



**Здоровье
НАЦИИ**



здоровый
образ жизни

правильное питание

болезни
иммунного дефицита

рецепты
народной медицины

ИММУНИТЕТ:

УКРЕПЛЕНИЕ ЗАЩИТНЫХ СИЛ ОРГАНИЗМА

СЕРИЯ «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»

В. Д. Казьмин

ИММУНИТЕТ

УКРЕПЛЕНИЕ ЗАЩИТНЫХ СИЛ ОРГАНИЗМА

Ростов-на-Дону
Феникс
2005

УДК 616
ББК 52.54
КТК 322
К 14

- Казьмин В. Д.
К 14 Иммуитет : укрепление защитных сил организма / В. Д. Казьмин. — Ростов н/Д : Феникс, 2005. — 155, [1] с. : ил. — (Здоровье нации).

ISBN 5-222-07088-3

Все чаще в средствах массовой информации прослеживается мысль, что процент здоровых людей катастрофически уменьшается, а количество хронически больных неуклонно растет. В первую очередь это объясняется падением иммунитета, что тоже легко объяснимо на фоне ухудшающейся экологии, пищи из концентратов, стрессового образа жизни и повального увлечения химическими лекарственными препаратами.

Как обезопасить себя от этих процессов? Что поможет сохранить иммунитет? Как укрепить защитные силы организма? На эти вопросы поможет ответить книга.

УДК 616
ББК 52.54

ISBN 5-222-07088-3

© Казьмин В.Д., 2005
© Оформление:
изд-во «Феникс», 2005

Только у человека есть своего рода «встроенный механизм», который сам заботится о своих нуждах, сам осознает, что с ним происходит, и сам помогает себе, если только мы не мешаем ему. В человеческом организме заложена сила регенерации. Иногда эта сила блокирована или недоразвита. Самое важное, что врач может сделать для своего пациента, — это оценить, насколько тот способен включить эту силу на полную мощимость... Лечение будет более эффективным, если... подключить естественное стремление организма к выздоровлению...

Норман-Казинс

СЛОВО К МОЕМУ ПАЦИЕНТУ

Известный английский врач и философ С. Грэхем как-то сказал: «...Человек, как правило, сам является причиной собственных болезней и почти всегда он сам виноват в том, что болен...» С этой фразой, ставшей сегодня крылатой, согласны многие врачи. Согласны они и с тем, что, как об этом еще в древние времена говорил отец научной медицины Гиппократ, «человеческое тело само есть лекарь своих недугов».

Само собой разумеется, что ни о чем другом человек не должен более заботиться, как о своем здоровье, о поддержании его на более оптимальном уровне. Ведь только практически здоровый человек способен плодотворно работать и физически, и умственно.

В преамбуле устава ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) записано: «Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов». Конечно, как такового абсолютного здоровья в реальных условиях не бывает.

Примерно лет двадцать-двадцать пять назад в медицине появился термин «третье состояние». Этот термин

все чаще сегодня встречается в медицинской литературе, хотя о сущности его людям было известно еще до новой эры.

В числе «модных» болезней нашего времени — ослабление иммунитета, того или другого звена этой сложной системы защиты организма от всяческих ксенобиотиков, или вредоносных агентов, как внешней, так и внутренней среды. Сниженный иммунитет способствует более быстрому развитию простудных (бактериальных) и вирусных заболеваний, артритов, туберкулеза легких и многих-многих других недугов человека. В то же время многие болезни пагубно влияют на иммунные механизмы, делая их менее активными в борьбе за поддержание жизнедеятельности человека на оптимальном уровне.

Снижает иммунитет недоброкачественное питание, хроническое переутомление, частые стрессы, малоподвижный образ жизни, курение, злоупотребление алкоголем.

Целостность иммунитета зависит и от многих, казалось бы, безвредных для человека факторов окружающей среды. Например, от находящихся вокруг нас деревьев и других растений, их аромата, цвета; от ювелирных украшений (которые могут соответствовать или не соответствовать ауре хозяина), драгоценных и простых камней; от музыки, подарков (от плохого или хорошего человека); от собеседника и т. д. Известно, например, что умело подобранные камни, если их носить в качестве украшений, вызывают позитивный терапевтический эффект, укрепляют иммунитет.

К примеру, курящая женщина рано или поздно ослабляет свой иммунитет и, будучи беременной, передает в немалом проценте случаев такой иммунитет потомству. Вот почему дети от курящих матерей рождаются в той или иной степени неполноценными в физическом или умственном развитии (эти недуги у ребенка могут проявиться не сразу, а в дошкольном или школьном возрасте).

Раковые заболевания также в немалой степени объясняются не только генетическими аномалиями, но и иммунными факторами. Ведь одни люди, имея наследственность к онкологическим недугам, могут заболеть, унаследовав их от родителей (или даже прародителей), в то время как другие люди, родители которых также страдали злокачественными заболеваниями, остаются всю жизнь здоровыми. И здесь свою определенную роль сыграл иммунный статус. Или возьмем грипп. Одни люди, контактируя с гриппозными больными, «подхватывают» эту вирусную инфекцию, а другие — нет, что объясняется наличием в их организме активно действующего иммунного фактора — интерферона. И примеров подобного рода можно привести немало.

В своей книге мы не только подробно расскажем обо всех «секретах» иммунитета, но и рассмотрим болезни, которые ослабляют иммунитет, а также болезни, которые возникают из-за ослабленного иммунитета. Разумеется, мы приведем много народных рецептов, которые могут быть применены при лечении тех или иных болезней. При этом мы будем предлагать такие целебные средства, которые наделены способностью избавлять от этих болезней или облегчать их течение и которые способствуют повышению активности иммунитета.

И наконец, для предупреждения преждевременного старения, преждевременного износа организма, его иммунных резервов примите к сведению рекомендации французских врачей (эти рекомендации поддерживают медики из других стран), опубликованные в журнале «Мод э трав» (Париж). Итак, секрет молодости и долгожительства заключается в том, что нужно:

1. Мало есть.
2. Почаще есть рыбу.
3. Пить побольше воды.
4. Как можно больше ходить.
5. Заниматься спортом.
6. Дышать свежим воздухом.

7. Больше смеяться.
8. Спать достаточно.
9. Сохранять тонкую талию.
10. Путешествовать.
11. Любить жизнь.

Чего не нужно делать:

1. Переедать.
2. Курить.
3. Злоупотреблять алкоголем.
4. Сидеть дома.
5. Смотреть часами телевизор.
6. Предаваться мрачным мыслям.
7. Терять чувство юмора.
8. Дуться на окружающих.
9. Мрачно одеваться.
10. Страшиться нового.
11. Экономить чувства.

И этим мы будем руководствоваться, говоря об укреплении защитно-приспособительных механизмов вашего организма, или иммунитета.

ЧАСТЬ I.

ВРАЧУЕМ ВМЕСТЕ С ПРИРОДОЙ

1. ПОЧЕМУ МЫ ЧАЩЕ СТАЛИ БОЛЕТЬ?

Принято считать, что человек болеет оттого, что на него воздействует много разных причин (холод, голод, переедание, смена погоды, патогенные микробы, гиподинамия, стрессы и т. д.). Но ведь одни и те же причины воздействуют на всех нас, а болеют не все. И гриппом болеют не все, и экссудативный диатез развивается не у всех малышей.

Конечно, в наше время большую опасность для здоровья и жизни (а значит, и для иммунитета) представляют загрязненность окружающей среды и, соответственно, загрязненность организма, его перенасыщенность ядовитыми отходами, балластными (шлаковыми) веществами, продуктами обмена, которые своевременно не были удалены из клеток и тканей; недоброкачественные продукты питания; отсутствие или недостаток в организме биологически активных веществ (витаминов, макро- и микроэлементов, аминокислот и др.); неадаптированность организма к разным внешним воздействиям; агрессивный натиск аптечной «химии», к тому же за счет фальсифицированных лекарств.

Люди наконец поняли всю важность чистоты окружающей среды (в том числе и продовольственной, и лекарственной) для их здоровья, жизни. Но еще мало говорят о чистоте внутренней среды самого организма, так сказать, внутренней экологии, включая иммунную.

Очень умно сказал о болезнях известный американский специалист по здоровому образу жизни Гарри Бенджамин:

«1. Все болезни являются результатом одной и той же причины: накопления в организме отбросов его деятельности в результате неправильного образа жизни, питания, переутомления, нервного истощения, различных излишеств и злоупотреблений.

2. Организм, как бы плохо мы с ним ни обращались, всегда стремится улучшить свое состояние. Все острые заболевания — не что иное, как стремление организма избавиться от токсинов.

3. В самом организме есть силы, которые могут вернуть его в нормальное здоровое состояние при условии, что для этого используются правильные методы».

Сейчас достоверно доказано (и это каждый может проверить на себе), что при правильных методах можно избавиться от самых разных болезней (за небольшим исключением). Ведь если хоть один человек избавился от какой-то болезни, это означает, что она излечима, что ошибка — в самом подходе к болезни, что не понята концепция здоровья.

Медицине известно, что нормально функционирующая клетка здорового организма (и в первую очередь его иммунные и генетические механизмы) во много раз сильнее любого лекарства и тем более любого вируса. Известно, что, например, вирусы очень неустойчивы во внешней среде (включая вирус СПИДа — болезни, протекающей на фоне выраженного иммунодефицита), а в организме они живут и размножаются за счет накопленных отбросов. Организм как бы скормливает микробам свои отходы, чтобы как-то очиститься от них, если, конечно, хозяин (человек) об этом не заботится.

И все то, о чем мы сейчас говорим, является причиной развития многих недугов человека. Появляются и распространяются много новых болезней, включая нервно-психические, к примеру такие, как СХУ — синдром хронической усталости.

С каждым годом число умерших от тех или иных причин россиян возрастает, а число родившихся, наоборот, сокращается. Здоровых людей становится все

меньше и меньше. По данным социологов, в России можно считать здоровыми около 20% населения. По другим данным — 15% наших сограждан считают себя здоровыми и лишь 5% таковыми на самом деле являются.

От чего зависит наше здоровье? На этот вопрос исследователей россияне ответили так: на 80% — от самого человека, на 10% — от качества медицинских услуг и на 10% — от окружающей среды.

Нередко причиной тех или иных недугов, порою смертельных, являются аптечные лекарства. Трудно поверить: около 150 тысяч пациентов в США погибает от побочных реакций, связанных с приемом лекарств. Среди всех причин смертности так называемая лекарственная болезнь стоит на пятом месте. Это относится не только к США, но и к нашей стране тоже.

Доказано, что одновременный прием трех различных лекарственных препаратов вызывает побочные реакции в 18% случаев, а шести препаратов — в 80%. И в целом, нам всем полезно знать: ВОЗ предложила объявить XXI век «веком демедикизации медицины», ориентировать врачей на использование природных средств для профилактики и лечения.

2. ТРЕТЬЕ СОСТОЯНИЕ

Этот термин все чаще встречается сегодня в медицинской литературе, хотя о сущности его людям было известно еще до новой эры. Что он означает?

Все мы, как известно, делимся на здоровых и больных. Однако, существует еще категория людей, пребывающих как бы на грани этих двух состояний. Их более половины всего населения. Именно они и являются пациентами третьего состояния.

При детальном врачебном обследовании в организме практически любого человека всегда можно найти те или иные отклонения от физиологической нормы. Абсолютно здоровых людей становится все меньше и меньше.

И причин тому множество, особенно в наш век сплошной химизации и индустриализации, век всё большего приобщения людей к вредным привычкам — злоупотреблению спиртным, курению, а сейчас и к наркотикам. Разве можно назвать здоровыми эту категорию людей? Все больше заметные отклонений в здоровье человека отмечается в неблагополучных в экологическом отношении районах.

Разумеется, нельзя полностью считать здоровыми и тех, кто переедает, ведет малоподвижный образ жизни. У лиц, имеющих массу тела сверх допустимых пределов, биохимические реакции, а значит и функции многих органов протекают, мягко говоря, не в должном режиме. Из-за прогрессирующего нарушения обменных процессов у многих тучных людей, когда избыточный вес еще, по ошибочному мнению многих, вызывает зависть, встречается недомогание, быстрая утомляемость при умеренной физической нагрузке, одышка при подъеме на второй-третий этаж, повышенная склонность к респираторным инфекциям, к различного рода стрессовым ситуациям и т. д. Все это ни что иное, как признаки надвигающегося недуга.

Весьма частым симптомом при избыточном весе (не говоря уже об ожирении) является гипогликемия, или снижение уровня сахара (глюкозы) в крови. Механизм развития гипогликемии довольно простой. При излишнем потреблении продуктов с высоким содержанием углеводов (особенно приготовленных на основе сахара) в крови резко повышается концентрация глюкозы. В ответ на это автоматически выделяется повышенное количество инсулина — гормона эндокринной части поджелудочной железы, роль которого заключается в усвоении сахаристых веществ организмом. Но при частом злоупотреблении сахаристыми продуктами выброс инсулина в кровь происходит в большем количестве, чем это необходимо для утилизации глюкозы, что и приводит к падению ее уровня, т. е. к гипогликемии.

Гипогликемия обычно проявляет себя наступлением острого чувства голода (еще задолго до очередного приема пищи, нередко между 11 и 16 часами), быстрой утомляемостью, повышенной раздражительностью, головокружением, потливостью. При частых гипогликемиях может развиваться и депрессия, ибо падение уровня глюкозы в крови пагубно отражается на деятельности центральной нервной системы, и прежде всего на коре головного мозга. Явление это в той или иной степени выраженности (а оно, кстати, может наблюдаться и у людей, потребляющих много кофе или крепкого чая, курящих), по данным ученых, встречается более чем у 10% людей, склонных к полноте. Инстинктивно симптомы гипогликемии устраняются внеочередным приемом пищи, прежде всего сладостями, мучным. Это наиболее характерно для пациентов третьего состояния. Однако, к сожалению, большинство полных людей не придают таким симптомам должного внимания: ведь в целом они чувствуют себя пока вполне удовлетворительно. Пока...

