействию температуры окружающей среды. Большинство вирусов проникает в организм через глаза или нос, некоторые — через рот, и если они не попали к нам таким путем, то вы не заболите, где бы не находились.

Как правило, люди хватаются за таблетки, чтобы избавиться от гриппа. Но попытки найти лекарство от обычного гриппа сродни поискам эликсира молодости. Существует около 200 разновидностей вируса гриппа, и то, что помогает в одном случае, может оказаться совершенно бесполезным в другом.

Далеко не все бытующие заблуждения безвредны. **К примеру, попытки успокоить язвенные боли с помощью молока, как правило, чреваты прямо противоположным результатом.** Это вызвано тем, что несмотря на свой прекрасный вкус, молоко содержит большое количество протеинов, которые стимулируют кислотную реакцию в желудке и тем самым еще больше раздражает язву. Такое же раздражающее действие на нее оказывает табак и алкоголь. Кофе и перец совершенно справедливо включены в список категорически запрещенных для язвенников продуктов питания, но пресная диета успокаивает язву лишь временно. По существу, пища мало влияет как на появление язвенной болезни, так и на ее лечение.

Не менее вредными могут оказаться попытки нейтрализовать укус ядовитой змеи высасыванием яда из ранки. Высасывание яда ртом — худшее, что можно предпринять.

Находящиеся во рту бактерии лишь увеличивают риск отравления.

К ошибочным методам лечения змеиных укусов отнесено также прикладывание к ранке льда, наложение тугого жгута и прием алкоголя. Лед может вызвать обморожение живых тканей, а слишком тугой жгут, перекрывающий доступ крови,— их омертвление.

К числу глубоко ошибочных американские медики относят представление о том, **будто дети, из баловства косящие глазами, могут потом всю жизнь страдать косоглазием.** Напротив, те, кто обладает достаточной силой глазных мышц для резких поворотов глазного яблока, менее других склонны к косоглазию.

Не ругайте детей за чтение при тусклом свете. Это ни сколько не отразится на их зрении. Максимум, что им грозит,— сильные головные боли от перенапряжения глаз.

Точно также не стоит бояться надевать очки детям со слабым зрением в раннем возрасте. Вопреки широко распространенному, но как выяснилось, не менее ошибочному мнению, это не ведет к дальнейшему ослаблению зрения. Если, конечно, линзы подобраны правильно.

Не соответствует действительности представление о том, что единственной опасностью при загаре является ожог кожи. Даже небольшие дозы загара увеличивают риск заболевания раком и преждевременного старения кожи. Полученные дозы ультрафиолетового облучения постепенно накапливаются в организме, и загар, может иметь весьма неприятные последствия к более зрелому возрасту.

Однако наибольшее количество неверных представлений связано с едой. Одно из широко распространенных заблуждений состоит в том, что чрезмерное употребление сахара ведет к диабету. Классический случай, когда причину путают со следствием и «ставят телегу вперед лошади». Диабет возникает из-за нехватки инсулина — гормона, регулирующего усвоение сахара организмом.

Установлено, что диабет нередко передается по наследству. Однако 80% диабетиков, имеющих самую распространенную форму этого недуга — так называемый тип 2,— страдают от избытка веса. Ожирение снижает эффективность работы инсулина по усвоению сахара. Сахар, конечно, способствует ожирению, но весьма косвенным путем. Сам он малокалориен, зато часто используется в продуктах, особенно в кондитерских изделиях, которые содержат большое коли-

чество жиров. Поэтому считать «белый яд» — это название также глубоко ошибочно — прямой причиной диабета нельзя.

Другой широко распространенный в США предрассудок касается шоколада. Считается, что его неумеренное потребление, особенно в юношеском возрасте, вызывает прыщи на коже. Однако проведенные эксперименты, в ходе которых многочисленной группе счастливиц была предоставлена неограниченная возможность поглощать это лакомство, не выявили такой зависимости.

Ошибочно также мнение о вреде майонеза, который считается возбудителем сальмонеллеза и причиной опасного повышения уровня холестерина. Не стоит бояться майонеза сердечникам. Содержание холестерина в чайной ложке майонеза составляет в среднем не более 5 миллиграммов. Согласно рекомендациям Американской кардиологической ассоциации, потребление холестерина не должно превышать 300 миллиграммов в день. Чтобы набрать эту норму, потребовалось бы проглотить весьма изрядное количество деликатесной приправы.

С пищей связан еще один живучий миф, что голодание якобы ведет к сокращению размеров желудка. Это соответствует действительности не больше, чем утверждение, что от голодания уменьшится рот. Единственным реальным последствием голодания является то, что пустой желудок может меньше урчать, поскольку сокращается выделение желудочного сока.

К числу заблуждений относится широко распространенное мнение о главенствующей роли одного из полушарий головного мозга человека. При этом представления о том, какое именно из полушарий играет роль, на протяжении веков неоднократно менялось.

В прошлом веке, например, полагали, что правое полушарие является «средоточием истерии, отвратительных животных инстинктов и уголовной жестокости». Существовала даже целая теория, что правое полушарие играет главную роль в определении поведения женщины и «цветных».

К середине нынешнего столетия возникла совершенно противоположная теория. Своими корнями она уходит к сделанным лет 30 назад операциям на головном мозге больных эпилепсией, которым хирурги удаляли расположенный между полушариями толстый слой мозговой ткани для предотвращения припадков. Медики заметили, что левое полушарие контролирует речь и математические опера-

ции, а правое «несет ответственность» за узнавание лиц и ориентацию в пространстве.

Именно эти исследования позволили ряду исследователей в 60-х годах выдвинуть смелое, но слабо подкрепленное фактами предположение о том, что правое полушарие определяет в человеке творческое начало. Это привело к созданию целого учения о колоссальных неиспользованных творческих возможностях личности, развитие которых сдерживает общество и левое полушарие.

Однако исследователям так и не удалось подкрепить эту теорию сколько-нибудь убедительными научными доказательствами. У здоровых людей оба полушария работают в тесном взаимодействии при выполнении любой работы — от создания шедевра живописи или литературы до выноса мусора.

В начале прошлого века было распространено мнение, что любая хворь является следствием «дурной крови» или «избытка внутренней энергии». Именно этим была вызвана универсальность применявшихся для лечения практически любой болезни пиявок. К концу прошлого века господствующее в массовом сознании представление о причинах болезней сменилось — стали полагать, что хворь вызывается главным образом «нехваткой внутренней энергии». Немедленно появилась новая панацея — крепленое вино.

Человеку «труднее всего излечиться от медицинских мифов». Если эта болезнь вообще поддается лечению.

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ДОМАШНИЙ ИНГАЛЯТОР

К сожалению, такого простого приспособления вы не найдете в аптеках и на прилавках магазинов. А иметь его желательно в каждой семье. Поэтому придется запастись баночкой из-под майонеза, пластмассовой крышкой. Потребуется еще две силиконовые, резиновые или толстостенные полихлорвиниловые трубочки диаметром около 10 мм. В крышке сделайте 2 отверстия так, чтобы трубочки без зазора фиксировались в них. Закройте баночку доработанной вами крышкой. Нижний конец короткой (12 см) трубочки срежьте под углом 45° и опустите через крышку до дна баночки. Вторую трубочку длиной 40 см «утопите» в крышку всего на 1 см. Через нее вы будете вдыхать пары лекарственных веществ.



Универсальность такого ингалятора в том, что в баночку можно класть бинт, пропитанный кашицей чеснока, как в чайник, а можно заполнить баночку наполовину отваром пахучих лекарственных трав (мяты, эвкалипта, ромашки, шалфея, чебреца и т. п.) или слабым раствором бальзама «Золотая звезда». Если нет бальзама, можно растворить таблетку валидола, оказывается, ментол — основной компонент валидола — в парообразном состоянии тоже грозное «оружие» для многих вирусов. При «сухом горле» в отвар или в раствор желательно добавить несколько капель глицерина или растительного масла. Температура смеси должна быть в пределах $45\text{--}55^\circ$. Это резко повысит целебный эффект. Чтобы обеспечить такую температуру, придется опустить ингалятор в кастрюлю с водой, нагретой до 70° .

При вдыхании воздуха через трубочку в ингаляторе возникает разрежение. Воздух, входящий через короткую трубочку в горячий отвар, превращается в мириады пузырьков, обогащенных эфирными маслами, губительными для вирусов. Вдыхать нагретые пары надо ртом, а выдох делать через нос, иначе отвар «убежит» из ингалятора в кастрюлю. Кстати,

воду в кастрюле можно подогревать обыкновенным бытовым кипятильником мощностью 300—500 Вт, периодически включая его в сеть.

МАГНИТ ЛЕЧИТ КОСТИ

Переломы костей надолго лишают человека работоспособности, а их последствия проявляются годами. Сращивание костей можно значительно ускорить, если на зону перелома воздействовать тороидальным полем постоянного кольцевого магнита с величиной магнитной индукции не более 100 мТл. Такой магнит диаметром около 50 мм вы обнаружите в старых 1—3-ваттных динамических головках громкоговорителей и в негодных устройствах для магнитной обработки воды типа CO_2 , CO_3 .

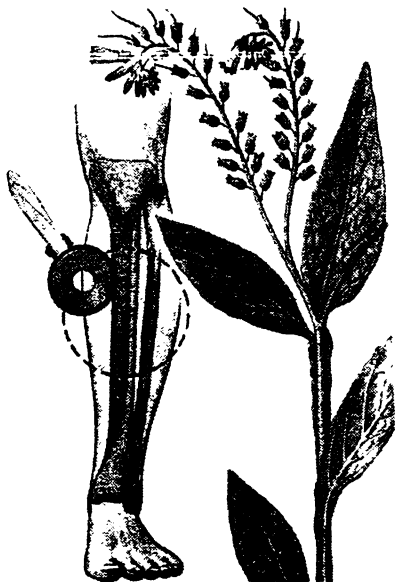
Итак, возьмите чистую пластмассовую баночку из-под обувного крема, прикрепите к ней тоже пластмассовую ручку длиной 12—15 см. Кольцевой магнит поместите в баночку на клей типа «Момент-1», «Феникс», Н-88. Устройство готово, а вам останется тщательно вымыть руки с мылом, так как мелкие частицы магнитного сплава токсичны для кожного покрова.

Воздействие осуществляется по 20 мин 2—3 раза в день круговыми перемещениями устройства по часовой стрелке над зоной травмы.

Половину времени магнит должен быть обращен к телу одной плоскостью, затем другой. Магнитное поле проникает без потерь через гипс и одежду, практически исчезают боли и отечность, активизируются регенерационные процессы в мягких тканях и сосудах. Повторные курсы домашней магнитотерапии вы можете проводить в случае необходимости с интервалом 1—1,5 месяца.

Имейте в виду: магнитные поля могут быть противопоказаны при гипотонии, инфаркте, инсультах, опухолях, заболеваниях крови и остеомиелите.

Ускорить заживление переломов помогает и медь. О применении медных браслетов, пластин медной фольги достаточно хорошо рассказано в литературе о нетрадиционной медицине. Есть даже описания, как больные для скорейшего избавления от недуга стирали медные пятикопеечные монеты в порошок и съедали его почти за неделю. Конечно, мы не



будем рекомендовать «металлоедение», а вот принятие гомеопатических препаратов меди вполне оправдано.

В народной медицине от переломов также есть **рецепты из трав**. Некоторые растения прямо так и называются — живокостями. К ним относятся известный дельфиниум и окопник. У дельфиниума в дело идут компрессы из травы, а у окопника — компрессы из корней. Кроме этого, отвар можно принимать и внутрь. Древнеримский ученый Плиний писал: «Окопник имеет такую ранозелительную силу, что если его положить в варящееся мясо, оно срастается...» — Не правда ли, похоже на легенду о живой и мертвой воде?

СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ ГЕМОРРОЯ

Геморрой (в переводе с греческого — кровотечение, старое русское название — почечуй) — расширение кавернозных вен дистального отдела прямой кишки и заднего прохода.

Рекомендуется диета, богатая фруктами и овощами.

Острые приправы, алкоголь и другие продукты, способствующие запорам, исключаются. Желательно избегать продолжительной ходьбы и работы стоя и никогда не садиться на холодное место.

Начало болезни — сидячие ванны, ежедневно, по 5—7 минут (температура воды 28—35°). 10—12 процедур.

На геморроидальные шишки накладывают осиновые листья на 2 часа. Если это вызывает беспокойство, то листья снимаются и подмываются. Через 1—2 дня повторить процедуру.

2—3 столовые ложки ромашки аптечной заварить стаканом кипятка, настоять в течение часа в хорошо закрытой посуде, процедить. Используют для наружных промываний.

Противогеморроидальный чай: александрийский лист, трава тысячелистника, кора крушины, плоды кориандра, корень солодки (всех поровну). Столовую ложку смеси заварить в стакане кипятка, настоять до охлаждения, процедить через марлю, пить на ночь по полстакана.

Две чайные ложки сухой травы гореца почечуйного (геморройная трава) на 0,5 литра воды, кипятить на малом огне 15 минут, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

Столовую ложку измельченной травы зверобоя продырявленного залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

Из зрелых ягод рябины красной отжать сок. Доза: по 75—100 г сока 3 раза в день, запивая холодной водой (комнатной температуры). Можно добавить мед или сахар. Если пить сок свежей рябины продолжительное время, то заливается даже внутренний геморрой.

Столовую ложку листьев костянки каменистой залить стаканом горячей воды, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Пить по столовой ложке 3 раза в день.

Две чайные ложки измельченной травы хвоща полевого заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить глотками в течение дня (при кровотечениях).

Две чайные ложки измельченного корня одуванчика лекарственного залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять 8 часов. Доза: по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

Столовую ложку сухих листьев крапивы двудомной залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, остудить, процедить. Доза: по столовой ложке 5 раз в день.

Для лечебных клизм при геморрое рекомендуется на-

стой: ложку льняного семени заливают стаканом кипящей воды, настаивают 2—3 часа, берут на одну клизму по 50 мл слегка подогретой слизи. При резком раздражении прямой кишки объем клизмы уменьшают до 20—30 мл и вводят чаще.

Из сырого картофеля вырезать свечу и при геморрое вставить в задний проход (если сильно сушит, то предварительно обмакнуть свечу в мед). Противопоказано использование сильно проросших и позеленевших клубней.

БИРМАНСКИЙ УСЫПЛЯЮЩИЙ МАССАЖ

Его можно выполнять поверх хлопчатобумажной сорочки. Массируемого следует уложить животом на две подушки.

1. Легкое поглаживание спины (от шеи до копчика) ладонями (6—8 раз).

2. Массирование спины ладонями (встречными движениями слева направо), продвигаясь сверху вниз (3—4 раза). Затем выполнить упражнение 1 (3—4 раза).

3. Сильное массирование позвоночника (сверху вниз) костяшками пальцев сжатой в кулак правой руки (3—4 раза). Затем выполнить упражнение 1 (помедленнее 3—4 раза).

4. Легкие щипки (слева направо), продвигаясь вдоль спины сверху вниз (1 раз). Затем выполнить упражнение 1 (медленно, 3—4 раза).

5. Не сильное пиление ребрами ладоней встречными движениями слева направо, продвигаясь вдоль спины сверху вниз (1 раз). Затем выполнить упражнение 1 (медленно, 3—4 раза).

6. Поглаживание спины ладонями с широко разведенными пальцами (встречными движениями слева направо), продвигаясь сверху вниз (1 раз). Затем выполнить упражнение 1 (3—4 раза).

7. Легкое поглаживание спины от позвоночника левой ладонью налево, правой направо («сдвигать пылинки»), продвигаясь сверху вниз (3—4 раза). Затем выполнить упражнение 1 (еще медленнее, 3—4 раза).

8. Поглаживание спины (волнообразно слева направо) кончиками пальцев ладоней, наложенных друг на друга, продвигаясь сверху вниз (сначала левую сторону от позвоночника, потом правую) (3—4 раза). Затем выполнить упражнение 1 (совсем медленно, усыпляюще, 3—4 раза).

После массажа подушки положить под голову массируемого, уложить его на бок, произнести несколько усыпляющих слов.

ПРИ ПОСТОЯННЫХ ГОЛОВНЫХ БОЛЯХ

При постоянных головных болях следует обязательно проконсультироваться с врачом. Кроме назначенных им лекарств вы можете воспользоваться этими рецептами.

● Столовую ложку травы зверобоя залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут, процедить. Пить по $1/4$ стакана 3 раза в день.

● Сок свежего картофеля по $1/4$ стакана пьют при систематических головных болях.

● Чайную ложку измельченного корня девясила высокого залить стаканом холодной воды, настоять 10 часов, процедить. Пить по $1/4$ стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

● Свежий сок черной смородины пить по $1/4$ стакана 3 раза в день при сильных головных болях.

● Столовую ложку листьев клевера лугового заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по $1/2$ стакана 3 раза в день.

● В народной медицине свежие ягоды клубники полевой или брусники обыкновенной, свежий сок калины обыкновенной применяют при головной боли.

● Свежую лимонную корку (диаметром 2—3 см) очистить от белой мякоти, приложить к виску влажной стороной и подержать так некоторое время. Если на коже образуется красное пятно, смазать вазелином.

● Для снятия головной боли можно использовать полоску из мягкой шерсти шириной 7—8 см. Спереди она должна прикрывать брови, а сзади проходить под затылочным бугром.

● Горчичники, натертый на терке хрен или редьку накладывают между лопатками или в области затылка ниже волосистой части головы, на область икроножных мышц.

● При головных болях можно применять горячие (но не слишком) ручные и ножные ванны.

● Прекращению мигрени способствует ежедневное употребление во время еды 1 чайной ложки меда и 1 чайной ложки яблочного уксуса.

● При мигрени хорошо помогают припарки (паровые ванны). Поставьте на огонь таз с равным количеством яблоч-

ного уксуса и воды, доведите до кипения. Когда пойдет пар, наклоните голову над тазом и вдыхайте пары 75 раз. Обычно после этого боль прекращается или хотя бы слабеет.

ЛЕЧЕБНАЯ СИЛА КАСТОРКИ

● При выведении бородавок втирают касторку в бородавку в течение примерно 20 минут на ночь и утром, чтобы масло хорошо впиталось в нее.

● Касторка успешно применяется для залечивания язв на теле.

● При раздражении и покраснении слизистой оболочки глаз в них закапывают по 1 капле касторового масла для уменьшения раздражения.

● Если у маленьких детей плохо растут волосы или они жидкие, в кожу головы тщательно втирают касторовое масло на ночь. Утром голову моют. Такую процедуру делают дважды в неделю, пока не наступит заметное улучшение состояния волос, которое затем можно поддерживать, применяя этот метод раз в две недели или раз в месяц.

● При использовании касторового масла как наружного 3 раза в неделю ресницы растут быстрее и становятся длиннее; такой же метод втирания касторки в корни волос применяется для усиления роста бровей.

ЧУДЕСА СЕРЕБРЯНОЙ ВОДЫ

Приготовление серебряной воды несложно. Ее получают двумя способами на установках, в которых вода контактирует с большой площадью посеребренных поверхностей (посеребренный песок, уголь, бусы, стекла и т. п.), а также с помощью аппаратов (ионаторов), обогащающих воду серебром под действием электрического тока. Такие ионаторы вы можете приобрести для своей аптечки в отделе «Электро товары» любого магазина.

Как эффективное средство ее широко применяют при многих заболеваниях. **В хирургии** — при поражении костей, мышц, суставов, лимфоузлов туберкулезной палочкой, стрептококками, стафилококками, пневмококками и другой инфекцией используют серебряную воду с концентрацией серебра 20—30 мг/л при температуре раствора 30—32° для орошений, промываний, примочек, компрессов, а также для введения в свищевые ходы.

В глазной практике — при конъюнктивите, блефарите и других воспалительных процессах применяют серебряную воду с концентрацией серебра 10—20 мг/л для промываний, примочек.

В ЛОР практике — при поражении наружного слухового прохода, воспалении среднего уха, гайморите, тонзиллите и рините используют серебряную воду с концентрацией серебра 20—25 мг/л для полосканий, промываний, примочек.

При внутренних заболеваниях — язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, хроническом гастрите с повышенной кислотностью, колите рекомендуют принимать серебряную воду с концентрацией серебра 10—20 мг/л по 2 столовые ложки 3 раза в день за 15—20 мин. до еды на протяжении 1—3 месяцев.

При инфекционных заболеваниях — дизентерии, брюшном тифе, дифтерии, скарлатине и других принимают серебряную воду с концентрацией серебра 10—20 мг/л по одной столовой ложке через каждые 4 часа, а также используют для теплых полосканий.

В акушерско-гинекологической практике — при вагинитах, вульвитах и других воспалительных заболеваниях, трещинах сосков серебряную воду с концентрацией серебра 20—25 мг/л применяют для обмываний, спринцеваний.

При кожных заболеваниях — фурункулезе, грибковых поражениях и других серебряную воду с концентрацией серебра 20—25 мг/л используют для обмываний, примочек.

В стоматологической практике — при стоматитах, и др. заболеваниях полости рта используют серебряную воду с концентрацией серебра 20 мг/л для полосканий.

ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ МУЖЧИНЫ СРЕДНИХ ЛЕТ

Многие интересуются, какие должны быть показатели у мужчины 40—60 лет, которые позволяют ему быть спокойным за свое здоровье в ближайшие годы.

Первое. Не курить. Чем больше выкуривается сигарет, тем выше риск смерти. Так, у лиц, выкуривающих в день больше 20 сигарет, риск умереть в 3 раза выше, чем у некурящих.

Второе. Индекс массы тела (вес в кг, рост в м), в пределах 23—28. Выше и ниже этих показателей наблюдается увеличение риска, хотя причины смерти различные — при низком индексе — в основном злокачественные новообразования, при высоком — сердечно-сосудистые заболевания.

Третье. Систолическое («верхнее») артериальное давление — 115—125 мм рт. ст. При более высоком давлении непрерывно растет риск смерти, однако и при более низком давлении наблюдается повышение риска, хотя и в значительно меньшей степени.

Четвертое. Холестерин крови — 190—210 мг/дл (4,9—5,5 ммоль/л). При повышении холестерина до 230 мг/дл (6,0 ммоль/л) наблюдается незначительное повышение, а при дальнейшем увеличении — быстрое нарастание риска смерти. Однако при уровне холестерина ниже 190 мг/дл также, правда, в небольшой степени, растет риск смерти.

Пятое. У мужчин с высшим образованием риск умереть в ближайшие пять лет вдвое ниже, чем у мужчин с уровнем образования ниже среднего.

ЛЕЧЕБНЫЙ ЭФФЕКТ РОЗЫ

Какой цветок может сравниться с розой по изысканной красоте, тонкому аромату! А знаете ли вы, что любимая всеми нами роза еще и врачеватель?

● Лепестки розы обладают вяжущим и тонизирующим свойством, они употребляются в народной медицине как закрепляющее и кровоостанавливающее средство. В наибольшей мере этими качествами наделены едва раскрывающиеся бутоны. Сбирать их нужно в прохладное, сухое утро, сушить в тени, хранить в хорошо закрытой посуде.

● Отвар из лепестков розы — эффективное средство для полоскания горла при ангинах и катарах верхних дыхательных путей.

● Компресс помогает снять головную боль, приступ мигрени.

● Лосьон из розовых лепестков (20 г на литр воды, прокипятить, остудить, процедить) употребляют для сужения пор на лице.

● Целебен уксус из роз: 100 г лепестков настаивают в литре уксуса в течение 8 дней, настоем (чайная ложка на стакан воды) полощут горло при ангинах, катарах и т. д.

➤ ● Хотите попробовать мед из роз? Залейте 80 г лепестков половиной стакана кипятка, потомите на слабом огне 15 минут, дайте сутки настояться. Затем добавьте 100 г меда, хорошо размешайте и кипятите, помешивая на слабом огне, пока масса не станет однородной. Розовый мед обладает целебными качествами, имеет приятный вкус и неповторимый аромат.

Температура, недомогание, истерики, неврастения. Шла бабушка из-за моря, несла кузовок здоровья, тому силу немножко, а тебе, раб божий (имя), весь кузовок.

Заговор читать три раза на воду. Дать выпить и перекрестить больного.

* * *

При диатезе, режущихся зубах. При температуре у детей. Млад младенец, отстань прочь, краснися, не красуйся, не утешайся в белом теле раба божьего (имя), а иди на мхи, на болота, на лихие колоды.

Заговор читать на стакан воды три раза, и дать выпить больному, и одновременно читать заговор до тех пор пока не будет результата.

* * *

Краснуха, диатез, аллергия. Краснуха, краснуха, золотая золотуха,— в ширину не раздавайся, в вышину не поднимайся, в печку с жаром на улицу с дымом; как эта ночь темнеет, так эта краснуха потемнеет, помертвеет: мой час, мой приговор. Во имя отца и сына и святого духа. Аминь, Аминь, Аминь!

Берется ведро с теплой водой и ковшик. Необходимо 21 ковш воды. Ставят ребенка в таз и, читая заговор, выливают воду ковшом на голову 21 раз. Делают три сеанса через день.

* * *

От волоса. Волос, волос, выходи на калинный голос, сам выходи и детей выводил. Аминь, Аминь, Аминь!

Взять с разных мест по 3 камня, всего будет 9 камней.

1 день. Взять три камня, положить в духовку на 2 часа. Затем вынуть их в эмалированный таз и сверху на камни положить сено (сухая трава). Взять крутой кипяток и полить камни. Больной держит больное место над паром. Воду лить медленно и читать заговор. Читать 3, 5, 7 раз.

2 день. Выбросить один камень и добавить новый, все тоже самое проделать, только больное место постарайтесь выдавить. Выдавливать нужно выше того места, где находится волос, чем выше, тем лучше.

3 день. Все точно также. Взять ножницы и омертвевшую кожу вырезать. И больной парит, а лекарь выдавливает и читает заговор.

4 день. Все точно также до 9-го дня.

Все это делается на вечерней заре, после 18.00 часов.

* * *

Грыжа пупочная (у взрослых). Во имя отца и сына святого духа. Аминь. Станет Егорий с небес по золотой лестнице. Сносит Егорий с небес триста луков златополосных, триста стрел златоперых и триста тетив златополосных и стреляет и отстреливает у раба божьего (имя) уроки, прикосы, грыжи, баенной нечести и отдавает черному зверю медведю на хребет и

понес черный зверь медведь в черные леса и заточи в зыбучие болота, чтобы век не бывало и в день ни в ночь, во веки веков. Аминь.

Читать не громко, нараспев. Читать заговор и как бы вкручивая рукой в области пупка (но не прикасаясь к больному) 7 раз читать заговор, медленно, не торопясь. После этого взять пяточок (желательно 1961 г.) и положить его на пупок и пластырем крест-накрест закрепить. Делают 7 сеансов каждый день на вечерней заре. Сеансы принимать в одной и той же одежде, после того как закончатся сеансы одежду выбросить.

* * *

Грыжа детская (до 11 лет). Белье одно и тоже на все сеансы. Бабушка Саламонидушка у Пресвятой Богородицы грыжу заговаривала или заедала медными щеками, железными зубами, так и я заговариваю у раба божьего (имя).

Перекрестить у ребенка три раза больное место. Вкручивающими движениями над больным местом (не прикасаясь) и читаем 7 раз заговор. После этого закрепить на пупке лейкопластырем крест-накрест пяточок. Делать 3, 5, 7 сеансов на вечерней заре.

* * *

Ангина. Выйду я на заре, посмотрю на реку. За рекой дуб стоит с сучьями, с корнями, с веточками. Тыфу, тыфу на этот дуб.

Читать утром на задержке дыхания и проглотить слюну.

Глубокий вдох носом, задержать дыхание, сказать заговор и так делать 3 раза.

* * *

От кашля. Кашель, кашель иди в кошель. С кошеля в лодку, с лодки под колодку.

Лекарь рукой трет по часовой стрелке в области бронхов. Заговор повторять 3, 5, 7 раз.

* * *

От пьянства, запоя можно посоветовать весьма редкий заговор. Наговаривать надо на воду, а потом побрызгать этой водой пьяного человека. Вот слова заговора: «Ты, небо, слышишь, ты видишь, Что я хочу делать над телом раба (имя) Тело Маэрена, печень тезе. Звезды вы ясные, сойдите в чашу брачную, в моей чаше вода из загорного студенца. Месяц ты красный, сойди в мою клеть, а в моей клетки ни дна, ни покрышки. Солнышко ты привольное, взойди на мой двор, в моем дворе ни людей, ни зверей. Звезды, вы уймите (имя), усмирите раба (имя) от вина. Слово мое крепко». Прочитать три раза, после каждого раза сплунуть три раза через левое плечо.

* * *

Заговор против рожи. В течение 3-х дней утром и вечером читайте: «Рожа ты, рожа, рождественская рожа.

Я тебя, рожа, заморожу,

Я тебя, рожа, огнем сожгу.

*Я тебя, рожжа, вином залью,
мелом засыплю, сукном затру».*

Красной тряпкой помашите вокруг рожжи кругами 3 раза, посыпьте рожжу толченым мелом. Прочитайте 3 раза и после каждого сплюньте через левое плечо.

* * *

От ячменя. Кукиш, кукиш, что ты купишь. Пойди в городок, купи топорок. Купи топорок, секи ячменек.

Лекарь берет ячменное зерно, ставит больного лицом к огню. Произносит заговор, держа в руке ячменное зерно. Водит зерном вокруг ячменя. Так делать 7 раз. После чего зерно бросает в огонь и дует в «ячмень».

* * *

Сучье вымя. Сучья титька чирий Василий подвинься подале на том месте ничего, как суп на лавке сохнет, так из раба божьего (имя) в груди под пазухой на белом теле сучья титька и чирий Василий сохнет и блекнет, в середине блекнет, по краям сохнет. Будьте мои слова лепки и крепки.

1. Лекарем берется 3 сучка. Он чертит на 3 сучках безымянным пальцем по часовой стрелке и говорит заговор до слов: «Будьте, мои слова, лепки и крепки», а концовку не говорит. Вокруг больного места читает 3 раза полностью до конца.

2. Все точно также, только чуть-чуть прикасаясь (пунктиром).

3. Также, только касаясь с крестом.

4. Все повторяется сначала 3, 5, 7 раз. Заговор действует на полноту.

* * *

От геморроя. Не можем оставить без внимания и такую беду. Безымянным пальцем правой руки касаться геморроя и читать три раза, каждый раз сплевывая через левое плечо: «На море-океане, на острове Буяне, там стоит древний дуб. На том дубу сидит птица Эра. Полети на нарывные места раба божьего (имя), расклевай их, расклевай своих деток, рассыпай их за быстрые реки, за крутые горы, за темные леса. Там лежит гнилая колода. Отнеси их и положи там. Во веки веков. Аминь, Аминь, Аминь!»