3. ЗА ПОМОЩЬЮ К ВЕЛИКОМУ ЦЕЛИТЕЛЮ — ПРИРОДЕ

По данным Всемирной организации здравоохранения, от разных болезней в 2002 г. умерли 52 миллиона землян. Кстати, лишь 6 миллионов человек погибли от рака, большинство — от инфекций и заболеваний сердечно-сосудистой системы. И в подавляющем большинстве этих печальных случаев исходными причинами были сбои в системе иммунитета.

В то время как на благополучном Западе, не говоря уже о восточных Японии и Китае, немало стариков разменивают девятый десяток, в России мы часто не дотягиваем и до шестидесяти. А генетики, между тем, говорят, что человеку отмерено природой вдвое больше, вот только умираем мы раньше срока от болезней, в большинстве случаев вызванных неправильным пита-

нием, плохой экологией и стрессами. И исправить эту ситуацию во многом может нам помочь природа, поскольку человек есть частица этой природы и те же самые силы действуют внутри него. В связи с этим каждый человек должен и может позаботиться об иммунопрофилактике — и своей собственной, и членов своей семьи. И в этом ему поможет природа, если умело пользоваться ее целебными силами.

До сих пор у нас официальная медицина и многовековой опыт народной медицины существуют сами по себе, хотя в последние годы наблюдается их некоторое сближение. Медики наконец-то поняли, что народные целебные снадобья — прекрасное дополнение к их аптечным медикаментам. А нередко и сами природные лекарства без применения аптечных препаратов могут быть эффективными при лечении тех или иных недугов.

На Земле не существует народа, который для лечения своих хворей не использовал бы живые силы природы. «Три оружия есть у врача: слово, растение, нож», — так говорил всемирно известный средневековый врачеватель Авиценна. Этот врач и ученый был приверженцем натуральных методов лечения. О том, как он лечил болезни обмена веществ, укрепляя иммунитет, хорошо рассказано в книге В. Воскобойникова «Великий врачеватель». Прочитируем его.

«У великого эмира заболел живот. Живот болел временами и раньше, но боль быстро проходила. А теперь эмир лежал на подушках. С утра до вечера, а потом всю ночь вокруг него суетились врачи и прислуга, но помочь ничем не могли. Боли повторялись сразу после еды, и эмир, не желая унижать себя криком, громко скрежетал зубами.

— Неужели во всем городе нет ни одного настоящего врача, кроме вас, беспомощных неучей! — закричал наконец эмир однажды ночью, когда боль стала совсем нестерпимой. — Отвечай! — спросил он главного среди врачей.

— Есть, — ответил главный. — Я не знаком с ним лично, но говорят, он лечит таких больных, от которых сам Аллах отступает. Он — ученик Камари. Самого Камари, к сожалению, нет в городе, мы докладывали...

— Почему ты молчал об ученике?

— Он слишком молод. Я бы сказал даже юн — ему семнадцать лет, и я боюсь, что случай, а не лекарское умение помогает ему справляться с болезнями.

— Веди его сюда! Привести немедленно! — замахал руками эмир.

Открылись ворота дворца. И по темным улицам помчалась конная стража.

— Наверное, ловят важного преступника, — шептались разбуженные жители.

— Только бы мимо, мимо нашего дома...

Они могли спокойно спать. Гулямы искали молодого врача Хусайна.

Скоро вся улица была поднята громкими криками всадников, грохотом ударов в ворота.

А потом стражники увезли сына уважаемого всеми человека, Абдалла ибн-Сины, мальчика Хусайна.

— Не мы ли предупреждали: «Брось эти книги!» — перешептывались участливые соседи.

— Слышали? Его повезли лечить больного эмира, — шептали другие. — Ну хорошо, он лечил нас, смертных. Но нас ведь легко вылечить, мы — простые люди. А у великого человека — у него и болезни великие! Пропала голова мальчика!

Хусайна провезли по садам Мулийана, ввели во дворец.

— И этот мальчишка будет указывать нам, известным знатокам медицины!

Врачи, стоящие группой у стены, насмешливо закивали головами.

Но Хусайн смело подошел к лежащему эмиру.

— Ты кто такой, мальчик? — спросил эмир.

— Я врач, и я пришел исцелить тебя, — ответил Хусайн.

В голосе его не было страха или неуверенности.

Он долго осматривал эмира. Эмир послушно переворачивался с боку на бок, напрягал и расслаблял голый живот.

Потом принесли для эмира пищу.

Повара один за другим выстроились, каждый со своим блюдом. Среди них стоял и площик, в учениках у которого работал Умар.

— Разреши, я осмотрю твою пищу? — спросил Хусайн.

— Уж не думаешь ли ты, что пища отравлена? — заволновались врачи. — Мы не только осматриваем ее, мы пробуем ее каждый раз перед тем, как подать нашему господину, — сказал главный среди врачей.

— И всегда эмир ест такую жирную пищу? Плов и шурпу?

— Да как ты можешь спрашивать это? — удивились все. — Или наш эмир нищий, что он будет есть тощего верблюда? Или ты не знаешь, что для кухни эмира специальные люди откармливают специальных баранов?

— Тогда мне понятны причины болезни, — сказал Хусайн. — Вы готовите правильные лекарства, — повернулся он к врачам. — Но главное — уберите всю эту жирную еду. И сделайте вот что: сварите постный бульон и засушите лепешек, выпеченных из лучшего пшеничного хлеба.

— Уж не эмира ли ты хочешь поить этим бульоном? — улыбнулся эмир.

— Да, — подтвердил Хусайн. — Эмир носил в себе свой желудок во всех походах, и теперь желудок устал, требует отдыха. Жирный плов — слишком трудная для него работа.

— Можно, конечно, и унизиться до этого младенческого бульона. Но понимаешь ли ты, что тебя ждет, если бульон не поможет? — спросил эмир.

Но бульон помог.

На другой день Хусайн заказал новую еду для эмира. А повеселевший эмир лежал на своих подушках и больше не скрежетал зубами.

— Какую награду ты просишь себе, юноша? — спросил однажды эмир. — Лечение твое хорошо помогло.

— Вы слышите, — задвигались придворные, — эмир предлагает ему любую награду! Счастливчик мальчишка!»

Конечно, Авиценна назначил больному эмиру овощной бульон, что тогда и практиковалось знающими врачами в таких случаях. Да и сейчас такой рецепт был бы подходящим для злоупотребляющих жирной животной пищей. Но еще задолго до Авиценны древние знахари, волхвы и ведуны знали толк в целебных иммуномодулирующих лекарственных продуктах растительного происхождения и с их помощью успешно врачевали свой народ. Хорошо известна была наука о фитотерапии (фитотерапия — лечение болезней лекарственными растениями), знали ее и на Руси. Кроме целебных растений, использовались и различные снадобья из тканей многих животных, и целебные камни, например в виде ювелирных украшений, талисманов, амулетов, и металлы, как драгоценные (золото, серебро, платина), так и недрагоценные (свинец, олово, медь и др.). Как установлено, такие лечебные (и профилактические) средства оказывают иммуностимулирующий эффект.

В Древнем Китае очень слабо была развита хирургия, но это было следствием хорошо развитой терапии. От многих так называемых хирургических заболеваний можно избавиться совсем нехирургическим способом. Не следует доводить себя до необходимости операции. «Хирургия — брак терапии». Так считали древние эскулапы, так считают и многие грамотные врачи сегодняшнего дня.

Тибетский медицинский кодекс гласит: на земле не растет ничего такого, чего нельзя было бы использо-

вать в качестве лекарств. Понимали это и в других странах. В Китае считалось, что если, несмотря на многочисленные войны, эпидемии и тяжелые социальные условия, многомиллионный народ выжил, то этим он в значительной мере обязан своей народной традиционной медицине. Еще в I в. до н. э. в Китае появились первые труды по фармакологии, в которых было дано описание нескольких сотен лекарственных средств преимущественно растительного происхождения (в те времена и по настоящее время для лечения ряда недугов использовались также ткани различных животных — змей, ежей, пауков, жаб и др.).

Немецкий ученый Михаэль Платен был известным практиком в области медицины, представителем системы лечения целебными силами природы. Он одним из первых на рубеже XIX–XX вв. обобщил нетрадиционные методы лечения, выпустив трехтомник «Новый способ лечения. Настольная книга для здоровых и больных». В нашей стране в 1994 г. вышла его книга «Лечение целебными силами природы». В своем труде он писал: «Если мы теперь спросим себя, откуда же берутся эти тысячи болезней, столь тяжело отзывающихся на нашем социальном и экономическом строе, то ответить придется следующее: человечество потому хиреет и болеет, потому подвержено влиянию сотен болезней, что оно практически совершенно оттолкнулось от естественного образа жизни и живет жизнью, совершенно противной законам природы. Ввиду этого каждый человек должен считать важнейшей жизненной задачей сохранение здоровья своего тела при помощи естественного образа жизни или, если организм уже поражен, восстановление здоровья при помощи естественного способа лечения; ведь счастье и несчастье находятся в тесной зависимости от здоровья и болезни.

Что значат все земные блага, все почести и богатства для того, кто чувствует себя больным и разбитым? Страдающему человеку все не в радость».

Древние медики и целители, отбирая в течение многих веков лекарственные средства из окружающей природы, выполнили, по существу, огромный эксперимент на людях. Лучшие лекарственные снадобья получали путевку в жизнь, худшие отбрасывались. В тибетской медицине, как мы об этом уже говорили, окружающую среду и все то, что сотворено ею, считали возможным использовать для лечебных целей. Идея была такой: природа создала человека, и она же может его лечить.

И на Руси с древних времен предпочитают лечить-ся испытанными народными рецептами: к ранам прикладывали подорожник, отекавшее горло полоскали ромашкой, пили от различных хворей отвар мяты или зверобоя. И никто, пожалуй, не задумывался, что, вводя в рацион полезную зелень, будь то укроп, сельдерей, кинза или тмин, человек получает необходимые организму биологические стимуляторы иммунной, генетических структур.

Однако не каждый из нас верит в то, что такие простые природные средства, грамотное отношение к самому себе и соблюдение нескольких элементарных правил могут обеспечить доброе самочувствие независимо от сезона и защитить от недугов. Следуя нехитрым рецептам, можно добиться регулярного очищения организма, его отдельных органов и систем; разумного (целебного) питания; правильного дыхания; закаливания. Духовная практика и высокий нравственный уровень способны на должном уровне поддерживать здоровье, укреплять и активизировать иммунные реакции.

Слагаемые вашего здоровья

Как свидетельствуют данные мировой медицинской статистики, почти у каждого человека в организме можно найти, особенно в наше время, те или иные отклонения от нормы. В связи с этим и возникло понятие «практически здоровый человек». Это человек, у которого наблюдающиеся в организме отклонения от нормы

не сказываются на самочувствии и не отражаются на работоспособности. Этой формулировкой и следует пользоваться в обыденной жизни.

Как же определить, что ваше физическое состояние является вполне удовлетворительным, а при отказе от вредных привычек (например от табака и злоупотребления алкоголем) и приобщении к занятиям физкультурой еще и может совершенствоваться? Воспользуемся для этого некоторыми тестами. Один из них разработан радиофизиком Г.Г. Валеевым и не получил возражений от официальной медицины. Свои разработки Г.Г. Валеев выслал в редакцию журнала «Наука и жизнь». Пройдя необходимую экспертизу, они были опубликованы в № 8 за 1991 г.

Итак, примите к сведению следующие тесты.

Тест 1. Основные показатели вашего здоровья

Оценка	Пульс, уд /мин	
	женщины 18-26 лет	женщины 27-60 лет
отличные	73	74
очень хорошие	74-82	75-83
хорошие	83-90	84-92
средние	91-100	93-103
удовлетворительные	101-107	104-112
посредственные	108-114	113-121
плохие	115 и более	122 и более

Тест 2. На быстроту реакции

Ваш партнер держит линейку вертикально отметкой «0» вниз. Ваша рука находится примерно на 10 см ниже, и, как только партнер отпускает линейку, попытайтесь схватить ее большим и указательным пальцами.

Если вы схватили линейку на отметке 20 — ваш биологический возраст составляет 20 лет,

на отметке 25-30 лет,

на отметке 35-40 лет,

на отметке 45-60 лет.

Тест 3. На подвижность

Наклонитесь вперед, согнув ноги в коленях, и попытайтесь ладонями коснуться пола.

Если вам удастся положить ладони полностью на пол — ваш биологический возраст между 20–30 годами.

Если вы коснетесь пола только пальцами — вам около 40 лет.

Если вы руками достанете лишь до голеней — вам около 50 лет.

Если вы дотянетесь только до коленок — вам уже за 60 лет.

Тест 4. На балансирование

С крепко зажмуренными глазами (важно!) встаньте на правую или левую ногу. Другую ногу поднимите примерно на 10 см от пола. Ваш партнер должен засечь время, в течение которого вы сможете устоять на ноге: 30 секунд и более — ваш возраст соответствует 20-летнему человеку,

20 секунд — 40-летнему,

15 секунд — 50-летнему,

менее 10 секунд — 60-летнему и старше.

Тест 5. На нажатие

На 5 секунд ущипните большим и указательным пальцами кожу на тыльной стороне кисти. Кожа немного побелеет. Засеките, сколько времени потребуется, чтобы кожа (белое пятно) приобрела прежний цвет:

5 секунд — вам около 30 лет,

8 секунд — около 40 лет,

10 секунд — около 50 лет,

15 секунд — около 60 лет.

Тест 6. Диагностика на кончиках пальцев

Ломкие ногти — это чаще всего свидетельство острого недостатка кальция (минерала иммуностимулирующего), что в итоге может привести к остеопорозу, то есть к разрежению костного вещества. Кроме того, это может быть следствием нарушения обмена веществ в организме.

Тест 7. Бороздки на ногтях

Чем глубже становятся бороздки на ногтях, тем вероятнее, что в организме происходят изменения, вызванные ревматическими заболеваниями. Бороздки могут свидетельствовать и о желудочных инфекциях.

Изменение цвета ногтей на руках или ногах вызвано в большинстве случаев грибковыми заболеваниями, подтачивающими крепость иммунитета.

Белые же пятна на ногтях могут свидетельствовать о наличии определенных гормональных и иммунных нарушений в организме.

Тест 8. Таблица определения физической выносливости человека

Частота сердечных сокращений (уд/мин)		Оценка
женщины (20–46 лет)	мужчины (20–46 лет)	
79–84	81–90	отлично
90–97	99–102	хорошо
106–109	103–112	выше средней
118–119	120–121	посредственно
122–124	123–125	ниже средней
129–134	127–130	плохо
137–145	136–138	очень плохо

Оценив полученные результаты, сделайте соответствующий вывод. Если показатели вашего здоровья будут ниже оценки «посредственно», следует уделить себе внимание и, по возможности, проконсультироваться с врачом.

Итак, вы уже осознали, что главное для своего здоровья вы можете сделать сами: скажем, бросить курить,

перестать злоупотреблять спиртными напитками, избегать малоподвижного образа жизни, начать ежедневно заниматься физкультурой (хотя бы, на первых порах, утренней гигиенической гимнастикой), пересмотреть свой режим питания, отказавшись или сократив количество продуктов, вызывающих ускоренное старение организма (жиры животного происхождения, копчености, острые соусы и приправы, рафинированный сахар, мучные изделия и блюда из круп и т. д.), что позволит вам приобрести идеальный (должный) вес.

Но как проверить, не напрасны ли ваши усилия? Как определить, что ваше физическое здоровье совершенствуется? Пока ученые решают, какая система делает это точнее, попробуйте воспользоваться еще одним тестом, разработанным радиофизиком Г.Г. Валеевым. Этот человек, серьезно занявшись своим здоровьем, добился больших успехов: сбросил лишний вес, избавился от прежних болезней, стал пробегать ежедневно 6 километров. И сейчас пребывает в отличной форме. Своими достижениями и советами Г.Г. Валеев поделился с редакцией журнала «Наука и жизнь», которая познакомила с ними своих читателей. Для того чтобы измерить свое здоровье по методу Г.Г. Валеева, вам потребуется аппарат для измерения артериального давления, секундомер и весы. Но... предоставим слово самому Г.Г. Валееву.

К 52 годам я накопил целый букет болезней, типичный для людей, ведущих сидячий образ жизни. Пошел по врачам, рецептов они давали мне множество, но никто не сказал, что всему виной 20 кг лишнего веса. Всерьез заняться собой заставила книга Н.М. Амосова «Раздумья о здоровье» (см. «Наука и жизнь» №№ 6, 7, 10, 11, 1977 г.). Через три года регулярных занятий и умеренного питания я сбросил эти лишние килограммы, ежедневно бегаю, плаваю. Теперь забыл, что такое усталость, плохой сон, болезни.

Японский врач Г. Осава сказал: «Если ты оздоровился, но не помог другому, ты не достоин своего оздоровления». Вот мне и захотелось поделиться с другими тестом, который я составил, пользуясь несколькими методиками измерения состояния здоровья. Это очень простой тест, он оценивает, как работают сердечно-сосудистая и дыхательная систе-

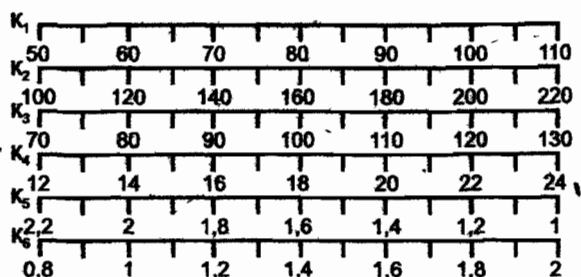


Рис. 1.

K_1 — частота сердечных сокращений, уд/мин; K_2 — систола, мм рт. ст.; K_3 — диастола, мм рт. ст.; K_4 — частота дыхания, мин; K_5 — АПНОЭ-2/АПНОЭ-1; K_6 — вес/норма веса

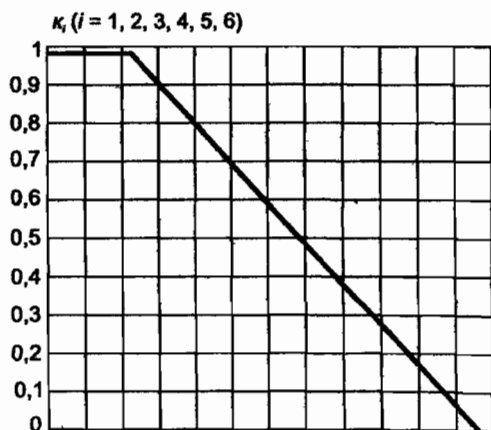


Рис. 2. Номограмма для определения $K_1, K_2, K_3, K_4, K_5, K_6$

мы организма. Надеюсь, что регулярно измеряя свой физический статус, вы увидите, какие плоды приносят ваши усилия.

Итак, утром в выходной день нужно измерить частоту сердечных сокращений в минуту, находясь в покое; верхнее (систолическое) и нижнее (диастолическое) артериальное давление (в мм рт. ст.); частоту дыхания в минуту в покое; максимальную задержку дыхания (АПНОЭ-1) на вдохе тотчас после 10 приседаний и максимальную задержку дыхания (АПНОЭ-2) на вдохе спустя 4 минуты после приседаний, значение АПНОЭ-2 разделить на значение АПНОЭ-1 и, наконец, величину веса тела разделить на норму веса (норма веса тела — это рост человека в сантиметрах минус 100).

Измерив эти величины, вы можете по номограмме (мы ее представляем. — В.К.) определить 6 показателей здоровья:

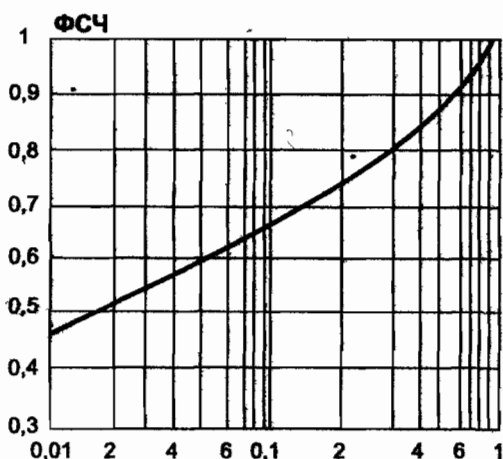


Рис. 3. График для определения значения ФСЧ — физического статуса человека

K_1 — показатель пульса;
 K_2 — показатель систолы;
 K_3 — показатель диастолы;
 K_4 — показатель частоты дыхания;
 K_5 — показатель устойчивости организма к кислородной задолженности;

K_6 — показатель лишнего веса.

Как пользоваться номограммой? На каждой горизонтальной оси поочередно отложите значение измеренного параметра, проведите перпендикуляр до пересечения с линией номограммы. Значение координаты точки пересечения на вертикальной оси и есть значение K_1 и т. д. — до K_6 .

Теперь остается определить ФСЧ — физический статус человека. Для этого надо перемножить 6 показателей здоровья и извлечь корень шестой степени (если нет калькулятора, воспользуйтесь приведенным выше графиком: по горизонтальной оси отложите значения произведений этих коэффициентов, проведите перпендикуляр до пересечения с кривой графика, ее координата по вертикальной оси и есть величина вашего физического статуса). Если $ФСЧ = 1,0-0,9$, то это отличный результат; $0,9-0,8$ — хороший; $0,8-0,7$ — удовлетворительный; меньше $0,7$ — неудовлетворительный, вам надо кардинально пересмотреть образ жизни. Решив всерьез укрепить свое здоровье и регулярно измеряя ФСЧ, вы можете количественно оценивать результаты своих действий. По себе знаю, как только ФСЧ полезет вверх, это придаст силы. Доброго вам здоровья!»

Пациенты, воспользовавшиеся по нашему совету методикой Г.Г. Валеева, получили хорошие результаты в деле укрепления своего здоровья. Только хочется внести одну небольшую поправку к письму Г.Г. Валеева. Дело в том, что определение своего должного (идеального) веса по формуле: $\text{рост } X \text{ в см, } X - 100$ — далеко не всегда говорит об истинном значении нормального веса. Мы приводим разработанные учеными

таблицы, которые отличаются большей достоверностью (табл. 1 и 2).

При определении своего должного веса следует вносить поправки на свою конституцию. Так, для человека нормостенической конституции (грудная клетка средних размеров) такой расчет можно считать ориентировочно верным; при гипостенической (узкая грудная клетка) из указанного (средние цифры) веса следует вычесть 5 кг, а при гиперстенической (широкая грудная клетка) — наоборот, прибавить 5 кг.

Таблица 1

**Значение идеальной массы тела (в кг)
для мужчин старше 25 лет**

Рост (см)	Масса тела в зависимости от конституции (кг)		
	Астеники	Нормостеники	Гиперстеники
157	50,5-54,2	53,3-58,2	56,9-63,7
158	51,5-54,7	53,8-58,9	57,4-64,2
159	51,6-55,2	54,3-59,6	58,0-64,8
160	52,2-55,8	54,9-60,3	58,5-65,3
161	52,7-56,3	55,4-60,9	59,0-66,0
162	53,2-56,9	55,9-61,4	59,6-66,7
163	55,8-57,4	56,5-61,9	60,1-67,5
164	54,3-57,9	57,0-62,5	60,7-68,2
165	54,9-58,5	57,6-63,0	61,2-68,9
166	55,4-59,2	58,1-63,7	61,7-69,6
167	55,9-59,9	58,6-64,4	62,3-70,3
168	56,5-60,6	59,2-65,1	62,9-71,1
169	57,2-61,3	59,9-65,8	63,6-72,0
170	57,9-62,0	60,7-66,6	64,3-72,9
171	58,6-62,7	61,4-67,4	65,1-73,8
172	59,4-63,4	62,1-68,3	66,0-74,3
173	60,1-64,2	62,8-69,1	66,9-75,5
174	60,8-64,9	63,5-69,9	67,6-76,2
175	61,5-65,6	64,2-70,6	68,3-76,9
176	62,2-66,4	64,9-71,3	69,0-77,6
177	62,9-67,3	65,7-72,0	69,7-79,4
178	63,6-68,2	66,4-72,8	70,4-79,1
179	64,4-68,9	67,1-73,6	71,2-80,0
180	65,1-69,6	67,8-74,5	71,9-80,9
181	65,8-70,3	68,5-75,4	72,7-81,8
182	66,6-71,0	69,2-77,3	73,6-82,7
183	67,2-71,8	69,9-77,3	74,5-83,6
184	67,9-72,5	70,7-78,1	75,2-84,5
185	68,6-73,2	71,4-79,0	75,9-85,4
186	69,4-74,0	72,1-79,9	76,7-86,2
187	70,1-74,9	72,8-80,8	77,6-87,1
188	70,8-75,8	73,5-81,7	78,5-88,0
189	71,5-76,5	74,4-82,6	79,4-88,9
190	72,2-77,2	75,3-83,5	80,3-89,9

Таблица 2

**Значение идеальной массы тела (в кг)
для женщин старше 25 лет**

Рост (см)	Масса тела в зависимости от конституции (кг)		
	Астеники	Нормостеники	Гиперстеники
148	42,0-44,8	43,8-48,9	47,4-54,3
149	42,3-45,4	44,1-49,4	47,8-54,9
150	42,7-45,9	44,5-50,0	48,2-55,4
151	43,0-46,4	45,1-50,5	48,7-55,9
152	43,4-47,0	45,6-51,0	49,2-56,5
153	43,9-47,5	46,1-51,6	49,8-57,0
154	44,4-48,0	46,7-52,1	50,3-57,6
155	44,9-48,6	47,2-52,6	50,8-58,1
156	45,4-49,1	47,7-53,2	51,3-58,6
157	46,0-49,6	48,2-53,7	51,9-59,1
158	46,5-50,2	48,8-54,3	52,2-59,7
159	47,1-50,7	49,3-54,8	53,0-60,2
160	47,6-51,2	49,9-55,3	53,5-60,8
161	48,2-51,8	50,4-56,0	54,0-61,5
162	48,7-52,3	51,0-56,8	56,6-62,2
163	49,2-52,9	51,5-57,5	55,2-62,9
164	49,8-53,4	52,0-58,2	55,9-63,8
165	50,3-53,9	52,6-58,9	56,7-64,4
166	50,8-54,6	53,2-59,8	57,3-65,1
167	51,4-55,3	54,0-60,7	58,1-65,8
168	52,0-56,0	54,7-61,5	58,8-66,5
169	52,2-56,8	55,4-62,3	59,5-67,2
170	54,3-57,5	56,1-62,9	60,2-67,9
171	54,1-58,2	56,8-63,6	60,9-68,6
172	54,8-58,9	57,5-64,3	61,6-69,3
173	55,5-59,6	58,3-65,1	62,3-70,1
174	56,3-60,3	59,0-65,8	63,1-70,8
175	57,0-61,0	59,7-66,5	63,8-71,5
176	57,7-61,9	60,4-67,2	64,5-73,5
177	58,4-62,8	61,1-67,6	65,2-73,2
178	59,1-63,6	61,8-68,6	65,9-74,1
179	59,8-64,4	62,5-69,3	66,6-75,0
180	60,5-65,1	63,3-70,1	67,3-75,9

ЧАСТЬ II.

ИММУНИТЕТ И ЕГО СОСТАВНЫЕ

1. ПОНЯТИЕ «СЕДЬМОЕ ЧУВСТВО», ИЛИ «МУДРОСТЬ ТЕЛА»

Есть такое понятие — «мудрость тела». Ненаучное, конечно, скорее, образное. Но именно так определил тему своей лекции на Гарвеевских чтениях в 1923 году известный английский физиолог Эрнст Старлинг, автор термина «гормон». Он видел в мудрости тела единственное средство избавиться от болезней, терзающих человечество. Лет десять спустя другой крупный физиолог, американец Уолтер Кеннон, именно так — «Мудрость тела» — назвал свою вполне научную книгу, в которой описал физиологические механизмы, обеспечивающие нормальную жизнедеятельность организма в изменяющихся условиях внешней и внутренней среды.