* * *

Заговор от вина. 1 ложку измельченной травы чебреца заварить 0,5 литра кипятка, кипятить 10—15 минут, настоять, профильтровать. 100—150 граммов отвара и 1 ложку водки заговаривают три раза: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй раба божьего (имя) грешного. О всемогущий, сладчайший Иисусе, пощади раба (имя) грешного, исцели от язвы, от вина, разврата и сквернословия. Душа его погрузилась в бездну всякого грехопадения. Господи, нет такого греха, который бы он не испил. Господи, взыщи раба (имя) в стане мира развратного. Он служит и работает день и ночь лъстивому стану. Господи, спаси его душу, чтобы она не погибла в бездне прегрешений от вина, разврата и сквернословия. Аминь». Дайте выпить отвар. Дайте водку в ложке понюхать, прополоскать рот и горло, сплунуть. Все это проделывать надо утром или вечером. Через 20—25 приемов выработывается отвращение к спиртным напиткам.

* * *

Заговор от паховой и пупочной грыжи у детей. Утром натошак мама должна как бы прикусить краешек грыжи и пошептать: «Грыжа, грыжа, я тебя грызу. У тебя один зуб, а у меня семь, я тебя съем», 3 раза прикусить, 3 раза прошептать и каждый раз сплевывать через левое плечо.

* * *

Этим заговором можно вывести косточку на сгибе кисти руки и болезненную косточку на ногах.

Возьмите непечатую буханку черного хлеба, срежьте горбушку, выщипните мякиш, сделайте шарик диаметром 3—4 см, катайте его по косточкам и читайте:

«Скула-Скулица, красная девица, тут тебе не стоять, костей не ломать. Я тебя выговариваю из костей, из мощей. Из буйной головы, из белого мозга, серого волоса, из карих глаз, из белого лица, из розовой крови, из синих жил. Иди, Скула-Скулица, Красная девица, иди на густые лозы, на топкие болота, на высокие горы, где Солнце не всходит, Луна не заходит, птицы не летают, собаки не брешут. Там тебе жить-пировать, своих деток доглядывать, растить, Я — словом, а Господь — делом. Не сама помогаю, сам Господь помогал рабе (имя) всю гадость выгонять».

Читать на убывающей луне 3 раза, сплевывая через левое плечо. Шарик отдать собаке, чтобы она его съела.

* * *

От испуга маленьких детей. Налейте в стакан воды. Этим стаканом крестите ребенка сверху вниз и справа налево, произнося следующие слова:

— Худая дума, иди на ветер

с рабы божьей (имя),

с рученек, с ноженек, с буйной головушки,

иди на ветер со всего стана человеческого,

иди на ветер с рабы божьей (имя).

Затем этой водой протрите тело ребенка — лоб, грудь, животик, ладошки, ноги, подошвы ног, спинку и дайте глоточек попить этой воды. Ребенок очень скоро успокоится и заснет.

* * *

Если ребенка «сглазили», советуем поступить так: про себя говорить слова и одновременно слизывать лоб ребенка справа налево:

— Спаси, Господи, помилуй младенца (имя) от лихого часа, от худого глаза: серого, белого, голубого, черного. Аминь.

Слова произнести 3 раза, после каждого раза сплевывая через левое плечо 3 раза. Если ребенка действительно сглазили, то лобик его будет сильно соленым.

* * *

Как снять порчу. Верное средство от «сглаза». Народный опыт учит: налейте в прозрачный стакан немного воды, разбейте яйцо — сделайте это по возможности аккуратно, чтобы не разлить желток. Поводите этим стаканом над головой человека 1—2 минуты — если от белка через воду вверх потянутся белые нити как бы вареного яйца, значит, этого человека сглазили или навели на него порчу. Снять порчу тоже не трудно. В течение восьми дней ставьте на ночь у изголовья прозрачный стакан с коктейлем — вода с яйцом, а утром выливайте его в туалет. Стакан мыть не надо, но и пользоваться им нельзя. Через 8 дней порчу как рукой снимет.



III. ЛЕЧЕНИЕ ТРАВАМИ



На Ивана Купалу часть трав и цветов собирают днем, часть ночью, а некоторые только по утренней росе. Когда рвут травы, говорят: «Земля-мати, благослови меня травы брати, и трава мне мати!»

Когда рвут траву, от порчи употребляемую, то произносят: «Отец-небо, земля-мати, благослови свою плоду рвать! Твоя плода ко всему пригодна: от скорбей, от болезней и от всех недугов — денных и полуденных, ночных и полуночных, от колдуна и колдуницы, еретика и еретицы!..»

Травы и цветы, собранные в Иванов день, кладут под Иванову росу, высушивают и сберегают их, почитая больше целебными, чем собранные в другое время. Ими окуривают больных, борются с нечистью, их бросают в затопленную печь во время грозы, чтобы предохранить дом от удара молнии, употребляют их и для разжигания любви или для «отсушки».

Накануне Ивана Купалы девушки гадали по травам.

Собирали 12 трав (чертополох и папоротник обязательно), на ночь клали под подушку, чтобы приснился суженый. В полночь надо было набрать цветов и положить под подушку; утром следовало проверить, набралось ли 12 разных трав. Если набралось — в этом году замуж выйдешь.

Все есть яд, ничто не лишено
ядовитости и все есть лекарство.
Одна только доза делает вещество
ядом и лекарством.

Парацельс

ПОМНИТЬ ЗАВЕТ ВЕЛИКОГО ПАРАЦЕЛЬСА

Пропись первая.

Предположим, вы купили в аптеке или на местном базаре все необходимые для составления прописанного вам сбора компоненты. Что дальше? Далее следует учесть 2 основных момента:

1. Для приготовления сборов и чаев высушенное сырье подвергают предварительной обработке: корни и корневища режут и дробят; листья, траву и кору — режут; семена и плоды — толкут; цветы, за исключением цветков ромашки и липы, используют в измельченном виде. Подготовленное таким образом сырье просеивают через сито с отверстиями 3—6 мм и перемешивают до получения однородной смеси.

Полученная вами комбинация отдельных видов лекарственных растений должна как можно меньше уступать в качественном отношении (по однородности смешения компонентов) промышленно изготовленному сбору. Для этого необходимо как можно тщательнее измельчить сырье, используя при этом домашние средства: нож, ножницы, терку, кофемолку. Для измельчения особо твердого растительного сырья лучше использовать ступку с пестиком. А для просеивания измельченного растительного сырья в качестве сита можно использовать обычный дуршлаг, диаметр отверстий которого составляет 3—4 мм.

2. Чтобы правильно составить сбор или чай по прописи, необходимо прежде всего соблюдать весовые соотношения отдельных компонентов. В среднем весовая доля отдельного компонента в сборе составляет от 10 до 50 г, реже — больше. Отвесить на бытовых весах 50 г мы еще можем, и то с достаточно большой ошибкой, а отвешивание на весах с ценой деления 10 г (обычная цена деления бытовых весов) 15 или 10 г просто невозможно. Что делать?

Удобно отмерять измельченное растительное сырье столовой ложкой. Для этого необходимо знать, сколько граммов лекарственного растительного сырья каждого вида уместится в 1 столовой ложке. В литературе часто встречаются усредненные данные, например, считается, что 1 столовая ложка листьев или цветков весит 3—5 г, а корней или коры в 1 столовую ложку входит около 6—8 г. На самом деле это не всегда так. Даже в одной условной группе растительного сырья (травы, корни, либо цветки) отдельные виды обладают различной структурой и плотностью, а следовательно, и различным насыпным весом. Например, 1 столовая ложка корня одуванчика весит 10 г, а корня алтея — 3, листа брусники — 3, листа мяты перечной — 10.

Конечно, на заводских упаковках указано количество лекарственного растительного сырья в 1 столовой ложке, но, как уже говорилось, не все продается в аптеке в заводской упаковке, да и старые пустые упаковки мы дома обычно не храним. Поэтому неплохо иметь дома перечень видов лекарственного растительного сырья, разрешенных для свободной продажи в аптеках, с указанием для каждого вида объемно-вещового соотношения (столовая ложка — количество граммов).

Объемно-вещовое соотношение количество граммов лекарственного сырья в 1 столовой ложке

Кора дуба — 10
Кора калины — 10
Кора крушины — 10
Корень алтея — 3
Корень одуванчика — 10
Корень солодки — 10
Корень щавеля конского — 2,5
Корни и корневище девясила резанные — 16
Корни и корневище кровохлебки — 3
Корни и корневище валерианы — 8
Корни и корневище синюхи — 3
Кукурузные рыльца — 3,3
Лист барбариса обыкновенного — 10
Лист брусники — 3
Лист крапивы двудомной — 5
Лист мать-и-мачехи — 5
Лист мяты перечной — 10
Лист подорожника большого — 5
Лист сенны — 4
Лист толокнянки — 10
Лист трилистника водяного — 10
Лист шалфея — 5
Лист эвкалипта — 5

Плод айсы — 15
Плод боярышника — 15
Плод калины — 5
Плод можжевельника
Плод тмина — 10
Плод укропа огородного — 5
обыкновенного — 10
Плод фенхеля — 5
Плод черемухи — 10
Плод шиповника — 10
Почечный чай — 3,3
Почки березовые — 20
Почки сосновые резанные — 10
Соплодия ольхи — 5
Трава багульника болотного — 5
Трава водяного перца — 10
Трава горца почечуйного — 10
Трава горца птичьего — 5
Трава душицы — 5
Трава зверобоя — 6,6
Трава золототысячника — 5
Трава пастушьей сумки — 5

Трава полыни горькой — 5
Трава пустырника — 3,75
Трава сушеницы топяной — 5
Трава тысячелистника — 7,5
Трава фиалки трехцветной
резаной — 5
Трава хвоща полевого — 5

Трава череды трехраздельной — 3,3
Соцветие боярышника — 5
Соцветие бузины черной — 5
Соцветие липы — 3,3
Соцветие ноготков — 10
Соцветие ромашки — 2,5
Соцветие тысячелистника — 7,5

Хронический больной должен долгое время принимать лекарственные средства, в том числе и фитопрепараты. Для проведения фитопрофилактики такому больному нужно значительное количество растительного лекарственного сырья. Учитывая постоянный дефицит его в аптеке, целесообразно проводить самостоятельную заготовку хотя бы некоторых хорошо известных, произрастающих в районе проживания необходимых больному видов. Чтобы избежать ошибок, нужно обязательно консультироваться по каждому виду растения у специалиста-фармацевта или провизора в ближайшей аптеке.

Пропись вторая.

Чтобы травы сохранили свою силу, то есть обладали максимальным фармакологическим эффектом, необходимо знать, как, когда и где их нужно собирать, как сушить и хранить. Правилу сбора лекарственных растений всегда уделялось большое внимание. В «Чжудши» сказано:

«К траве предъявляются семь таких требований: она должна вырасти в хорошем месте, быть собранной вовремя, хорошо высушенной, свежей, неиспорченной, обезвреженной, действовать мягко, сочетаться с другими.

О месте произрастания. Это чистая, благодатная земля...

О времени сбора. Корень, ветка и стебель ... их лучше собрать, когда высыхают соки. Листья, молочко и молодые побеги ... их лучше собирать в период роста в сезон дождей. Цветы, плоды и концы побегов... их лучше собирать осенью.

Каковы же современные правила сбора, сушки и хранения лекарственного сырья?

Термин «лекарственные травы» не надо понимать буквально. Под ним подразумеваются различные части многих растений, не только травянистых. Это могут быть плоды, семена, почки, листья, кора, клубни, корневища, корни и луковицы.

Собирают их в такое время, когда они содержат максимальное количество полезных веществ. В средней полосе для травы, листьев и цветов — это май и июнь, начало цветения. Для коры — весна, до распускания листьев. Для корней, корневищ, клубней — осень, после увядания или весна, до появления надземной части. Что касается плодов, то их берут лишь после полного созревания.

Надземные части растений собирают в ясную сухую погоду, когда подсохла роса, но солнце еще не достигло зенита. Влажные, они могут испортиться при сушке, потерять значительную часть активных веществ. А вот подземные части растений можно выкапывать в любую погоду — все равно их придется мыть.

При заготовке ягод, плодов, цветков с кустарников и деревьев нельзя обламывать ветки. Только при сборе почек березы и соплодий ольхи разрешается срезать ветки с деревьев в специально отведенных местах. Почки березы после сушки обмолачиваются, а соплодия ольхи обрываются вручную. При заготовке почек сосны разрешается срезать очень небольшую часть стебля (не более 3 мм), и только с боковых ветвей.

Нельзя брать травы, растущие в черте города, у дорог, на участках, недавно обработанных ядохимикатами и минеральными удобрениями.

Вряд ли надо кого-то убеждать в том, что бережное отношение к растениям обязаны проявлять и профессионалы-сборщики, и любители. Не берите больше, чем вам нужно, не трогайте того, что в вашей местности брать запрещено! Кстати, многие лекарственные травы отлично растут в средней полосе на огородах и садовых участках. Вы сами можете выращивать, например, зверобой, чистотел, ромашку, алтей, барбарис, боярышник, девясил, донник, душицу, череду, кипрей, календулу, кориандр, шалфей, хвощ, мяту, Melissa...

Сушат растения в хорошо проветриваемых помещениях, скажем, на чердаках и в сараях. Там должно быть сухо и жарко. На солнце и на огне сушить нельзя! Перед сушкой травы очищают от всего постороннего, а также от частей, которые загнили и потеряли естественный цвет. Собранное сырье мелко режут и без промедления раскладывают их рыхло, тонким слоем, на чистой белой бумаге, рогоже, марлевой раме, деревянной полке. Сырье при сушке регулярно перемешивают. Правильно высушенное, оно сохраняет цвет и аромат.

Хранят заготовленные травы в картонных коробках, мешочках из ткани, бумажных пакетах, фанерных ящиках. Резко пахнущие растения вроде мяты или Melissa лучше держать в закрытой стеклянной или металлической посуде. При правильном хранении срок годности цветков и листьев — до 2 лет, корней и коры — 2—4 года.

Сведения по календарным срокам сбора, некоторым особенностям сбора, условиям сушки, срокам хранения некоторых видов лекарственного растительного сырья приведены в таблице.

Во всех сомнительных случаях, во избежание ошибок следует обращаться за консультацией к специалисту.

Хотя в таблице указаны сроки хранения отдельных видов лекарственного сырья, советуем при самостоятельной заготовке в небольших количествах не создавать запасов сырья, переходящих из года в год, а ежегодно обновлять их. При хранении лекарственного растительного сырья в домашних условиях не следует помещать его на кухне в теплом месте — там сырье будет пересыхать. Холодильник тоже не подходящее место для хранения. Лучше всего выделять для хранения запасов лекарственного сырья отдельный деревянный шкафчик в сухой, хорошо проветриваемой комнате.

Сырье помещают в бумажных пакетах, а эфиромасличное, которое положено хранить отдельно от других видов сырья (лист мяты перечной, корень валерианы лекарственной и др.), лучше поместить в стеклянные банки с закрывающимися крышками. Пакеты и банки с лекарственным растительным сырьем должны обязательно снабжаться этикетками с указанием наименования (например: «Лист мяты перечной», «Трава зверобоя продырявленного» и т. п.) и года заготовки.

Пропись третья.

Как определить качество заготовленного лекарственного сырья по внешним признакам?

Чтобы определить по внешнему виду качество хранившегося дома лекарственного растительного сырья, достаточно знать следующее.

МУДРОЕ СЛОВО О ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИИ

Ни насыщение, ни голод и ничто другое не хорошо, если преступает меру природы.

Если не соблюдать умеренности, и нектар станет ядом.

Гиппократ

Пословица

Если лекарственные травы хранились правильно, они должны сохранить свой естественный, первоначальный (полученный сразу после сушки) цвет, запах и структуру. Это значит, что листья и травы обычно должны иметь зеленый цвет, а цветки, плоды, корни также должны сохранять характерную, естественную для каждого вида растительного сырья в высушенном состоянии окраску. Цветы определяются при дневном освещении, запах — при растирании растительных тканей. Сырье не должно иметь запаха плесени и других не свойственных ему запахов.

Плоды ягод черники, малины и т. п. не должны слипаться в комки, при растирании не должны пачкать ладоней. Цветки, листья, травы не должны рассыпаться в пыль при растирании, что обычно происходит при пересушивании и хранении в слишком сухом месте. Недопустимо наличие в лекарственном растительном сырье следов присутствия насекомых и грызунов.

Пропись четвертая.

Как правильно приготовить в домашних условиях водные извлечения из растительного сырья!

Из фитопрепаратов,готавливаемых в домашних условиях, наибольшей популярностью пользуются настои и отвары. Ведь для их приготовления не требуется практически ничего, кроме воды и лекарственного растительного сырья. В прошлом в народной практике очень часто использовался такой вид водного извлечения из лекарственного растительного сырья, как напар. По своим свойствам он очень близок к настою. Для его приготовления зелье (лекарственное растительное сырье) заливали кипятком и в закрытой посуде целую ночь парили в духовке.

Как готовить галеновые препараты в виде настоев и отваров!

Самое сильное лечебное действие — у соков свежих растений, вслед за ними идут отвары и настои из недавно собранного, еще свежего сырья. Но, естественно, сезон лечения соками весьма ограничен, и на практике пользуются преимущественно высушенными растениями. Из них готовят чаще всего настои и отвары, иногда настойки, экстракты, мази, пластыри, порошки.

Расскажем (Е. А. Ладынина, Р. С. Морозова), как делать настои и отвары, самые ходовые препараты, для которых помимо растительного сырья требуется только вода. Фармацевты готовят их на водяной бане, хранят в прохладном

месте и советуют взбалтывать перед употреблением. В домашних условиях можно поступить проще.

Сухое растительное сырье отмеряют по весу, а экстрагент (извлекатель), в данном случае воду,— по объему. Обычная концентрация водных извлечений из сырья, не содержащего сильнодействующих веществ,— от 1:10 до 1:20. Водные извлечения из сильнодействующего сырья готовятся только в аптеках (в концентрации 1:30), а для сырья с ядовитыми веществами соответствующая концентрация составляет 1:200—1:400.

Рекомендуется для приготовления настоя 10 г сырья поместить в эмалированную посуду, залить 200 мл горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и нагревать на кипящей водяной бане 15 минут. Затем охлаждать 45 минут при комнатной температуре, оставшееся сырье отжать. Объем полученного настоя довести кипяченой водой до 200 миллилитров.

По народным рекомендациям, для горячих настоев траву парят всю ночь в духовке. Теперь гораздо удобнее готовить их в термосе. Назначенную дозу сухого сырья, обычно 2—4 столовые ложки, с вечера всыпают в термос на 0,5 или 0,7 литра, заливают термос до верха крутым кипятком и закрывают. За ночь трава настаивается. Пьют настоем в теплом виде, для чего, налив из термоса в стакан или чашку, слегка охлаждают, помешивая ложкой. Нельзя хранить настой в термосе более суток. Выпивают его в 3—4 приема, за 20—30 минут до еды.

Для приготовления отвара 10 г сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане 30 минут, охлаждают при комнатной температуре 10 минут, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного отвара доводят кипяченой водой до 200 миллилитров.

Если настои чаще всего готовят из листьев, цветков, трав, то отвары — из более грубых частей растений (корней, корневищ, коры и плодов).

Иногда рекомендуется готовить отвары из лекарственного растительного сырья непосредственным кипячением на медленном огне в течение 15—20 минут. Нельзя сказать, что отвар, полученный таким способом, не будет обладать лечебным эффектом, но он может быть снижен за счет частичного разложения ряда биологически активных веществ (например, витамина С), так как приготовление в данном случае ведется в жестких условиях, если температура нагрева отвара достигает 100°.

Для отвара термос не нужен. Сырье кладут в эмалированную посуду, заливают водой, закрывают крышкой и кипятят 15—20 минут на медленном огне. Жидкость доливают кипятком до первоначального объема. Принимают отвары также в теплом виде перед едой.

Если отвары и настои предназначены для наружного применения, их готовят из двойной и даже тройной дозы сырья.

Суточные дозы зависят от особенностей больного, в том числе от его возраста, веса, характера заболевания. Если в настое или отваре нет сильнодействующих средств, то иногда дозу увеличивают до 4—6 ложек (столовых) сырья.

Пропись пятая.

Как избежать ошибок при приготовлении настоев и отваров в домашних условиях?

Недопустимо при приготовлении водных вытяжек использование металлической и металлизированной посуды во избежание реакции действующих веществ растительного сырья с металлом.

Следует пользоваться посудой эмалированной или глиняной.

Чтобы получить нужную концентрацию экстрактивных действующих веществ, согласно выписанному врачом рецепту, нельзя забывать, что сырье после приготовления настоя или отвара следует обязательно отжать (лучше в нескольких слоях марли), а полученный настой или отвар довести до первоначального объема (200 мл) кипяченой водой.

Не все знают, что такое водяная баня — в чем ее назначение. Эта несложная конструкция состоит из двух емкостей разного объема. Большая из них с налитой в нее водой помещается непосредственно на нагреватель — плиту электрическую, газовую, в меньшую кладут лекарственное растительное сырье, которое заливают кипятком, и ее помещают в большую. Например, кастрюли вкладывают одна в другую таким образом, чтобы приготовление настоя или отвара в меньшей из них шло на пару. В то время, как вода

МУДРОЕ СЛОВО О ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИИ

Избегай удовольствия, которое порождает печаль.

Солон

Всегда наслаждаться — значит вовсе не наслаждаться.

Вольтер

в «бане» кипит, температура настоя или отвара остается ниже ее температуры кипения. Таким образом, приготовление отваров и настоев ведется в щадящих, мягких условиях, исключается пригорание растительного сырья, что способствует максимальному сохранению действующих веществ растительного сырья.

Пропись шестая.

Как правильно подобрать сборы!

В народной медицине считается, что при лечении травами лучше пользоваться не отдельными растениями, а сборами. В них входят обычно 10—20 компонентов (в китайской фитотерапии — до 250).

Как врач назначает сборы? Прежде всего он обследует больного и устанавливает диагноз. Затем подбирает основные растения, показанные для лечения в данном случае. Так, если он имеет дело с гипертонической болезнью средней тяжести с дистонией по гипертоническому типу, то включает в сбор те растения, которые понижают артериальное давление. При лечении хронического холецистита врач назначает растения с выраженным противовоспалительным, желчегонным и нормализующим состав желчи действием.

Но это не все. Врач учитывает не только индивидуальные особенности больного, но и сопутствующие заболевания. Вот почему лекарственные сборы содержат кроме основных трав дополнительные ингредиенты. Кроме того, надо принимать во внимание некоторые принципиальные обстоятельства.

Во-первых, артериальное давление и тенденцию к его изменению, чтобы не спровоцировать гипертонический криз.

Во-вторых, склонность к запорам или поносам, чтобы скомпенсировать действие трав, которые действуют в нежелательном направлении.

В-третьих, это относится только к лечению молодых женщин — нельзя забывать о том, что некоторые травы действуют тонизирующе на гладкую мускулатуру матки. При беременности фитотерапевт должен быть особенно осторожен.

Иногда, хотя и редко, то или иное растение вызывает все же аллергическую реакцию. В таких случаях лечение начинают с микросбора, состоящего из 2—3 компонентов, и осторожно, через 5—7 дней, добавляют по одному новые составные части. Таким образом аллерген обнаруживается без труда.

Большим с избыточной массой в сборы добавляют обычно

травы, понижающие аппетит и нормализующие обмен веществ. Кроме того, суточную дозу трав таким больным увеличивают.

И еще одно. Зная о том, что большинство трав оказывают кровоостанавливающее действие, некоторые больные беспокоятся, как бы лечение не привело к тромбозу. Беспокойство это напрасное. Напротив, протромбиновый индекс со временем нормализуется. Впрочем, при необходимости можно включить в сбор травы, которые этот индекс понижают.

Пропись седьмая.

Как долго принимать настои и отвары?

Рекомендуется заваривать и пить травы ежедневно, а через 2—3 месяца лечения делать небольшие, на 10—14 дней, перерывы. Можно пить травы 25 дней каждого месяца, а последние 5 дней воздерживаться. Некоторые авторы считают, что не следует принимать настои во время менструации.

У настоев и отваров запах обычно приятный, и больные, как взрослые, так и дети, пьют их, как правило, с удовольствием. Однако вкус жидкости может быть и горьким. Если больной отказывается ее пить, лучше исключить из сбора те растения, которые содержат горечи,— вербу, одуванчик, паслен, полынь, пустырник, тысячелистник, череду, хмель, почечный чай и др. Выбор в фитотерапии достаточно велик и этим растениям можно найти полноценную замену.

Вкус настоев заметно улучшает мята, ее прибавляют практически ко всем сборам. Независимо от характера заболевания желательно включить в сборы и плоды шиповника.

Иногда в первые дни приема настои трав вызывают изжогу, тошноту, чувство тяжести под ложечкой. Тогда в стакан с теплым настоем добавляют немного меда, киселя или протертых ягод. Дней 7—10 травы принимают не до еды, а после, спустя 30—40 минут.

Для детей дозировки уменьшают соответственно их возрасту.

Следите за весом. До недавнего времени идеальный вес человека определялся так: высота человека минус 100. Если у вас рост 175 см, значит оптимальный вес — 75 кг. Однако сейчас этот расчет считают слишком примитивным. В Австралии разработана новая, универсальная система подсчета идеального веса. Предлагается вес в килограммах делить на высоту в метрах, возведенную в квадрат. Например, вес 70 кг при росте 150 см даст цифру 31,1 ($70:2,25$). Если эта цифра ниже 15 — болезненная худоба, 15—19 — вес ниже нормы, 20—25 — норма, 25—30 — вес выше нормы, 31—40 — ожирение, свыше 40 — патология.

ПРАВИЛА СБОРА, СУШКИ, ХРАНЕНИЯ

Вид лекарственного сырья	Календарные сроки заготовки	Особенности сбора	Условия сушки *	Сроки хранения (в годах)	Примечания
Кора калины	Весной, в период сокодвижения до распускания почек	При заготовке коры калины делают полукольцевые надрезы и два продольных (кольцевые надрезы делать нельзя ни в коем случае, иначе растение погибнет). Куски коры длиной до 20 см	Сушка проводится на открытом воздухе под навесом или в сушилках при температуре 50—60°	4	
Корень алтея	Осенью после высыхания надземной части	После очистки от земли (корни не мыть!) подвешивают на воздухе 2—3 дня	На стеллажах тканевых или сетчатых при 45—50°, с хорошей вентиляцией	3	При заготовке 30% растений необходимо оставлять для возобновления зарослей
Корень одуванчика	Весной в начале вегетации надземной части или осенью	После обрезания надземной части и боковых побегов корни моют в холодной воде и подвешивают на воздухе несколько дней до прекращения выделения млечного сока	В хорошо проветриваемом помещении или в сушилке при 40—50°	5	
Корень щавеля конского	Осенью после отмирания надземной части или весной в начале вегетации (апрель — май)	Обрезают надземную часть, моют в холодной воде, подвешивают и режут вдоль	Сушат в помещении с хорошей вентиляцией около недели или в сушилке при 50—60°	3	
Корни и корневища девясила		Быстро промывают в холодной воде, режут	Сушить в теплых хорошо проветриваемых по-	3	

Вид лекарственного сырья	Календарные сроки заготовки	Особенности сбора	Условия сушки *	Сроки хранения (в годах)	Примечания
Кукурузные рыльца	В фазе молочной спелости початков	вдоль толстые корни и корневища и подвяливают 2—3 дня	в помещениях, при принудительной сушке, температура не должна превышать 40° Сушат немедленно в хорошо проветриваемых помещениях или в сушилках при температуре не выше 40°	3	После сушки оставляют в помещении для самоувлажнения
Лист брусники	Весной до цветения, осенью в период полного созревания ягод (апрель — май, сентябрь — октябрь)	При заготовке обрывать побеги нельзя, листья либо аккуратно обрывают с куста, либо с аккуратно срезанных побегов	Сушат в хорошо проветриваемом помещении или в сушилках при температуре не выше 35—40°	3	Заготовку на одном участке проводят с интервалом в 5—10 лет
Лист крапивы двудомной	Май — июль	Стебли крапивы срезают и через несколько часов обрывают листья. Заготовку проводят в рукавицах	Сушат в хорошо проветриваемом помещении или в сушилке при температуре не выше 40—50°	2	Недопустимы примеси листьев крапивы жгучей и коноплевой
Лист мать-и-мачехи	Первая половина лета (июнь — июль)	Нельзя заготавливать с опущенные с обеих сторон листья (молодые) и листья со ржавыми пятнами. Длина черешка не должна превышать 3 см	Сушат на открытом воздухе или в хорошо проветриваемых помещениях, в первые дни листья осторожно ворошат. В сушилке — при 50°	3	
Лист подорожника большого	В период цветения в мае — августе	Хорошо заготавливать после дождя, когда листья	В хорошо проветриваемых помещениях или в сушилках при темпера-	3	На 1 м ² необходимо оставлять

		обсохнут. Листья обрывают или обрезают	туре не выше 50°. Сушку заканчивают, когда черешки при сгибании ломаются		1—2 растения. Нельзя путать с другими видами подорожника
Лист толокнянки	Весной до цветения (с мая до середины июня) и осенью после созревания плодов	Веточки с листьями срезают ножом и сушат, затем обмолачивают	Сушат под навесом или на чердаке, ежедневно переворачивая. В сушилке — при 50°	5	Заготовку на одном участке проводят с интервалом в 5 лет
Лист трилистника водяного	Июль — август	Собирают развитые листья с остатком корешка (не более 3 см), несколько часов провяливают на воздухе	Сушат в хорошо проветриваемых помещениях, постоянно переворачивая, или в сушилке при 45—50°	2	На одном участке заготовку проводят через 2—3 года
Плод боярышника	В период полной зрелости со второй половины сентября и до заморозков	Собирают щитки боярышника, после сушки плодоножки и другие части отделяют	Сушат на солнце или в сушилке при температуре до 70°	2	
Плоды калины	В период полной зрелости срывают плоды вместе с веточками	При заготовке плодов калины нельзя перекладывать их из одной тары в другую, так как плоды очень нежные и мнутся	Сушат в печах, на чердаках, веточки отделяют после высыхания плодов. Лучше всего сушить в сушилке при температуре 60—80°	4	При заготовке плодов калины обычн. нельзя заготавливать плоды других видов
Плоды можжевельника обыкновенного	С конца августа до конца октября	При заготовке шишколоды можжевельника их стряхивают на подстеленную ткань (брезент), тряса ствол рукой в рукавице	Сушка под навесом или в сушилке при температуре не выше 30°	3	При заготовке плодов можжевельника обычн. нельзя заготавливать плоды других видов

Вид лекарственного сырья	Календарные сроки заготовки	Особенности сбора	Условия сушки *	Сроки хранения (в годах)	Примечания
Плоды тмина	Июль — август	Стебли тмина срезают, связывают в пучки-снопики и оставляют для дозревания и просушки плодов	Окончательную сушку проводят в помещениях на деревянном полу или брезенте. После сушки плоды обмолачивают	3	Сбор основной части плодов тмина проводится на плантациях
Плоды черемухи	Август — сентябрь	Собирают в сухую погоду утром или вечером	Лучше всего сушить в сушилках при 40—50°	3	
Плоды шиповника	Август — сентябрь	Интервал между сбором и сушкой плодов шиповника должен составлять не более 2 дней	Плоды шиповника лучше всего сушить в сушилках при 80—90°. В этих условиях плоды быстро высыхают и потери витаминов незначительны	2	
Почки березовые	Январь — март. На участках, отведенных лесхозами	Ветки срезают, связывают в пучки и после сушки обмолачивают	Сушат на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении около месяца	2	
Почки сосновые	Февраль — март		Сушат в помещениях с хорошей вентиляцией, нагревание не допускается, так как ведет к испарению летучих веществ смолы	2	
Соплодия ольхи серой и клейкой	Осенью и зимой до начала марта		В хорошо проветриваемом помещении на чердаках или под навесом	3	Можно заготавливать только соплодия ольхи серой и клейкой

* Указана температура обезвоживаемого в сушилке сырья.