В основе действия этой «машины» организма заложены, можно сказать, кибернетические принципы. У этой системы нет строго определенной (специалисты говорят — упорядоченной) структуры. Эту систему называют системой функциональной, или иммунохимической функциональной системой, которая работает под «юрисдикцией» общей иммунной системы организма, а у той системы морфологической основой служат лимфоидные органы и клетки, несущие главную ответственность за построение и целостность иммунитета. Иммунная система действует независимо от сознания, автоматически, или, как говорят, машинально.

Итак, что же такое иммунитет? Послушаем определение Большой медицинской энциклопедии: «*Иммунитет* (в переводе с лат. — «освобождение», «избавление от чего-либо») — невосприимчивость организма к ин-

фекционным и неинфекционным агентам и веществам, обладающим чужеродными антигенными свойствами». Таким образом, по современным понятиям, иммунитет включает в себя не только невосприимчивость к микробам и их токсинам, но и к другим патогенным агентам, например к гельминтам, а также к разнообразным чужеродным антигенным веществам животного или растительного происхождения, которые, будучи введенными в организм, могут выделять вещества, на которые организм (чаще всего с ослабленными защитно-приспособительными реакциями) реагирует неадекватно, что может привести к развитию тех или иных болезней и других хворей.

Иммунные реакции, защитные по своей природе, в силу тех или иных причин могут быть извращены и направлены не только на чужеродные вещества (антигены), что естественно, но и на некоторые собственные, нормальные, неизмененные антигены клеток и тканей, в результате чего возникают те или иные заболевания аутоиммунного характера (о которых мы будем говорить в соответствующей главе). Иммунные реакции, если они ослаблены, могут стать причиной повышенной чувствительности организма к чужеродным агентам — феноменов аллергии и анафилаксии. Вот почему человек должен вести такой образ жизни, который бы не нарушал, а, наоборот, укреплял иммунитет. А этому будет в немалой степени способствовать рациональное питание, богатое биологически активными компонентами (витаминами, микро- и макроэлементами и т. д.), имеющимися в достаточном количестве в овощах, фруктах, ягодах, молочных продуктах и ряде мясных и рыбных блюд.

2. ФАКТОРЫ, ИГРАЮЩИЕ РОЛЬ В ИММУННЫХ РЕАКЦИЯХ

Иммунология тесно связана с аллергологией и другими близкими к ней дисциплинами (генетика, эндо-

кринология), в которых немаловажная роль принадлежит следующим компонентам, участвующим в иммунных реакциях.

Аллергены

Аллергены — это вещества, вызывающие аллергию. Аллергенами могут быть как неорганические, так и органические вещества инфекционного или неинфекционного происхождения. Аллергии могут развиваться практически на любые раздражители организма, включая не только химические вещества, но и холод, тепло, лучевые воздействия.

Многие простые и сложные по химическому составу вещества небелковой природы становятся аллергенами только после их соединения с белковыми молекулами тканей организма. И в этом процессе активную роль играют иммунные тела. Если последние активны, то проявлений аллергии может и не быть или они выражаться слабо.

Все аллергены принято делить на две группы: экзоаллергены и эндоаллергены. Экзоаллергены попадают в организм человека извне, а эндоаллергены образуются в самом организме.

К аллергенам, на которые развиваются бурные иммунные реакции противодействия, относятся следующие:

А. Аллергены неинфекционного происхождения. К ним относятся:

- ❖ бытовые (домашняя, библиотечная пыль и др.);
- ❖ эпидермальные (шерсть, волосы и перхоть животных);
- ❖ лекарственные (антибиотики, сульфаниламиды и другие медикаментозные средства);
- ❖ промышленные химические (бензол, урсол, формалин и т. п.);
- ❖ пыльцевые (пыльца трав, цветов, деревьев).

Б. Аллергены инфекционного происхождения. К ним относятся:

❖ бактериальные (как патогенные, так и непатогенные бактерии и продукты их жизнедеятельности);

❖ вирусные (различные виды вирусов и продуктов их взаимодействия с клетками различных органов). На инфекционные факторы иммунная система особенно сильно реагирует, тем самым часто спасая здоровье и жизнь заболевшего. Если же иммунитет у человека ослаблен, то внедрившиеся в него микробы приводят к развитию довольно тяжело протекающих заболеваний, к которым относятся грипп (не возникающий обычно у людей с выраженными иммунными реакциями противодействия), корь, туберкулез и многие другие.

Антигены

Любое вещество, которое поступает в кровеносное русло человека (или животного) и вызывает ответную специфическую реакцию иммунологического характера, проявляющуюся образованием антител, называют антигеном. Появление в крови таких веществ обычно приводит к повышению чувствительности организма, которое нередко заканчивается развитием аллергической реакции.

Антигены могут образовываться в ответ на внедрение в организм самых разнообразных веществ. Такие антигены, как это уже давно выяснено учеными, могут возникать и при раковых, ожоговых, лучевых поражениях человека.

Антигенными свойствами обладают патогенные бактерии, вирусы.

Антитела

Антитела — белковые вещества крови, образующиеся в организме в ответ на внедрение в него антигенов. Связываясь с бактериями или вирусами, антитела препятствуют их размножению или нейтрализуют выделяемые ими токсические вещества.

Наличие в крови антител указывает на то, что организм вступил в борьбу с антигеном против вызываемой им болезни. Определение уровня антител в сыворотке крови позволяет судить о напряженности иммунитета.

Защитное действие антител, содержащихся в иммунных сыворотках, широко используется в лечении и профилактике инфекционных заболеваний. Реакции антител с антигенами (серологические реакции) применяют в диагностике различных заболеваний, в том числе аллергических.

Идиосинкразия

Идиосинкразия — реакция организма, положение по своим клиническим проявлениям на аллергические и возникающие у людей, имеющих наследственно обусловленную повышенную чувствительность к некоторым пищевым продуктам и лекарствам.

Идиосинкразия может проявляться:

- 1) чрезвычайной чувствительностью к малым дозам пищевого продукта или лекарства, которые могут дать выраженный клинический эффект при употреблении более высоких доз этих аллергеноносителей;
- 2) едва заметным терапевтическим эффектом даже от дозы лекарства, заметно превосходящей дозу, используемую для лечения той или иной болезни.

Примером идиосинкразии может служить аллергическая реакция у некоторых детей на молочный сахар, некоторые лекарства.

Сенсибилизация

Сенсибилизация означает повышенную чувствительность к тем или иным экзогенным или эндогенным антигенам.

Сенсибилизация по своей сути отличается от аллергии как таковой, хотя и близка к ней по некоторым показателям. Аллергия состоит не только в повышенной чувствительности к какому-либо антигену, но и в

реализации этой повышенной чувствительности в виде аллергической реакции, которая развивается в первые же минуты или часы.

В отличие от этого, сенсибилизированный к какому-нибудь антигену человек является до поры до времени практически здоровым. И только при повторном попадании в организм данного антигена (например пыльцы растений) развивается аллергическая реакция той или иной степени выраженности. Примером может служить резус-факторный конфликт. Он состоит в том, что если у беременной кровь резус-отрицательная, а у ее плода резус-положительная, то плод своими резус-положительными эритроцитами сенсибилизирует мать, в результате чего у нее образуются антитела. И антитела через плаценту проникают в организм будущего ребенка, вызывая этим гемолиз (разрушение) эритроцитов. При этом повреждаются его жизненно важные органы — печень, головной мозг, кроветворная ткань. И ребенок появляется на свет с гемолитической анемией, которую определяют по желтушной окраске кожи младенца.

Анафилаксия

Анафилаксия — вид аллергической реакции немедленного типа, возникающей при парентеральном (подкожном, внутрикожном, внутривенном, внутриаптериальном) введении лекарственного вещества, обладающего аллергическими свойствами. Эти вещества, разумеется, вызывают аллергию только у людей, имеющих повышенную чувствительность к ним.

Термин «анафилаксия» появился в медицинской практике в самом начале прошлого века. Ученые обнаружили, что повторное парентеральное введение собакам экстракта из щупальцев актиний вызывает у них реакцию, сопровождающуюся падением кровяного давления, рвотой, мышечной слабостью, непроизвольным мочеиспусканием и дефекацией и нередко заканчивающуюся смертью животного.

Анафилаксия проявляется в виде общей или местной реакции. Наиболее выраженную общую реакцию называют анафилактическим шоком. Это тяжелое осложнение не так уж редко наблюдается у людей, особенно у детей.

3. ВИДЫ ИММУНИТЕТА

В зависимости от механизмов, формирующих невосприимчивость организма к вредоносным факторам, различают два основных вида иммунитета — наследственный (врожденный) и приобретенный.

1. *Наследственный*, или врожденный, или видовой, или естественный, или конституциональный, иммунитет, который присущ человеку (или животному), передается по наследству из поколения в поколение так же, как и другие генетические признаки.

Для иллюстрации наследственного иммунитета можно привести следующие примеры. Человек не восприимчив к таким вирусным инфекционным заболеваниям животных, как чума собак и крупного рогатого скота. Животные, в свою очередь, не восприимчивы к вирусному заболеванию ветряной оспы, вирусам инфекционного и сывороточного гепатита.

Существуют различные степени напряженности наследственного иммунитета — от абсолютной резистентности живого организма к какому-либо микроорганизму (что наблюдается крайне редко) до относительной невосприимчивости, которая может быть преодолена при помощи различных воздействий.

2. *Приобретенный*. Он может развиваться в результате перенесенной инфекции или иммунизации (специфической профилактики). Приобретенный иммунитет по наследству (в отличие от врожденного) не передается.

Различают активно и пассивно приобретенный иммунитет.

Активно приобретенный иммунитет устанавливается не сразу, обычно через 1–2 недели, но сохраняется довольно долго — многими годами и даже десятилетиями. В этом можно убедиться на примере перенесенной ребенком кори. После перенесенного гриппа иммунитет тоже возникает, но держится он недолго — обычно не более 1–2 лет. Активно приобретенный иммунитет врачи уже давно научились получать путем вакцинации живыми или убитыми вакцинами. Такой иммунитет называется активно искусственно приобретенным.

Пассивно приобретенный иммунитет возникает у плода вследствие того, что будущий ребенок получает антитела от матери через плаценту. Вот почему младенцы в течение определенного времени остаются невосприимчивыми к некоторым инфекциям, к примеру к кори. Такой вид иммунитета можно создать и искусственно — путем введения в организм иммуноглобулинов (белков животных, являющихся носителями активности антител), полученных от активно иммунизированных животных (или людей).

Пассивно приобретенный иммунитет устанавливается быстро — через несколько часов после введения иммунной сыворотки или иммуноглобулина и сохраняется непродолжительное время (обычно в течение 3–4 недель).

Наследственный иммунитет, так же как и приобретенный, меняется в зависимости от возраста, в связи с чем возникает необходимость повышать активность иммунитета посредством различных методов и мероприятий (рациональное питание, занятия спортом или лечебной физкультурой, прием целебных растительных настоев или отваров и т. д.

4. ИММУНИЗАЦИЯ

Иммунизация — специфическая профилактика инфекционных болезней среди людей и животных. Без

иммунизации нельзя обойтись в борьбе с инфекционными болезнями. Среди этих болезней первое место занимают инфекции органов дыхания.

Со времен великого французского естествоиспытателя Луи Пастера, основоположника (во второй половине XIX в.) иммунизации, прививки против инфекционных болезней начали стремительно набирать силу. После успешных испытаний по борьбе с оспой и бешенством иммунизация стала применяться и для предупреждения других инфекционных болезней.

Большая роль принадлежит иммунизации в деле борьбы с туберкулезом легких. Родителям хорошо известно, что в течение уже многих лет иммунизируют всех новорожденных с целью недопущения развития у них этой опасной инфекции. Конечно, достичь стопроцентного результата здесь пока не удастся, но снизить заболеваемость туберкулезом врачам удалось. В группе кишечных инфекций особенно эффективна иммунизация в профилактике полиомиелита. Радикальной мерой профилактики бруцеллеза остается оздоровление стада домашних животных, от которых эта инфекция может переходить к человеку, например с молоком. Прекрасные результаты были получены при иммунизации населения против сыпного тифа.

Иммунизация проводится в плановом порядке и по эпидемическим показаниям. Перечень инфекционных болезней для иммунизации в плановом порядке и сроки прививок определяет Министерство здравоохранения России. При этом учитывается необходимость соблюдения 2-месячного интервала между прививками против отдельных инфекционных болезней.

Общеизвестно, что детей прививают в плановом порядке против туберкулеза на 5–7-й день жизни ребенка, против полиомиелита — со 2-го месяца жизни, против дифтерии и коклюша — с 5–6-го месяца, против оспы — с 1-го года до 2 лет и против кори — с 10 месяца жизни. По показаниям проводят и повторные прививки.

5. ВАКЦИНАЦИЯ

Вакцинация — метод создания активного иммунитета против инфекционных болезней. Она аналогична иммунизации. Кстати, первые попытки вакцинации делались еще в глубокой древности. Так, в Древнем Китае и Древней Индии оспенные струпья, взятые от больного оспой и растертые в порошок, после длительного хранения вводили в нос с тампоном или вдвухали через серебряные трубочки, а на детей надевали рубашку больного, продевали через кожу шелковые нити, пропитанные содержимым пустул (гнойничков). Аналогичные способы вакцинации применяли и на Кавказе в XII в. Большой вклад в дело вакцинации внес Луи Пастер, который в 1881 г. успешно провел эту процедуру на животных, вводя им живую сибиреязвенную вакцину.