Трава горца птичьего	Все лето, во время цветения	Траву горца птичьего срезают серпом или ножом в сухую погоду	Сушат в помещениях с хорошей вентиляцией или в сушилках при 40—50°	3	
Трава душицы	Июль — август, во время цветения	В сухую погоду срезают верхушки растения длиной до 20 см	Сушат тонким слоем (1 растение) в помещении с хорошей вентиляцией или в сушилках при 40°	1	При сборе нельзя путать с пахучей обыкновенной: отличие от душицы — неразветвленная стебель, большее опушение
Трава зверобоя продырявленного	Июнь — август, до появления незрелых плодов	Стебли срезают ножом, длина не более 30 см	Лучше всего сушить в сушилках с искусственным подогревом (40°)	3	При сборе не следует путать с другими видами зверобоя
Трава золототысячника	Во время цветения, июль — август	Растение срезают ножом до прикорневых листьев	Сушить можно на чердаках под железной крышей, но лучше в искусственных сушилках при 40°	3	
Трава пастушьей сумки	Во время цветения, в июне — июле	Срезают траву в сухую погоду	Сушат в хорошо проветриваемом помещении на бумаге или ткани, искусственная сушка при 45°	3	Нельзя путать с яруткой полевой, отличие которой — плодики овальной формы
Трава тысячелистника	Во время цветения, в	Верхушки побегов дли-	Сушат на воздухе или	2	Недопусти-

Вид лекарственного сырья	Календарные сроки заготовки	Особенности сбора	Условия сушки *	Сроки хранения (в годах)	Примечания
ника обыкновенного	июне — августе	ной до 15 см срезают или скашивают	в хорошо проветриваемом помещении тонким (5 см) слоем или в сушилках при 40°		ма примесь тысячелистника благородного, который имеет густое опушение и несколько стеблей
Трава фиалки трехцветной и полевой	Во время цветения, мае — июле	Траву срезают ножами	Сушат тонким слоем на бумаге или полотне в проветриваемом помещении или в сушилках при температуре не выше 40°	1,5	
Трава череды трехраздельной	Во время бутонизации	Заготавливают побеги (срезают) длиной до 15 см и отдельные листья	Сушат на мешковине или брезенте, ежедневно переворачивая. В сушилках сушат при температуре не выше 35°	2	Недопустима примесь череды поникшей, имеющей неразделенные на доли листья
Соцветия (цветки) боярышника	В самом начале цветения, когда цветки еще не раскрылись	Сбор проводят в сухую погоду. Интервал между сбором и сушкой не должен составлять более 1—2 часов	Сушить лучше в сушилках при 40° или на чердаках с хорошей вентиляцией на тканевой подстилке		
* Соцветия (цветки) бузины черной	Июнь — июль, во время цветения	При сборе цветков бузины срезают ножами целые соцветия. После вы-	Сушат тонким слоем (не более 1 см) на бумаге в хорошо вентили-		Не следует путать с бузиной кисти-

		сыхания цветки обмолачивают	руемом помещении, в сушилках при 40—50°		стой, которая имеет красные ягоды
Соцветия (цветки) липы	С середины июня до середины июля — в фазу цветения	В сухую погоду обрывают цветки с прицветниками	Сушат на чердаках с железной крышей или в сушилках при температуре 40°	2	
Соцветия (цветки) ромашки аптечной	В начале цветения (май — начало июня)	В сухую погоду срывают корзинки с цветоносами (не длиннее 3 см) вручную или с помощью гребенок	Сушат под навесами или на чердаках с хорошей вентиляцией или в сушилках при 40°	1	Ромашку аптечную легко отличить от других ромашек, недопустимых в сырье, по строению цветоложа (полное)
Соцветия (цветки) тысячелистника обыкновенного	Во время цветения, июне — августе	Срезают цветки с цветоносом не длиннее 2 см	Так же, как и траву тысячелистника	5	То же, что и для травы тысячелистника

* Указана температура обезвоживаемого в сушилке сырья

Сборы лекарственных растений, рекомендуемые при сердечно-сосудистых заболеваниях

1. Мята перечная (листья) 30,0
Пустырник пятилопастный (трава) 30,0
Валериана лекарственная (корень) 20,0
Хмель обыкновенный (шишки) 20,0

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день при нервном возбуждении, раздражительности, бессоннице

2. Валериана лекарственная (корень) 25,0
Пустырник пятилопастный (трава) 25,0
Тмин обыкновенный (плоды) 25,0
Фенхель обыкновенный (плоды) 25,0

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день при нервном возбуждении и учащенном сердцебиении

3. Валериана лекарственная (корень) 30,0
Мята перечная (листья) 30,0
Вахта трехлистная (листья) 40,0

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 2 раза в день при нервном возбуждении и раздражительности

4. Хвощ полевой (трава) 20,0
Горец птичий (трава) 30,0
Боярышник кроваво-красный (цветки) 50,0

Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана настоя 3—4 раза в день при учащенном сердцебиении, раздражительности, бессоннице

5. Валериана лекарственная (корень) 30,0
Пустырник пятилопастный (листья) 30,0
Тысячелистник обыкновенный (трава) 20,0
Анис обыкновенный (плоды) 20,0

Принимать в виде настоя по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана 2—3 раза в день при болях в сердце

6. Родиола розовая (корни) 20,0
Заманиха высокая (корни) 20,0
Шиповник коричный (плоды) 20,0
Крапива двудомная (трава) 15,0
Боярышник кроваво-красный (плоды) 15,0
Зверобой продырявленный (трава) 10,0

Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана настоя 2—3 раза в день в качестве тонизирующего и повышающего иммунорезистентность средства

7. Аралия маньчжурская (корни) 15,00
Левзея сафлоровидная (корни) 15,0
Боярышник кроваво-красный (плоды) 15,0

Шиповник коричный (плоды) 15,0
Календула лекарственная (цветки) 10,0
Череда трехраздельная (трава) 10,0
Рябина черноплодная (плоды) 10,0
Подорожник большой (листья) 10,0

Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана настоя 3 раза в день в качестве тонизирующего и иммуностимулирующего средства

8. Ландыш майский (цветки) 10,0
Фенхель обыкновенный (плоды) 20,0
Мята перечная (листья) 30,0
Валериана лекарственная (корень) 40,0

Принимать в виде настоя в 3 приема в течение дня по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана при миокардите

9. Валериана лекарственная (корень) 20,0
Ромашка аптечная (цветки) 30,0
Тмин обыкновенный (плоды) 50,0

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 2 раза в день при нервном возбуждении, раздражительности, бессоннице

10. Ромашка аптечная (цветки) 20,0
Мята перечная (листья) 20,0
Фенхель обыкновенный (плоды) 20,0
Валериана лекарственная (корень) 20,0
Тмин обыкновенный (плоды) 20,0

Принимать в виде отвара утром по 1—2 стакана, вечером по 1 стакану при бессоннице

11. Тмин обыкновенный (плоды) 20,0
Барвинок малый (листья) 10,0
Валериана лекарственная (корень) 20,0
Боярышник кроваво-красный (цветки) 20,0
Омела белая (трава) 30,0

Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана настоя в течение дня в несколько приемов при нейроциркуляторной дистонии по гипертоническому типу

12. Бузина черная (цветки) 25,0
Ромашка аптечная (цветки) 25,0
Липа сердцевидная (цветки) 25,0
Мята перечная (трава) 25,0

Принимать в виде горячего настоя по 1 стакану 2—3 раза в день в качестве мочегонного и потогонного средства

13. Липа сердцевидная (цветки) 50,0
Малина обыкновенная (плоды) 50,0

Принимать в виде горячего отвара на ночь по 1 стакану в качестве мочегонного и потогонного средства

14. Малина обыкновенная (плоды) 40,0
Мать-и-мачеха обыкновенная (листья) 40,0
Душица обыкновенная (травы) 20,0

Принимать в виде горячего настоя по 1 стакану на ночь в качестве мочегонного и потогонного средства

15. Брусника обыкновенная (листья) 20,0
Анис обыкновенный (плоды) 20,0
Мать-и-мачеха обыкновенная (листья) 20,0
Липа сердцевидная (цветки) 20,0
Малина обыкновенная (плоды) 20,0

Принимать в виде горячего отвара на ночь по 1—1½ стакана в качестве мочегонного и потогонного средства

16. Солодка голая (корень) 40,0
Липа сердцевидная (цветки) 60,0

Принимать в виде горячего настоя 2—3 раза в день по 1 стакану при простудных заболеваниях, а также как потогонное и противовоспалительное средство

17. Шиповник коричный (плоды) 50,0
Брусника обыкновенная (плоды) 50,0

Принимать по 1½ стакана настоя 3 раза в день в качестве витаминного средства

18. Крапива обыкновенная (листья) 30,0
Рябина обыкновенная (плоды) 70,0

Принимать по 1½ стакана настоя 3 раза в день в качестве витаминного средства

19. Шиповник коричный (плоды) 45,0
Брусника обыкновенная (плоды) 15,0
Крапива двудомная (листья) 40,0

Принимать по 1½ стакана настоя 3 раза в день в качестве витаминного средства

20. Шиповник коричный (плоды) 30,0
Смородина черная (плоды) 10,0
Крапива двудомная (листья) 30,0
Морковь посевная (корень) 30,0

Принимать по 1½ стакана настоя 3 раза в день в качестве витаминного средства

21. Шиповник коричный (плоды) 50,0
Малина обыкновенная (плоды) 50,0

Принимать по 1/3 стакана настоя 2—3 раза в день в качестве витаминного средства

22. Шиповник коричный (плоды) 25,0
Малина обыкновенная (плоды) 25,0
Смородина черная (листья) 25,0

Брусника обыкновенная (листья) 25,0

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 2 раза в день в качестве витаминного средства

- 23 . Мята перечная (листья) 20,0
Полынь горькая (травы) 20,0
Фенхель обыкновенный (плоды) 20,0
Липа сердцевидная (цветки) 20,0
Крушина ольховидная (кора) 20,0

Принимать по 1 стакану настоя утром и вечером при климактерическом неврозе

- 24 . Лапчатка гусиная (травы) 25,0
Чистотел большой (травы) 25,0
Тысячелистник обыкновенный (травы) 25,0
Ромашка аптечная (цветки) 25,0

Принимать по $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{3}$ стакана настоя в день небольшими глотками при климактерическом неврозе

- ✓ 25 . Шлемник байкальский (корни) 20,0
Пустырник обыкновенный (травы) 15,0
Мята перечная (травы) 10,0
Сушеница болотная (травы) 15,0
Шиповник коричный (плоды) 15,0
Почечный чай (травы) 15,0
Ромашка аптечная (цветки) 10,0

Принимать в виде настоя по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день при гипертонической болезни I и II стадии

- ✓ 26 . Рябина черноплодная (плоды) 15,0
Морковь посевная (плоды) 10,0
Фенхель обыкновенный (плоды) 10,0
Валериана лекарственная (корень) 15,0
Хвощ полевой (травы) 10,0
Василек синий (цветки) 10,0
Боярышник кроваво-красный (плоды) 15,0
Шлемник байкальский (корни) 15,0

Принимать в виде настоя по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день при гипертонической болезни I и II стадии

- 27 . Шиповник коричный (плоды) 15,0
Сушеница болотная (травы) 10,0
Береза повислая (листья) 10,0
Мята перечная (травы) 10,0
Морковь посевная (плоды) 10,0
Элеутерококк колючий (корень) 15,0
Кассия остролистная (плоды и листья) 10,0
Почечный чай (травы) 10,0

Лопух большой (корни) 10,0

Принимать в виде настоя по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день после еды при атеросклерозе

28. Морская капуста 10,0

Боярышник кроваво-красный (плоды) 15,0

Рябина черноплодная (плоды) 15,0

Брусника обыкновенная (листья) 10,0

Черёда трехраздельная (трава) 10,0

Пустырник обыкновенный (трава) 10,0

Ромашка аптечная (цветки) 10,0

Кукурузные столбики с рыльцами 10,0

Крушина ломкая (кора) 10,0

Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана настоя после еды 3 раза в день при атеросклерозе

29. Василек синий (цветки) 10,0

Толокнянка обыкновенная (листья) 20,0

Петрушка огородная (плоды) 10,0

Берёза повислая (почки) 10,0

Вахта трехлистная (листья) 40,0

Девясил высокий (корень) 10,0

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана отвара 3 раза в день за 15—20 мин. до еды как мочегонное средство

30. Берёза повислая (листья) 50,0

Хвощ полевой (трава) 50,0

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3—4 раза в день как мочегонное средство

31. Можжевельник обыкновенный (плоды) 40,0

Дягиль лекарственный (корень) 30,0

Василек синий (цветки) 30,0

Принимать в виде настоя по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день как мочегонное средство

32. Толокнянка обыкновенная (листья) 60,0

Василек синий (цветки) 20,0

Солодка голая (корень) 20,0

Принимать в виде настоя по 1—3 столовые ложки за 15—20 мин. до еды 3—4 раза в день как мочегонное средство.

33. Можжевельник обыкновенный (плоды) 40,0

Хвощ полевой (трава) 40,0

Берёза повислая 20,0

Принимать в виде настоя по 2—3 столовые ложки до еды 3—4 раза в день как мочегонное средство

34. Брусника обыкновенная (листья) 20,0

Толокнянка обыкновенная (листья) 50,0

Почечный чай (трава) 30,0

Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана отвара 3—4 раза в день как мочегонное средство

Сборы лекарственных растений, рекомендуемые при болезнях органов дыхания

- 35.** Эвкалипт прутовидный (лист) 15,0
Шалфей лекарственный (листья) 20,0
Ромашка аптечная (цветки) 10,0
Мята перечная (трава) 10,0
Сосна обыкновенная (почки) 15,0
Девясил высокий (корни) 20,0
Тимьян обыкновенный (трава) 10,0

Для приготовления ингаляционной смеси при ларингитах, трахеитах, ангинах, тонзиллитах

- 36.** Эвкалипт прутовидный (лист) 20,0
Календула (цветки) 15,0
Шалфей лекарственный (листья) 15,0
Ромашка аптечная (цветки) 10,0
Девясил высокий (корни) 10,0
Солодка голая (корни) 10,0
Липа сердцевидная (цветки) 10,0
Багульник болотный (трава) 10,0

Для полоскания ротоглотки при ларингитах, трахеитах, ангинах, тонзиллитах

- 37.** Аптей лекарственный (корень) 20,0
Ромашка лекарственная (цветки) 20,0
Аир болотный (корень) 10,0
Донник лекарственный (трава) 20,0
Льняное семя 30,0

Применять в виде теплого настоя для полоскания рта и горла при воспалении слизистых оболочек как смягчительное средство

- 38.** Дуб обыкновенный (кора) 70,0
Липа сердцевидная (цветки) 30,0

Применять в виде настоя для полоскания рта и горла при воспалительных процессах

- 39.** Липа сердцевидная (цветки) 40,0
Ромашка аптечная (цветки) 60,0

Применять в виде настоя для полоскания рта и горла при воспалительных процессах

- 40.** Дуб обыкновенный (кора) 50,0

Душица обыкновенная (трава) 40,0
Алтей лекарственный (корень) 10,0

Применять в виде настоя для полоскания рта и горла при воспалительных заболеваниях

41. Шалфей лекарственный (листья) 25,0
Зверобой продырявленный (трава) 25,0
Бузина черная (цветки) 25,0
Дуб обыкновенный (кора) 25,0

Применять в виде настоя для полоскания рта и горла при воспалительных процессах

42. Шалфей лекарственный (листья) 35,0
Алтей лекарственный (корень) 30,0
Бузина черная (цветки) 35,0

Применять в виде настоя для полоскания горла как смягчительное средство

43. Фенхель обыкновенный (плоды) 10,0
Мята перечная (листья) 30,0
Ромашка лекарственная (цветки) 30,0
Шалфей лекарственный (листья) 30,0

Применять в виде теплого настоя по $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{3}$ стакана для полоскания при ларингите и ангине

44. Алтей лекарственный (корень) 40,0
Солодка голая (корень) 25,0
Мать-и-мачеха обыкновенная (листья) 20,0
Фенхель обыкновенный (плоды) 15,0

Принимать в виде теплого настоя или отвара по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана 3—5 раз в день при остром и хроническом бронхите, эмфиземе легких, пневмонии

45. Донник лекарственный (трава) 5,0
Тимьян обыкновенный (трава) 10,0
Фенхель обыкновенный (плоды) 10,0
Мята перечная (листья) 10,0
Подорожник большой (листья) 15,0
Алтей лекарственный (корень) 15,0
Солодка голая (корень) 15,0
Мать-и-мачеха обыкновенная (листья) 20,0

Принимать в теплом виде отвар или настой по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана в день при кашле, трахеобронхите, хроническом бронхите, остром сухом бронхите.

46. Мать-и-мачеха обыкновенная (листья) 10,0
Подорожник большой (листья) 20,0
Хвощ полевой (трава) 30,0
Первоцвет весенний (цветки) 40,0

Принимать в теплом виде настой или отвар по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана при кашле, трахеобронхите, хроническом бронхите, остром сухом бронхите

47. Мать-и-мачеха обыкновенная (листья) 20,0
Подорожник большой (листья) 30,0
Солодка голая (корень) 30,0
Фиалка трехцветная (травы) 20,0

Принимать в виде теплого настоя по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана перед едой 3 раза в день при кашле, трахеобронхите, хроническом бронхите, остром бронхите

48. Багульник болотный (травы) 10,0
Мать-и-мачеха (листья) 10,0
Фиалка трехцветная (травы) 10,0
Подорожник большой (листья) 10,0
Ромашка аптечная (цветки) 10,0
Первоцвет весенний (травы и корни) 10,0
Анис обыкновенный (плоды) 10,0
Алтей лекарственный (корни) 20,0
Солодка голая (корни) 10,0

Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана в виде настоя или отвара 3 раза в день после еды при сухих бронхитах

49. Девясил высокий (корни) 10,0
Анис обыкновенный (плоды) 10,0
Сосновые почки 15,0
Календула (цветки) 10,0
Шалфей лекарственный (листья) 10,0
Мята перечная (травы) 10,0
Мать-и-мачеха (травы) 10,0
Фиалка трехцветная (травы) 10,0
Эвкалипт прутовидный (листья) 15,0

Принимать в виде настоя или отвара по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день после еды при влажных бронхитах

50. Багульник болотный (травы) 10,0
Мать-и-мачеха (листья) 10,0
Фиалка трехцветная (травы) 10,0
Ромашка аптечная (цветки) 10,0
Календула лекарственная (цветки) 10,0
Солодка гладкая (корни) 10,0
Девясил высокий (корень) 10,0
Анис обыкновенный (плоды) 10,0
Мята перечная (травы) 10,0
Подорожник большой (листья) 10,0

Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана настоя 3 раза в день после еды

при бронхиальной астме, астмоидных бронхитах

51. Девясил высокий (корни) 10,0
Анис обыкновенный (плоды) 10,0
Сосновые почки 10,0
Календула (цветки) 10,0
Шалфей лекарственный (листья) 10,0
Мать-и-мачеха (листья) 10,0
Зверобой продырявленный (трава) 10,0
Подорожник большой (листья) 10,0
Мята перечная (трава) 10,0
Эвкалипт прутовидный (листья) 10,0

Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана настоя 3 раза в день после еды при хронической пневмонии, бронхоэктатической болезни

52. Шалфей лекарственный (трава) 20,0
Тимьян обыкновенный (трава) 15,0
Ромашка аптечная (цветки) 15,0
Синюха голубая (корни) 15,0
Анис обыкновенный (плоды) 15,0
Мать-и-мачеха (листья) 10,0
Календула лекарственная (цветки) 10,0

Принимать в виде настоя по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана 3—4 раза в день после еды при бронхобронхиолите

53. Солодка голая (корни) 15,0
Синюха голубая (корни) 15,0
Ромашка аптечная (цветки) 20,0
Валериана лекарственная (корни) 10,0
Пустырник пятилопастный (трава) 10,0
Мята перечная (трава) 20,0
Зверобой продырявленный (трава) 10,0

Принимать в виде настоя по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ стакана 3—5 раз в день после еды при бронхоспазме

54. Истод сибирский (корни) 15,0
Мать-и-мачеха (листья) 15,0
Первоцвет весенний (трава) 10,0
Анис обыкновенный (плоды) 15,0
Мята перечная (трава) 15,0
Ромашка аптечная (цветки) 10,0
Подорожник большой (листья) 20,0

Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана настоя или отвара 3—4 раза в день после еды в качестве отхаркивающего и противовоспалительного средства

55. Первоцвет весенний (трава и корни) 10,0
Девясил высокий (корни) 10,0

Шалфей лекарственный (листья) 10,0
Сосновые почки 10,0
Мята перечная (травы) 10,0
Календула лекарственная (цветки) 10,0
Подорожник большой (листья) 10,0
Солодка голая (корень) 10,0
Зверобой продырявленный (травы) 10,0
Тимьян обыкновенный (травы) 10,0

Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана настоя 3—5 раз в день после еды при острых респираторных заболеваниях

56. Малина обыкновенная (ягоды) 15,0
Липа сердцевидная (цветки) 15,0
Черёда трехраздельная (травы) 15,0
Душица обыкновенная (травы) 15,0
Первоцвет весенний (травы и корни) 10,0
Лопух большой (корни) 20,0
Бузина черная (цветки) 10,0

Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3—4 раза в день после еды в горячем виде в качестве жаропонижающего и потогонного средства

57. Багульник болотный (травы) 20,0
Тимьян обыкновенный (травы) 20,0
Мать-и-мачеха (листья) 10,0
Ромашка аптечная (цветки) 10,0
Солодка голая (корни) 20,0
Алтей лекарственный (корни) 20,0

Принимать в виде настоя или отвара по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ стакана 3—5 раз в день после еды в качестве противокашлевого средства

58. Алтей лекарственный (корни) 50,0
Тимьян обыкновенный (травы) 50,0

Применять в виде настоя по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день при бронхиальной астме, коклюше, инфекционных заболеваниях бронхов

59. Сосна обыкновенная (почки) 40,0
Подорожник большой (листья) 30,0
Мать-и-мачеха обыкновенная (листья) 30,0

Применять в виде теплого настоя по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день при бронхиальной астме, коклюше, инфекционных заболеваниях бронхов

60. Анис обыкновенный (плоды) 30,0
Фенхель обыкновенный (плоды) 30,0
Льняное семя 20,0

Тимьян обыкновенный (трава) 20,0

Применять в виде теплого настоя по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день при бронхиальной астме, коклюше, инфекционных заболеваниях бронхов

61. Анис обыкновенный (плоды) 20,0
Фенхель обыкновенный (плоды) 30,0
Тимьян обыкновенный (трава) 20,0
Солодка голая (корень) 20,0
Сосна обыкновенная (почки) 20,0

Применять в виде теплого настоя по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день при бронхиальной астме, коклюше, инфекционных заболеваниях бронхов

62. Солодка голая (корни) 10,0
Череда трехраздельная (трава) 10,0
Аралия маньчжурская (корни) 10,0
Хвощ полевой (трава) 10,0
Шиповник коричный (плоды) 10,0
Бессмертник песчаный (цветки) 10,0
Девясил высокий (корни) 10,0
Ольха серая (соплодия) 10,0
Одуванчик лекарственный (корни) 10,0
Лопух большой (корни) 10,0

Применять в виде настоя по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день после еды в качестве десенсибилизирующего средства

63. Тимьян обыкновенный (трава) 20,0
Мать-и-мачеха обыкновенная (трава) 20,0
Фиалка трехцветная (трава) 20,0
Девясил высокий (корень) 20,0
Анис обыкновенный (плоды) 20,0

Применять в виде теплого настоя по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день при бронхиальной астме, инфекционных заболеваниях бронхов

64. Алтей лекарственный (корень) 40,0
Мать-и-мачеха обыкновенная (листья) 40,0
Душица обыкновенная (трава) 20,0

Принимать в виде теплого настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день при заболеваниях органов дыхания

65. Подорожник большой (листья) 30,0
Солодка голая (корень) 30,0
Мать-и-мачеха обыкновенная (листья) 40,0

Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана настоя 3—4 раза в день при заболеваниях органов дыхания

66. Алтей лекарственный (корень) 20,0

Солодка голая (корень) 20,0
Анис обыкновенный (плоды) 20,0
Шалфей лекарственный (листья) 20,0
Сосна обыкновенная (почки) 20,0

Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана настоя 3—4 раза в день при заболеваниях органов дыхания

67. Алтей лекарственный (корень) 40,0
Солодка голая (корень) 40,0
Фенхель обыкновенный (плоды) 20,0

Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана настоя через каждые 3 ч при заболеваниях органов дыхания

68. Шалфей лекарственный (листья) 20,0
Анис обыкновенный (плоды) 20,0
Сосна обыкновенная (почки) 20,0
Алтей лекарственный (корень) 20,0
Солодка голая (корень) 20,0

Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана настоя 3—4 раза в день при заболеваниях органов дыхания

69. Мать-и-мачеха обыкновенная (листья) 25,0
Анис обыкновенный (плоды) 25,0
Алтей лекарственный (корень) 25,0
Солодка голая (корень) 25,0

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день после еды при заболеваниях органов дыхания

70. Алтей лекарственный (корень) 40,0
Солодка голая (корень) 30,0
Девясил высокий (корень) 30,0

Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана настоя через каждые 3 ч при заболеваниях органов дыхания

71. Анис обыкновенный (плоды) 20,0
Алтей лекарственный (корень) 40,0
Солодка голая (корень) 40,0

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя через каждые 3 ч при заболеваниях органов дыхания

Сборы лекарственных растений, рекомендуемые при заболеваниях желудочно-кишечного тракта

72. Полынь горькая (трава) 25,0
Аир болотный (корневище) 25,0
Вахта трехлистная (листья) 25,0
Тмин обыкновенный (плоды) 25,0

Принимать по 1 столовой ложке настоя за 15—20 мин до еды для возбуждения аппетита

73. Полынь горькая (трава) 50,0
Вахта трехлистная (листья) 50,0

Принимать по 1 столовой ложке настоя за 15—20 мин до еды для возбуждения аппетита

74. Полынь горькая (трава) 25,0
Вахта трехлистная (листья) 25,0
Золототысячник малый (трава) 25,0
Одуванчик лекарственный (корни) 25,0

Принимать по 1 столовой ложке настоя за 15—20 мин до еды для возбуждения аппетита

75. Полынь горькая (трава) 75,0
Тысячелистник обыкновенный (трава) 25,0

Принимать по 1 столовой ложке настоя за 15—20 мин до еды для возбуждения аппетита

76. Полынь горькая (трава) 40,0
Тысячелистник обыкновенный (корни) 20,0
Одуванчик лекарственный (корни) 20,0

Принимать по 1 столовой ложке настоя за 15—20 мин до еды для возбуждения аппетита

77. Вахта трехлистная (листья) 35,0
Золототысячник малый (трава) 30,0
Полынь горькая (трава) 35,0

Принимать по 1 столовой ложке настоя за 15—20 мин до еды для возбуждения аппетита

78. Ромашка аптечная (цветки) 20,0
Календула лекарственная (цветки) 20,0
Подорожник большой (листья) 20,0
Тысячелистник обыкновенный (трава) 20,0
Черёда трехраздельная (трава) 20,0

Принимать по $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{3}$ стакана настоя 3—5 раз в день при острых гастритах наряду с промыванием желудка дезинфицирующими растворами

79. Подорожник большой (листья) 20,0
Мята перечная (трава) 10,0
Зверобой продырявленный (трава) 10,0
Ромашка аптечная (цветки) 10,0
Календула лекарственная (цветки) 10,0
Одуванчик лекарственный (корень) 10,0
Шалфей лекарственный (трава) 10,0
Аир болотный (корень) 10,0
Вахта трехлистная (листья) 10,0

Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день за 30 мин до еды при хронических гипацидных и анацидных гастритах

80. Алтей лекарственный (корень) 10,0
Ромашка аптечная (цветки) 10,0
Календула лекарственная (цветки) 10,0
Солодка голая (корень) 10,0
Зверобой продырявленный (трава) 10,0
Бессмертник песчаный (цветки) 10,0
Тысячелистник обыкновенный (трава) 10,0
Дуб обыкновенный (кора) 10,0
Пустырник пятилопастный (трава) 10,0
Сушеница болотная (трава) 10,0

Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день за 30 мин до еды при хронических гастритах с нормо- или гиперсекрецией

81. Подорожник большой (лист) 10,0
Полынь горькая (трава) 10,0
Мята перечная (трава) 10,0
Ромашка аптечная (цветки) 10,0
Зверобой продырявленный (трава) 10,0
Аир обыкновенный (корни) 10,0
Шалфей лекарственный (трава) 10,0
Одуванчик лекарственный (корни) 10,0
Аралия маньчжурская (корни) 10,0

Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана настоя за 30 мин до еды 3 раза в день при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с пониженной желудочной секрецией

82. Алтей лекарственный (корни) 10,0
Солодка голая (корни) 10,0
Ольха серая (соплодия) 10,0
Календула лекарственная (цветки) 10,0
Тысячелистник обыкновенный (трава) 10,0
Сушеница болотная (трава) 10,0
Девясил высокий (корни) 10,0
Валериана лекарственная (корни) 10,0
Ромашка аптечная (цветки) 10,0
Черника обыкновенная (плоды) 10,0

Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана настоя за 30 мин до еды 3 раза в день при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с нормо- и гиперсекрецией

83. Валериана лекарственная (корень) 5,0
Аир болотный (корневище) 10,0
Вахта трехлистная (листья) 10,0
Золототысячник малый (трава) 10,0
Тмин обыкновенный (плоды) 10,0

Анис обыкновенный (плоды) 10,0

Ромашка аптечная (цветки) 10,0

Мята перечная (листья) 15,0

Тысячелистник обыкновенный (травы) 20,0

Принимать внутрь по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана отвара на один прием в горячем виде за $\frac{1}{2}$ ч до еды при гастритах, язвенной болезни

84 . Аир болотный (корневище) 20,0

Вахта трехлистная (листья) 20,0

Золототысячник малый (травы) 20,0

Кожура апельсина 20,0

Полынь горькая (травы) 20,0

Принимать по $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{3}$ стакана отвара 3 раза в день при хроническом гастрите

85 . Липа сердцевидная (цветки) 10,0

Льняное семя 20,0

Солодка голая (корень) 20,0

Аир болотный (корневище) 20,0

Мята перечная (листья) 10,0

Фенхель обыкновенный (плоды) 20,0

Принимать по $\frac{2}{3}$ — $\frac{3}{4}$ стакана отвара 3 раза в день за 30 мин до еды при повышенной кислотности желудочного сока