Плановые прививки проводятся против дифтерии, коклюша, кори, оспы, туберкулеза, полиомиелита, столбняка, брюшного тифа, чумы и туляремии. Противопоказания устанавливаются врачом индивидуально в каждом отдельном случае.

Препараты вакцин получают из бактерий, вирусов и других микроорганизмов или продуктов их жизнедеятельности. Эти вакцины применяют для активной иммунизации людей и животных с целью специфической профилактики и лечения инфекционных болезней.

6. ИНТЕРФЕРОН — МОЩНЫЙ ИММУНОМОДУЛИРУЮЩИЙ ФАКТОР

Интерферон — низкомолекулярный белок, обладающий выраженными антивирусными, а также высокими иммуномодулирующими и другими биологическими свойствами, в том числе и противоопухолевой активностью.

Впервые интерферон был открыт в 1957 г., когда было обнаружено, что этот иммуномодулятор активно препятствовал размножению попавших в организм

человека вирусов гриппа. Чем больше вырабатывается в организме интерферона, тем больше он защищен от вирусной инфекции. В дальнейшем было обнаружено, что наряду с вирусами способностью вызывать образование в организме интерферона обладают многие другие микроорганизмы и некоторые вещества, полученные синтетическим путем и названные индукторами интерферона. Эти активные вещества спасли жизни немалого количества людей, заболевших гриппом. В течение ряда лет различные виды интерферонов, вырабатываемых организмом или вводимых в него извне в виде препаратов, с успехом начали применять не только в качестве иммуностимулирующих средств, но и в качестве противоопухолевых лекарств.

Имеется несколько видов интерферонов, которые вырабатываются в организме (а также создаются синтетическим путем) специальными клетками тканей человека. Так, α -интерферон продуцируется β -лимфоцитами периферической крови, β -интерферон — фибробластами. Активное участие в выработке интерферона принимают клетки крови — Т-лимфоциты, которые надежно защищают организм не только от вирусной инфекции гриппа, но и от других вирусных заболеваний, в том числе опухолевой природы. Интерферон активен и при ряде кожных заболеваний, вызванных патогенными вирусами. Наилучший эффект дает интерферон при его профилактическом применении.

Интерфероновая реакция лейкоцитов при ряде вирусных инфекций используется как показатель иммунореактивности организма.

Аптечный препарат интерферон выпускается в ампулах емкостью 2 мл (в сухом виде). Хранят его в защищенном от света месте при температуре от $+4$ до $+10$ °C.

Приготовленный из порошка этой ампулы раствор (на дистиллированной или кипяченой воде комнатной температуры) имеет красный цвет (с опалесценцией); его можно хранить на холоде в течение 1–2 суток.

Но оказывается, вместо того, чтобы тратить деньги на покупку аптечного интерферона (если врач его вам рекомендовал), можно приготовить такое лекарство в домашних условиях. И этим секретом с вами поделятся супруги Дьяковы из г. Королева Московской области (свой рецепт они прислали в популярную газету «ЗОЖ», где он и был опубликован). Прочитируем авторов:

«Еще в студенческие годы на кафедре инфекционных болезней мы узнали о самодельном изготовлении интерферона. С тех пор этот рецепт не раз выручал нас и наших подопечных во время гриппа и ОРЗ.

Противовирусное вещество интерферон вырабатывается в крови в ответ на вторжение инфекции и вступает с ним в борьбу. Но не всегда хватает времени, чтобы интерферона получилось достаточно для противостояния болезни. Аптечный интерферон добывается из лейкоцитов здорового человека. Оказалось, что из обыкновенного куриного яйца можно приготовить тот же препарат, к тому же очень вкусный.

Возьмите 2 свежих (одно-двухдневных) яйца из-под домашней курицы. Положите белок в стеклянную или эмалированную посуду, добавив сок половины лимона, и размешивайте (не взбивайте!) в течение 12 минут. Затем долейте 400 мл кипяченой охлажденной воды и поставьте на маленький огонь, продолжая помешивать. В жидкость опустите термометр. Как только температура достигнет 52 градусов, быстро снимите с огня и поставьте эмалированную кастрюльку с лекарством в миску с холодной водой. Получившийся раствор процедите через 4 слоя марли, на которой останется свернувшийся белок. Образовавшаяся жидкость содержит выделившийся из белка интерферон. Добавьте в лекарство сок второй половины лимона и 2 ст. ложки меда (можно сахара).

Пейте по 1–2 ст. ложки через каждые 2–3 часа, а для профилактики — трижды в день. Детям дозу надо

уменьшить. Хранить интерферон можно не более двух суток в холодильнике, перед приемом слегка подогреть».

7. НАДЕЖНА ЛИ ИММУННАЯ СИСТЕМА?

Надежность иммунной системы можно оценить довольно высоко. Она не подводит ни здорового, ни больного человека, если не мешать ей своим нерациональным образом жизни.

Итак, иммунная система потому и называется системой, что это — миллиарды клеток, целый комплекс органов и тканей, разбросанных по всему организму. Есть из них главные (например костный мозг), есть второстепенные (например миндалины, которые, как многим из нас известно, раньше частенько удаляли, считая их чуть ли не «лишними» в нашем организме). Назначение этой системы, в чем мы уже убедились, — защита человека от всего чужеродного, то есть, выражаясь медицинским языком, от ксенобиотиков.

Но, увы, и эта надежная система может повреждаться и болеть, а это — крайне опасно (видно, на примере СПИДа). Бывают и врожденные дефекты иммунной системы, но гораздо чаще ее ослабляют различные факторы внешней среды, в чем бывает виноват и сам хозяин этой системы. Чем же это нам грозит?

Во-первых, при ослабленной иммунной системе человек куда более уязвим для любых, даже самых незначительных инфекций. Во-вторых, намного чаще возникают раковые опухоли, для развития которых иммунные тела являются камнем преткновения (и притом довольно надежным). И наконец, серьезнейшая «поломка» этого защитного механизма — это аутоиммунные заболевания, которые начиная с 70-х годов прошедшего века, стали все чаще и чаще диагностироваться у людей.

Аутоиммунными заболеваниями называют недуги, при которых «охрана» нашего организма, спутав ори-

ентиры, начинает «атаковать» собственные клетки. К числу таких заболеваний относится ряд болезней щитовидной железы и сахарный диабет, которые за последние десятилетия становятся все более массовыми. Так, например, если гипотиреоз (характеризующийся пониженной функцией щитовидной железы) нам, студентам медицинских институтов конца 50-х — начала 60-х годов ушедшего века, демонстрировался весьма редко, то теперь эта патология во много раз чаще стала встречаться под диагнозом «аутоиммунный тиреоидит», протекающий, как правило, с пониженной функцией щитовидной железы, в связи с чем таким больным пожизненно назначается заместительная терапия тиреоидными гормонами (гормонами щитовидной железы). Аутоиммунные и другие патологические процессы сегодня объясняются во многом сбоями в иммунной системе.

Таким образом (а медики в последние годы пришли к такому убеждению), большая часть наших недугов связана именно с неполадками системы иммунитета. Вот только распознать такие «поломки» пока в ряде случаев не всегда удается. Это объясняется прежде всего тем, что наука о сложнейших механизмах в организме человека — иммунология — относительно еще молода.

Врожденные иммунные дефекты — это отдельный разговор, к тому же они встречаются не так уж и часто. А вот основная проблема сегодня — это приобретенный (вторичный) иммунодефицит, то есть возникший уже после рождения человека. По оценкам специалистов, почти половина всех пациентов, обратившихся хоть раз за врачебной помощью, имеют те или иные сбои в защитной системе. Причем речь идет о довольно серьезных отклонениях, которые надо лечить с помощью лекарств (и об этом мы будем говорить ниже, рассматривая те или иные заболевания). Таким пациентам уже можно смело ставить диагноз приобретенного иммунодефицита, но они чаще всего об этом даже не подозревают.

Нарушения в иммунной сфере проявляются по-разному. Например, один из явных симптомов, который должен сразу насторожить, — повторяющиеся гнойничковые заболевания кожи (фурункулы, язвочки). Другой сигнал — хроническая подверженность инфекционным болезням. У педиатров есть такое понятие — «часто болеющие» дети. Сейчас этот термин, увы, вполне применим и ко взрослым. И наконец, почти всех пациентов с онкологическими диагнозами тоже можно отнести к категории больных с нарушенным иммунитетом. Так, рак практически всегда возникает на фоне угнетенной (ослабленной) иммунной системы. К великому сожалению, пока все современные способы лечения, а речь идет об аптечных препаратах, влекут за собой подавление естественных защитных сил организма. Вот почему мы, рассматривая те или иные заболевания, будем предлагать своим пациентам (разумеется, в дополнение к врачебным назначениям) рецепты народной медицины (растительного, животного, минерального происхождения и им подобные). И конечно, мы будем предлагать рецепты по оздоровлению иммунной системы, то есть как способ профилактики возможных нарушений в ней.

ЧАСТЬ III.

ИММУНОЗАВИСИМЫЕ БОЛЕЗНИ.

ИХ ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА

Иммунозависимых (абсолютно или относительно) болезней насчитывается не один десяток. И эти болезни отрицательно отражаются на различных органах и системах, их тканях и клетках, приводя порой к развитию цепных реакций, т. е. вовлекая в патологический процесс ранее не затронутые им органы. Это и понятно. Ведь в организме все взаимосвязано. Кроме того, о чем мы уже говорили, вмешательство в лечебный процесс аптечных (синтетических) препаратов может негативно отразиться как на самой болезни, так и на не затронутых ею органах. А на сегодня известно более 5 тысяч болезней, вызываемых аптечными лекарствами (недаром среди врачей стала крылатой фраза: чем больше лекарств — тем больше больных).

В Древней Ассирии и Вавилонии существовал обычай: если врач не мог спасти пациента, то выносил его на рыночную площадь. Присутствующие обязаны были давать советы, как вылечиться. Молча проходить мимо больного запрещалось. И люди находили тот чудодейственный цветок, тот бальзам или магический камень, который поднимал больного на ноги, спасая его от тяжелого недуга.

Народ всегда искал эликсиры жизни, здоровья, бодрости, бессмертия. И порою находил. Кое-что досталось и нам в наследство. И этим наследством мы здесь воспользуемся.

Из всего разнообразия иммунозависимых болезней мы рассмотрим те, которые наиболее часто встречаются и протекают на фоне выражено ослабленного иммунитета и при которых народные снадобья будут не

только способствовать более эффективному лечению данного недуга, но и повышать устойчивость организма, его тенденцию к выздоровлению путем укрепления иммунитета.

1. БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Из многих болезней системы дыхания мы рассмотрим наиболее распространенные, в первую очередь простудного (инфекционного) характера, то есть ОРВИ и ОРЗ.

Вирусные и бактериальные инфекции дыхательных путей (грипп с его разновидностями, ОРЗ с его многочисленными клиническими вариантами) характеризуются тем, что возбудители болезней локализуются в слизистых оболочках дыхательных путей (в альвеолах, бронхах, зеве, трахее и т. д.), где и развивается воспалительный процесс, который, если его вовремя не ликвидировать, приводит к тем или иным осложнениям или к развитию хронического заболевания.

Грипп или просто простуда? — такой вопрос нередко стоит перед заболевшими. Прежде всего потому, что меры профилактики или лечения той или иной инфекции бывают нередко существенно различными. К тому же имеется ряд клинических отличий гриппозных (вирусных) инфекций от подобных им ОРЗ, или КВДП.

Как же отличить простуду с катаральными явлениями верхних дыхательных путей (КВДП) от острого респираторного вирусного заболевания (ОРВИ), прежде всего гриппа?

Катары верхних дыхательных путей (бактериального происхождения) могут и часто начинаются с воспалительных изменений в носоглотке без общих симптомов (температурной реакции, выраженного недомогания, ознобов и др.), тогда как вирусные инфекции проявляют себя, как правило, ознобом, ломотой в теле, повышением температуры в день заболевания. И эти основные симптомы следует знать, чтобы выбрать пра-

вильное лечение с первого же дня заболевания, поскольку, повторяем, схема лечения КВДП и ОРВИ в своей основе различна. Так, например, при гриппе применение антибиотиков и сульфаниламидов (при отсутствии бактериальных осложнений) неэффективно.

Грипп

При этой вирусной инфекции заметно ослаблена система иммунитета. Возбудители болезни — вирусы А, В, С. Они холодоустойчивы, но быстро гибнут при нагревании, действии прямых солнечных лучей, дезинфицирующих средств, особенно растительных фитонцидов (лука, чеснока и др.).

Источником заражения при гриппе является только больной этой инфекцией человек. Правда, в редких случаях заражение гриппом возможно и через предметы обихода (игрушки, посуду, полотенце и т. п.). Вирусы попадают в организм здорового человека воздушно-капельным путем (при разговоре с больным, чихании, кашле).

Начало заболевания обычно острое. Практически здоровый человек в течение нескольких часов превращается в тяжело больного. Появляется и нарастают признаки интоксикации: выраженное недомогание, озноб, ломота в суставах и мышцах, повышение температуры до 37,5 °С и выше. Появляется головная боль, разбитость. Отмечается покраснение кожных покровов, особенно лица. Больных беспокоит бессонница. Нередко наблюдаются носовые кровотечения, кровоточивость десен, кровь в мокроте. Средняя продолжительность болезни обычно равна 5–6 дням, но при тяжелых формах гриппа этот срок удлиняется до 11–13 дней.

Хорошим профилактическим и лечебным средством при гриппе является интерферон. Эффективность препарата тем выше, чем раньше начат его прием. Наиболее эффективен способ ингаляционный (через нос или рот). На одну ингаляцию используют 3 ампулы препа-

рата, содержимое которых растворяют в 10 мл воды. Воду подогревают до температуры не выше 37 °С. Ингаляции проводят 2 раза в сутки с интервалом не менее 1–2 часов. При распылении или закапывании растворяют содержимое ампулы в 2 мл воды и вводят по 0,25 мл (5 капель) в каждый носовой ход через 1–2 часа не менее 5 раз в сутки в течение 2–3 дней.