86 . Чистотел большой (травы) 10,0

Тысячелистник обыкновенный (травы) 30,0

Ромашка аптечная (цветки) 30,0

Зверобой продырявленный (травы) 30,0

Принимать по $\frac{2}{3}$ стакана настоя 3 раза в день за 30 мин до еды при повышенной кислотности желудочного сока

87 . Фенхель обыкновенный (плоды) 25,0

Алтей лекарственный (корни) 25,0

Ромашка аптечная (цветки) 25,0

Солодка голая (корень) 25,0

Принимать по $\frac{1}{2}$ — $\frac{2}{3}$ стакана отвара 3 раза в день за 30 мин до еды при хроническом гастрите

88 . Чистотел большой (травы) 10,0

Алтей лекарственный (корень) 30,0

Солодка голая (корень) 30,0

Окопник лекарственный (корень) 30,0

Принимать по $\frac{2}{3}$ — $\frac{3}{4}$ стакана отвара 3 раза в день до еды при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки

89 . Вахта трехлистная (листья) 20,0

Фенхель обыкновенный (плоды) 20,0

Мята перечная (травы) 20,0

Тысячелистник обыкновенный (трава) 20,0

Золототысячник обыкновенный (трава) 20,0

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана отвара за 30 мин до еды при гиперацидных состояниях

90 . Фенхель обыкновенный (плоды) 30,0

Ромашка аптечная (цветки) 30,0

Липа сердцевидная (цветки) 40,0

Принимать по $\frac{1}{2}$ — $\frac{2}{3}$ стакана настоя 2—3 раза в день до еды при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки

91 . Золототысячник малый (трава) 20,0

Мята перечная (листья) 80,0

Принимать по $\frac{1}{2}$ — $\frac{2}{3}$ стакана настоя 3 раза в день за 30 мин до еды при гастрите

92 . Анис обыкновенный (плоды) 20,0

Фенхель обыкновенный (плоды) 20,0

Тмин обыкновенный (плоды) 20,0

Мята перечная (листья) 40,0

Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана настоя, глотками за 30 мин до еды 3 раза в день при спазмах желудка и метеоризме

93 . Фенхель обыкновенный (плоды) 15,0

Аир болотный (корневище) 15,0

Валериана лекарственная (корень) 20,0

Мята перечная (листья) 20,0

Ромашка аптечная (цветки) 30,0

Принимать в виде теплого настоя по $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана 3 раза в день после еды при метеоризме и спазмах кишечника

94 . Можжевельник обыкновенный (плоды) 10,0

Фенхель обыкновенный (плоды) 20,0

Тмин обыкновенный (плоды) 20,0

Ромашка аптечная (цветки) 20,0

Мята перечная (листья) 25,0

Принимать в виде теплого настоя по $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана 2 раза в день после еды утром и вечером при спастических состояниях кишечника

95 . Валериана лекарственная (корень) 10,0

Фенхель обыкновенный (плоды) 10,0

Мята перечная (листья) 20,0

Ромашка аптечная (цветки) 60,0

Принимать по $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана настоя 3 раза в день после еды при спастических состояниях кишечника и чувстве тяжести в области желудка

96 . Анис обыкновенный (плоды) 10,0

Фенхель обыкновенный (плоды) 10,0

Мята перечная (листья) 20,0
Ромашка аптечная (цветки) 30,0
Крушина ольховидная (кора) 30,0

Принимать по $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана настоя 3 раза в день после еды при кишечных коликах

97. Полынь горькая (травы) 20,0
Хвощ полевой (травы) 30,0
Тысячелистник обыкновенный (травы) 30,0
Лапчатка прямостоячая (корневище) 20,0

Принимать по $\frac{1}{2}$ — $\frac{2}{3}$ стакана отвара 3 раза в день при метеоризме и склонности к поносам

98. Кровохлебка лекарственная (корни) 10,0
Черемуха обыкновенная (плоды) 10,0
Ольха серая (соплодия) 10,0
Мята перечная (травы) 10,0
Тмин обыкновенный (плоды) 10,0
Фенхель обыкновенный (плоды) 10,0
Солодка голая (корни) 10,0
Горец змеиный (корневище) 10,0
Ромашка аптечная (цветки) 10,0
Зверобой продырявленный (травы) 10,0

Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3—4 раза в день за 30 мин до еды при хронических энтеритах

99. Ромашка аптечная (цветки) 10,0
Фенхель обыкновенный (плоды) 10,0
Тмин обыкновенный (плоды) 10,0
Ольха серая (соплодия) 10,0
Мята перечная (травы) 10,0
Алтей лекарственный (корень) 10,0
Зверобой продырявленный (травы) 10,0
Подорожник большой (лист) 10,0
Бессмертник песчаный (цветки) 10,0
Кассия остролистная (листья и плоды) 10,0

Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день до еды при хронических спастических колитах

100. Сушеница болотная (травы) 10,0
Календула лекарственная (цветки) 10,0
Ромашка аптечная (цветки) 10,0
Зверобой продырявленный (травы) 10,0
Ольха серая (соплодия) 10,0
Мята перечная (травы) 10,0
Подорожник большой (лист) 10,0
Алтей лекарственный (корень) 10,0

Тысячелистник обыкновенный (травы) 10,0

Тмин обыкновенный (плоды) 10,0

Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день до еды при хронических неспецифических язвенных колитах

101. Мята перечная (листья) 25,0

Тмин обыкновенный (плоды) 25,0

Фенхель обыкновенный (плоды) 25,0

Валериана лекарственная (корень) 25,0

Принимать по 1 стакану настоя утром и вечером в качестве ветрогонного средства

102. Ромашка аптечная (цветки) 50,0

Валериана лекарственная (корень) 40,0

Тмин обыкновенный (плоды) 10,0

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя утром и вечером в качестве ветрогонного средства

103. Ромашка лекарственная (цветки) 50,0

Тмин обыкновенный (плоды) 25,0

Душица обыкновенная (травы) 25,0

Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана настоя несколько раз в день в качестве ветрогонного средства

104. Бузина черная (цветки) 50,0

Жостер слабительный (плоды) 50,0

Принимать по 1 стакану отвара 2 раза в день после еды утром и вечером при запорах

105. Крушина ольховидная (кора) 50,0

Бузина черная (цветки) 20,0

Фенхель обыкновенный (плоды) 20,0

Анис обыкновенный (плоды) 10,0

Принимать по 1 стакану настоя после еды при запорах

106. Крушина ольховидная (кора) 60,0

Анис обыкновенный (плоды) 10,0

Фенхель обыкновенный (плоды) 10,0

Солодка голая (корень) 20,0

Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана настоя 2 раза в день после еды при запорах

107. Крушина ольховидная (кора) 15,0

Солодка голая (корень) 15,0

Фенхель обыкновенный (плоды) 15,0

Алтей лекарственный (корень) 25,0

Льняное семя (нетолченное) 30,0

Принимать по $\frac{1}{2}$ — $\frac{2}{3}$ стакана настоя 1 раз в день после еды вечером при запорах, связанных с атонией кишечника

108. Крушина ольховидная (травы) 15,0

Тысячелистник обыкновенный (травы) 15,0

Крапива двудомная (листья) 35,0

Принимать по $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана настоя на ночь как слабительное средство

109. Кассия остролистная (листья) 30,0

Крушина ольховидная (кора) 30,0

Жостер слабительный (плоды) 20,0

Анис обыкновенный (плоды) 10,0

Солодка голая (корень) 10,0

Принимать по $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана настоя на ночь как слабительное средство

110. Крушина ольховидная (кора) 70,0

Солодка голая (корень) 10,0

Кориандр посевной (плоды) 10,0

Тмин обыкновенный (плоды) 10,0

Принимать по $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана настоя на ночь как слабительное средство

111. Крушина ольховидная (кора) 50,0

Вахта трехлистная (листья) 20,0

Тысячелистник обыкновенный (травы) 20,0

Тмин обыкновенный (плоды) 10,0

Принимать по $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана настоя на ночь как слабительное средство

112. Крушина ольховидная (кора) 60,0

Донник лекарственный (травы) 20,0

Крапива двудомная (листья) 20,0

Принимать по $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана настоя на ночь как слабительное средство

113. Крушина ольховидная (кора) 50,0

Вахта трехлистная (листья) 20,0

Донник лекарственный (травы) 20,0

Тмин обыкновенный (плоды) 10,0

Принимать по $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана настоя на ночь как слабительное средство

114. Черемуха обыкновенная (плоды) 60,0

Черника обыкновенная (плоды) 40,0

Принимать по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ стакана отвара 3—4 раза в день при поносах

- 115.** Оляха серая (соплодия) 70,0
Горец змеиный (корневище) 30,0
Принимать по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3—4 раза в день при поносах
- 116.** Черника обыкновенная (плоды) 25,0
Лапчатка прямостоячая (корневище) 12,5
Бессмертник песчаный (цветки) 12,5
Шалфей лекарственный (листья) 37,5
Тмин обыкновенный (плоды) 12,5
Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана отвара 3—4 раза в день за 15 мин до еды при поносах
- 117.** Лапчатка прямостоячая (корневище) 20,0
Горец змеиный (корневище) 80,0
Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана настоя 3—4 раза в день при поносах
- 118.** Горец змеиный (корневище) 50,0
Кровохлебка лекарственная (корневище) 50,0
Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана настоя 3—4 раза в день при поносах
- 119.** Щавель конский (корень) 50,0
Горец змеиный (корень) 50,0
Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана настоя 3—4 раза в день при поносах
- 120.** Крушина ольховидная (кора) 30,0
Мята перечная (листья) 20,0
Крапива двудомная (листья) 30,0
Аир болотный (корневище) 10,0
Валериана лекарственная (корень) 10,0
Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана отвара 2 раза в день утром и вечером как желудочное средство, регулирующее деятельность кишечника
- 121.** Крушина ольховидная (кора) 20,0
Анис обыкновенный (плоды) 20,0
Тысячелистник обыкновенный (травя) 10,0
Горчица сарептская (семена) 20,0
Солодка голая (корень) 30,0
Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана отвара 2 раза в день утром и вечером как средство, регулирующее деятельность кишечника
- 122.** Аир болотный (корневище) 10,0
Крушина ольховидная (кора) 30,0
Мята перечная (листья) 20,0
Крапива двудомная (листья) 20,0
Одуванчик лекарственный (корень) 10,0

- Валериана лекарственная (корень) 10,0
Принимать по $1/2$ стакана отвара 2 раза в день утром и вечером как средство, регулирующее деятельность кишечника
- 123.** Кассия остролистная (листья) 20,0
Тысячелистник обыкновенный (травы) 20,0
Крушина ольховидная (кора) 20,0
Кориандр посевной (плоды) 20,0
Солодка голая (корень) 20,0
Принимать по $1/2$ стакана настоя 1 раз в день на ночь в качестве противогеморроидального средства
- 124.** Дуб обыкновенный (кора) 30,0
Льняное семя 30,0
Ромашка аптечная (цветки) 40,0
Принимать по $1/3$ — $3/4$ стакана настоя 3 раза в день после еды при запорах, осложненных геморроем
- 125.** Дуб обыкновенный (кора) 50,0
Хвощ полевой (травы) 30,0
Стальник полевой (корень) 20,0
Применять в виде отвара для ванн и припарок при геморрое
- 126.** Зверобой продырявленный (травы) 15,0
Сушеница болотная (травы) 10,0
Стальник полевой (травы) 15,0
Горец почечуйный (травы) 15,0
Подорожник большой (листья) 15,0
Крушина ломкая (кора) 10,0
Хвощ полевой (травы) 10,0
Ромашка аптечная (цветки) 10,0
Принимать по $1/3$ стакана настоя 3 раза в день до еды при геморрое
- 127.** Календула лекарственная (цветки) 10,0
Тысячелистник обыкновенный (травы) 10,0
Девясил высокий (корни) 15,0
Шалфей лекарственный (травы) 10,0
Крапива двудомная (травы) 15,0
Мята перечная (травы) 10,0
Ромашка аптечная (цветки) 10,0
Пастушья сумка (травы) 10,0
Тополь черный (почки) 10,0
Принимать по $1/3$ стакана настоя 3 раза в день до еды при геморрое
- 128.** Бессмертник песчаный (цветки) 10,0
Кукурузные столбики с рыльцами 10,0
Ромашка аптечная (цветки) 10,0

Одуванчик лекарственный (корни) 10,0
Фенхель обыкновенный (плоды) 10,0
Полынь горькая (трава) 10,0
Календула лекарственная (цветки) 10,0
Мята перечная (трава) 10,0
Пижма обыкновенная (цветки) 10,0
Чистотел большой (трава) 10,0

Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана настоя за 30 мин до еды 3 раза в день при желчнокаменной болезни и заболеваниях желчевыводящих путей

129. Зверобой продырявленный (трава) 10,0
Пижма обыкновенная (цветки) 10,0
Тысячелистник обыкновенный (трава) 10,0
Ромашка аптечная (цветки) 10,0
Лопух большой (корни) 10,0
Шиповник коричный (плоды) 10,0
Шалфей лекарственный (трава) 10,0
Девясил высокий (корень) 10,0
Горец птичий (трава) 10,0
Черда трехраздельная (трава) 10,0

Принимать в виде настоя или отвара по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана за 30 мин до еды 3 раза в день при хронических гепатитах и циррозах печени

130. Лопух большой (корни) 10,0
Полынь горькая (трава) 10,0
Девясил высокий (корни) 10,0
Ромашка аптечная (цветки) 10,0
Календула лекарственная (цветки) 10,0
Зверобой продырявленный (трава) 10,0
Сушеница болотная (трава) 10,0
Хвощ полевой (трава) 10,0
Черда трехраздельная (трава) 10,0
Шалфей лекарственный (трава) 10,0

Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана настоя за 30 мин до еды 3 раза в день при хроническом панкреатите

131. Бессмертник песчаный (цветки) 20,0
Тысячелистник обыкновенный (трава) 20,0
Полынь горькая (трава) 20,0
Фенхель обыкновенный (плоды) 20,0
Мята перечная (листья) 20,0

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 4 раза в день за 15 мин до еды при гепатите, холецистите

132. Мята перечная (листья) 20,0

Полынь обыкновенная (трава) 20,0
Валериана лекарственная (корни) 20,0
Зверобой продырявленный (трава) 30,0
Хмель обыкновенный (шишки) 10,0

Принимать по 1—2 стакана настоя 2—3 раза в день за 30 мин до еды при холецистите, холангите

- 133 . Зверобой продырявленный (трава) 25,0
Одуванчик лекарственный (корни) 15,0
Тмин песчаный (цветки) 15,0
Вахта трехлистная (трава) 15,0
Ромашка аптечная (цветки) 15,0
Золототысячник малый (трава) 15,0

Принимать по 1 стакану настоя 2 раза в день за 30 мин до еды при холецистите, холангите

- 134 . Барбарис обыкновенный (плоды) 20,0
Береза повислая (листья) 20,0
Можжевельник обыкновенный (плоды) 20,0
Полынь горькая (трава) 20,0
Тысячелистник обыкновенный (трава) 20,0

Принимать по 1 стакану настоя 2—3 раза в день за 30 мин до еды при холецистите, холангите

- 135 . Адонис весенний (трава) 20,0
Хвощ полевой (трава) 30,0
Тысячелистник обыкновенный (трава) 30,0
Чистотел большой (трава) 20,0

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана отвара 2 раза в день за 30 мин до еды при гепатопатиях с нарушением кровообращения и отеками

- 136 . Вахта трехлистная (листья) 20,0
Горечавка желтая (корни) 20,0
Одуванчик лекарственный (корни) 30,0
Мята перечная (листья) 30,0

Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана отвара 3 раза в день за 30 мин до еды при холецистопатиях

- 137 . Крушина ольховидная (кора) 10,0
Фенхель обыкновенный (плоды) 10,0
Бессмертник песчаный (цветки) 20,0
Мята перечная (листья) 20,0
Тысячелистник обыкновенный (трава) 20,0
Полынь горькая (трава) 20,0

Принимать по 1 стакану отвара 2—3 раза в день за 30 мин до еды при желчнокаменной болезни

- 138 . Фенхель обыкновенный (плоды) 10,0
Тмин обыкновенный (плоды) 10,0

Крушина ольховидная (кора) 20,0
Мята перечная (листья) 20,0
Тысячелистник обыкновенный (травы) 20,0
Золототысячник малый (травы) 20,0

Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана настоя 3 раза в день за 30 мин до еды в качестве средства, регулирующего стул при гепатитах

- 139.** Крушина ольховидная (кора) 20,0
Вахта трехлистная (листья) 15,0
Горечавка желтая (корни) 15,0
Чистотел большой (травы) 15,0
Одуванчик лекарственный (корни) 20,0
Мята перечная (листья) 15,0

Принимать по $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана отвара 3 раза в день за 30 мин до еды для поддержания регулярного стула при гепатитах

- 140.** Мята перечная (листья) 10,0
Полынь горькая (травы) 10,0
Бессмертник песчаный (цветки) 20,0
Крушина ольховидная (кора) 10,0
Одуванчик лекарственный (корни) 10,0
Марена красильная (корни) 40,0

Принимать по $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана отвара за 30 мин до еды 3 раза в день как желчегонное средство при желчнокаменной болезни

- 141.** Тмин обыкновенный (плоды) 20,0
Крушина ольховидная (кора) 20,0
Дягиль лекарственный (корни) 20,0
Мята перечная (листья) 20,0
Шалфей лекарственный (листья) 20,0

Принимать по $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана отвара 3 раза в день за 30 мин до еды при желчнокаменной болезни

- 142.** Чистотел большой (травы) 10,0
Одуванчик лекарственный (корни) 20,0
Горец птичий (травы) 15,0
Кукурузные рыльца 15,0
Зверобой продырявленный (травы) 20,0
Фиалка трехцветная (травы) 10,0
Анис обыкновенный (плоды) 10,0

Принимать по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ стакана отвара 3 раза в день за 30 мин до еды при желчнокаменной болезни

- 143.** Бессмертник песчаный (цветки) 40,0
Вахта трехлистная (листья) 30,0
Мята перечная (листья) 20,0

Кориандр посевной (плоды) 10,0

Принимать по $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{3}$ стакана отвара 3 раза в день за 30 мин до еды в качестве желчегонного средства при желтухе

144. Бессмертник песчаный (цветки) 30,0

Ревень тангутский (корни) 20,0

Тысячелистник обыкновенный (травы) 50,0

Принимать в виде настоя 1 раз в сутки на ночь по $\frac{2}{3}$ — $\frac{3}{4}$ стакана при желчнокаменной болезни

145. Заманиха высокая (корни) 10,0

Хвощ полевой (травы) 10,0

Шиповник коричный (плоды) 10,0

Черёда трехраздельная (травы) 10,0

Девясил высокий (корни) 10,0

Черника обыкновенная (листья) 20,0

Зверобой продырявленный (травы) 10,0

Ромашка аптечная (цветки) 10,0

Мята перечная (травы) 10,0

Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана настоя до еды 3 раза в день при сахарном диабете

Сборы лекарственных растений, рекомендуемые при болезнях почек и мочевыводящих путей

146. Можжевельник обыкновенный (плоды) 60,0

Фенхель обыкновенный (плоды) 20,0

Солодка голая (корень) 20,0

Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана отвара 3 раза в день как мочегонное средство. Противопоказан при беременности и острых воспалительных процессах в почках и мочевыводящих путях

147. Стальник полевой (корень) 25,0

Петрушка огородная (корень) 25,0

Солодка голая (корень) 25,0

Можжевельник обыкновенный (плоды) 25,0

Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана отвара 3 раза в день как мочегонное средство. Противопоказан при беременности и острых воспалительных процессах в почках и мочевыводящих путях

148. Фенхель обыкновенный (плоды) 10,0

Бузина черная (цветки) 10,0

Тмин обыкновенный (плоды) 10,0

Адонис весенний (травы) 10,0

Петрушка огородная (плоды) 30,0

Можжевельник обыкновенный (плоды) 30,0

Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана настоя 3—4 раза в день как

мочегонное средство. Противопоказан при беременности и острых воспалительных процессах в почках и мочевыводящих путях

- 149.** Календула лекарственная (цветки) 20,0
Крапива двудомная (трава) 10,0
Стальник полевой (корень) 15,0
Тысячелистник обыкновенный (трава) 20,0
Фенхель обыкновенный (плоды) 10,0
Хвощ полевой (трава) 10,0
Береза повислая (листья) 15,0

Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана настоя 3—4 раза в день как мочегонное и противовоспалительное средство при хронических воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей

- 150.** Хвощ полевой (трава) 30,0
Лапчатка прямостоячая (корневище) 30,0
Подорожник большой (листья) 40,0

Принимать по $\frac{2}{3}$ — $\frac{3}{4}$ стакана настоя на ночь в теплом виде при воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей

- 151.** Бузина черная (цветки) 25,0
Зверобой продырявленный (трава) 25,0
Ромашка аптечная (цветки) 25,0
Липа сердцевидная (цветки) 25,0

Принимать по 1—2 стакана настоя в теплом виде на ночь при воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей

- 152.** Береза повислая (листья) 15,0
Брусника обыкновенная (листья) 15,0
Почечный чай (трава) 10,0
Солодка голая (корень) 15,0
Зверобой продырявленный (трава) 15,0
Ромашка аптечная (цветки) 15,0
Календула лекарственная (цветки) 15,0

Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3—4 раза в день при воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей

- 153.** Марена красильная (корень) 20,0
Стальник полевой (трава) 15,0
Береза повислая (листья) 10,0
Почечный чай (трава) 15,0
Хвощ полевой (трава) 10,0
Ромашка аптечная (цветки) 15,0
Укроп огородный (семена) 15,0

Принимать по $\frac{1}{2}$ — $\frac{2}{3}$ стакана настоя 3—4 раза в день при мочекаменной болезни

154 . Крапива двудомная (листья) 20,0

Аир болотный (корневище) 15,0

Мята перечная (листья) 10,0

Хвощ полевой (трава) 15,0

Бузина черная (цветки) 10,0

Можжевельник обыкновенный (плоды) 15,0

Шиповник коричный (плоды) 15,0

Принимать по $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{3}$ стакана отвара в теплом виде 2—3 раза в день при мочекаменной болезни

155 . Анис обыкновенный (плоды) 10,0

Петрушка огородная (трава) 20,0

Пастушья сумка (трава) 10,0

Можжевельник обыкновенный (плоды) 15,0

Толокнянка обыкновенная (листья) 15,0

Стальник полевой (корень) 15,0

Одуванчик лекарственный (корень) 15,0

Принимать по $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{3}$ стакана отвара в теплом виде 2—3 раза в день при мочекаменной болезни

156 . Шиповник коричный (плоды) 25,0

Стальник полевой (корень) 25,0

Адонис весенний (трава) 25,0

Можжевельник обыкновенный (плоды) 25,0

Принимать по $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{3}$ стакана настоя в теплом виде 3 раза в день в качестве диуретического и противовоспалительного средства

157 . Марена красильная (корень) 30,0

Стальник полевой (корень) 20,0

Льняное семя 50,0

Принимать по 1 стакану настоя в теплом виде на ночь при мочекаменной болезни

158 . Береза повислая (листья) 20,0

Стальник полевой (корень) 20,0

Можжевельник обыкновенный (плоды) 20,0

Чистотел большой (трава) 20,0

Лапчатка прямостоячая (трава) 20,0

Принимать по 1 стакану настоя в теплом виде на ночь при камнях в мочевом пузыре и в мочеточниках

159 . Шиповник коричный (плоды) 20,0

Можжевельник обыкновенный (плоды) 20,0

Береза повислая (листья) 20,0

Марена красильная (корень) 40,0

Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана настоя глотками 3 раза в день как мочегонное средство при мочекаменной болезни

- 160 .** Береза повислая (листья) 50,0
Шиповник коричный (плоды) 25,0
Стальник полевой (корень) 25,0

Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана настоя 3 раза в день в качестве мочегонного средства при сердечно-сосудистой недостаточности, асците

- 161 .** Береза повислая (листья) 25,0
Толокнянка обыкновенная (листья) 25,0
Кукурузные столбики с рыльцами 25,0
Солодка голая (корень) 25,0

Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день при цистите, бактериурии

- 162 .** Льняное семя 40,0
Стальник полевой (корень) 30,0
Береза повислая (листья) 30,0

Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана настоя в несколько приемов в течение дня при пиелонефрите

- 163 .** Земляника лесная (листья) 10,0
Крапива двудомная (листья) 20,0
Береза повислая (листья) 20,0
Льняное семя 50,0

Принимать по 1—2 стакана настоя в теплом виде в несколько приемов в течение дня при пиелонефрите

- 164 .** Почечный чай (травы) 20,0
Толокнянка обыкновенная (листья) 10,0
Хвощ полевой (травы) 10,0
Солодка голая (корень) 15,0
Календула лекарственная (цветки) 15,0
Ромашка аптечная (цветки) 15,0
Подорожник большой (листья) 15,0

Принимать по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ стакана настоя 3—4 раза в день при хроническом пиелонефрите

- 165 .** Почечный чай (травы) 15,0
Подорожник большой (листья) 15,0
Хвощ полевой (травы) 10,0
Тысячелистник обыкновенный (травы) 10,0
Календула лекарственная (цветки) 20,0
Черёда трехраздельная (травы) 15,0
Шиповник коричный (плоды) 15,0

Принимать по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ стакана настоя 3—4 раза в день при хроническом гломерулонефрите

- 166 .** Почечный чай (травы) 15,0
Подорожник большой (листья) 15,0

Хвощ полевой (трава) 10,0
Тысячелистник обыкновенный (трава) 15,0
Крапива двудомная (листья) 15,0
Календула лекарственная (цветки) 15,0
Черёда трехраздельная (трава) 15,0

Принимать по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ стакана настоя 3—4 раза в день при гематурической форме хронического гломерулонефрита

Сборы лекарственных растений, рекомендуемые при кожных заболеваниях

167 . Шалфей лекарственный (листья) 10,0
Подорожник большой (листья) 10,0
Крапива двудомная (листья) 10,0
Полынь горькая (трава) 5,0
Тысячелистник обыкновенный (трава) 15,0
Зверобой продырявленный (трава) 15,0
Хвощ полевой (трава) 15,0
Кукурузные столбики с рыльцами 10,0
Можжевельник обыкновенный (плоды) 10,0

Принимать по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ стакана настоя 3 раза в день до еды при экземе

168 . Крапива двудомная (листья) 10,0
Душица обыкновенная (трава) 10,0
Черёда трехраздельная (трава) 15,0
Фиалка трехцветная (трава) 10,0
Ромашка аптечная (цветки) 10,0
Тимьян ползучий (трава) 10,0
Хвощ полевой (трава) 10,0
Валериана лекарственная (корень) 15,0
Солодка голая (корень) 10,0

Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день до еды при нейродермите и экземе

169 . Зверобой продырявленный (трава) 20,0
Календула лекарственная (цветки) 10,0
Шалфей лекарственный (трава) 20,0
Душица обыкновенная (трава) 10,0
Ромашка аптечная (цветки) 10,0
Подорожник большой (листья) 15,0
Крапива двудомная (листья) 15,0

Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день до еды для лечения витилиго

170 . Черёда трехраздельная (трава) 15,0

Бузина черная (цветки) 10,0
Зверобой продырявленный (трава) 15,0
Чистотел большой (трава) 5,0
Девясил высокий (корни) 10,0
Аир обыкновенный (корни) 15,0
Кукурузные столбики с рыльцами 10,0
Брусника обыкновенная (листья) 10,0
Хвощ полевой (трава) 10,0

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя утром и вечером после еды при псориазе

171 . Подорожник большой (листья) 15,0
Кориандр посевной (плоды) 15,0
Зверобой продырявленный (трава) 20,0
Черда трехраздельная (трава) 20,0
Сушеница болотная (трава) 10,0
Солодка голая (корень) 20,0

Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана настоя 3 раза в день после еды при трофических язвах на почве тромбоза

172 . Календула лекарственная (цветки) 15,0
Подорожник большой (листья) 15,0
Ромашка аптечная (цветки) 10,0
Шалфей лекарственный (трава) 15,0
Зверобой продырявленный (трава) 20,0
Девясил высокий (корень) 15,0
Хвощ полевой (трава) 10,0

Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана настоя или отвара 3 раза в день до еды при гнойничковых заболеваниях кожи

173. Ромашка аптечная (цветки) 50,0
Донник лекарственный (трава) 50,0

Применять в виде кашицеобразной массы, завернутой в ткань; в горячем виде прикладывать к больному месту для припарок как смягчительное средство

174. Ромашка аптечная (цветки) 35,0
Донник лекарственный (трава) 35,0
Алтей лекарственный (листья) 30,0

Применять в виде кашицеобразной массы, завернутой в ткань; в горячем виде прикладывать к больному месту для припарок в качестве смягчительного средства

175. Дуб обыкновенный (кора) 50,0
Аир болотный (корневище) 50,0

Применять в виде настоя для приготовления компрессов и ванн

176. Хвощ полевой (трава) 30,0

Ромашка аптечная (цветки) 30,0

Зверобой продырявленный (травы) 40,0

Принимать внутрь в виде отвара по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день или использовать для приготовления компрессов при лечении труднозаживающих ран

177 . Крушина ольховидная (кора) 20,0

Береза повислая (листья) 15,0

Фиалка трехцветная (травы) 15,0

Бузина черная (цветки) 15,0

Фенхель обыкновенный (плоды) 15,0

Солодка голая (корень) 20,0

Принимать по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ стакана отвара 3 раза в день после еды при кожных сыпях, вызванных хроническими запорами

178 . Крушина ольховидная (травы) 25,0

Крапива двудомная (листья) 25,0

Береза повислая (листья) 25,0

Льняное семя 25,0

Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана отвара 3 раза в день после еды при кожных сыпях, вызванных хроническими запорами

179 . Солодка голая (корень) 20,0

Фенхель (плоды) 20,0

Крушина ольховидная (кора) 20,0

Лопух большой (корень) 20,0

Одуванчик обыкновенный (корень) 20,0

Принимать в виде горячего настоя по $\frac{1}{2}$ — $\frac{2}{3}$ стакана за 30 мин до еды 3 раза в день для повышения функции пищеварительных органов и почек при кожных болезнях

180 . Солодка голая (корень) 10,0

Лопух большой (корень) 15,0

Одуванчик обыкновенный (корень) 15,0

Черёда трехраздельная (травы) 30,0

Марена красильная (корень) 30,0

Принимать по 1—2 стакана отвара утром для лечения экссудативного диатеза

181 . Крушина ольховидная (кора) 30,0

Солодка голая (корень) 30,0

Фиалка трехцветная (травы) 40,0

Принимать по 2 стакана отвара в день для лечения экссудативного диатеза

182 . Лопух большой (корень) 30,0

Девясил высокий (корень) 30,0

Зверобой продырявленный (травы) 40,0

Принимать по 2—3 стакана отвара в день для лечения обыкновенных угрей

- 183 .** Цикорий (корень) 20,0
Одуванчик обыкновенный (корень) 20,0
Вахта трехлистная (листья) 20,0
Фенхель (плоды) 20,0
Крушина ольховидная (кора) 20,0