Для профилактики гриппа (и других ОРВИ) интерферон следует принимать при непосредственной угрозе заражения и продолжать до тех пор, пока сохраняется опасность заражения. Препарат закапывают в носовые ходы или распыляют. С этой целью ампулу интерферона перед употреблением вскрывают, вливают в нее воду комнатной температуры до черты на ампуле, соответствующей 2 мл. Содержимое осторожно встряхивают до полного растворения. В каждый носовой ход вводят по 5 капель 2 раза в день с интервалом не менее 6 часов. При пользовании распылителем (любой системы) вводят в каждый носовой ход по 0,25 мл раствора.

Напоминаем, что приготовленный из порошка ампулы раствор (на дистиллированной или кипяченой воде) имеет красный цвет. Хранят его на холоде в течение 1–2 суток.

В дополнение к этому народная медицина при гриппе рекомендует следующие средства:

❖ *Лимон.* Почаще пить слабозаваренный чай с лимоном.

❖ *Шиповник.* 2–3 раза в день выпивать по 1 стакану настоя шиповника.

❖ *Лук репчатый и чеснок.* Разрезать большую свежую луковицу и вдыхать ее пары носом и ртом, повторяя 3–4 раза в день. В промежутках между этими процедурами намочить ватку в толченом свежем чесноке и вложить поглубже в нос. Внутрь следует принимать чесночные капли (по 1 капле на язык). Для пригото-

ления таких капель растолочь 2 головки чеснока (примерно 100 г), залить стаканом водки и хорошо взболтать. Лечение проводится 3–4 дня.

❖ *Старинный народный рецепт.* Натереть на терке средней величины луковицу, залить бутылкой кипящего молока, но не кипятить. Дать настояться 20 минут в теплом месте, чтобы смесь остыла. Этот настой выпить на ночь горячим (можно половину настоя выпить вечером, а вторую половину — утром). Принимать это снадобье следует в течение 3–4 дней.

❖ *Уксус винный (яблочный уксус).* Взять шерстяную ткань и пропитать лекарственной смесью, приготовленной из уксуса, оливкового масла и камфоры, и накладывать на грудь на ночь до выздоровления.

❖ *Противогриппозный чай.* Кору ивы, цветки ромашки, липовый цвет, плоды шиповника берут поровну. Чайную ложку измельченного сбора залить стаканом кипятка, настоять 10 минут, затем процедить получившийся настой, отжать растительную массу. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

❖ *Восточный и тибетский рецепт.* Ветки малины (собранные летом или зимой) мелко нарезают и столовую ложку измельченного сырья заливают стаканом кипятка, кипятят 10–20 минут, настаивают около 2 часов. Пьют небольшими глотками, но часто, в течение дня.

Кстати, по данным белорусских ученых, обследовавших детей, родившихся от матерей, перенесших грипп в период беременности, у них обнаружены признаки унаследованного иммунодефицита. Вот почему грипп следует активно лечить с первых же часов его возникновения, а лучше, конечно, особенно в ответственные для деторождения сроки, принять необходимые профилактические меры.

ТУБЕРКУЛЕЗ ЛЕГКИХ

Все чаще среди населения встречаются туберкулез легких и туберкулез костей. Главными причинами возникновения и дальнейшего развития туберкулезной инфекции являются ухудшение жизненного уровня определенной части населения, недоброкачественное питание с недостаточным содержанием в пищевых продуктах витаминов, макро- и микроэлементов, в том числе кремния.

Различают остропротекающие, подострые и хронические формы туберкулеза легких. При попадании в легкие туберкулезных бактерий (палочек Коха) возникает очаг воспаления с творожистым некрозом¹, который сочетается с воспалением бронхиального лимфатического узла, позже в процесс вовлекаются и внутригрудные лимфатические узлы.

В самой ткани легких появляется один или более туберкулезных очагов, которые, если не принять своевременных мер по лечению, начинают увеличиваться. Заболевание иногда может протекать долго и малосимптомно.

Первые жалобы связаны с постепенной потерей аппетита и связанным с этим похуданием. Появляется кашель, повышается температура. Больного начинают беспокоить ночные, но чаще предутренние поты. Вначале кашель бывает сухим, и с ним, как правило, не происходит выбрасывания туберкулезных микробов наружу.

В дальнейшем периоды сначала невыраженного, а потом все более выраженного обострения сменяются периодами затихания болезненного процесса, даже со склонностью к заживлению. Такие периоды видимого благополучия могут длиться месяцами и даже годами. Но обычно ранней весной вновь наступает обострение: появляется слабость, одышка, усиливается кашель, увеличивается количество отделяемой мокроты, повышается температура.

При туберкулезе легких народная медицина рекомендует следующие средства:

❖ *Лимон*. Взять 6 свежих куриных яиц с неповрежденной белой скорлупой и поместить в стеклянную банку таким образом, чтобы они располагались в одной плоскости. Затем уложенные яйца залить свежесжатым лимонным соком. Количество сока должно быть таким, чтобы им покрывались все яйца. Горловину емкости обвязать марлей и поставить в сухое прохладное место, удаленное от прямых солнечных лучей. Соблюдение этого условия защищает яйца от порчи и способствует полноценному переходу микро- и макроэлементов из скорлупы в раствор. Для большей уверенности банку можно обернуть темной бумагой.

Под действием лимонной кислоты скорлупа яиц начинает постепенно растворяться, полностью переходя в раствор за 5–8 дней. По завершении растворения в посуду добавить 1 стакан жидкого липового меда и около 3/4 стакана коньяка. Все размешать. Такое лекарство принимать по 1 десертной ложке 3–4 раза в день после еды. Хранить смесь в емкости из темного стекла в темном прохладном месте.

❖ *Алоэ*. Издавна в народе было замечено, что сок листьев алоэ возбуждает аппетит; улучшает пищеварение, обладает слабительным, желчегонным, сильным тонизирующим, иммуностимулирующим, противовоспалительным, бактерицидным и ранозаживляющим действием. С давних времен алоэ с успехом применяли для лечения ран, незаживающих язв и различных кожных заболеваний. Давно было замечено, что сок алоэ регулирует менструальный цикл. Его эффективно применяли для лечения туберкулеза легких.

Как использовать сок алоэ? Свежий сок его листьев, выдержанных в темноте, смешать с салом или медом по следующему рецепту: свиного сала (или гусиного жира), масла сливочного, меда, какао в порошке — по 100 частей каждого, сока листьев алоэ — 15 частей.

1 столовую ложку этой смеси размешать в 1 стакане горячего молока. Принимать 2 раза в день;

❖ *Кремний*. Он входит в состав ткани легких, обеспечивая их полноценную работу. Рекомендуется почаще употреблять продукты, богатые этим микроэлементом (который заметно повышает иммунитет): овес, свеклу, сою, неполированный рис, репу, изюм, зеленые бобы.

❖ Регулярно вводить в рацион проросшие ростки и зерна злаковых культур (особенно пшеницы, сои, бобовых).

❖ *Очиток пурпурный (заячья капуста)*. Приготовить настой: 1 столовую ложку свежих листьев растения настаивать 4 часа в стакане кипятка. Процедить и принимать по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день.

❖ *Герань*. Приготовить отвар: 2 чайные ложки сухой травы настаивать 8 часов в 2 стаканах холодной кипяченой воды. Настой пить глотками многократно в течение дня (лекарство особенно эффективно при легочных кровотечениях).

❖ *Чеснок*. 250 г очищенного чеснока залить 3%-ным уксусом (0,5 л) на 7 дней. Принимать по 3 зубчика чеснока ежедневно, пока не закончится лекарство.

❖ «*Эликсир жизни*» — общеоздоровительное средство, повышающее защитные силы организма. Готовят его следующим образом: смешивают по 1 стакану сока моркови, свеклы и хрена (натереть 1 стакан корней хрена, залить 200 мл водки на сутки, а затем отжать сок), добавляют 2 стакана грецких орехов и изюма, пропущенных через мясорубку, 1 стакан меда и 2 мелко нарезанных лимона. Все перемешать, слить в посуду с плотной крышкой. Хранить в холодильнике.

Первые 2 дня съедают по 1 чайной ложке эликсира, затем по 1 столовой ложке 3 раза в день за час до еды или через 2 часа после еды. Курс лечения — 2 месяца. Курс повторить через 20 дней.

❖ *Приготовить состав:* 2 столовые ложки травы пастушьей сумки и 1 столовую ложку измельченной коры дуба. Отварить смесь в 500 мл воды. После остывания добавляют 1/2 стакана портвейна и выпивают в 4 приема за один день.

2. БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Среди этих болезней с выраженным нарушением иммунитета протекает дисбактериоз — нарушение симбиотического равновесия микрофлоры кишечника, полости рта, слизистых оболочек и кожи. Наибольшую опасность дисбактериоз желудочно-кишечного тракта представляет прежде всего для новорожденных (хотя дисбактериоз встречается и у детей более старшего возраста, и у взрослых). Иммунная система здесь резко ослаблена.

Известно, что вся жизнь человека проходит в союзе с совокупностью микроорганизмов (микрофлоры), проживающих его в органах и тканях. Резкие изменения видового состава микрофлоры наступают при различных заболеваниях, а также при нерациональном использовании антибиотиков. У новорожденных же частой причиной развития дисбактериоза является неблагоприятное течение беременности у матери, инфекционные заболевания у нее, раннее смешанное и искусственное вскармливание, пищевая аллергия.

При дисбактериозе в организме человека преобладают микробы, устойчивые к ряду антибиотиков.

Российские специалисты полагают, что до 90% наших соотечественников от мала до велика в настоящее время страдают дисбактериозом. И если взрослый организм в силах оказать хоть какое-то сопротивление болезни, то детям приходится ох как несладко, если вовремя не прибегнуть к помощи специальных средств.

Наш кишечник «живет» активной и насыщенной жизнью, порою спасая нас от многих неприятностей. Что же там происходит на самом деле?

Живут в желудочно-кишечном тракте, в основном, «правильные», естественные бактерии. Они буквально спасают наш кишечник от попадания туда болезнетворных микробов и всего вредного, уносящего здоровье с самого раннего детства. Они прекрасно помогают нашему пищеварению, а также выведению переваренной пищи. Кроме того, «правильные» бактерии играют не последнюю роль в образовании необходимых нам витаминов группы В, К, фолиевой и никотиновой кислот, способствуют лучшему усвоению витамина Д, солей кальция, железа. Кому как не им приходится «отвечать» за профилактику анемии, рахита, всевозможных аллергий. Одним словом, если бы нам удалось удержать или восстановить в кишечнике естественный баланс микрофлоры, жить можно было бы куда спокойнее. Но, к сожалению, в отличие от добрых фей из сказок наши «добрые» бактерии не всемогущи.

Главными симптомами дисбактериоза являются: периодически возникающие натощак или сразу после еды боли в животе, неустойчивый жидкий стул, обилие газов, плохой аппетит, вздутый живот.

Дисбактериоз часто сопровождается дискинезиями желудочно-кишечного тракта и желчевыводящей системы.

При дисбактериозе народная медицина издавна применяет такие средства:

❖ *Кислое молоко.* Наличие в нем слабокислой реакции обеспечивает выраженное лечебное влияние на кишечник, улучшает обменные процессы. Кислое молоко способствует нормализации кишечной микрофлоры, а также ослаблению воспалительной реакции.

❖ *Чеснок.* Расправляясь с чужеродной микрофлорой, повышая защитные реакции организма, чеснок устраняет почву для дальнейшего прогрессирования воспалительного процесса, приостанавливает его. Чеснок можно принимать в измельченном виде, а также и виде сока (рецепт см. выше).

❖ *Чайный гриб*. Регулярное его употребление способствует нормализации функции кишечника.

❖ *Витамин С*. Принимать его в больших дозах (до 1 г в сутки). Он нормализует всасывающую способность кишечника.

3. БОЛЕЗНИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Иммунная система заметно нарушена при такой патологии сердечно-сосудистой системы, как ревматизм, о диагностике и лечении которого и пойдет здесь речь.

Ревматизм — инфекционно-аллергическое заболевание, при котором поражаются не только и не столько суставы, сколько сердце. И если ревматизм своевременно не вылечить, то это в большинстве случаев приводит к развитию того или иного порока сердца.

Есть крылатая медицинская фраза: «Ревматизм лижет суставы, но кусает сердце». И это действительно так.

Больных (а болезнь обычно возникает спустя несколько дней после перенесенной ангины) беспокоят выраженные боли в суставах, чаще ног или рук. Боли носят симметричный и «лётучий» характер. После стихания болей в одной группе суставов они появляются в другой. Боли в суставах такой интенсивности, что даже при прикосновении к ним руками или одеялом они резко проявляют себя. Кроме этого, у больного повышена температура (обычно до 37,5–37,8 °C).

Народная медицина при ревматизме рекомендует следующие лекарства:

❖ *Лавр благородный*. Измельченную в порошок смесь лаврового листа (6 частей) и игл можжевельника (1 часть) растереть со свежим сливочным маслом (12 частей). Полученную мазь употреблять для втираний в больные суставы.

❖ *Сельдерей*. Приготовить настой: 1 столовую ложку свежих корней залить 2 стаканами кипятка, насто-

ять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 2–4 раза в день за полчаса до еды.

❖ *Щавель кислый.* Приготовить лекарство: 1 столовую ложку свежих листьев кипятить 15 минут в 2 стаканах воды. Настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 15 минут до еды. Пить небольшими глотками с небольшим перерывом.

❖ *Яблоко.* Взять 4 неочищенных, нарезанных дольками плода и залить 1–1,5 л воды. Кипятить около 15 минут, добавляя по вкусу сахар. Принимать в теплом виде по 2–3 чашки в день, лучше с лимоном. Такой отвар хорошо регулирует обмен веществ, активизирует иммунные процессы в организме.