Принимать по 2—3 стакана отвара в день для лечения экземы

- 184 .** Лопух большой (корень) 30,0
Крапива двудомная (листья) 70,0

Применять в виде настоя для мытья головы при облысении

- 185 .** Лопух большой (корень) 15,0
Зверобой продырявленный (трава) 15,0
Черёда трехраздельная (трава) 15,0
Бессмертник песчаный (цветки) 10,0
Ромашка аптечная (цветки) 10,0
Кукурузные столбики с рыльцами 10,0
Пижма обыкновенная (цветки) 10,0
Аралия маньчжурская (корень) 15,0

Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана настоя за 30 мин до еды 3 раза в день для лечения облысения

- 186** Подорожник большой (листья) 15,0
Лопух большой (корень) 15,0
Календула лекарственная (цветки) 10,0
Мята перечная (трава) 10,0
Зверобой продырявленный (трава) 15,0
Кукурузные столбики с рыльцами 10,0
Бессмертник песчаный (цветки) 10,0
Крапива двудомная (трава) 15,0

Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана настоя за 30 мин до еды 3 раза в день для лечения облысения

Некоторые сборы, применяемые для лечения наиболее распространенных заболеваний

Показания к применению	Состав сбора и дозы сырья, г	Способ приготовления и применения
Авитаминоз	Л. крапивы — 30, пл. рябины — 70	Чай. По $\frac{1}{2}$ ст. 3 р. в д.
Авитаминоз	Пл. шиповника, пл. малины, л. смородины, л. брусники — поровну	Настой. По $\frac{1}{2}$ ст. 2 р. в д.
Бессонница	Л. вахты трехлистной, л. мяты, кн. валерианы — поровну	Настой. По 1 ст. за 30—40 мин до сна
Бессонница	Ц. ромашки, л. мяты, пл. фенхеля, кн. валерианы, пл. тмина — поровну	Отвар. 1 ст. в теплом виде за 30 мин до сна
Беспокойство, раздражительность	Л. мяты, т. пустырника, кн. валерианы, ш. хмеля — поровну	Отвар. По $\frac{1}{2}$ ст. при возбуждении
Пониженная сопротивляемость организма	Кн. родиолы розовой (золотой корень), кн. заманихи высокой, пл. шиповника — по 20, л. крапивы, пл. боярышника — по 15, т. зверобоя — 10	Настой. По $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ ст. 2 р. в д.
Нейродистония гипертонического типа	Пл. тмина, кн. валерианы, пл. боярышника — по 20, т. омелы долгой — 30, л. барвинка малого — 10	Настой. По $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ ст. в течение дня
Учащенное сердцебиение	Т. хвоща полевого, т. горца птичьего — по 30, ц. боярышника — 50	Настой. По $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ ст. при приступе сердцебиения
Гипертоническая болезнь I степени	Т. сушеницы болотной — 15, донника лекарственного, т. хвоща полевого, т. астрагала — по 20	Настой. По 1 ст. 3 раза в день, натощак
Недостаточность кровообращения I степени	Л. березы, л. хвоща полевого — поровну	Настой. По $\frac{1}{2}$ ст. 3 р. в д. до еды
Пневмония	Кн. алтея — 40, кн. солодки — 30, кн. девясил — 20	Отвар. По $\frac{1}{4}$ ст. каждые 3 ч
Бронхит	Кн. солодки — 40, пч. сосны — 30, л. подорожника — 20	Отвар. Пить теплым по $\frac{1}{2}$ ст. после еды
Трахеит с кашлем	Кн. алтея — 30, кн. солодки — 25, л. мать-и-мачехи — 20, пл. укропа — 15	Отвар. По $\frac{1}{4}$ ст. пить по мере надобности
Бронхиолит	Кн. солодки, пл. аниса, т. шалфея, т. мать-и-мачехи, пч. сосновые — поровну	Отвар. Принимать теплым по $\frac{1}{3}$ ст. 4—5 р. в день
Бронхит с астматическим	Т. медуницы — 30, л. подорожника, ц. мать-	Настой. По $\frac{1}{4}$ ст. 5 раз в день

компонентом	и-мачехи, ц. бузины черной, ц. липы, ц. ди-кого мака, ц. гречихи, кн. окопника лекарст-венного, т. первоцвета весеннего — по 10	
Бронхиальная астма	Кн. солодки, кн. фиалки трехцветной — по 10, т. тимьяна — 40	Настой. По $\frac{1}{4}$ ст. 4 р. в д.
Тонзиллит, фарингит, ла-рингит	Пл. фенхеля, кн. лапчатки, кн. алтея, кн. дуба, л. шалфея — по 15	Отвар. Для полоскания горла, принимать в теплом виде
Стоматиты, гингивиты	Кн. ивы, ц. липы — 30, ц. календулы — 15	Отвар. Для полоскания рта
Воспалительные заболе-вания верхних дыхатель-ных путей	Л. эвкалипта, л. шалфея, кн. девясила — по 20, пч. сосны — 15, т. мяты, т. тимьяна — по 10	Отвар. Для приготовления смеси для инга-ляций
Отсутствие аппетита	Т. полыни, л. вахты трехлистной, т. золото-тысячника, кн. одуванчика — поровну	Настой. По 1 ст. л. за 15—20 мин до еды
Острый гастрит	Ц. ромашки, л. вахты трехлистной, л. подо-рожника, т. тысячелистника, т. череды — по-ровну	Настой. По $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{3}$ ст. 3—5 р. в д.
Подострый гастрит	Кн. валерианы, ц. боярышника — 20, кн. бар-бариса — 30, л. мяты — 30	Настой. $\frac{1}{2}$ ст. 2 р. в д.
Гиперацидный гастрит	Т. чистотела — 10, т. тысячелистника, т. зве-робоя — по 30	Настой. По $\frac{1}{2}$ ст. за 20 мин. до еды
Хроническая язвенная болезнь	Т. золототысячника, т. зверобоя, ц. ромашки, л. мяты, т. сушеницы болотной — поровну	Настой. По $\frac{1}{2}$ ст. утром и вечером
При запорах и болях в ки-шечнике	С. льняное, кн. алтея, т. пастушьей сумки, кн. валерианы — поровну	Настой. По $\frac{1}{2}$ ст. утром и вечером натошак
Хронический запор	Ц. бузины черной, пл. жостера слабительно-го — поровну	Отвар. По 1 ст. 2 р. в д. после еды
Колит с запором	К. крушины — 60, кн. солодки — 20, пл. ани-са, пл. укропа — по 10	Отвар. По 1 ст. на ночь
Спастические запоры	Л. сенны, к. крушины, пл. жостера — по 30, пл. аниса, кн. солодки — по 10	Отвар. По $\frac{1}{2}$ ст. на ночь
Атонические запоры	К. крушины, кн. солодки, пл. укропа — по 15, кн. алтея, с. льна — по 30	Отвар. По $\frac{1}{2}$ ст. 3 р. в д.
Брожение и гнилостный процесс в кишечнике	Ш. ольхи, к. дуба, пл. черемухи — поровну	Отвар. 1 ст. глотками выпить в течение дня
Неинфекционный понос	Я. черники, л. мяты, кн. горца змеино-го, ц. ромашки — поровну	Настой. По $\frac{1}{2}$ ст. 3—4 р. в д. за 20—30 мин до еды

Показания к применению	Состав сбора и дозы сырья, г	Способ приготовления и применения
Неинфекционный понос с болями	Я. черники, я. черемухи — поровну	Отвар. По $\frac{1}{2}$ ст. 3—4 р. в д.
Геморрой	С. льна, кн. аира, ц. ромашки — поровну	Отвар. По 1 ст. утром натошак
Геморрой	С. каштана конского, ц. ромашки, ц. шалфея, к. дуба — поровну	Отвар. Для ванночек и компрессов
Задержка выделения воды	Л. березы, т. хвоща полевого — поровну	Настой. $\frac{1}{2}$ ст. в течение дня
Отеки	Л. березы, пл. шиповника, кн. стальника полевого — поровну	Настой. 1 ст. в течение дня
Почечная колика	Л. толокнянки, т. горца птичьего, т. грыжника, кукурузные рыльца — поровну	По $\frac{1}{4}$ ст. 3—4 р. в д. натошак
Мочекаменная болезнь	Л. березы, кн. стальника, пл. можжевельника, т. чистотела, т. лапчатки гусиной — поровну	Чай. Для питья по 4 стакана сразу
Пиелонефрит без нарушения мочевыделения	Пч. березы, л. толокнянки, т. хвоща полевого, кн. одуванчика, пл. можжевельника, л. брусники, с. льна, кн. солодки — поровну	Чай. По 1 ст. 4 р. в д. за 30 мин до еды
Цистит	Л. толокнянки, л. березы, кукурузные рыльца, кн. солодки — поровну	Отвар. По $\frac{1}{2}$ ст. 3 р. в д. натошак
Подагра	Ц. василька, ц. календулы, ц. пиона, пл. можжевельника — по 5, ц. бузины черной, л. крапивы — по 10, к. ивы, т. хвоща полевого, л. березы — по 20	Отвар. Каждые 2 ч по 1 ст. в горячем виде
Климакс с расстройством сердечно-сосудистой системы	Т. лапчатки гусиной, т. чистотела, т. тысячелистника, ц. ромашки — поровну	Настой. По 2 ст. утром натошак

**Примеры нестандартных прописей приготовления некоторых лекарственных препаратов
в домашних условиях**

Растение	Часть растения	Способ приготовления	Назначение	Показание к применению
Сенна александрийская	Листья	Отвар. Нагревать на водяной бане 30 мин. Охладить до комнатной температуры. Процедить через плотную ткань, чтобы избежать перехода смолистых веществ	0,5 стакана на ночь или по 1 столовой ложке 2 раза в день перед едой. Добавить сахар или мед	Слабительное при хронических запорах
Дуб Змеевик Лапчатка (калган)	Кора Корневище Корневище	Отвар. Требуется сильное измельчение — до 0,2 мм. Настаивать 30 мин и процеживать немедленно, поскольку при охлаждении быстро мутнеет	Полоскание или прием внутрь от 1 столовой ложки до 1/2 стакана в день, натошак	Воспалительные процессы в полости рта. Вяжущее при желудочно-кишечном расстройстве
Толокнянка	Листья	То же	1/4 стакана 3—6 раз в день	Антисептик мочевых путей
Алтей лекарственный	Корень	Настой холодный. Измельченные корни залить водой комнатной температуры. Настаивать 30 мин, процедить через марлю	Для детей по чайной или десертной ложке 6—8 раз в день	Отхаркивающее, противовоспалительное и мягчительное действие при острых респираторных заболеваниях
Календула (ноготки)	Цветы и листья	Напар для местного применения. 30 г сырья залить стаканом воды и поставить в духовой шкаф на 10—12 ч	Примочки при гнойном воспалении век и конъюнктивите	Антисептическое, противовоспалительное, вяжущее средство
Золототысячник кентаврский	Трава	Напар для внутреннего применения. 20 г травы залить 1 л воды и поставить в духовой шкаф на ночь	2—3 ложки напара разводят в стакане горячей воды и применяют после еды	Противовоспалительное, вяжущее действие при воспалении слизистой оболочки пищевода и желудка. При изжоге

ПРИМЕНИ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СБОРЫ

Выше было приведено немало практических советов народной медицины, значение которых при умелом и скрупулезном применении трудно переоценить. Далее мы решили предложить некоторые лекарственные сборы, которые помогут избавиться от многих специфических и типичных заболеваний.

При воспалениях кожи и слизистых оболочек полости рта

Корень лопуха, корень девясила высокого, листья ореха грецкого, трава зверобоя (всех видов по 15 г). Столовую ложку сбора на стакан кипятка, варить 5 минут, отстоять, процедить. Пить по 2—3 стакана отвара **при угрях**.

Корень цикория дикого, корень одуванчика, листья вахты трехлистной, плоды фенхеля (укропа). Всех видов по 20 г. Кора крушины — 40 г. **При экземах**.

Трава шалфея — 20 г, почки березы белой — 20 г, трава крапивы жгучей — 20 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут, процедить. Принимать по стакану утром и вечером. **От угрей**.

Трава зверобоя — 20 г, трава девясила высокого — 30 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка. Варить 25 минут. Настоять 15 мин. Процедить. Принимать по стакану 2 раза в день. **От угрей**.

Кора дуба — 10 г, трава хвоща полевого — 5 г, цветы бессмертника — 5 г, цветы календулы — 5 г. Весь сбор залить кукурузным или другим растительным маслом. Варить 15 минут, настоять в теплом месте 10—12 часов. Смазывать после примочки **при воспалении кожи и экземе** (примочки из напара листьев ежевики: 50 г на литр кипятка).

Листья ежевики, цветки ноготков, трава хвоща полевого, варенье из розы садовой, трава вербены, дубовая кора. Взять всех видов по столовой ложке, залить холодной водой, варить 15 минут. **Применять наружно в виде примочек при воспалении кожи, экземе, лишаях, грибах**.

Трава вероники, трава фиалки трехцветной, трава череды (всех видов по 10 г) на литр кипятка. **Пить навар в течение дня, при всех видах сыпи, экземе, грибковых поражениях кожи**.

Трава вербены — 10 г, ромашка аптечная — 5 г, лепестки розы — 10 г, дубовая кора — 10 г, листья шалфея — 5 г,

травы хвоща полевого — 10 г. 4 столовые ложки смеси залить литром кипятка, парить ночь. Процедить. Принимать в виде примочек.

Шишки хмеля — 25 г, корень валерианы — 20 г, листья вахты трехлистной, плоды фенхеля (укропа) — 20 г, кора крушины — 40 г.

Листья розмарина — 10 г, цветки лаванды — 10 г, трава тимьяна — 30 г, цветки ромашки аптечной — 30 г. Три столовых ложки сбора на 0,5 л воды. Кипятить 7—10 минут. Процедить через марлевую салфетку. **Примочки на пораженное экземой место.**

Семена пожитника сенного, трава руты, корневище лапчатки прямостоячей (всех видов по 20 г). Сварить в 1 литре воды. Отвар применять для примочек **при лишае.**

Кора дуба — 100 г. 2 столовых ложки сварить в 0,5 л воды. **Отвар применять для компрессов при отморожении.**

Листья ореха грецкого — 50 г, цветки ромашки аптечной — 50 г, столовую ложку сбора залить стаканом кипятка. Настои для компрессов **при отморожении.**

Трава чабреца, кора ивы, кора дуба (всех видов по 30 г). 4 столовых ложки сбора залить литром воды. Сварить. **Втирать в голову при облысении.**

100 г крапивы двудомной залить 0,5 л воды и 0,5 л уксуса, настоять 4 часа. Сварить. Настой для мытья волос **при облысении.**

Корень окопника лекарственного, корень лопуха, трава спорыша, корень мыльницы (всех видов по 20 г). Применять наружно **при воспалении кожи.**

Напар корневища пырея; 4 столовые ложки корня залить литром кипятка и парить ночь в духовке. Принимать в течение 3—4 недель **при чирьях.**

Листья шалфея — 20 г, полынь горькая — 20 г, тысячелистник — 20 г, плоды можжевельника — 25 г, подорожник большой — 20 г, крапива двудомная — 20 г, трава зверобоя — 25 г, трава золототысячника — 20 г, трава хвоща полевого — 30 г; 4 столовых ложки сбора залить стаканом кипятка, настоять 10—12 часов в теплом месте. Принимать по полстакана 4—8 раз в день. **При фурункулезе.**

Листья крапивы жгучей, листья одуванчика, цветы терновника (всех видов по 20 г). 2 столовые ложки залить двумя стаканами воды и парить в духовке 2—3 часа. Пить ежедневно в течение 2 недель по полстакана 3—4 раза в день. **Прини-**

мать при фурункулезе, соблюдать исключительно молочную диету.

Цветки васильков — 15 г, трава крапивы жгучей — 10 г, цветки ноготков — 10 г, листья грецкого ореха — 10 г, трава хвоща полевого — 15 г, трава анютиных глазок — 20 г, трава череды — 15 г, трава вероники лекарственной — 10 г; 4 столовые ложки сбора залить литром сырой воды, замочить на ночь, утром прокипятить 5—7 минут. Отвар пить по 1/3 стакана 5 раз в день. **От фурункулеза.**

При нарывах на груди

Трава полыни (божье дерево) — 20 г, листья и цветы ноготков — 30 г, листья цветущей белены — 15 г (белена — ядовитое растение. Будьте осторожны при приготовлении). Смесь хорошо растереть, добавить 70 г портвейна, 10 г свиного несоленого топленого сала и снова растереть: смесь поместить в глазированный горшочек и варить 15 минут на слабом огне, процедить в баночку и закрыть. Смазывать пораженные места. Одновременно пьют напар из цветков ноготков — 3 стакана в день.

Листья мяты перечной — 20 г, семена тмина — 20 г, ржаной муки — столовая ложка. Все хорошо растереть, запарить кипятком, замешать. Применять теплым, прикладывая к груди при **образовании нарыва**.

Цветы коровяка скипетровидного — 20 г, моркови (сок) — 20 г, **при трещинах и ранах на сосках у женщин** смазывать соком моркови сосок и присыпать порошком из цветков коровяка.

При диабете в сопровождении диеты

Трава галеги лекарственной (козлятник), стручки фасоли, листья черники, корень одуванчика, листья крапивы двудомной (всех видов по 25 г). Столовую ложку сбора на стакан кипятка. Кипятить 5—7 минут. Пить перед едой 3—4 раза в день по стакану настоя.

Трава галеги лекарственной (козлятник) — 10 г. Чайную ложку на стакан кипятка. Пить по стакану 3 раза в день перед едой.

Листья толокнянки, корень валерианы, трава галеги лекарственной, листья черники (всех видов по 25 г).

Кора крушины — 10 г, листья березы белой — 10 г, листья брусники — 40 г, трава галеги лекарственной — 40 г.

Плоды можжевельника, корень окопника лекарственного, корень лопуха, трава спорыша (всех видов по 20 г), трава галеги лекарственной — 40 г. Столовую ложку сбора залить стаканом воды. Варить 5—7 минут. Отстоять, процедить. Пить по стакану отвара 2—3 раза в день.

Трава манжетки — 10 г, листья черники — 40 г, плоды можжевельника — 20 г, льняное семя — 20 г.

Листья черники, стручки фасоли, трава галеги лекарственной, листья мяты перечной (всех видов по 50 г). 2 столовые ложки сбора на 0,5 литра воды, залить кипятком, выдержать 30 минут, процедить. Пить 3—4 приема по стакану без сахара.

При гипертиреозе

(базедовой болезни)

Корень солодки — 20 г, корень марены красильной, корень мыльнянки (всех корней по 40 г). Столовую ложку сбора на стакан воды. Кипятить 5—7 минут. Отстоять, процедить. Пить по утрам 1—2 стакана отвара.

Корень окопника лекарственного, корень лопуха, трава спорыша, цистозира бородачатая (всех видов по 20 г).

Трава лапчатки белой — 30 г. Залить кипятком 1 стакан, настоять час, процедить. Принимать по столовой ложке 3—4 раза в день.

Семена льна — 60 г, бурые водоросли — 60 г, трава донника (буркун) — 60 г, трава вероники — 50 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка. Настаивать 1 час. Процедить. Принимать по столовой ложке 2—3 раза в день.

Кора дуба — 20 г, корневище осоки песчаной — 20 г, листья щавеля кислого — 20 г, бурые водоросли — 40 г. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка. Отстоять. Принимать 1—2 стакана в день.

Листья ореха грецкого — 10 г, листья крапивы двудомной — 10 г, корень валерианы — 5 г, корень солодки — 10 г. 3 столовые ложки сбора залить 0,5 л воды, довести до кипения, процедить. Принимать за день, глотками.

МУДРОЕ СЛОВО О ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИИ

Суть человеческого естества — в движении. Полный покой означает смерть.

Паскаль

Прекращение деятельности всегда приводит за собой вялость, а за вялостью идет дряхлость.

Апулей

Для похудения при ожирении

Трава тысячелистника, трава зверобоя по 40 г, цистозира бородачатая — 20 г.

Корень любистока, плоды можжевельника — 5 г, цистозира бородачатая, кора крушины по 15 г, трава тысячелистника — 50 г.

Цистозира бородачатая — 100 г, плоды аниса, корень солодки (всех видов по 50 г).

Кора крушины — 60 г, корень одуванчика, плоды петрушки, плоды фенхеля, листья мяты перечной (всех видов по 20 г). 2 столовые ложки сбора залить 0,5 литра кипятка и выдержать 30 минут. Принять утром весь настой.

Кора крушины ольховидной — 50 г, корень стальника пашенного — 15 г, корень одуванчика — 15 г. Столовую ложку сбора залить стаканом воды, кипятить 30 минут, настоять 20 минут, процедить. Употреблять 2—3 раза в день по стакану отвара.

Кора крушины ольховидной — 60 г, корень одуванчика — 20 г, плоды фенхеля — 20 г, листья мяты перечной — 20 г. 2 столовые ложки смеси залить 0,5 литра кипятка. Настаивать 1 час, процедить. Принимать по одному стакану утром и вечером.

Трава тысячелистника — 5 г, корень любистока — 5 г, плоды можжевельника — 5 г, кора крушины ольховидной — 15 г. Весь сбор залить 0,5 литра кипятка, настаивать 30—40 минут. Принимать по стакану 3—4 раза в день.

Сбор растений молокогонного действия

Плоды фенхеля — 3 г, трава козлятника — 10 г, плоды аниса — 5 г, измельчить в ступке 1 чайную ложку смеси, залить стаканом кипятка. Отстоять, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

Плоды аниса — 25 г, плоды фенхеля — 25 г, трава майора — 25 г. Измельчить. Чайную ложку смеси залить стаканом воды. Кипятить 1—2 минуты, принимать по стакану 3 раза в день.

Лист грецкого ореха — 20 г, цветки хмеля обыкновенного — 40 г, листья шалфея — 40 г; чайную ложку сбора залить стаканом кипятка. Настоять 30—40 минут. Принимать 3 раза в день по 0,5 стакана отвара.

Плоды аниса обыкновенного — 20 г, плоды укропа — 20 г, семена пожитника сенного — 20 г. Плоды истолочь

в ступке и хорошо размешать. Чайную ложку смеси на 200 г кипятка, отстоять, пить 2—3 раза в день по стакану **для повышения секреции молока.**

Листья ореха грецкого — 20 г, шишки хмеля — 40 г, листья шалфея — 40 г. Чайную ложку сбора на стакан кипятка. Пить 2—3 раза в день по стакану настоя. **Для ограничения секреции молока.**

При жалобах в период климактерии

(сердцебиение, головокружение, бессонница, зудящие сыпи, мигрень и др.)

Цветки календулы, цветки просвирника (по 10 г), трава грыжника, плоды аниса, трава фиалки трехцветной, цветки бузины черной, корень стальника колючего, кора крушины, корень солодки (всех видов по 15 г). Столовую ложку сбора заварить стаканом кипятка. Настоять 30 минут. Пить в день 2 стакана настоя глотками.

Трава лапчатки гусиной, трава чистотела большого, трава тысячелистника, цветки ромашки аптечной (всех видов по 25 г).

Листья мяты перечной — 10 г, трава полыни горькой — 10 г, плоды фенхеля — 20 г, цистозира бородастая — 20 г, липовый цвет — 20 г, кора крушины — 20 г.

Лист ореха грецкого — 10 г, корень стальника колючего — 20 г, корневище пырея — 20 г, плоды можжевельника — 25 г, трава золототысячника — 20 г. Принимать утром и вечером по стакану настоя.

Корень стальника колючего, корень любистока, кора крушины, цистозира бородастая или фукус пузырчатый по 10 г каждого вида. Принимать по 3 стакана настоя в день.

Листья ореха грецкого, трава фиалки трехцветной, корень первоцвета, корень аниса дикого, цветки терновника (всех видов по 15 г). Принимать утром и вечером по стакану настоя **при беспокойствах и сыпи.**

Сборы растений, влияющих на половую активность и сперматогенез

Настойка аралии — 50 г, настойка женьшеня — 50 г, настойка заманихи — 50 г, экстракт родиолы розовой — 30 г, экстракт элеутерококка — 50 г. Все смешать. **Принимать при импотенции** по 30 капель смеси 3 раза в день после еды.

Настойка женьшеня. Принимать по 30 капель в день после еды. **При импотенции.**

Трава тысячелистника — 100 г, корни аира — 50 г, семена пожитника сенного — 50 г. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка. Остудить, процедить. Принимать по стакану настоя 3 раза в день **при импотенции**.

Трава льнянки — 30 г, мох исландский — 30 г, листья мелиссы — 30 г, клубни сапеа — 30 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, остудить. Принимать по 3 стакана настоя в день **при импотенции**.

Настойка любистока по 3 капли 3 раза в день. **При импотенции**.

Цветки календулы — 10 г, цветки бессмертника песчаного — 20 г, трава зверобоя — 30 г, корневище валерианы — 25 г. Принимать по столовой ложке в день **при импотенции**.

Настойка красавки — 5 г, настойка хины, настойка кола, настойка валерианы, экстракт кондуранго жидкий (по 10 г каждой). Принимать по 30 капель смеси **при импотенции**.

Настойка лапчатки прямостоячей, настойка хины, настойка мыльнянки (каждой по 10 г), настойка омелы белой — 20 г. Принимать по 30—50 капель смеси 3 раза в день **при гипертрофии простаты**.

Цветки хмеля обыкновенного — 100 г, залить 2 стаканами кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана настоя 2 раза в день. **При чрезмерной половой возбудимости**.

Омела белая, корень лопуха большого, кукурузные рыльца, трава лапчатки гусиной, трава горца перечного (всех видов по 15 г). Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, отстоять 30 минут. Принимать по 2/3 стакана настоя в день **при гипертрофии предстательной железы**.

ПОТОГОННЫЕ СБОРЫ

Цветки терновника, цветки коровяка, цветки ромашки лекарственной, липовый цвет, цветки бузины, кора ивы (всех видов по 20 г). Полную ложку смеси залить стаканом кипятка, через 15 минут процедить. Пить горячим.

Корень солодки — 40 г, липовый цвет — 60 г, принимать 2—3 стакана горячего настоя.

Липовый цвет, цветки коровяка, цветки бузины черной по 30 г each.

Корень валерианы, листья шалфея, зеленая кожура ореха грецкого (по 25 г каждого вида), трава хвоща полевого — 50 г. Столовую ложку смеси на стакан воды, кипятить 5—7 минут. Отстоять, процедить. Пить по 1—3 стакана в день

в течение 2—3 месяцев, при ночном потении, **для задержки пота.**

Плоды аниса, листья шалфея, трава тысячелистника (каждого вида по 25 г). **Для задержки пота.**

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ

Аир болотный

Язвенная болезнь, желудка, желтуха, малярия, гноящиеся раны, неприятный запах изо рта, воспаление мочевого пузыря

Алоэ древовидное

Снижение аппетита и иммунореактивности организма, трофические язвы, ожоги, болезни десен, эрозия шейки матки, дерматиты лучевого происхождения, хронические гастриты, туберкулез легких

Алтей лекарственный

Воспаление дыхательных путей, острый гастрит, энтероколит, поносы, для усиления эффективности противовоспалительных средств

Арника горная

Сердечная слабость, стенокардия, наружные и внутренние кровотечения, трофические язвы, начальная форма гипертонической болезни

Багульник болотный

Острый и хронический бронхит, подагра, ринит, мокнувшая экзема, для комплексного лечения бронхиальной астмы и воспаления легких

Бадан толстолистный

Воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта, дизентерия, эрозия шейки матки, бели, раны

Бедренец камнеломка

Воспалительные заболевания глотки, дыхательных путей, гастриты, мочекаменная болезнь, отеки

Белена черная

Невралгия, мышечные и суставные боли

Береза повислая

Ревматизм, воспаление почек и мочевого пузыря, пролежни

Бессмертник песчаный, или цмин песчаный

Холецистит, желчнокаменная болезнь, гастрит с пониженной кислотностью

Боярышник кроваво-красный

Стенокардия, сужение мозговых сосудов, нарушение ритма сердца, бессонница, климакс, начальная стадия гипертонии

Бузина черная

Воспаление верхних дыхательных путей, с кашлем, ангина, подагра, воспаление суставов, ожоги, фурункулы, геморрой

Буквица лекарственная

Заболевание легких и бронхов, легочные кровотечения, подагра, воспаление мочевого пузыря, гайморит, повышенная нервная возбудимость

Буравчик лекарственный

Суставной ревматизм, подагра, отеки, желчно- и мочекаменная болезни, повышенная нервная возбудимость, бессонница, чувство страха

Валериана лекарственная

Повышенная нервная возбудимость, бессонница, нервное потрясение, мигрень, спазм коронарных сосудов, запоры

Василек синий

Воспаление почек и мочевого пузыря, спазм внутренних органов, нарушение сумеречного зрения, острое респираторное заболевание

Василистник вонючий

Начальная стадия гипертонической болезни, кровотечения, заболевания печени и желчного пузыря, поносы

Вахта трехлистная

Гастрит с пониженной кислотностью, запоры, метеоризм, язвы кожи, слизистых оболочек

Вероника лекарственная

Заболевания желудочно-кишечного тракта и дыхательных путей, бронхиальная астма, зуд половых органов на почве диабета

Горец почечуйный, или почечуйная трава

Маточные и геморроидальные кровотечения, атонические и спастические запоры

Горей птичий, или спорыш

Хронические заболевания мочевыводящих путей, воспаление слизистой оболочки кишечника, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, начальная стадия мочекаменной болезни

Горицвет весенний, или адонис весенний

Повышенная нервная возбудимость, одышка, отеки, ослабление сердечной деятельности

Гравилат городской

Воспаление верхних дыхательных путей с кашлем, трудноотделяемой мокротой, гастрит с повышенной кислотностью, кровотечения из десен рахит, кожные заболевания

Гречиха посевная

Как источник витамина Р при истощении организма

Грыжник гладкий

Заболевание почек и мочевого пузыря, воспаление простаты, мышечные боли после физической нагрузки

Девясил высокий

Заболевания дыхательных путей, кашель, гастрит, нерегулярные менструации, сахарный диабет, геморрой

Донник лекарственный

Закупорка вен и коронарных сосудов, боли в мочевом пузыре, воспаление среднего уха, гипертония, климакс, гнойные раны

Дуб обыкновенный

Воспаление дыхательных путей, стоматит, кровотечения из десен, поносы, хроническое воспаление кишечника и мочевыводящих путей

Душица обыкновенная

Бронхит, гипертоническая болезнь, бессонница, нервное возбуждение, гнойничковые заболевания кожи, диатез

Дымянка лекарственная

Пониженная секреция желудочного сока, гнилостные процессы в кишечнике, заболевания желчного пузыря, желчно-и почечно-каменная болезнь, бронхит

Дягиль лекарственный

Спазм гладкой мускулатуры внутренних органов, сниже-

ние секреты желчи и сока поджелудочной железы, повышенное брожение в кишечнике

Ежевика сизая

Поносы, желудочные и кишечные кровотечения, пищевые отравления, заболевания верхних дыхательных путей, затяжные и обильные менструации

Женьшень обыкновенный

Тонизирующее и общеукрепляющее средство при физической и умственной усталости, после тяжелых и длительных заболеваний

Жеруха лекарственная

Авитаминоз, малокровие, подагра, ожоги, зуд кожи, заболевания желчного и мочевого пузыря, воспаление верхних дыхательных путей

Зверобой продырявленный

Язвенная болезнь, поносы, заболевания желчного и мочевого пузыря, спазм толстых и тонких кишок, поражения кожи, раневые поверхности, язвы, абсцессы, ожоги

Земляника лесная

Воспалительные и язвенные процессы желудочно-кишечного тракта, желчно- и мочекаменная болезни, колит, нарушение солевого обмена, пигментные пятна, малокровие

Золототысячник малый, или обыкновенный

Гастрит с пониженной кислотностью, заболевания печени, желчного пузыря и почек, изжога

Иссоп лекарственный

Бронхит, бронхиальная астма, обильное потоотделение, нарушение пищеварения, хроническое воспаление желудочно-кишечного тракта

Календула лекарственная

Гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, колит, заболевания печени и желчного пузыря, фурункулез, себорея, ожоги, эрозия шейки матки, кольпит

Калина обыкновенная

Маточные, носовые и геморроидальные кровотечения, угрожающий аборт, поносы, истерии, бессонница, ангина, осипший голос, кожная сыпь

Кипрей узколистый, или иван-чай

Воспаление слизистой оболочки желудка и кишечника

Клюква четырехлепестная, или болотная

Малокровие, гинекологические воспалительные заболевания, головная боль, атеросклероз

Коровяк скипетровидный

Болезни печени, селезенки, бронхит, хрипота, ангина, бронхиальная астма, мочекаменная болезнь, подагра, радикулит, заболевания суставов

Крапива двудомная

Анемия, вялотекущие хронические заболевания, воспаление желчного пузыря, бронхит, профилактика подагры, боль в суставах, перхоть, выпадение волос

Кресс-салат

Снижение пищеварения, желчнокаменная болезнь, начальная стадия гипертонической болезни, долго незаживающие раны, чесотка

Кровохлебка лекарственная

Хронический холецистит, воспаление тонкого и толстого кишечника, понос, раны, ссадины, порезы

Лапчатка гусиная

Спазм гладкой мускулатуры желудочно-кишечного тракта, болезненные менструации, желчнокаменная болезнь, колит, свежие и гнойные раны, кровоточивость десен

Лапчатка прямостоячая, или калган

Понос, желудочные, кишечные и маточные кровотечения, ангина, кожные заболевания

Лебеда раскидистая

Запор, рахит, геморрой, подагра, скудные менструации, паронихии

Левзея софлоровидная, или маралий корень

Психическое и физическое переутомление, гипотония, импотенция, хронический алкоголизм

Лен посевной

Заболевания бронхов, гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронический колит, воспаление мочевого пузыря и почек

Лещина обыкновенная

Варикозное расширение вен, трофические язвы голени, малокровие, колит, мочекаменная болезнь, дополнительное питание после тяжелых болезней

Липа сердцевидная

Кашель, ревматизм, ангина, воспаление полости рта, геморрой, подагра, ожоги

Лопух большой

Желчно- и мочекаменная болезни, гастрит, колит, повышенное содержание мочевой кислоты в крови, рахит, геморрой, ревматизм, зуд, экзема, фурункулы и другие кожные заболевания

Льнянка обыкновенная

Запоры, вздутие живота, хронические заболевания печени, желчного пузыря, геморрой, кожные заболевания, фурункулы, лишай

Малина обыкновенная

Малокровие, угри, воспаление желудка и кишечника, дополнительное лечение при диабете

Мальва лесная

Охриплый голос, воспаление верхних дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта и поджелудочной железы, геморрой, ожоги

Манжетка обыкновенная

Воспаление верхних дыхательных путей, насморк, носовые кровотечения, обильные менструации, кровотечения из внутренних органов, фурункулы, воспаление кожи

Марена красильная

Мочекаменная болезнь

Мать-и-мачеха

Заболевания почек, легких, верхних дыхательных путей, воспаление мочевого пузыря, отеки, грудница, нарывы, фурункулы, перхоть, выпадение волос

Медуница лекарственная

Заболевания верхних дыхательных путей, легких, почек, мочевого пузыря, мочекаменная болезнь, туберкулез, поносы

Мелисса лекарственная

Спазм гладкой мускулатуры, рвота, одышка, учащенный ритм сердца, болезненные менструации, невроз, воспаление полости рта

Морковь посевная

Недостаток витамина А, малокровие, сердечно-сосудистые заболевания, запоры, геморрой, мочекаменная болезнь

✓ **Мыльнянка лекарственная**

Густая вязкая мокрота, отеки различного происхождения, боль в суставах, подагра, чешуйчатый лишай, ангина, зубная боль

Мята перечная

Невроз, бессонница, стенокардия, воспаление желчного пузыря и верхних дыхательных путей, повышенная кислотность, неприятный запах изо рта, зубная боль

Облепиха

Повреждение тканей внутренних органов, эрозия шейки матки, раны, ожоги, воспаление тонкого и толстого кишечника, атеросклероз

Овес посевной

Хроническое воспаление желудочно-кишечного тракта, воспаление нервных окончаний, физическое и умственное переутомление

Одуванчик лекарственный

Атеросклероз, гастрит с пониженной кислотностью, хронические запоры, воспаление желчного пузыря, пониженное образование молока у кормящих женщин, фурункулез, угри, нарушение обмена веществ

Окопник лекарственный

Перелом костей, остеомиелит, хронический бронхит, хроническое воспаление желудка и кишечника, гнойное поражение кожи, кровотечения

Ольха серая

Поносы, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, ожоги, носовые кровотечения

Орех грецкий

Атеросклероз, запоры, легочные кровотечения, гнойные сыпи, лишай, экзема, гастрит

Очиток едкий

Малярия, низкое артериальное давление, гнойные раны, изжога, зуд кожи

Пижма обыкновенная

Заболевания печени, желчного и мочевого пузыря, круглые глисты, пониженная кислотность желудочного сока, вялозаживающие язвы

Пион уклоняющийся, или марьин корень

Пониженная кислотность желудочного сока, нервные, простудные и желудочно-кишечные заболевания, болезни верхних дыхательных путей, нарушение обмена веществ

Подорожник большой

Спазм гладкой мускулатуры желудка, гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки с пониженной кислотностью, труднозаживающие раны, язвы, фурункулы, ожоги

Полынь горькая

Нарушение пищеварения, кровотечения, спазм толстого кишечника, затруднение мочеотделения, раны

Полынь обыкновенная

Отравления, воспаления слизистых оболочек, долго незаживающие раны, эрозия шейки матки, бели, скудные и болезненные менструации

Пустырник сердечный

Начальная стадия гипертонической болезни, неврозы, истерия, повышенная нервная возбудимость, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

Пырей ползучий

Желудочно-кишечные заболевания, желчно- и мочекаменная болезнь, запоры, воспаление верхних дыхательных путей и мочевого пузыря, подагра, фурункулез

Ревень тангутский

Атония кишечника, метеоризм, хронические запоры

Репейник аптечный, или репешок обыкновенный

Подагра, ревматизм, заболевание желудочно-кишечного тракта и печени, воспаление ротовой полости, плохо заживающие язвы

Родиола розовая, или золотой корень

Перенесенные острые и хронические заболевания, гипотония, импотенция, неврозы

Ромашка аптечная, или лекарственная

Хронический гастрит, колит, маточные кровотечения, холецистит, спазм кишечника, метеоризм, геморрой, воспаление полости рта

Рябина обыкновенная

Пониженная кислотность желудочного сока, малокровие, гипертоническая болезнь, воспаление желчного пузыря

Свекла обыкновенная

Малокровие, колит, заболевание печени, хронический насморк, плохо заживающие язвы

Синюха голубая

Хронический бронхит, кровотечение из легких, бессонница, повышенная нервная возбудимость

Сирень обыкновенная

Малярия, воспаление почек, камни в почечных лоханках, гноящиеся язвы

Смородина черная

Воспаление почек, мочевыводящих и верхних дыхательных путей, головная боль, начальная стадия гипертонической болезни, нарушение обмена веществ, авитаминоз

Сосна обыкновенная

Недостаток витамина С, трещины губ, сосков, фурункулы, долго незаживающие язвы

Стальник полевой

Геморрой, запоры, трещины заднего прохода, подагра, мочекаменная болезнь, воспаление мочевого пузыря

Сушеница топяная

Язвенная и гипертоническая болезни, нервное возбуждение, бессонница, сердцебиение, боли в животе

Тарник колючий

Пониженное артериальное давление, воспаление мочевого пузыря, гнойные раны

Тимьян обыкновенный

Спазм желудочно-кишечного тракта, трудноотделяемая мокрота, ишиас, понос, метеоризм, бессонница, запоры, зуд, воспаление полости рта

Тополь черный, или осокорь

Туберкулез, подагра, воспаление мочевого пузыря, мочекаменная болезнь, повреждение нервов и сухожильных связок, трихомонадный кольпит, ожоги, геморрой, зубная боль

✓ Тысячелистник обыкновенный

Наружные и внутренние кровотечения, атония матки, спазм гладкой мускулатуры, мочевыводящих и желчных путей, почечно-каменная болезнь, ожоги, раны, язвы

У Фиалка трехцветная, или анютины глазки

Острое респираторное заболевание, воспаление мочевыводящих путей и полости рта, мочекаменная болезнь, зубная боль, кожные заболевания

Хвощ полевой

Отеки, туберкулез, воспаление слизистых оболочек полости рта и горла

Центрария исландская, или исландский мох

Понижение выделения желудочного сока, хронические запоры, туберкулез и воспаление легких, хронический бронхит

Цикорий обыкновенный

Воспаление желудка, тонкого и толстого кишечника, печени, желчного пузыря, почек и селезенки, кожные сыпи, угри, фурункулез, гнойничковые заболевания кожи

Череда трехраздельная

Кожные аллергические заболевания, себорея, нарушение пищеварения

Черника обыкновенная

Снижение сумеречного зрения, умеренно выраженный диабет, поносы, гастрит с пониженной кислотностью, геморроидальные кровотечения, гнойные раны, экзема, бели

Чистотел большой

Кондиломы, псориаз, экзема, фурункулез, зудящие дерматозы, гнойничковые заболевания ротовой полости, трихомонадный кольпит, эрозия шейки матки

Шалфей лекарственный

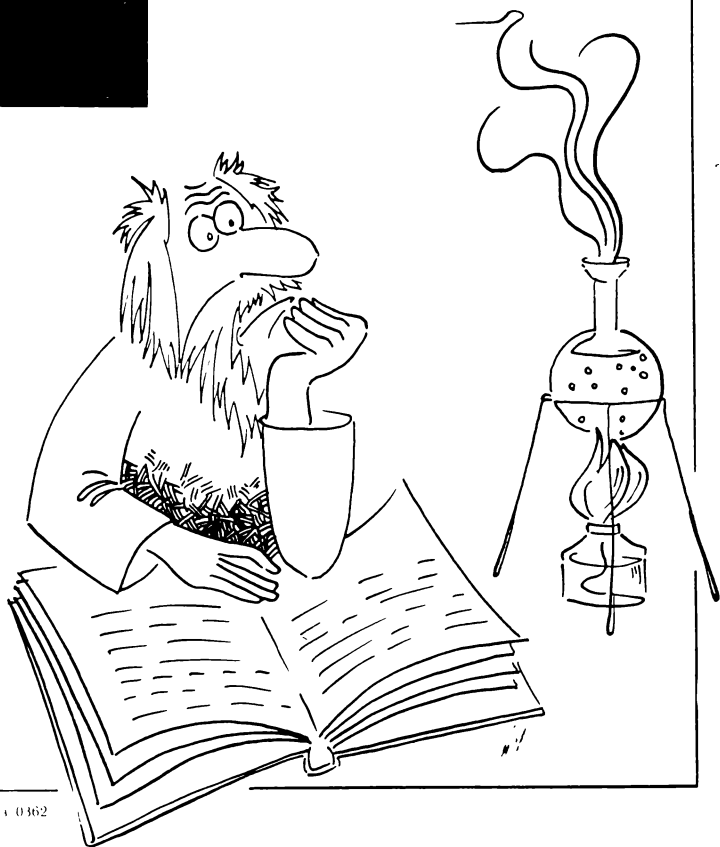
Снижение секреторной активности желудочно-кишечного тракта, избыточное выделение газов, заболевания верхних дыхательных путей, ротовой полости, глотки, гнойные раны и язвы

Шиповник майский, или коричный

Физическое и психическое перенапряжение, острые и хронические заболевания, сопровождающиеся потерей витамина С.



IV. СПРАВОЧНИК ДОМАШНЕГО ЛЕКАРЯ



Человек носит врача в себе, надо только уметь помочь ему в работе.

Гиппократ

Одно из условий выздоровления — желание выздороветь.

Сенека

Воздержанность и труд — вот два истинных врача человека, труд обостряет его аппетит, а воздержанность мешает злоупотреблять им.

Руссо

Нельзя приступить к лечению глаза, не думая о голове или лечить голову, не думая о всем организме, также нельзя лечить тело, не леча душу.

Сократ

Не признавать медиков могут и люди образованные; отрицать же медицину могут только неучи.

Буаст

Лекарства действуют медленнее, чем болезнь.

Тацит

Когда человек долго болеет, он становится более сведущим, чем сам врач, и начинает понимать свою болезнь, что не всегда случается даже с добросовестными врачами.

Бальзак

Из всех лекарств лучшее — отдых и воздержание.

Франклин

ЧЕМ НЕЛЬЗЯ ЗАЕДАТЬ И ЗАПИВАТЬ ЛЕКАРСТВА

Продукт	Лекарство	Нежелательное действие
Кислые соки, газированные напитки	диакарб, кальция хлорид, усиление токсичности, замидопирин, тетрацикли-медление всасывания, осы, изониазод, настойка лабление действия ландыша, строфанта	
Жирная пища	фенилсалицилат, гризео- ослабление действия фуаввин, неомицин	
Молоко, овощи	салицилаты, фенобарби- ослабление действия, бы- тал, фенилбутазон	строе выведение
Молоко, молочные продукты	тетрациклины, доксицил- замедление всасывания лин, ампициллин, гризео- фульвин, амоксициллин, витамин Д	
Пища, богатая углево- дами	то же	уменьшение concentra- ции препаратов в крови на 50%
Капуста кочанная и брюс- сельская	фенацетин, барбитураты, быстрое выведение нозепам, пероральные антикоагулянты	
Продукты, содержащие ниаламид, пиразидол и резкое повышение токс- тирамин, сыр, яйца, пе- другие ингибиторы МАОсичности, гипертониче- чень, сельдь, красное вино (мофраминооксидазы)		ские кризы, судороги, смерть
Рыба (особенно жирная)	аспирин	усиливает риск кровоте- чения
Сырая рыба	тиамин	инактивация витамина
Листовые овощи, бога- тые витамином К, цветная капуста, шиповник, зеле- ные помидоры	антикоагулянты	антагонисты
Овощи, богатые витами- ном С	барбитал, новокаин	то же
Продукты, богатые вита- мином В ₁₂	колхицин	то же
Продукты, богатые фоли- евой кислотой (бобы, то-маты, печень, почки)	противозачаточные пи- то же люли, дифенилгиданто- ин, метотрексат	

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ УКУПОРОЧНЫЕ СРЕДСТВА

При приготовлении лекарственных препаратов из трав и растений не обойтись без **укупорочных средств**, предназначенных для герметизации банок, флаконов, стаканчиков, пробирок и т. п.

Для изготовления средств укупорки применяют пластмассы (крышки навинчиваемые и натягиваемые, пробки и прокладки), металлы (колпачки, обкатываемые по реугольному венчику и по резьбе), а также резину, стекло и кору пробкового дуба (пробки).

Пластмассовые крышки, пробки и прокладки перед укупоркой лекарственных препаратов моют в течение 2—3 мин. в нагретом до 60°C 0,5% растворе хозяйственного или банного мыла; 0,5% растворе моющего средства «Лотос» или «Астра» или в растворе горчицы.

Пластмассовые укупорочные средства не должны передавать препаратам из трав и растений посторонний запах, должны хорошо фиксироваться и надежно обеспечивать герметичность укупоривания.

Корковые пробки. Кору пробкового дуба для укупоривания используют в виде конических пробок. Различают пробки целые (из целого куска коры), клееные (из нескольких крупных кусков коры) и композиционные (из множества спрессованных мелких кусочков дробленой коры). Целые пробки по качеству подразделяются на бархатные, полубархатные, средние и простые в зависимости от числа «чечевичек» — углублений, заполненных рыхлой, мягко крошащейся массой.

Перед употреблением корковые пробки ополаскивают дистиллированной или обессоленной водой, после чего сушат при температуре не выше 60°C.

Стекланные притертые пробки. Поверхность пробки, контактирующая с горловиной тары, должна быть матирована по всей площади. Пробка не должна качаться в горловине тары.

Герметичность укупорки проверяют следующим образом: тару наполняют водопроводной или дистиллированной водой на 1/2 полного объема и закрывают пробкой. Часть образцов выдерживают в боковом положении, другую часть — пробкой вниз не менее 5 мин. Вода может быть подкрашена метиленовым синим и другим контрастным красителем. Не должно быть следов протекания воды.

Смолки. Применяют для герметизации укупорки путем заливки горловины флаконов, банок, пробирок, заполненных препаратом и закрытых пробкой или крышкой.

Для герметизации стеклянной тары и упаковки с корковой или стеклянной укупоркой, содержащих безводные препараты, рекомендуется смолка следующего состава:

желатина 30,0
глицерина 10,0
окиси цинка 10,0
воды 100,0

Мелконарезанный желатин заливают большей частью воды и оставляют стоять до полного набухания. Затем растирают окись цинка с глицерином и оставшейся частью воды. Полученную смесь прибавляют к набухшему желатину и всю массу нагревают на водяной бане при помешивании до расплавления.

Для герметизации стеклянной и полимерной тары и упаковки с корковой, стеклянной или полимерной укупоркой рекомендуются парафин и смолка следующего состава:

парафин 7,0
полиэтилен 0,5—1,0
высокого давления

К расплавленному гранулированному полиэтилену высокого давления добавляют парафин и помешивают до сплавления смеси при температуре 110—150°C.

озокерита 55,0
канифоли 18,0
окиси цинка 15,0
парафина 12,0

Расплавляют озокерит и парафин. Добавляют измельченную канифоль и перемешивают до полного растворения канифоли. Полученную жидкость процеживают и добавляют к ней по частям и при помешивании тщательно растертую окись цинка.

Для получения красных смолкок добавляют киноварь или сурик.

МУДРОЕ СЛОВО О ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИИ

*Побережешься — голова не заболит
Здоровому лечиться — наперед уметь*

Хотать житься . Пословицы

Резиновые пробки. Как правило, для укупорки растворов лекарственных веществ используют пробки бежевого цвета на основе силиконового каучука, черного или серого цвета на основе бутилового каучука, красного и серого цветов, а также серого или голубого цвета на основе натурального каучука, отвечающих соответствующим требованиям.

Пробки из резиновых смесей всех марок допускаются для укупорки тары с различными лекарственными средствами внутреннего и наружного применения.

Будьте внимательны: резиновые пробки несовместимы с альбихтолом, аминитратом, валидолом, диэтиловым эфиром, дегтем, камфарой, карболовой кислотой, метилсалицилатом, растворами аммиака, йода, формальдегида и хлористого водорода, скипидаром, фенолом, хлороформом, хлорэтилом, четыреххлористым углеводом, зуфиллином.

Резиновые пробки несовместимы с маслами минеральными, жирными и эфирными, нефтепродуктами, растворами перекиси водорода, перманганата калия и др. окислителями.

Все резины несовместимы с крепкими кислотами и щелочами.

Новые резиновые пробки, предназначенные для укупорки лекарственных препаратов, необходимо обработать следующим образом:

- промыть в горячем (50—60°C) 0,5% растворе «Лотоса» или «Астры» в течение 3 мин.,

- трижды по 20 мин. прокипятить в дистиллированной воде, каждый раз заменяя ее свежей.

При заготовке впрок резиновые пробки после обработки сушат в сушильном шкафу при температуре не выше 50°C в течение 2 ч. и хранят в закрытой посуде не более года в темном, прохладном месте.

Если притертую пробку флакона заело, капните на стык пробки и горлышка уксусной эссенции — флакон легко откroется.

Если не удастся открыть стеклянную банку, например, с консервантом трав, поддержите ее несколько минут в теплой воде (крышкой вниз). После этого вы откроете ее без труда.

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫХ ОСТРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ПОВРЕЖДЕНИЙ

Признаки	Наиболее частые заболевания или повреждения, при которых наблюдается данный признак
Асфиксия — см. Удушье	—
Бессознательное состояние — см. потеря сознания	—
Боли в глазах	Воспалительные процессы глаза Глаукома Ожоги Повреждения
Боли в груди	Инфаркт миокарда Стенокардия Пневмония Повреждения груди и органов грудной полости
Боли в животе	Острые заболевания органов брюшной полости: Аппендицит Гастрит Грыжи ущемленные Непроходимость кишечника Панкреатит Печеночная колика Почечная колика Прободная язва желудка и двенадцатиперстной кишки Холецистит Энтерит Повреждения живота и органов брюшной полости Гинекологические заболевания: Выкидыш (аборт) Внематочная беременность Воспаление матки и ее придатков Инфекционные болезни: Ботулизм Кишечные инфекции Отравления (кислотами, щелочами, грибами, ядохимикатами и др.)
Боли в пояснице	Заболевание и повреждение почек Радикулит

Признаки	Наиболее частые заболевания или повреждения, при которых наблюдается данный признак
Боли в прямой кишке	Воспаление геморроидальных узлов Парапроктит
Боли в сердце — см. Боли в груди	—
Боли в ушах	Воспаление среднего уха (отит) Инородные тела в ухе
Боли головные	Заболевания головного мозга: Кровоизлияние в мозг (инсульт) Менингит Мигрень Энцефалит Гипертонический криз Глаукома Заболевания почек Кома Респираторные вирусные инфекции (грипп и др.) Острые инфекционные заболевания Острые отравления (анамином, угарным газом, грибами, ядохимикатами и др.).
Боли при глотании	Ангина Повреждения и инородные тела в глотке, в пищеводе
Гематурия (кровь в моче)	Заболевания и повреждения почек, мочевого пузыря и мочеиспускательного канала Острые отравления (бертолетовой солью, уксусной кислотой и др.)
Головокружение	Обморок Острая кровопотеря Заболевания головного мозга
Желтуха	Желчнокаменная болезнь Холестит
Задержка мочи острая	Заболевание предстательной железы Повреждения и опухоли мочевого пузыря Повреждения, камни и инородные тела в мочеиспускательном канале Заболевания и повреждения спинного мозга

Признаки	Наиболее частые заболевания или повреждения, при которых наблюдается данный признак
Запор (задержка стула)	Острые заболевания органов брюшной полости (см. Боли в животе) Колит
Кашель	Бронхиальная астма Пневмония Инородные тела в дыхательных путях (трахеи, бронхи) Сердечная астма Сердечно-сосудистая недостаточность Коклюш Круп ложный Респираторные вирусные заболевания (грипп и др.) Острые отравления ядовитыми парами и газами
Коллапс	Инфаркт миокарда Ожоги Отморожения Острая кровопотеря Острые отравления
Коматозное состояние	Кома Повреждения и заболевания головного мозга Инфаркт миокарда Сердечно-сосудистая недостаточность Пневмония Солнечный и тепловой удар Эклампсия Острые отравления (алкоголь, угарный газ, снотворные, ядохимикаты и др.)
Кровопотеря	Повреждения кровеносных сосудов Кровотечения из внутренних органов Внематочная беременность
Кровотечение желудочное	Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки
Кровотечение из женских половых органов	Внематочная беременность Выкидыш Заболевания матки
Кровотечения из прямой кишки	Заболевания и повреждения прямой кишки

Признаки	Наиболее частые заболевания или повреждения, при которых наблюдается данный признак
Кровотечение кишечное	Заболевания и повреждения кишечника
Кровотечение легочное — см. Кровохарканье	—
Кровотечение наружное	Ранения
Кровотечение носовое	Повреждения носа Гипертоническая болезнь Грипп Острые отравления (ядохимикатами и др.)
Кровохарканье	Заболевания и повреждения легких Сердечная астма Сердечно-сосудистая недостаточность Острые отравления (ядохимикатами и др.)
Кровь в кале	Геморрой Дизентерия Желудочно-кишечные кровотечения
Кровь в мокроте — см. Кровохарканье	—
Кровь в моче — см. Гематурия	—
Кровь в рвотных массах — см. Рвота кровавая	—
Лихорадка — см. Повышение температуры	—
Малокровие острое	Кровопотеря при наружных и внутренних кровотечениях
Повышение температуры	Воспалительные процессы Инфекционные болезни Респираторные вирусные заболевания
Понос	Кишечные инфекции Пищевая токсикоинфекция Токсикоз кишечный Инфекционные болезни (холера, дизентерия) Острые отравления (мышьяком, ртутью, грибами и др.)

Признаки	Наиболее частые заболевания или повреждения, при которых наблюдается данный признак
Потеря сознания	Заболевания и повреждения головного мозга Кома Эклампсия Эпилепсия Кровопотеря Солнечный и тепловой удар Острые отравления (ядовитыми газами, алкоголем, наркотиками, снотворным и др.)
Рвота	Заболевания и повреждения головного мозга Острые заболевания органов брюшной полости (см. Боли в животе) Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки Диспепсия токсическая Кишечные инфекции Кома Пилоростеноз Пищевая токсикоинфекция Печеночная колика Почечная колика Токсикозы беременности Острые отравления (кислотами, щелочами, алкоголем, ядохимикатами, грибами и др.) Рвота ацетонемическая Укусы змей
Рвота кровавая	Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки Кровотечение желудочно-кишечное
Сердцебиение (учащение пульса)	Пароксизмальная тахикардия Сердечно-сосудистая недостаточность
Синюха (цианоз)	Сердечно-сосудистая недостаточность Бронхиальная астма Острые отравления (аналином, нитробензолом, грибами и др.)
Стул дегтеобразный	Кровотечения из пищевода, желудка, двенадцатиперстной кишки
Судороги	Заболевания и повреждения головного мозга Нейротоксикоз Кома Эклампсия

Признаки	Наиболее частые заболевания или повреждения, при которых наблюдается данный признак
	Эпилепсия Столбняк Острые отравления (ртутью, свинцом, бензолом, ядохимикатами, грибами и др.) Укусы ядовитых змей и насекомых
Удушье	Заболевания сердца Бронхиальная астма Сужение (стеноз), повреждения и инородные тела в гортани и трахее Круп ложный Острые отравления
Цианоз — см. Синюха	—
Шок	Тяжелые повреждения Анафилаксия (аллергия) Острые отравления Укусы ядовитых змей и насекомых

КРАТКИЙ ПЕРЕЧЕНЬ НАИБОЛЕЕ УПОТРЕБИТЕЛЬНЫХ ЛЕКАРСТВ

Название	Действие	Когда применяется	Дозировка и способ употребления
Альбуцид	Антисептическое	При заболеваниях глаз	10—30% раствор по 1—2 капли в глаза 3 раза в день
Анальгин	Болеутоляющее, противовоспалительное, жаропонижающее	Боли различного происхождения (головная боль, невралгия, радикулиты, миозиты), лихорадочные состояния, грипп	Таблетки (порошки) по 0,25—0,5 г 2—3 раза в день
Антастман	Противоспазматическое	При бронхиальной астме	По 1/2—1 таблетке 1 раз (при необходимости 2—3 раза) в день
Антипирин	Болеутоляющее, противовоспалительное	Боли различного происхождения (головная боль, невралгия, радикулиты, миозиты), лихорадочные состояния, грипп	Таблетки (порошки) по 0,25—0,5 г 2—3 раза в день
Аскофен	Болеутоляющее, жаропонижающее и противовоспалительное	Головная боль, невралгия, простудные заболевания	По 1 таблетке 1—3 раза в день
Аспирин (ацетилсалициловая кислота) Аэрон	Противовоспалительное, жаропонижающее, болеутоляющее	Невралгии, мигрень, лихорадочные состояния	Таблетки (порошки) по 0,25—0,5 г 3—4 раза в день
		Предупреждение и лечение морской и воздушной болезни	Для предупреждения — за 30—60 мин до отъезда принять 1—2 таблетки, а в дальнейшем (при необходимости через 6 ч — еще одну таблетку). Для лечения принимают по 1—2 таблетки в день
Борная кислота	Антисептическое	Для полоскания полости рта, зева и промывания глаз	Для полоскания рта и зева — 1 чайная ложка на стакан воды. Для промывания глаз — 2% водный раствор
Бриллиантовая зелень	Антисептическое	Для смазывания небольших ран, поверхностных нагноений и при пиодермиях	0,1—2% спиртовой или водный раствор

Название	Действие	Когда применяется	Дозировка и способ употребления
Валериановая настойка	Успокаивающее	Нервное возбуждение, бессонница, неврозы, спазмы	По 20—30 капель 2—3 раза в день
Валидол	Успокаивающее	Стенокардия, неврозы, истерия	По 4—5 капель на кусочек сахара (или 1 таблетку) и держать под языком до полного рассасывания
Валокордин	Успокаивающее и сосудорасширяющее	Неврозы, стенокардия, тахикардия	По 10—15 капель 2—3 раза в день
Глауберова соль (натрия сульфат)	Слабительное	Заболевания кишечника	15—30 г на прием, натощак в $\frac{1}{2}$ —1 стакане воды
Дионин	Болеутоляющее, уменьшает возбудимость кашлевого центра	Кашель при заболевании бронхов и легких	Таблетки (порошки) по 0,01—0,02 г 3 раза в день
Йодная настойка	Антисептическое	Обработка ран (смазывание краев)	5—10% спиртовая настойка
Капли Зеленина	Успокаивающее, на сердечную деятельность	При нарушении сердечной деятельности, неврозах сердца	По 20—25 капель 2—3 раза в день
Касторовое масло	Слабительное	При заболеваниях кишечника	По 15—30 г на прием
Кодеин	Болеутоляющее, уменьшает возбудимость кашлевого центра	Кашель при заболеваниях бронхов и легких	По 0,1—0,02 2—3 раза в день
Корвалол	Успокаивающее и сосудорасширяющее	Неврозы, стенокардия, тахикардия	По 10—15 капель 2—3 раза в день
Магнезия сернокислая	Слабительное	При заболеваниях кишечника	По 10—20 г в $\frac{1}{2}$ стакане воды на ночь или натощак за $\frac{1}{2}$ ч до еды
Мазь Вишневского	Антисептическое, противовоспалительное	Для лечения ран, язв, пролежней, некоторых воспалительных процессов	Наружное
Марганцовокислый калий	Антисептическое	Промывание ран, полоскание рта и горла, промывание желудка	Водные растворы: для промывания ран — 0,1%, для полоскания — 1% р-р 30—40 капель на стакан воды
Нашатырный спирт	Возбуждает дыхательный центр	Обморок, ослабление или отсутствие дыхания	Кусочек ваты или марли, смоченный нашатырным спиртом, подносят к носу