❖ *Старый сибирский рецепт.* Сибирские крестьяне хорошо распаривались в бане, после чего мазью, приготовленной из свиного сала и соли, растирали больные места и затем обмывались горячей водой. Этот метод лечения заметно стимулировал защитно-приспособительные функции организма.

❖ *Рябина красная.* Спелые ягоды положить в стеклянную посуду и залить чуть подогретым медом в соотношении 1:1. Настаивать 1 месяц, процедить и к полученному настою добавить столько же воды. Принимать по 30–40 г в день.

4. ЛОР-БОЛЕЗНИ

Наиболее сильно страдает иммунитет при ангине.

Это всем известное заболевание, особенно часто возникающее у детей в дошкольном и подростковом возрасте. Если своевременно не вылечить ангину, то она может стать причиной развития ревматизма с дальнейшим формированием пороков сердца.

Клиника острой ангины знакома многим переболевшим этой инфекцией (повышение температуры, боли при глотании, недомогание и т. д.).

Для лечения этой патологии миндалин издавна используются следующие лекарства:

❖ *Дрожжи пекарские* (очень богаты витамином В₁, играющим, как известно, важную роль в формировании иммунитета). Взять 100-граммовую пачку дрожжей (только свежих!) и разделить ее на 5 равных частей. Каждая доля (весом в 20 г) — это дневная доза, которую больной должен развести в 100 мл чуть теплой кипяченой воды, добавить 1 чайную ложку сахара (или лучше меда) и выпить утром натощак. Для прохождения полного курса лечения необходимо израсходовать 1 кг дрожжей, что позволит укрепить иммунитет и предохранить от рецидивов заболевания.

❖ *Свекла*. Рекомендуются длительно жевать ломтики свежего корнеплода.

❖ *Лимон*. В начальной стадии ангины съедать половину лимона средней величины вместе с кожурой. Жевать нужно медленно, давая возможность соку омывать воспаленные участки миндалин и соседних тканей. Через 2–3 часа съесть оставшуюся половину лимона. Но при этом должно соблюдаться одно условие: лимон ничем не запивают, а пищу принимают не ранее чем через час после лечебной процедуры.

5. БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ (ПОЛИАРТРИТЫ)

Наибольшие нарушения в иммунной системе наблюдаются при таком заболевании суставов, как ревматоидный полиартрит, или инфекционно-неспецифический полиартрит (ИНП), а также при подагрическом артрите.

РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ

Ревматоидный артрит — системное заболевание соединительной ткани, клинически проявляющееся главным образом поражением суставов. Основные симптомы болезни: боли в суставах, усиливающиеся при дви-

жении, ощущение скованности, особенно при длительном течении заболевания. Нередко отмечается припухлость, изменение формы и очертаний сустава вследствие накопления в его полости воспалительной жидкости — выпота. Кожа над суставом краснеет.

Заболевание сопровождается общим недомоганием, лихорадкой. Нередко, особенно в запущенных случаях, болезнь переходит в затяжную хроническую форму и в этом случае приводит к обезображиванию суставов с развитием тугоподвижности.

При этом заболевании применяется лечение следующими средствами:

❖ *Лавр благородный*. Измельчите 25–30 г лаврового листа, залейте 1 стаканом подсолнечного масла и настаивайте в течение недели в теплом месте (желательно ежедневно 2–3 раза встряхивать емкость с содержимым). После настаивания масло сливают, отжимают растительное сырье, процеживают и втирают в больные места.

❖ *Яблочный уксус*. Принимать его по 5 чайных ложек 3 раза в день во время еды.

❖ *Редька черная*. Пить ее сок по 1 столовой ложке 3 раза в день.

❖ *Береза, осина*. Взять по 1 кг коры обоих деревьев и приготовить крепкий отвар, уварив его на $1/3$ (для чего берут 1 столовую ложку сухой смеси и заливают 0,5 л воды, кипятят 20 минут на слабом огне, процеживают). Принимать по $1/2$ стакана 3 раза в день. Вначале боли усилятся, затем станет намного лучше. Курс лечения — 1,5–2 месяца.

❖ *Сирень*. Приготовить настойку: $1/4$ стакана цветков залить 200 мл водки, настоять 7 дней. Принимать по 30–40 капель в день. Одновременно этой настойкой растирают больные суставы.

ПОДАГРИЧЕСКИЙ АРТРИТ

Подагра — заболевание, обусловленное нарушением обмена веществ в организме и характеризующееся отложением мочекислых солей (уратов) в костях, суставах, хрящах, сухожилиях и др.

Развитие подагры, как правило, сопровождается болевыми приступами. Болевой приступ обычно начинается остро, чаще ночью. Внезапно, без видимой причины возникает острая боль в пораженном суставе, образуется припухлость, сопровождающаяся краснотой и резкой болезненностью. Появляется озноб со значительным повышением температуры. К утру боль стихает, с тем чтобы к ночи возобновиться с новой силой. Так продолжается несколько суток подряд. Затем приступы прекращаются; перерывы между приступами могут продолжаться от нескольких дней до 1—2 лет.

При подагрическом артрите эффективными бывают следующие лекарства:

❖ *Яблоня.* Плоды и сок яблок регулярно вводить в свой рацион. Они препятствуют дальнейшему образованию в организме мочевой кислоты, которая способствует отложению солей в суставах;

❖ *Морковь.* Ежедневно употреблять по 100 г моркови с 1 столовой ложкой растительного масла, которое помогает организму лучше усваивать витамин А.

❖ *Приготовить состав:* взять 4 лимона и 3 головки чеснока и пропустить через мясорубку (лимоны берутся без косточек). Всю массу залить 7 стаканами кипятка, перемешать и дать настояться 1 сутки. Процедить и принимать по 50 мл 3 раза в день.

❖ *Смородина.* Регулярно употреблять сок и плоды черной смородины.

❖ *Пчелы.* Пройти у специалиста лечение укусами пчел. Пчелиный яд не только способствует облегчению больного, но и заметно укрепляет его иммунитет.

❖ *Арбуз.* Пить его сок и есть мякоть.

❖ *Перец горький стручковый.* Взять 10 стручков и прокипятить в 300 мл воды 10 минут (на слабом огне). Настаивать 5 часов. Процедить и смешать с таким же количеством меда. Принимать по 1 чайной ложке 2 раза в день. Лекарство заметно повышает защитные силы организма в борьбе с подагрой.

6. БОЛЕЗНИ КОЖИ

Практически при всех заболеваниях кожи происходит «ломка» иммунной системы, которая может либо предшествовать болезни, либо стать следствием ее. Особенно слабеют защитно-приспособительные механизмы организма при следующих кожных недугах.

ПСОРИАЗ

Псориаз (чешуйчатый лишай) — распространенное хроническое заболевание кожи, характеризующееся шелушащимися высыпаниями.

Различают 3 стадии развития псориатических высыпаний: прогрессирующую, стационарную и регрессирующую. Для прогрессирующей стадии характерно появление новых высыпаний яркого цвета папул (плотных узелков различной величины), которые могут сливаться. В стационарной стадии процесс как бы затихает. В регрессирующей стадии цвет высыпаний бледнеет, количество бляшек уменьшается, высыпания рассасываются, но полного выздоровления не наступает.

Для псориатических высыпаний характерна следующая триада признаков: феномен стеаринового пятна — при поскбливании высыпаний их поверхность напоминает стеариновое пятно; феномен терминальной пленки — после того как с поверхности высыпаний соскоблены все чешуйки, открывается тончайшая нежная просвечивающаяся пленочка, и при нарушении целос-

тности этой пленочки путем осторожного ее поскбливания возникают точечные кровотечения.

Хорошим дополнением к назначенному специалистами лечению псориаза являются следующие рецепты народной медицины:

❖ *Анютины глазки (фиалка трехцветная)*. Приготовьте отвар травы: 20 г сырья залейте 200 мл кипятка и кипятите на водяной бане 15 минут. Настоять в течение 45 минут, процедить, отжать и долить кипяченой водой до 200 мл. Лекарство использовать для наружного применения. Можно пользоваться и соком, полученным из анютиных глазок.

❖ *Бузина черная*. 2 чайные ложки измельченного растения залить 500 мл кипятка. Пить по 100 мл 3 раза в день через час после еды.

❖ *Чистотел*. Свежим соком растения смазывают пораженные участки кожи 2 раза в день.

❖ При возможности регулярно вводите в свой рацион клюквенный сок.

❖ *Приготовить мазь*: 6 г яичного белка, 3 г пчелиного меда, 1/2 чайной ложки порошка чистотела, 80 г очищенного солидола и 5 г детского крема. Этим составом смазывать пораженные участки кожи.

❖ Смазывание псориазных высыпаний чистым льняным маслом часто приводит к хорошим результатам.

❖ *Шиповник*. Сухие концевые ветки растения сжигают и из золы и вазелина готовят мазь, которую используют для смазывания болезненных участков кожи.

❖ *Лавр благородный*. 1 столовую ложку измельченного сырья залить стаканом кипятка и дать настояться до охлаждения. Приготовленный раствор пить (после фильтрации) небольшими глотками в течение дня.

ЭКЗЕМА

Экзема — это хроническое рецидивирующее заболевание кожи, обусловленное специфическим воспалением преимущественно сосочкового ее слоя. В основе развития заболевания лежит особая предрасположенность организма, которую объясняют нейрогенными и аллергическими механизмами.

Экзема нередко начинается остро и проявляется высыпанием пузырьков, которые довольно быстро вскрываются. На их месте образуются мелкие точечные эрозии с каплями наподобие росы. По мере стихания воспалительных процессов количество пузырьков уменьшается, и на поверхности пораженных участков развивается мелкое отрубевидное шелушение. В этот период часть пузырьков ссыхается в мелкие корочки, при которых больные испытывают зуд. Нередко экзема рецидивирует. Пораженные участки довольно часто становятся мокнущими (острая мокнущая экзема).

Практика лечения экземы керосином насчитывает не одно десятилетие. Он нередко приравнивается к эффективным противоземным средствам. Хорошо разработана методика лечения керосином экземы кистей рук и стоп.

Народные целители рекомендуют использовать высушенные корни одуванчика и лопуха, раздельно измельченные в порошок. После этого к каждому компоненту добавляется по 100 мл очищенного керосина. Но, чтобы получилась действенная мазь, простого смешивания недостаточно. Нужно взять деревянную ложечку и с ее помощью тщательно растирать порошок из корней вместе с керосином, лучше всего это делать в эмалированной миске. Продолжительность растирания — 20–30 минут. После этого полученный лекарственный состав следует сложить в баночку с крышкой. Хранить лекарственную смесь лучше всего в холодильнике (подалеке от морозильной камеры).

Процедура лечения этой мазью заключается в следующем. Мазь накладывается на пораженные участки кожи в вечернее время, перед сном. Но сначала приготовьте варежки, лучше старые, которые не жалко будет испачкать. Варежки надевают на руки каждый раз после нанесения мази и снимают их утром. Остатки же мази убираются с помощью чуть подогретой молочной сыворотки, в которую окунают кусочек чистой ткани, пропитывают его, а затем промокательными движениями очищают руки.

В процессе лечения старайтесь не выполнять домашнюю работу, которая требует контакта конечностей с водой (скажем, стирка, мытье посуды и т. д.), и не допускать попадания на руки мыла.

В дополнение к проводимому медикаментозному лечению народные лекари при экземе рекомендуют следующие средства:

❖ *Фасоль.* Порошком из сырой фасоли посыпать пораженные места.

❖ *Китайские медики* при экземе (и других хронических заболеваниях кожи) рекомендуют пить свежий сок листьев алоэ.

❖ *Калина красная.* Ежедневно пить по 1/4 стакана сока калины красной 2 раза в день (косточки выбрасывать). Курс лечения — 2 недели. Противопоказание: больные почки.

❖ *Земляника.* Спелые ягоды растирают и прикладывают толстым слоем на пораженные участки.

❖ *Эвкалипт.* 100 г эвкалипта с широкими листьями заварить в 1 стакане кипятка. Настоять 1 час, процедить. Используется в виде примочек. Рекомендуется также принимать это лекарство внутрь по 1/3 стакана 3 раза в день.

❖ *Ива.* Из коры ивы делают крепкий отвар и обмывают им пораженные экземой места.

❖ *Одуванчик*. Как утверждают знахари, многократное обмывание больной кожи соком одуванчика может привести к выздоровлению.

❖ *Дуб*. 2 ст. ложки измельченной коры дуба варить 15 минут в 0,5 л воды. Остудить и процедить. Использовать наружно для компрессов. Обязательно ежедневно готовить свежий отвар.

❖ 15 г свежих листьев грецкого ореха заливают 100 мл оливкового или персикового масла (можно использовать облепиховое масло), настаивают в течение недели в теплом месте, кипятят 3 часа на водяной бане и дважды процеживают через марлю, после чего кипятят еще 30 минут. В этот раствор добавляют 15 г воска и тщательно размешивают. Полученной смесью смазывают пораженные болезнью места.

❖ *Подорожник*. Кашицу из листьев подорожника большого накладывают на повязку на пораженные болезнью места.

❖ Неплохо зарекомендовал себя при лечении экземы метод, заключающийся в наложении на пораженные участки кожи компрессов с соком алоэ.

ГРИБКОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Синонимом названия этих заболеваний являются дерматозы, или дермафитии. К грибковым заболеваниям относятся поражения кожи и подкожной клетчатки, вызываемые болезнетворными грибами, или микроорганизмами, относящимися к низшим растениям. В зависимости от рода, вида возбудителя грибковые заболевания разделяются на четыре группы: кератомикозы, трихомикозы, эпидермомикозы и глубокие грибковые заболевания. То или другое заболевание может поражать как кожные покровы, так и волосистую часть тела, а также ногти. Все они характеризуются теми или иными высыпаниями на теле. Диагноз грибковых

заболеваний, их виды устанавливает дерматолог, он же назначает лечение. Издавна для лечения различных грибковых поражений кожи использовался керосин. Он если и не излечивал болезнь (хотя процент излечения довольно высок), то приносил облегчение больному. А в сочетании с другими методами лечения приводит к окончательному избавлению больного от грибка.