Нитроглицерин	Противоспастическое	При спазме сосудов сердца (стенокардия)	По $\frac{1}{2}$ —1 таблетке на прием под язык до рассасывания
Новоцефальгин	Обезболивающее противовоспалительное	Головные боли, невралгия, простудные заболевания	По 1 таблетке 1—3 раза в день
Перекись водорода (пергидроль)	Слабое антисептическое	Для полоскания рта и зева и промываний ран	Для полоскания 1 чайная ложка на стакан воды
Оксолин (мазь)	Противогриппозное	Для профилактики гриппа или при контакте с гриппозными больными	Смазка слизистой носа 2 раза в день во время эпидемии гриппа
Пирамидон (амидопирин)	Жаропонижающее, болеутоляющее, противовоспалительное	Головная боль, невралгия, миозиты	Таблетки (порошки) по 0,25—0,3 г 3—4 раза в день
Риванол	Антисептическое	Для лечения ран, гнойных процессов, полосканий рта, зева	Водный раствор 1:1000—2000 (0,05—0,1%)
Сода двууглекислая (питьевая)	—	Для промываний при отравлении щелочами	2% водный раствор
Стрептоцид	Противомикробное	Ангины, менингит, рожа и др.	Таблетки (порошки) по 0,5—1 г 5—6 раз в день
Сунорэф (мазь)	Наружное противовоспалительное	При насморке (простудном и гриппозном)	Смазывать в носу с помощью ватного тампона
Уголь активированный	Адсорбция (поглощение) газов, ядов и др.	Отравления	29—30 г на прием в виде взвеси в воде
Фенацетин	Жаропонижающее, болеутоляющее и противовоспалительное	Головная боль, невралгия, воспалительные заболевания	Таблетки (порошки) по 0,2—0,5 г 2—3 раза в день
Феноксиметилпенициллин (пенициллин-фау)	Противомикробное	Гнойные заболевания, ангины	Таблетки (драже) по 100—200 тысяч единиц, по 1 таблетке 4 раза в день за полчаса до еды
Фталазол	Противомикробное	Колиты, гастроэнтериты, дизентерия	Таблетки (порошки) по 1—2 г каждые 4—6 ч
Цитрамон	Болеутоляющее, жаропонижающее, противовоспалительное	Головная боль, невралгия, грипп	Таблетки (порошки) по 1 таблетке 2—3 раза в день

Дозы везде указаны для взрослых. Для детей дозы лекарств уменьшаются в соответствии с их возрастом и весом. Если не указано особо, то лекарство можно принимать как до еды, так и после.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОКАЗАНИИ НЕОТЛОЖНОЙ ПОМОЩИ

Распределение препаратов по фармакологическому действию

Аналептики

Бемеград
Камфора
Коразол
Кордиамин
Лобелин
Стрихнин
Сульфокамфокаин
Цититон
Этимизол

Антиагреганты

Дипиридабол (курантил)
Компламин
Кофеин
Реополиглюкин
Трентал
Фосфаден
Эуфиллин

Антиаллергические средства

Адреналина гидрохлорид
Гидрокортизон
Дексаметазон
Диазолин
Димедрол
Кальция глюконат
Кальция хлорид
Метилпреднизолон
Пипольфен
Преднизолон
Супрастин
Тавегил
Эфедрин

Антиаритмические средства

Аймалин
Атропин (относительно)
АТФ

Верапамил (изоптин, финоптин)
Дизопирамид (ритмилен, ритмодан)
Дифенин (относительно)
Изупрел
Калия хлорид
Кордарон
Лидокаин
Мексилетин (мекситил)
Новокаионамид
Поляризующая смесь
Пропранолол (индерал, анаприлин)
Хинидин
Этацизин
Этмозин

Антикоагулянты и тромболитические средства

Гепарин
Нитрофарин
Неодикумарин (пелентан)
Омефин
Стрептодеказа
Стрептокиназа (стрептаза)
Фенилин
Фибринолизин

Антидоты, адсорбирующие и комплексообразующие средства

Алмагель
Амилнитрит
Аммония хлорид
Атропин
Бемеград
Изонитрозин

Кальцитрин
Кальция глюконат
Кальция хлорид
Меди кульфат
Метиленовый синий
Налорфин
Натрия нитрит
Натрия тиосульфат
Пентацин
Прозерин
Протамина сульфат
Спирт этиловый
Танин
Тетацин-кальций
Трилон (динатриевая соль ЭДТА)
Уголь активированный
Унитиол
Фентоламин
Физостигмин

Антисептики для наружного применения

Борная кислота
Бриллиантовый зеленый
Калия перманганат
Метиленовый синий
Ртуті оксиданид
Синтомицина линимент
Спирт этиловый
Стрептоцидовая мазь
Сульфацил-натрий (сульфа-
цил растворимый)
Тетрациклин
Флореналь
Фурацилин
Хлороформ

Антиферментные и ферментные средства

Аминокапроновая кислота
Гордокс
Контрикал (трасилол)

Пенициллиназа
Трипсин кристаллический
Хиомтрипсин кристалли-
ческий

Болеутоляющие средства

Амидопирин
Анальгин
Ацетилсалициловая кислота
Баралгин
Бутадион
Випраксин
Вирапин
Глюкозо-новокаиновая
смесь
Ибупрофен
Индометацин
Кислота мефенамовая
Морфин
Оmnopон (пантопон)
Промедол
Реопирин
Таламонал
Фентанил

Бронхолитические средства

Адреналина гидрохлорид
Алупент
Антастман
Атропин
Беротек
Изадрин (изупрел, ново-
дрин, эуспира)
Папаверин
Пентамин
Пипольфен
Преднизолон
Сальбутамол
Солутан
Теофедрин
Эуфиллин
Эфедрин

Гемостатические средства

Адроксон

Аминокaproновая кислота
Антигемофильная плазма
Викасол
Гемостатическая губка
Дицинон
Желатин медицинский
Кальция глюконат
Кальция хлорид
Криопреципитат
Протамина сульфат
Протромбиновый комплекс
Рутин
Тромбин
Тромбоцитная масса
Фибриноген

Гемостатические средства, применяемые при маточных кровотечениях

Бисекурин
Инфекундин
Метилэргометрин
Нон-овлон
Норколут
Окситоцин
Питуитрин
Прогестерон
Протамина сульфат
Тестостерона пропионат
Фибриноген
Эргометрина малеат
Эрготал
Эрготамин

Гипертензивные средства

Адреналина гидрохлорид
Гидрокортизон
Кофеин
Мезатон
Норадреналин
Преднизолон
Фетанол
Эфедрин

Гипотензивные средства

Арфонад
Бензогексоний
Верапамил (изоптин, финоптин)
Дибазол
Клофелин
Магния сульфат
Нитропруссид натрия
Папаверин
Пентамин
Пропранолол (индерал, анапрелин)
Рауседил
Тропафен
Фентоламин
Эуфиллин

Дегидратирующие и мочегонные средства

Гипотиазид
Глицерин
Глюкоза (гипертонические растворы)
Диакارب
Лазикс (фуросемид)
Магния сульфат
Маннитол
Мочевина
Урегит (этакриновая кислота)

Детоксирующие средства

АТФ
Витамин А
Витамин В₁
Витамин В₆
Витамин В₁₂
Витамин В₁₅
Витамин С
Витамин Е
Гемодез
Гидрокортизон
Глюкоза

Дыхания стимуляторы

БемеGRID
Камфора
Коразол
Кордиамин
Лобелин
Стрихнин
Цититон
Этимизол
Эфедрин

Жаропонижающие средства

Амидопирин
Анальгин
Ацетилсалициловая кислота
Бутадион
Кислота мефенамовая
Реопирин

Зрачок расширяющие средства

Адреналина гидрохлорид
Атропин
Мезатон
Платифиллин
Скополамин

Зрачок суживающие и снижающие внутриглазное давление средства

Армин
Глицерин (на зрачок не действует)
Диакarb (на зрачок не действует)
Пилокарпин

Местноанестезирующие средства

Анестезин
Дикаин
Лидокаин
Новокаин

Плазмозамещающие средства

Альбумин
Гемодез (неокомпенсан)
Глюкоза
Желатиноль
Лактасоль
Натрия хлорид
Плазма крови нативная, свежезамороженная и сухая
Полиглюкин (декстран)
Полифер
Раствор Рингера

Противоанемические средства

Полифер
Феррум Лек
Эритровзвесь
Эритромаcса

Противовоспалительные средства

Амидопирин
Анальгин
Ацетилсалициловая кислота
Бутадион
Випраксин
Вирапин
Гидрокортизон
Дексаметазон
Димедрол
Ибупрофен
Индометацин
Метилпреднизолон
Преднизолон
Реопирин

Противоинфекционные средства (антибиотики, сульфаниламиды и др.)

Ампиокс-натрий
Ампициллин
Гентамицин
Канамицина сульфат

Левомецетин
Неграм
Нитроксолин (5-НОК)
Норсульфазол
Оксациллин
Окситетрациклин
Олеандомицин
Олететрин
Пенициллин
Сигмамицин
Стрептомицин
Сульгин
Сульфадимезин
Сульфадиметоксин (мад-
рибон)
Сульфацил-натрий (сульфа-
цил растворимый)
Тетрациклин
Тетрациклина гидрохлорид
Уросульфам
Фталазол
Фурагин
Фурадонин
Хинна гидрохлорид
Хлорохин (делагил)
Цепорин
Цефамизин
Эритромицин
Этазол
Этамбутол

Противокашлевые и отхар- кивающие средства

Бромгексин
Дионин (этилморфина гид-
рохлорид)
Кодеин
Натрия гидрокарбонат

Противорвотные и противо- икотные средства

Аминазин
Атропин
Галоперидол

Дроперидол
Натрия хлорид, гипертони-
ческий раствор
Пипольфен
Пропазин
Реглан (метоклопрамид)
Торекан (тиэтилперазин)
Триседил
Трифтазин
Феназепам
Хлорпротиксен
Этаперазин

Противосудорожные сред- ства

Барбамил
Гексенал
Дифенин (фенитоин)
Магния сульфат
Седуксен
Тазепам
Фенобарбитал (люминал)
Финлепсин (тегретол)
Хлоралгидрат

Противошоковые средства

Адреналина гидрохлорид
Гидрокортизон
Дексаметазон
Дофамин
Дроперидол
Мезатон
Метилпреднизолон
Норадреналин
Полифер
Преднизолон
Полиглюкин
Реополиглюкин
Трисоль
Эфедрин

Психостимулирующие сред- ства и антидепрессанты

Азафен
Амитриптилин

Кофеин
Мелипрамин (имизин)
Ниаламид
Пиразидол
Пиридитол

Взотные средства
Апоморфин

Реактиваторы холинэстеразы
Дипиридоксим
Изонитрозин

Релаксанты скелетных мышц
Диплацин
Дитилин (листенон)

Средства для наркоза
Гексенал
Закись азота
Кетамин
Сомбревин
Тиопентал-натрий

Средства, повышающие содержание сахара в крови
Адреналина гидрохлорид
Глюкоза
Эфедрин

Средства, понижающие содержания сахара в крови
Инсулин

Седативные и нейролептические средства, транквилизаторы

Аминазин
Мепротан (андаксин, мепробамат)
Барбамил
Барбитал-натрий (мединал)
Валидол
Галоперидол
Димедрол
Дроперидол
Магния сульфат

Мажептил
Мепротан (андаксин, мепробамат)
Натрия бромид
Натрия оксibuтират
Пипольфен
Пропазин
Седуксен
Супрастин
Тавегил
Тазепам
Таламонал
Тизерцин
Тиоридазин
Триоксазин
Триседил
Трифтазин
Финазепам
Фенобарбитал (люминал)
Френолон
Хлоралгидрат
Хлорпротиксен
Элениум (напотон)
Этаминал-натрий (нембутал)
Этаперазин

Секретолитические и уменьшающие секрецию средства
Атропин
Ацетилцистеин
Аэрон
Бромгексин

Средства, улучшающие сердечную деятельность и кровообращение

Адреналина гидрохлорид
Бемегрид
Дигоксин
Дофамин
Изупрел (изопреналин)
Камфора
Коразол
Коргликсон

Кордиамин
Кофеин
Норадреналин
Строфантин
Эуфиллин
Эфедрин

Слабительные средства

Вазелиновое масло
Касторовое масло
Магния сульфат
Натрия сульфат

Снотворные средства

Барбитал
Барбитал-натрий (мединал)
Димедрол
Фенобарбитал (люминал)
Хлоралгидрат
Элениум (напотон)
Этинал-натрий (нембутал)
Эуноктин (нитразепам)

Сосудорасширяющие средства

Арфонад
Бензогексоний
Валидол
Дибазол
Дигидроэрготамин
Компламин
Никотиновая кислота
Нитроглицерин
Нитропруссид натрия
Тропафен
Трентал
Эуфиллин

Сосудосуживающие средства

Адреналина гидрохлорид
Мезатон
Норадреналин
Эфедрин

Спазмолитические средства

Ависан
Арфонад
Атропин
Белладонны настойка
Белладонны сухой экстракт
Бензогексоний
Ганглерон
Дибазол
Компламин
Магния сульфат
Метацин
Нитроглицерин
Но-шпа
Папаверин
Пахикарпин
Пентамин
Платифиллин
Трентал
Тропафен
Эуфиллин

Средства против укачивания

Аэрон
Валидол
Димедрол
Дипразин (пипольфен)
Плавевин
Торекан (тиэтилперазин)

Сывороточные препараты

Анатоксин столбнячный
Гамма-глобулин против клещевого энцефалита
Сыворотка противоботулиническая
Сыворотка противогангренозная
Сыворотка противодифтерийная
Сыворотка противозмеиная
Сыворотка противостолбнячная

ОСНОВЫ ВРАЧЕБНОЙ РЕЦЕПТУРЫ

Думается, что домашнему лекарю весьма полезно ознакомиться с основами врачебной рецептуры, которые помогут составить более широкое представление о правилах выписывания рецептов на лекарства и отпуска их из аптечных учреждений.

Данные сведения почерпнуты из «Рецептурного справочника врача» под редакцией профессора И. С. Чекмана (Киев, Здоровье, 1990).

ПРАВИЛА ВЫПИСЫВАНИЯ РЕЦЕПТОВ НА ЛЕКАРСТВА

1. Врачи и уполномоченные медицинские работники при наличии соответствующих показаний в порядке и случаях, предусмотренных действующим законодательством, обязаны выдавать больным рецепты, заверенные своей подписью и личной печатью.

Рецепты следует выписывать с учетом возраста больного, порядка оплаты лекарства и характера действия входящих в его состав медикаментов на бланках, отпечатанных типографским способом по формам, утвержденным настоящим приказом.

2. Рецепты должны быть выписаны четко и разборчиво чернилами или шариковой ручкой с обязательным заполнением всех предусмотренных в бланке граф. Исправления в рецепте не допускаются.

3. Состав лекарства, обозначение лекарственной формы и обращение врача к фармацевту об изготовлении и выдаче лекарства пишут на латинском языке. Использование латинских сокращений этих обозначений разрешается только в соответствии с принятыми в медицинской и фармацевтической практике правилами (приложение 1 к Правилам выписывания рецептов на лекарства для амбулаторных больных). Не допускается сокращение обозначений близких по наименованиям ингредиентов, не позволяющее установить, какое именно лекарственное средство прописано.

Названия ядовитых и наркотических лекарственных средств пишут в начале рецепта, затем — все остальные ингредиенты.

4. Способ применения лекарств обозначают на русском или русском и национальном языках с указанием дозы, час-

тоты, времени приема (до или после еды) и его длительности. Запрещается ограничиваться общими указаниями типа «внутреннее», «известно» и т. п.

5. При необходимости экстренного отпуска лекарства больному в верхней части рецептурного бланка проставляют обозначения «cito» (быстро) или «statim» (немедленно).

6. При выписывании рецепта количество жидких веществ указывают в миллилитрах, граммах или каплях, а остальных веществ — в граммах.

7. На одном рецептурном бланке для отпуска лекарств детям и взрослым за полную стоимость (форма 1) разрешается выписывать одно лекарство, содержащее ядовитое и наркотическое вещество, или два лекарства, содержащих простые и сильнодействующие средства.

8. На одном рецептурном бланке для отпуска лекарств бесплатно, на льготных условиях разрешается выписывать только одно лекарство.

9. Рецепты для отпуска лекарств бесплатно или на льготных условиях (форма 2) выписывают в 2 экземплярах (под копиру) с обязательным заполнением копии. В этом случае рецепт и копию заверяют подписью и печатью врача, а также печатью лечебно-профилактического учреждения «Для рецептов», после чего выдают больному.

10. Содержание и номер рецепта для отпуска лекарств бесплатно или на льготных условиях, а также содержание рецепта на отпуск лекарственных средств, подлежащих по указанию МЗ СССР предметно-количественному учету, врач должен обязательно внести в историю болезни (амбулаторную карту) больного.

11. Наркотические лекарственные средства, согласно Приложению 2 к приказу, для амбулаторных больных выписывают только на специальных рецептурных бланках установленного ранее МЗ СССР образца с приложением штампа, круглой печати лечебного учреждения и личной печати врача.

Рецепт на наркотическое лекарственное средство должен быть выписан рукой врача, подписавшего его. Кроме того, этот рецепт должен быть подписан главным врачом лечебно-профилактического учреждения или его заместителем, в отсутствие их — заведующим отделением, которые несут ответственность за назначение наркотических лекарственных средств.

12. Рецепт на наркотическое лекарственное средство,

предназначенный для отпуска лекарств бесплатно или на льготных условиях, выписывают в соответствии с п. 9 настоящих Правил. Кроме того, на это лекарство выписывают рецепт на специальном рецептурном бланке, предназначенном для выписывания наркотического вещества.

13. Рецепты на лекарства, в состав которых входят ядовитые лекарственные средства списка «А» (кодеин, кодеина фосфат, этилморфина гидрохлорид) в смеси с другими лекарственными препаратами, снотворные лекарственные средства, нейролептические, антидепрессивные средства, стероидные гормоны, транквилизаторы, астматин, препараты, содержащие производные 8-оксихинолина, а также лекарственные средства, содержащие этиловый спирт, выписывают на рецептурных бланках, имеющих штамп, печать лечебного учреждения «Для рецептов», подпись и личную печать врача.

14. Рецепты на кодтерпин и таблетки от кашля состава: травы термопсиса 0,02 г, кодеина 0,01 г, натрия гидрокарбоната 0,2 г, корня солодки в порошке, 0,2 г — скрепляются штампом лечебно-профилактического учреждения, подписью и личной печатью врача.

15. Рецепты на остальные лекарственные препараты, в состав которых входят сильнодействующие лекарственные средства, выписывают на рецептурных бланках, имеющих штамп лечебного учреждения, подпись и личную печать врача.

16. Прописывая ядовитое и сильнодействующее вещество в дозе, превышающей высший однократный прием, врач обязан написать дозу этого вещества прописью и поставить восклицательный знак.

17. Врачам, не работающим в лечебно-профилактических учреждениях, запрещается выписывать рецепты на наркотические и ядовитые лекарственные средства, лекарства, перечисленные в п. 13 настоящих Правил, а также препараты, подлежащие по указанию МЗ СССР предметно-количественному учету.

18. Запрещается выписывать амбулаторным больным рецепты на эфир наркозный, хлорэтил, фентанил и сомбревин.

19. Не разрешается выписывать приведенные ниже лекарственные препараты в одном рецепте более тех количеств, которые указаны.

В глазных мазях этилморфина гидрохлорид можно вы-

писывать в количестве до 1 г при условии указания врача на рецепта: «По специальному назначению».

20. Для лечения инкурабельных онкологических больных количество выписываемых в одном рецепте наркотических средств может быть увеличено в 2 раза по сравнению с указанным в п. 19. В этом случае больного при-

Название лекарственного препарата	Предельно допустимое для отпуска количество препарата на 1 рецепт
Кодеин	0,2 г
Кокаина гидрохлорид	0,1 г
Морфина гидрохлорид	0,1 г
Оmnopон	0,1 г
Промедол	0,25 г
Пахикарпина гидройодид	1,2 г
Седуксен 0,005	Не более 20 таблеток
Снотворное средство	Не более 10—12 таблеток
Фепранон	50 драже
Эстоцин	Не более 12 таблеток

крепляют письменным распоряжением руководителя лечебно-профилактического учреждения к аптеке по месту жительства для обеспечения его наркотическими средствами.

21. Рецепты на снотворные препараты в том числе и в смеси с другими лекарственными веществами для больных с затяжными и хроническими заболеваниями можно выписывать на курс лечения сроком на 1 мес с обязательной надписью «По специальному назначению», отдельно скрепленной подписью врача и печатью лечебного учреждения «Для рецептов».

22. При необходимости курсового лечения единовременный отпуск больным седуксена может быть увеличен до 40 таблеток, амитриптилина — до 150 таблеток. При этом рецепт должен быть скреплен печатью лечебного учреждения и иметь надпись «По специальному назначению», отдельно скрепленную подписью врача и печатью лечебного учреждения «Для рецептов».

23. Средний медицинский персонал не имеет права прописывать лекарства, содержащие ядовитые, наркотические и сильнодействующие вещества, за исключением:

а) фельдшеров — заведующих самостоятельными медицинскими пунктами, а также работающих (временно) на врачебных должностях, которые могут прописывать, с ука-

занием на рецепте своей должности и подписи, следующие лекарства, содержащие ядовитые и сильнодействующие вещества, в количествах, не превышающих высших разовых доз на прием: антибиотики, платифиллина гидротартрат (в таблетках), атропина сульфат (в каплях), викасол (в таблетках), сульфаниламидные препараты, анальгетики, жаропонижающие, сосудорасширяющие средства, димедрол, пипольфен, резерпин, котарнина хлорид (стиптицин), желтую ртутную мазь, элениум, мепробамат, аминазин (в драже), нозепам;

б) фельдшеров — заведующих самостоятельными медицинскими пунктами, фельдшеров и акушеров, которые могут для оказания экстренной медицинской помощи больным выписывать за своей подписью, с указанием своего медицинского звания, нижеперечисленные вещества в количествах, не превышающих высших разовых доз на прием: кофеин и его соли, котарнина хлорид (стиптицин), фурацилин, пилокарпина гидрохлорид, зуфиллин в ампулах, ношпу (в ампулах), новокаин (в ампулах), аминазин (в ампулах), кордиамин (в ампулах), атропина сульфат (в ампулах), платифиллина гидротартрат (в ампулах), коргликон (в ампулах), димедрол (в ампулах), пипольфен (в ампулах), викасол (в таблетках и ампулах), магния сульфат (в ампулах), дибазол (в ампулах), папаверина гидрохлорид (в ампулах), адреналина гидрохлорид (в ампулах), камфору в растворе (сульфокамфокаин), антибиотики, анальгин (в ампулах), сульфаниламидные препараты.

24. Заведующие фельдшерско-акушерскими пунктами в исключительных случаях (большое расстояние от населенного пункта до участковой больницы) имеют право выписывать рецепты и отпускать бесплатно медикаменты инвалидам Великой Отечественной войны и инвалидам из числа военнослужащих, ставших инвалидами при защите СССР. Перечень таких фельдшерско-акушерских пунктов определяют органы здравоохранения на местах.

25. Врач, а также фельдшер, акушерка, зубной врач несут личную ответственность за неправильно выписанный рецепт.

26. Рецепт, не отвечающий хотя бы одному из требований настоящих Правил или содержащий несовместимые лекарственные вещества, считается недействительным. В этом случае работник аптеки обязан связаться с врачом поликлиники, выписавшим рецепт, уточнить название препарата, его

дозировку, фармакологическую совместимость, после чего отпустить лекарство больному. В случае отсутствия назначенного препарата согласовать возможность его замены аналогом.

27. Все неправильно выписанные рецепты оставляют в аптеке, погашают штампом «рецепт недействителен» и регистрируют в специальном журнале с последующим сообщением о неправильно выписанных рецептах руководителю соответствующего лечебно-профилактического учреждения.

28. Руководители органов здравоохранения и медицинских учреждений обязаны во всех случаях нарушения правил выписывания рецептов принимать строгие меры дисциплинарного воздействия к медицинским работникам, нарушающим настоящие Правила.

Примечания:

1. Требования лечебно-профилактических учреждений на получение из аптек лекарственных средств, содержащих ядовитые и наркотические вещества, а также этиловый спирт, выписывают на латинском языке, а все остальные на русском.

2. Зубные врачи могут выписывать за своей подписью требования только на нижеперечисленные ядовитые и сильнодействующие вещества, применяемые в стоматологическом кабинете (без права выдачи их пациентам на руки): адреналина гидрохлорида 0,1% раствор (в оригинальной упаковке в ампулах), амилнитрит (в ампулах), йодоформ (в порошке, эмульсиях), кофеин-бензонат натрия (в ампулах), кокаин (в пастах), мышьяковистый ангидрид (в пастах с содержанием до 50%), новокаин (в чистом виде растворах до 4%, ампулах), серебра нитрат (в кристаллах и растворах), трихлоруксусную кислоту (в чистом виде), фенол (в чистом виде и в смеси с другими веществами), хлороформ (в чистом виде), хлорэтил (в ампулах), эфир этиловый (в чистом виде).

Требования на кокаин (в пастах) и мышьяковистый ангидрид (в пастах с содержанием до 50%), серебра нитрат в кристаллах и растворах, кроме подписи зубного врача, должны быть заверены подписью руководителя учреждения или его заместителя.

3. Требования лечебно-профилактических учреждений на ядовитые и наркотические лекарственные средства, этиловый спирт должны быть выписаны на отдельных бланках со штампом, печатью и подписью руководителя учреждения или его заместителя по лечебной части; в требованиях обязательно указывают название отделения или кабинета,

концентрацию спирта, а также назначение лекарства (для инъекций, наружного применения, внутреннего употребления, глазные капли и т. д.).

4. В требованиях на получение из аптеки ядовитых, наркотических, остродефицитных и дорогостоящих лекарственных средств указывают номер истории болезни, фамилию, имя и отчество больного, для которого выписаны лекарства.

5. Сильнодействующие лекарственные средства выписывают в общем требовании и оформляют в обычном порядке в соответствии с утвержденными правилами выписывания требований.

ВАЖНЕЙШИЕ РЕЦЕПТУРНЫЕ СОКРАЩЕНИЯ

Сокращение	Полное написание	Перевод
aa	ana	по, поровну
ac., acid.	acidum	кислота
amp.	ampulla	ампула
aq.	aqua	вода
aq. destill.	aqua destillata	дистиллированная вода
but.	butyrum	масло (твердое)
comp. cps., D.	compositus (a, um) Da. Detur. Dentur	сложный Выдай. Пусть будет выдано. Пусть будут выданы.
D. S.	Da. Signa. Detur. Signetur	Выдай. Обозначь. Пусть будет выдано, обозначено. Выдать, обозначить
D. t. d.	Da (Dentur) tales doses	Выдай (Выдать) такие дозы
Dil.	Dilutus	Разведенный
div. in p, aeq.	divide in partes aequales	раздели на равные части
extr.	extractum	экстракт, вытяжка
f	fiat (fiant)	пусть образуется (образуются)
Gtt.	gutta, guttae	капля, капли
inf.	infusum	настой
in ampull	in ampullis	в ампулах
in tab.	in tab(u) lettis	в таблетках

lin.	linimentum	жидкая мазь
liq.	liquor	жидкость
M.	Misce. Misceatur	Смешай. Пусть будет смешано, смешать
N.	Numero	Числом
ol.	oleum	масло (жидкое)
p. aeq.	partes aequales	равные части
pulv.	pulvis	порошок
q. s.	quantum satis	сколько потребуется сколько надо
r., rad.	radix	корень
Rp.	Recipe	Возьми
Rep.	Repete. Repetatur	Повтори. Пусть будет повторено
rhiz.	rhizoma	корневище
S.	Signa. Signetur	Обозначь. Пусть будет обозначено
sem.	semen	семя
simpl.	simplex	простой
sir.	sirupus	сироп
sol.	solutio	раствор
supp.	suppositorium	свеча
tab.	tab(u) letta	таблетка
t-ra, tinct., tct.	tinctura	настойка
ung.	unguentum	мазь
vit.	vitrum	склянка
ppt., praec.	praecipitatus	осажденный
past.	pasta	паста

ПРАВИЛА ОТПУСКА ЛЕКАРСТВ ИЗ АПТЕЧНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

1. Все лекарственные средства, за исключением указанных в «Перечне лекарственных средств, разрешенных к отпуску без рецепта врача», утвержденном настоящим приказом, должны отпускать из аптек только по рецептам установленных форм.

2. Если в рецепте прописаны ядовитые, наркотические и сильнодействующие средства в смеси с другими ингредиентами, то запрещается отпускать их не в составе изготовленного лекарства.

3. В случае прописывания врачом ядовитого, наркоти-

ческого или сильнодействующего вещества в дозе, превышающей высший однократный прием, без соответствующего оформления рецепта фармацевт обязан отпустить это лекарственное средство в половине той дозы, которая установлена как высшая разовая.

4. Запрещается отпуск наркотических средств (кроме этилморфина гидрохлорида, кодеина — в смеси с другими лекарственными средствами) из аптек по рецептам, выписанным в других городах.

5. Запрещается отпуск из аптек по рецептам ветеринарных лечебных учреждений лекарственных средств, перечисленных в п. 11, 13 «Правил выписывания рецептов на лекарства».

6. Рецепты на лекарства, содержащие наркотические вещества, действительны в течение 5 дней, содержащие ядовитые вещества и перечисленные в п. 13 «Правил выписывания рецептов на лекарства», — в течение 10 дней, а все остальные — в течение 2 мес со дня выписки рецепта.

7. В порядке исключения рецепты на глазные капли (растворы пилокарпина, физостигмина, прозерина, армина, фосфакола и другие препараты, применяемые для лечения глаукомы, катаракты, «Вицеин», витаминные глазные капли), мазь пилокарпиновую 1% и 2% возвращаются больному и лекарства по ним отпускаются в течение 1 года.

8. Отпуск из аптек лекарственных средств, перечисленных в п. 11, 13 «Правил выписывания рецептов на лекарства», производят в количествах, не превышающих предельно допустимых норм отпуска на 1 рецепт, установленных п. 19—22 указанных Правил.

9. Разрешается отпуск этилового спирта населению по рецептам врачей: в чистом виде — до 150 г, в смеси с другими ингредиентами — до 50 г; больным с хроническим течением болезни разрешается отпускать спирт в смеси с другими ингредиентами в количестве до 100 г при наличии на рецепте надписи «По специальному назначению», отдельно скрепленной подписью врача и печатью лечебного учреждения.

10. Хранить в аптечных учреждениях в течение 3 лет рецепты на лекарства, отпускаемые бесплатно или с оплатой 20% стоимости, 1 год — рецепты на лекарства, содержащие ядовитые, наркотические вещества, этиловый спирт и препараты, подлежащие по указанию МЗ СССР предметно количественному учету, 1 мес — рецепты на все остальные

лекарства. По истечении срока хранения рецепты подлежат уничтожению в установленном порядке.

11. При отпуске лекарств, изготовленных *ex tempore*, содержащих ядовитые, наркотические вещества и этиловый спирт, больным взамен рецептов выдают сигнатуру с желтой полосой в верхней части и надписью черным шрифтом на ней «сигнатура». При отпуске готовых лекарств, в случае необходимости, прилагают этикетку с обозначением способа применения лекарства.

12. Разрешается отпускать из аптек в аптечные пункты второй категории лекарства, включенные в «Перечень лекарственных средств, разрешенных к отпуску без рецепта врача», а также следующие лекарственные средства, содержащие ядовитые и сильнодействующие вещества, в готовом виде: атропина сульфат (в каплях), платифиллин (в таблетках), антибиотики, анальгетики (ненаркотические), жаропонижающие, сосудорасширяющие, сульфаниламидные, ме-пробамат, аминазин (в драже), димедрол, желтую ртутную мазь, пипольфен, резерпин, котарнина хлорид (стиптицин), элениум.

13. Запрещается принимать аптекам от частных лиц лекарственные средства, приобретенные ими ранее.

ПЕРЕЧЕНЬ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ, РАЗРЕШЕННЫХ К ОТПУСКУ БЕЗ РЕЦЕПТА ВРАЧА

Абомин (таблетки)	кофеинбензонатом натрия (таблетки)
Ависан (таблетки)	Амиказоловая мазь в комплекте с амиказоловой присыпкой
Адонизид (капли и таблетки)	Аммиак 10% раствор (ампулы N. 10) или флаконы 10,0
Алоэ (сок и таблетки)	Анальгин (таблетки)
Аллохол (таблетки, покрытые оболочкой)	Анестезол (суппозитории ректальные)
Алоэ с железом (сироп)	Антипирин (таблетки)
Альмагель, Альмагель «А»	Антисептическая жидкость Новикова
Амазол (таблетки)	Антиструмин (таблетки)
Амидопирин (таблетки)	
Амидопирин с бутадионом (таблетки), реопирин, пирабутол	
Амидопирин с анальгином и	

Анузол (суппозитории рек- тальные)	Бутадионовая мазь 5%
Апизатрон (мазь)	Вазелин медицинский
Апилак (таблетки, мазь, суп- позитории ректальные)	Вазелиновое масло
Апрессин (таблетки, покры- тые оболочкой)	Валидол (капли, таблетки, капсулы)
Апрофен (таблетки)	Валерианы настойка
Аскорутин (таблетки)	Валерианы экстракт (таблетки, покрытые оболочкой)
Аскорбиновая кислота (драже и таблетки)	Викаир (таблетки)
Аскорбиновая кислота с глю- козой (таблетки)	Викалин (таблетки)
Аснитин (таблетки)	Винизоль (аэрозоль)
Ацидин-пепсин (таблетки)	Винилин (бальзам Шоста- ковского)
Аэровит (таблетки, покрытые оболочкой)	Випросал (мазь)
Аэрон (таблетки)	Вирапин (мазь)
Бекарбон (таблетки)	Галазолин (аэрозоль)
Беллалгин (таблетки)	Галазолин 0,1% раствор (кап- ли в нос)
Белластезин (таблетки)	Гальманин (присыпка)
Бесалол (таблетки)	Гастрофарм (таблетки)
Бетиол (суппозитории рек- тальные)	Гексавит (таблетки, покрытые оболочкой)
Бикарминт (таблетки)	Гексаметилентетрамин (таб- летки)
Бисакодил (драже, суппози- тории ректальные)	Гематоген детский (плитка)
Борная мазь 5%	Гендевит (таблетки, покрытые оболочкой)
Борная кислота (3% спирто- вой раствор)	Гепариновая мазь
Борная кислота (порошок)	Гепароид (мазь)
Бом-бенге (мазь)	Гептавит (таблетки, покрытые оболочкой)
Борно-цинко-нафталанная паста	Гидроперит (таблетки)
Бороментол (мазь)	Глицерин (флаконы)
Бриллиантовый зеленый (спиртовой раствор)	Глицериновые суппозитории ректальные
Бура, натрия тетраборат	Глицерофосфат (гранулы)
Бурова жидкость	Глюкоза (таблетки, порошок)
Буры раствор в глицерине	Горчичники
Бутадион (таблетки)	Грамицидин «С» (2% раст- вор 5,0)
	Грудной эликсир
	Декамин (карамель)
	Декаминовая мазь

Декамевит 1,2 (таблетки,
 покрытые оболочкой)
 Дента капли
 Детская присыпка
 Дибазол (таблетки)
 Дрожжи пивные
 Желудочный сок
 Желудочные таблетки
 Желчь медицинская консер-
 вированная
 Изаман (таблетки)
 Изафенин (таблетки)
 Ингакамф (ингалятор карман-
 ный)
 Ингалипт (аэрозоль)
 Интерферон (ампулы)
 Йод 5% спиртовой раствор
 во флаконе, ампулы
 Йодиол 100 мл
 Ихтиоловая мазь
 Ихтиоло-цинко-нафталанная
 паста
 Каланхое сок
 Калия перманганат (порошок)
 Кальцекс (таблетки)
 Кальция глицерофосфат
 (таблетки)
 Кальция глюконат (таблетки)
 Кальция лактат (таблетки)
 Кальция пангамат, витамин
 В₁₂ (таблетки, покрытые обо-
 лочкой)
 Кальция хлорида 5% и 10%
 растворы (флаконы)
 Кальцийодин (таблетки)
 Каметон (аэрозоль)
 Камфомен (аэрозоль)
 Камфорное масло, спирт, мазь
 Капли Зеленина
 Карандаши кровоостанав-
 ливающие
 Карандаши ляписные
 Кардиовален

Карловарская соль натураль-
 ная и искусственная
 Картолин
 Касторовое масло (капсулы)
 Касторовое масло (флаконы)
 Кафиол, регулакс (брикеты)
 Квасцы жженные
 Кварцетин (таблетки)
 Кислота ацетилсалициловая
 (таблетки N. 10)
 Кислота глутаминовая (таб-
 летки)
 Кислород
 Клей БФ-6
 Конькова мазь
 Корвалол
 Кордиамин
 Кофицил (таблетки)
 Красавки экстракт (суппози-
 тории ректальные)
 Крушины экстракт сухой (таб-
 летки)
 Ланолин водный
 Левовинизоль (аэрозоль)
 Либексин (таблетки)
 Ливиан (аэрозоль)
 Линетол
 Линимент бальзамический
 по Вишневскому
 Липоевая кислота (таблетки,
 покрытые оболочкой)
 Люголя раствор с глицерином
 Магния карбонат основной
 (порошок)
 Магния (оксид, магнезия
 жженная; порошок)
 Магния сульфат (горькая соль;
 порошок)
 Мази с антибиотиками, кроме
 глазных
 Мазь Вилькинсона 40,0
 Мазь дерматоловая
 Мазь ксероформная

Мазь от обморожения
 Мазь Рыбакова (солидоловая)
 Мазь Фастин № 1
 МАП
 Меновазин (анестезирующая
 жидкость)
 Ментоловые (мигреневые)
 карандаши
 Ментоловое масло 10,0
 Метилметионинсульфония
 хлорид (витамин U; таблетки)
 Микосептин (мазь)
 Микроцид
 Митрошина жидкость
 Мозольная жидкость
 Мозольный пластырь
 Морская соль
 Мукалтин (таблетки)
 Мыло зеленое
 Мятная вода (внутриаптеч-
 ная заготовка)
 Мятные таблетки
 Настойка валерианы, настой-
 ка ландыша (капли)
 Натрия гидрокарбонат (поро-
 шок)
 Натрия гидрокарбонат (суп-
 позитории ректальные)
 Натрия сульфат (глауберова
 соль)
 Натрия усниат в пихтовом
 бальзаме
 Натрия усниат, анестезин в
 касторовом масле
 Нафталанная мазь 30,0
 Нафталанской нефти 10%
 линимент
 Нафталгина линимент (эмуль-
 сия анальгезирующая)
 Нафтизин (капли в нос)
 Нашатырно-анисовые капли
 Нео-Анузол (суппозитории
 ректальные)

Никодин (таблетки)
 Нитроглицерин (таблетки,
 раствор и капсулы)
 Нитрофунгин
 Новодрин (раствор и аэро-
 золь)
 Новокаин (суппозитории рек-
 тальные)
 Новомигрофен (таблетки)
 Оксафенамил (таблетки)
 Оксолиновая мазь
 Павестезин (таблетки)
 Пангексавит (таблетки, пок-
 рытые оболочкой)
 Панкреатин медицинский (по-
 рошки и таблетки)
 Пантенол (аэрозоль)
 Пантоцид (таблетки)
 Папаверина гидрохлорид (суп-
 позитории ректальные)
 Папаверина гидрохлорид (таб-
 летки)
 Папаверина гидрохлорид с
 теобромином (таблетки)
 Папазол (таблетки)
 Парацетамол, ацетофен
 (таблетки)
 Паста салицилово-цинковая
 (Лассара)
 Пектусин (таблетки)
 Пелоидин
 Пентовит (таблетки, пок-
 рытые оболочкой)
 Пепсидил
 Пепсин медицинский
 Перекись водорода (раствор)
 Пертуссин
 Перцовый пластырь
 Пинабин 25 мл
 Плантаглюцид (гранулы)
 Подорожника сок
 Пропосол (аэрозоль)
 Рамнил (таблетки)

Раунатин, раувазан (таблетки)	Тусупрекс (таблетки)
Ревит (драже и таблетки)	Уголь активированный (кар- болен 0,25)
Ремантадин (таблетки)	Укропная вода
Ромазулан	Ундевит (таблетки, покрытые оболочкой)
Салициламид (таблетки)	Ундецин (мазь)
Санорин (0,1 % эмульсия)	Уробесал (таблетки)
Сахарин (таблетки)	Уродан (гранулы)
Свинца основного ацетата раствор (свинцовая вода или примочка)	Уросал (таблетки)
Сенны экстракт сухой, сенате, глаксена и другие препараты листьев сенны (таблетки)	Фалиминт (драже)
Серная мазь простая	Фарингосепт (таблетки)
Серно-цинко-нафталанная паста	Фенолфталеин, пурген (таблетки)
Синтомицин с новокаином (линимент)	Ферроплекс (драже)
Синтомицина линимент	Фламин (таблетки)
Скипидарная мазь	Фитин (таблетки)
Солутан	Фитоферролактол (таблетки)
Сорбит пищевой	Формалин 10 %
Стрептоцид (таблетки, мазь, линимент)	Формидрон
Сульфацил-натрий, альбу- цид (флаконы и тюбик- капельница) — глазные капли	Фурапласт с перхлорвинилом
Сунореф (мазь)	Фурацилин (таблетки для на- ружного применения, раствор, мазь)
Таблетки от кашля N 10 (трава термопсиса с натрия гидрокарбонатом)	Холагол
Тальк	Холосас
Тансал (таблетки)	Холензим (таблетки)
Теофедрин (таблетки)	Цефекон (суппозитории рек- тальные)
Теодибаверин (таблетки)	Цигерол
Терпингидрат (таблетки)	Циквалон (таблетки)
Терпингидрат с натрия гидро- карбонатом (таблетки)	Цинка сульфата раствор с кис- лотой борной, в тюбике-ка- пельнице (глазные капли)
Теймурова паста	Цинковая мазь (паста)
Теofilлин (суппозитории ректальные)	Цинкундан (мазь)
Тиреоидин, трийодтиронин, тиреокомб (таблетки)	Цитрамон (таблетки)
	Шиповника плодов сироп
	Экстракт красавки с папаверина гидрохлоридом (таблетки)
	Эринит, нитропентон (таб- летки)

Этакридина лактат, риванол
(раствор)

Этакридина лактат (риванол) Эуфиллин (таблетки)
с кислотой борной (таблетки) Эфкамон (мазь 10,0)
Этамид (таблетки)

Лекарственные растения (за исключением сбора Здренко, астматина, сбора противоастматического, травы чистотела, цветков полыни цитварной, отпускаемых только по рецепту врача).

Галеново-фармацевтические препараты (за исключением спиртовых настоек и экстрактов, спиртовых растворов).

Лечебные минеральные воды.

Перевязочные и другие средства.

Бинты разные, в том числе марлевые стерильные и не-стерильные

Бинты сетчато-трубчатые типа «Ретеласт»

Вата гигроскопическая стерильная и нестерильная

Лейкопластыри разные

Лейкопластыри бактерицидные

Пакеты перевязочные индивидуальные разные

Салфетки марлевые стерильные

Аптечки разные

Пояса лечебные

Противозачаточные средства (изделия № 2, колпачки «КФ» и др.)

Соски разные

Чулки лечебные

Эластичные бинты разные

Дезинфицирующие средства

Гексахлорановое инсектицидное мыло 3%

ДЭТА (лосьон)

Лизол

Изделия санитарии и предметы ухода за больными (грелки, судна подкладные, костыли, трости и т. д.), предметы личной гигиены (зубные порошки, пасты, эликсиры, мыло туалетное, одеколоны и др.)

Термометры медицинские

Монохлорамин фасованный

Хлорная известь фасованная

Кальция гипохлорит

ИНСТРУКЦИЯ О ПОРЯДКЕ ХРАНЕНИЯ РЕЦЕПТУРНЫХ БЛАНКОВ

1. В каждом лечебно-профилактическом учреждении приказом руководителя назначается лицо, ответственное за получение, хранение, учет и выдачу всех видов рецептурных бланков.

2. Лечебно-профилактические учреждения получают необходимые рецептурные бланки через местные органы здравоохранения. Запас рецептурных бланков в лечебных учреждениях не должен превышать полугодовой, а рецептурных бланков на наркотические средства — месячной потребности.

3. Рецептурные бланки должны храниться у ответственного лица под замком в железном шкафу или ящике, а специальные рецептурные бланки для наркотических лекарственных средств и бланки для отпуска лекарств бесплатно или на льготных условиях — в сейфе.

4. Рецептурные бланки для 2-недельной потребности выдают медицинским работникам, имеющим право выписывания рецептов, под расписку по распоряжению главного врача или его заместителя.

5. Лечащему врачу разрешается выдавать одновременно не более 10 специальных рецептурных бланков для выписывания наркотических лекарственных средств.

6. Учет рецептурных бланков по видам ведется в журнале, где указывается их количество, когда, от кого, по какому документу получены, сколько выдано бланков, кому, номера и расписка о получении. Страницы журнала должны быть пронумерованы, прошнурованы и скреплены печатью и подписью руководителя лечебно-профилактического учреждения.

7. Медицинские работники хранят полученные рецептурные бланки под замком в железном шкафу, ящике. При посещении медицинским работником больного на дому рецептурные бланки хранятся в месте, обеспечивающем их сохранность.

8. Один раз в квартал постоянно действующая инвентаризационная комиссия проверяет наличие рецептурных бланков у ответственного лица и соответствие их данным журнала.

9. В случае несовпадения книжного остатка с фактическим наличием лицо, ответственное за получение, хранение,

учет и выдачу рецептурных бланков, несет ответственность в установленном порядке.

10. Местные органы здравоохранения при обследовании лечебно-профилактических учреждений контролируют обеспечение сохранности рецептурных бланков.

ПЕРЕЧЕНЬ НАРКОТИЧЕСКИХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ, ПОСТУПАЮЩИХ В АПТЕЧНУЮ СЕТЬ

Дипидолора раствор (15 мг в 2 мл)

Кодеин

Кодеина фосфат

Таблетки от кашля:

травы термопсиса в порошке 0,01

кодеина 0,02 г

натрия гидрокарбоната 0,02 г

корня солодки в порошке 0,2 г

Таблетки от кашля:

травы термопсиса в порошке 0,02 г

кодеина 0,01 г

натрия гидрокарбоната 0,2 г

корня солодки в порошке 0,2 г

Кодтерпина таблетки

Кокаина гидрохлорид

Морфина гидрохлорида 1% раствор для инъекций

Морфина гидрохлорида 1% раствор в шприц-тюбиках

Морфина гидрохлорида таблетки

Омнопона 1% или 2% раствор для инъекций

Пентазоцина (фортрала) таблетки (30,50 мг)

Пентазоцина (фортрала) раствор (30 мг в 1 мл)

Промедола таблетки 0,025 г

Промедола 1% или 2% раствор для инъекций

Промедола 1% или 2% раствор в шприц-тюбиках

Сомбревин

Фентанила 0,005% раствор для инъекций

Фепранон

Эстоцина гидрохлорида 2% раствор (2 мл)

Эстоцина гидрохлорида таблетки (0,05; 0,015; 0,06 г)

Этилморфина гидрохлорид

АБОРТ (выкидыш) — прерывание беременности в течение первых 28 недель, когда плод еще не жизнеспособен.

АБСЦЕСС (гнойник, нарыв) — ограниченное скопление гноя в тканях или органах, возникшее в результате воспаления, вызванного гноеродными микробами.

АВИТАМИНОЗ — болезнь, возникшая из-за отсутствия в пище жизненно важных веществ — витаминов.

АЛЛЕРГИЯ — отрицательная (как правило) реакция организма на повторные воздействия лекарств, микробов или чужеродных белков.

АМЕНОРЕЯ — отсутствие месячных в период половой зрелости женщины.

АНАМНЕЗ — сведения об условиях жизни больного и истории его болезни.

АНАФИЛАКСИЯ — состояние резко повышенной чувствительности организма к повторному введению чужеродных белков и сыворотки.

АНТИБИОТИКИ — химические вещества, обладающие способностью подавлять рост и развитие определенных микробов и даже уничтожать их.

АНТИСЕПТИКА — способ борьбы с инфекцией посредством применения химических веществ (антисептиков), уничтожающих болезнетворные микроорганизмы.

АНУРИЯ — прекращение выделения мочи почками при различных заболеваниях и отравлениях.

АРИТМИЯ — нарушение равномерной (ритмичной) деятельности (например, сердца).

АСЕПТИКА — способ борьбы с инфекцией ран посредством обеззараживания физическими методами всего, что соприкасается с раной (перевязочный материал, инструменты и др.)

АСТМА — внезапные приступы удушья (например, при болезнях бронхов или сердца).

АТЕРОСКЛЕРОЗ — заболевание артерий с отложением в их стенке жировых веществ с холестерином и солями извести.

БОТУЛИЗМ — отравление пищевыми продуктами, зараженными особыми микробами — ботулинус.

БРАДИКАРДИЯ — замедленное сердцебиение.

БРОНХОЭКТАЗИЯ — расширение бронхов.

ВИРУЛЕНТНЫЙ — болезнетворный.

ВУРСИТ — воспаление слизистой сумки в области суставов.

ВЫВИХ — ненормальное и стойкое смещение концов костей, входящих в состав различных суставов, возникающих при травмах.

ГАЙМОРИТ — воспаление пазухи верхней челюсти.

ГЕМАТОМА — ограниченное (опухолевидное) скопление излившейся крови в тканях или органах (например, вследствие ушиба).

ГЕМАТУРИЯ — примесь или наличие крови в моче при различных повреждениях или заболеваниях мочевыделительных органов (почек, мочеточников, мочевого пузыря и мочеиспускательного канала).

ГЕМОРРОЙ — узловатое (варикозное) расширение венозных сплетений нижнего отдела прямой кишки и заднего прохода.

ГЕМОФИЛИЯ — болезнь, характерная пониженной свертываемостью крови.

ГЕПАТИТ — воспаление печени.

ГИПЕРТОНИЯ — длительное повышение артериального давления.

ГЛАУКОМА — заболевание глаз, связанное с повышением внутриглазного давления.

ДИСПЕПСИЯ — функциональное расстройство пищеварения, особенно частое у детей.

ИДИОСИНКРАЗИЯ — индивидуальная и своеобразная реакция организма к определенному воздействию, пищевому продукту и т. п.

ИММОБИЛИЗАЦИЯ — создание неподвижности (например, конечности при переломах).

ИММУНИТЕТ — врожденная или приобретенная невосприимчивость организма к определенным возбудителям болезней или ядам.

ИНВАГИНАЦИЯ — внедрение одного отдела кишечника в другой (например, внедрение части тонкой кишки в просвет толстой).

ИНСУЛЬТ — внезапное наступающее нарушение деятельности головного мозга (например, при кровоизлияниях).

ИНТОКСИКАЦИЯ — отравление организма ядовитыми веществами (токсинами).

ИНФАРКТ — очаг омертвения в органе вследствие стой-

кого прекращения притока крови (например, при закупорке артерии сгустком крови).

ИНФЕКЦИЯ — внедрение в организм заразного начала (болезнетворных микробов).

ИНФИЛЬТРАТ — воспалительное уплотнение тканей вследствие скопления и разрастания в них клеток и пропитывание их жидкостью.

ИРИТ — воспаление радужной оболочки глаза.

КАЛЛЕЗНЫЙ — мозолистый, уплотненный (например, язва с каллезными, т. е. с мозолистыми, уплотненными краями).

КАРБУНКУЛ — множественное острогнойное некротическое воспаление волосяных мешочков и сальных желез, захватывающее кожу, подкожную клетчатку, а иногда и подлежащие ткани.

КЕРАТИТ — воспаление роговой оболочки глаза.

КОЛИКА — внезапное появление острых схваткообразных болей в области разных органов, например, печени (печеночная колика), почек (почечная колика) и т. п.

КОЛИТ — воспаление толстой кишки.

КОЛЛАПС — остро возникающее резкое ослабление деятельности сердца и кровообращения.

КОЛЬПИТ — воспаление слизистой оболочки влагалища.

КОМА — бессознательное состояние с резким нарушением функций центральной нервной системы и всех органов чувств, возникающее при некоторых заболеваниях (диабет, болезни почек, печени и др.) и отравлениях.

КОНЬЮНКТИВИТ — воспаление слизистой (соединительной) оболочки глаза.

КРИЗ — внезапно наступающая перемена (ухудшение) в состоянии больного (например, при гипертонической болезни и др.).

ЛАРИНГИТ — воспаление слизистой оболочки гортани.

ЛЕЙКОЦИТОЗ — увеличение количества белых кровяных шариков — лейкоцитов свыше обычной нормы (8000 в 1 мл).

ЛЕПТОСПИРОЗЫ — острые лихорадочные заболевания, вызываемые особыми возбудителями — лептоспирами.

МАСТОИДИТ — воспаление сосцевидного отростка височной кости.

МЕНИНГИТ — воспаление оболочек головного мозга.

МЕТЕОРИЗМ — вздутие кишечника и живота вследствие скопления газов.

МИГРЕНЬ — приступы головной боли, преимущественно в одной части головы.

МИОКАРДИТ — воспаление сердечной мышцы (миокарда).

НЕВРИТ — воспаление нерва.

НЕВРОЗЫ — функциональные нервно-психические расстройства.

НЕКРОЗ — омертвление клеток, ткани или органа.

НЕФРИТ — воспаление почек.

ОБТУРАЦИЯ — закупорка (например, просвета кишечника опухолью или др.).

ОСТЕОМИЕЛИТ — воспаление кости и костного мозга.

«ОСТРЫЙ ЖИВОТ» — совокупность признаков (внезапные боли в животе, тошнота, рвота, задержка кишечных газов и стула и др.), возникающих при острых заболеваниях и повреждениях органов брюшной полости.

ОТИТ — воспаление уха.

ПАНКРЕАТИТ — воспаление поджелудочной железы.

ПАРАЛИЧ — выпадение функции какого-либо органа вследствие нарушения иннервации.

ПАРАПРОКТИТ — воспаление клетчатки, окружающей прямую кишку.

ПАРАФИМОЗ — осложнение сужения крайней плоти (фимоза), при котором происходит ущемление головки полового члена.

ПАРОТИТ — воспаление околоушной железы.

ПЕРИТОНИТ — воспаление брюшины.

ПЕРФОРАЦИЯ — прободение какого-либо полого органа (желудка, желчного пузыря, кишки и др.).

ПИЕЛИТ — воспаление почечной лоханки.

ПИОНЕФРОЗ — гнойное воспаление почек.

ПИУРИЯ — наличие гноя в моче.

ПЛЕВРИТ — воспаление плевры.

ПНЕВМОНИЯ — воспаление легких.

ПНЕВМОТОРАКС — наличие воздуха в плевральной полости (например, при ранении).

ПОЛИАРТРИТ — множественное воспаление суставов.

ПРОКТИТ — воспаление слизистой оболочки прямой кишки.

ПРОСТАТИТ — воспаление предстательной железы.

РАДИКУЛИТ — заболевание корешков спинного мозга.

РЕСПИРАТОРНЫЕ (ДЫХАТЕЛЬНЫЕ) ЗАБОЛЕВАНИЯ — болезни, возникающие при попадании вирусов в дыхательные пути.

РИНИТ — воспаление слизистой оболочки носа (насморк).

РОЖА — общее инфекционное заболевание с острым и прогрессирующим воспалением всех слоев кожи.

СИНДРОМ — совокупность характерных признаков заболевания или повреждения.

СТЕНОЗ — сужение или уменьшение просвета (например, выходной части желудка, гортани, мочеиспускательного канала или др.).

СТЕНОКАРДИЯ — приступы резких болей в области сердца (за грудиной).

СТРУКТУРА — сужение (например, мочеиспускательного канала и др.) вследствие образования рубцов или других причин.

ТАХИКАРДИЯ — учащенное сердцебиение.

ТЕРМИНАЛЬНОЕ (предельное, конечное) СОСТОЯНИЕ — тяжелейшее общее состояние больного (например, после тяжелого повреждения, отравления и др.) с резким нарушением всех функций организма, резким падением артериального давления, нитевидным пульсом, поверхностным дыханием и потерей сознания. Терминальное состояние может закончиться смертью больного или пострадавшего.

ТЕТАНИЯ — приступы судорог (например, при недостаточной деятельности паращитовидных желез).

ТОКСИМИЯ — наличие в крови ядовитых веществ (токсинов).

ТОКСИКОЗ — отравление.

ТОНЗИЛЛИТ — воспаление миндалин.

ТРАВМА — нарушение целостности тканей или органов в результате воздействия внешних факторов (механических, термических, химических).

ТРОМБОЗ — закрытие (закупорка) просвета кровеносного сосуда кровяным сгустком (тромбом).

ТРОМБОФЛЕБИТ — воспаление вен с образованием сгустка крови (тромба) в ее просвете.

УРЕМИЯ {мочекровие} — отравление организма продуктами белкового обмена при тяжелом заболевании почек.

ЦИАНОЗ — синюшное окрашивание кожных покровов и слизистых оболочек.

ЦИРРОЗ — разрастание плотной соединительной ткани,

замещающей специфическую ткань органа с переходом в сморщивание (например, цирроз печени).

ЦИСТИТ — воспаление слизистой оболочки мочевого пузыря.

ШОК — тяжелое общее состояние, внезапно возникающее при тяжелых повреждениях и некоторых заболеваниях, характеризующееся угнетением нервной системы, всех жизненных процессов организма и быстрым падением артериального давления.

ЭКЛАМПСИЯ — заболевание беременных женщин, сопровождающееся припадками судорог и бессознательным состоянием.

ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАФИЯ — регистрация (запись) электрических явлений, возникающих в сердце при его деятельности, с помощью специального аппарата (электрокардиографа).

ЭМБОЛИЯ — закупорка кровеносного сосуда частицами, приносимыми с током крови (например, сгустком крови и др.)

ЭМПИЕМА — скопление гноя в какой-либо полости (в полости плевры, сустава и др.).

ЭНЦЕФАЛИТ — воспаление головного мозга.

ЭПИЛЕПСИЯ — хроническое заболевание нервной системы, характеризующееся потерей сознания, появлением судорог.

ЯЗВА — хронический, длительно незаживающий дефект мягких тканей, возникающий в результате повреждений или заболеваний (варикозные язвы и др.).

БУХИН А. Ф. Первая помощь при травмах у детей — М.: 1970.

ВЕЛИКОРЕЦКИЙ А. Н. Первая помощь до прихода врача — М.: 1972.

ГИЛЬБО И. С. Знаете ли вы себя? — Л.: 1969.

ГОЛИКОВ С. Н. Яды и противоядия — М.: 1968.

ЖОХОВ В. Н., ЖОХОВА Е. В. 150 рецептов народной медицины — М.: Совместное советско-финское предприятие ИКПА, 1991.

КАРАСИК В. М., МЕССЕЛЬ М. А., ТУШАНСКИЙ М. Д. Первая помощь при острых отравлениях — Л.: 1960.

КУДРИН А. Н. Лекарства и их применение — М.: 1969.

ЛАДЫНИНА Е. А., МОРОЗОВА Р. С. Фитотерапия — 2-е изд., доп. — Л.: Медицина, 1990.

ЛИННИК В. Д. Лекарственные травы (сборник рецептов) — Донецк: Генформсервис, 1990.

НАРОДНЫЙ ЛЕЧЕБНИК. 300 советов и рецептов по лечению болезней и недугов средствами народной медицины — М.: 1990.

НЕОТЛОЖНЫЕ СОСТОЯНИЯ И ЭКСТРЕННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ: Справочник/Под ред. Е. И. Чазова — М.: Медицина, 1988.

ПАСТУШЕНКОВ Л. В. Растения — друзья здоровья — Л.: Лениздат, 1989.

ПОПУЛЯРНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ: Гл. ред. Б. В. Петровский — М.: Сов. энциклопедия, 1979.

СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ /Сост. О. Г. Фесенко — Обнинск, 1991.

СПРАВОЧНИК ПРАКТИЧЕСКОГО ВРАЧА Под ред. проф. И. Г. Кочергина — М.: Медицина, 1973.

ТАК ЛЕЧИЛИСЬ НАШИ ДЕДЫ. 100 рецептов безо всякой химии — Ставрополь, Асок-Пресс, 1990.

ЧТО НАДО ЗНАТЬ ПРИ ВНЕЗАПНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ПОВРЕЖДЕНИЯХ — Л.: Знание, 1975.

ЮНАС ЯН. Атлас первой медицинской помощи: Издательство-Освета-в Мартине, ЧССР, 1976.

ЯНКЕЛЕВИЧ Е. И. Берегите сердце — М.: 1973.

Издательство «Северный Кавказ» департамента
печати и информации Краснодарского края
350000, г. Краснодар, ул. Красноармейская, 43
ЛР № 010056

Материал подготовил **А. Т. Мажников**
Художественное оформление **И. Шакуна**.
Рисунки **И. Шульгатого**
Фото **В. Хмеля**
Редактор **П. Н. Мулкиджан**
Художественный редактор **И. А. Богров**
Технический редактор **И. А. Егупова**

Подписано в печать 10.10.91. Формат 60×84/16. Журнальная гарнитура.
Офсетная печать. Усл. п. л. 19,53. Уч.-изд. л. 22,5. Тираж 30000. Изд. № 197.
Заказ № 0362. Цена договорная.

Издательско-полиграфическое и книготорговое производственное объединение «Адыгея» комитета по печати и информации Республики Адыгея
352700, г. Майкоп, ул. Пионерская, 268.