Чаще всего керосин используется при лечении грибковых заболеваний кожи ступней. И здесь находит применение следующий рецепт: берут 100 мл очищенного керосина, добавляют к нему 50 г золы чистотела большого и настаивают в течение 10 дней в темном месте. Полученный таким образом настой выливают в эмалированную посуду и нагревают на водяной бане в течение получаса. После охлаждения целебного средства его тщательно процеживают через 3–4 слоя марли и хранят в емкостях из темного стекла при комнатной температуре. Этой лечебной жидкостью смазывают пораженные грибком участки кожи 1–2 раза в день.

Показано, что наиболее результативным бывает лечение, если предварительно перед его использованием больной примет теплую ванну для пораженной части тела. Курс лечения составляет, как правило, 2–3 недели. При приготовлении лекарства следует знать о том, что его нужно готовить на открытом воздухе или в помещении с достаточно интенсивной вентиляцией.

При грибковых поражениях кожи народная медицина рекомендует следующие лекарственные средства:

❖ *Чистотел большой*. Пораженные грибком очаги смазывают соком чистотела 2 раза в день.

❖ *Яблочный уксус*. Яблочным уксусом протирают пораженные участки кожи 6 раз в день через равные промежутки времени.

❖ *Пихта*. Пихтовое масло втирают в пораженные участки тела 2–3 раза в день. Наравне с втиранием этого средства эффективной процедурой является ван-

на с отваром «пихтовых лапок» или с пихтовой эмульсией.

❖ *Молочай*. Его сок весьма эффективен при грибковых поражениях межпальцевых промежутков ног и рук. Смазывают соком молочая пораженные очаги 1–2 раза в день.

❖ *Береза белая*. Издавна было подмечено, что лекарство, приготовленное из этого растения, весьма эффективно при грибковых заболеваниях. С этой целью используется спиртовая настойка листьев и почек березы. Лекарство готовят так: на 100 г спирта берется 10 г сырья. Этим средством смазывают 3–4 раза в день пораженные участки кожи.

❖ *Редька черная*. Кашицей из истолченных семян редьки, разбавленной водой, смазывают болезненные места 1–2 раза в день в течение 7–10 дней.

Лишай

Лишай — обычно хронически протекающие заболевания кожи, характеризующиеся высыпаниями узелков. Существует несколько разновидностей лишая: красный плоский, отрубевидный, розовый и др.

Диагноз того или иного вида лишая ставит дерматолог. Он же проводит лечение.

В народе издавна пользовались керосином для лечения самых различных кожных высыпаний, в том числе лишая.

Рекомендуется следующее средство. Берут 1 столовую ложку керосина и смешивают с 3 чайными ложками рыбьего жира. Подготовленную таким образом смесь наносят на чистую хлопчатобумажную ткань и прикладывают к пораженному участку. Народные целители предлагают следующие средства для лечения лишая:

❖ Пить камедь сливы, смешанную с медом.

❖ Используется готовое репейное масло, которым смазывают пораженные участки кожи 1–2 раза в день в течение 10–12 дней подряд.

❖ Для излечения стригущего лишая пораженное место натирают кашицей из чеснока в течение минуты, после чего втирают в это же место активированный уголь в смеси с измельченным корнем лопуха (1:1) в течение 1–2 минут. Знахари уверяют, что при таком способе лечения стригущий лишай обычно исчезает за 2–3 процедуры.

❖ Смазывать пораженные участки фиолетовыми чернилами 2 раза в день.

❖ *Порошок чистотела и молочая* (1:1) смешивают с вазелином или смальцем в соотношении 1:5 и втирают в пораженные участки кожи 2 раза в день — вплоть до исчезновения лишая.

❖ Втирать в пораженные участки овсяную муку. Втирать ее надо ежедневно 2 раза в день в течение 10–12 дней.

❖ Хороший результат достигается при втирании в больные места клюквенного сока.

❖ Соком брусники смазывают места, пораженные лишаем.

❖ *Яблочный уксус* считается одним из лучших средств при лечении лишая. Им смазывают лишаи 6 раз в день (даже в ночное время) 1–2 раза в неделю.

❖ При лишае волосистой части головы («гусиная кожа») рекомендуется делать теплые ванны, растирая при этом пораженные лишаем участки кожи мочалкой, смоченной мыльно-содовым раствором или распаренными отрубями, после чего надо втирать зверобойное масло.

ГЕРПЕС

Герпес — вирусная болезнь, морфологически характеризующаяся высыпанием на коже, слизистых оболочках сгруппированных пузырьков на покрасневшем основании. Сегодня зараженность вирусом герпеса можно назвать общемировой эпидемией, так как до 90% населения Земли переболели или страдают от герпесных высыпаний. Заразиться можно только от больного человека или вирусоносителя. Вирусы передаются воздушно-капельным путем, при контакте через кожу и слизистые оболочки, половым путем, при переливании крови.

Чаще всего встречается пузырьковый герпес, или лишай. Он характеризуется острым высыпанием на фоне розового пятна группы тесно скученных пузырьков величиной с просыное зерно, наполненных прозрачным содержимым. Пузырьки подсыхают через 3—4 дня с образованием желтой корочки или вскрываются, образуя эрозии.

Высыпания герпеса сопровождаются зудом и жжением. Наиболее частое место высыпания простого герпеса — кожа лица, а также половых органов, где пузырьки нередко осложняются вторичной инфекцией с увеличением и болезненностью лимфатических узлов.

Герпес успешно лечится следующими средствами, способствующими повышению защитных сил организма:

❖ *Кипарис*. Его сухими листьями, истолченными в порошок в смеси с ячменной мукой, обрабатывают пораженные участки кожи.

❖ *Изюм*. Изюминку разрезать на 2 части, после чего плоскостью среза натирать поврежденный участок кожи.

❖ *Чеснок*. Пораженные места смазывают смесью золы, чеснока и меда.

❖ *Ржаной хлеб*. Сначала необходимо приготовить водный раствор поваренной соли, в котором настаивают выпеченный хлеб. После того как хлеб пропитается соленой водой, его прикладывают к участкам кожи, пора-

женным герпесом (или другим лишаем). Концентрация раствора — 1 десертная ложка соли на стакан воды.

❖ *Свекла*. Если измельченные листья свеклы хорошо проварить в воде и настоять, а затем соединить полученный отвар с медом, то получится мазь, которую наносят на пораженный участок кожи 2–3 раза в день до полного излечения болезни.

Кандидоз

Кандидоз — инфекционное заболевание кожи, слизистых оболочек и внутренних органов, вызываемое дрожжеподобными грибами (грибы рода *кадида*). Различают следующие формы кандидозов: дрожжевой стоматит, кандидозная ангина, кандидозный вульвовагинит (поражение женских половых органов), кандидоз ногтевых валиков и ногтей, кандидоз органов пищеварительного тракта и др.

Грибковые поражения кожи, так же как и лишай, проявляют себя внешне отчетливо, поэтому заболевшие могут своевременно обратиться к дерматологу, который правильно установит диагноз и назначит соответствующее лечение.

При грибковых заболеваниях кожи народная медицина в дополнение к врачебным назначениям предлагает следующие рецепты:

❖ *Береза белая*. Местное лечение препаратами березы всегда эффективно. Применяется спиртовая настойка из листьев и почек березы, которая готовится из расчета 1:10 (на 100 г спирта — 10 г сырья). Одновременно настои или отвары из листьев и почек березы принимают внутрь.

❖ *Молочай*. Сок молочая очень эффективен при грибковых поражениях межпальцевых промежутков ног и рук. Смазывают соком молочая пораженные места 1–2 раза в день. Готовят настой из всей надземной части растения (4 столовые ложки измельченного сырья

на 1 л кипящей воды. Настаивать 1 час). Парить руки или ноги в горячем настое 10–15 минут на ночь.

❖ *Редька черная*. Пораженные участки покрывают кашицей из истолченных семян с водой 1–2 раза в день в течение 7–10 дней.

❖ *Мята перечная*. Соком свежих измельченных листьев натирают пораженные места 1–2 раза в день в течение 10 дней.

❖ *Чистотел большой*. Пораженные места смазывают соком чистотела 2 раза в день. Можно пользоваться и настоем из листьев растения. Необходимо взять 2 столовые ложки на 1 л кипятка. Настаивать 1 час, парить ноги 1 раз в день в течение 10–15 минут. Курс лечения — 7–8 дней.

❖ *Инжир*. Прикладывают к пораженным участкам кашицу из листьев и плодов 1–2 раза в день.

7. ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Многие заболевания нервной системы протекают с теми или иными «сбоями» в иммунной системе. В свою очередь, неполадки в этой системе могут способствовать развитию болезней, и прежде всего центральной нервной системы. Это и понятно, если учесть, что центральная нервная система во главе с корой головного мозга отвечает за многие слагаемые иммунитета.

Среди таких недугов нервной системы наиболее часто диагностируются различного рода невроты (особенно СХУ — синдром хронической усталости, характеризующийся слабым иммунитетом), депрессии.

АСТЕНИЧЕСКИЙ СИНДРОМ

Астенический синдром — состояние, проявляющееся повышенной утомляемостью и истощаемостью, ослаблением или утратой способности к продолжитель-

ному физическому и умственному напряжению. Ближе к этому недугу подходит СХУ (синдром хронической усталости), которым в наше время страдает много людей. В более легких проявлениях это выражается в общеизвестной неврастении или вегетососудистой дистонии.

У больных наблюдается раздражительная слабость, выражающаяся повышенной возбудимостью, легко меняющимся настроением, вспыльчивостью, усиливающимися во второй половине дня.

Лечением таких заболеваний занимается невропатолог. В последние годы для лечения этих неврологических состояний используется керосин.

При астеническом синдроме полезно применять следующую смесь. Из всего зеленого растения кудрявой петрушки, а также из ее корня отжать сок. Кроме того, надо отжать сок из зеленых растений овса посевного (снятого в период его цветения или в фазе молочной спелости). Далее приготовить смесь таким образом: 4 столовые ложки сока петрушки, 1 столовая ложка сока овса и 1 десертная ложка очищенного керосина. В течение дня (в любое время) выпить приготовленное средство. Лечение проводить через день.

Продолжительность лечения — 4–6 недель.

При повышенной раздражительности рекомендуется смазывать очищенным керосином локтевые ямки, заднюю часть шеи и плечи. Такая процедура проводится 1 раз в день. Лечение проводить ежедневно. Длительность его колеблется от двух до трех недель. Повторный курс керосинотерапии рекомендуется провести после недельного перерыва.

ДЕПРЕССИЯ

Депрессия характеризуется упадком настроения в течение большей части дня, потерей интереса к тем видам деятельности, которые ранее доставляли удовлетворение, значительными колебаниями массы тела,

повышенной сонливостью, чрезмерной утомляемостью, нередко периодически возникающими мыслями суицидного характера. Активность иммунитета резко снижена.

Для лечения этого тягостного недуга рекомендуется использовать следующие препараты:

❖ *Дрожжи*. Доказано, что недостаток меди (которой богаты дрожжи, а также печень ягнят и телят, мука грубого помола) способствует развитию депрессии. Рекомендовано принимать по 2 чайные ложки пекарских дрожжей (можно с медом) 1–2 раза в день — до заметного улучшения состояния.

❖ *Огуречная трава* («трава веселья»). Для получения сока собирают нижние листья. Промыть их холодной водой, ошпарить кипятком и пропустить через мясорубку. Полученную массу отжать через плотную ткань и развести молочной сывороткой (или кипяченой водой) в соотношении 1:1. Кипятить 3 минуты, охладить и пить по 3 столовые ложки 3–4 раза в день за 20 минут до еды. Народные целители уверяют, что огуречная трава — это хорошее «кровоочистительное средство». Она улучшает настроение, снимает чувство страха, подавленности и неуверенности.

❖ *Бузина черная*. Приготовить шипучий напиток: взять 12 соцветий, 4 лимона, 1 кг сахара, 8 л воды. В остывшую, прокипяченную с сахаром воду опустить нарезанные лимоны, добавить цветки и оставить бродить 7 дней. Затем слить в бутылку с закручивающейся пробкой и поставить в холодильник. Долго хранить нельзя. Принимать по 1 стакану 3–4 раза в день.

❖ *Кориандр (семена кинзы)*. Приготовить настой: 1 столовую ложку измельченных семян залить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

СХУ (синдром хронической усталости)

До недавнего времени такого диагноза во врачебных руководствах не было. Но сейчас все чаще врачи говорят, что этот недуг диагностируется у многих людей молодого и среднего возраста, особенно у тех, у кого работа связана с частыми стрессовыми ситуациями.

Все больше людей стали обращаться за помощью к врачам с жалобами на повышенную утомляемость, снижение работоспособности, утрату остроты восприятия жизни. Ни полноценный сон, ни длительный отдых не приносят ожидаемого восстановления сил. При детальном обследовании у таких пациентов, несмотря на их многочисленные жалобы на боли в том или ином органе, врачи не находят какой-либо анатомической патологии. Так и появился диагноз «СХУ».

Вот его основные симптомы:

❖ постоянная или периодическая усталость, наблюдающаяся более 6 месяцев и не исчезающая после отдыха;

❖ отсутствие других заболеваний;

❖ необъяснимая мышечная слабость;

❖ мышечный дискомфорт;

❖ длительная усталость после физических нагрузок;

❖ раздражительность, забывчивость, затруднения с концентрацией внимания, подавленность;

❖ нарушения сна.

Если хотя бы несколько симптомов из этого списка имеется, то можно уже предполагать о наличии СХУ.

Для лечения такой формы невроза, к тому же с признаками депрессии, рекомендуются следующие лечебные средства народной медицины:

❖ *Пион уклоняющийся*. Приготовить настойку: 1 чайную ложку сухих корней на 500 мл кипятка. Настоять 1 час в теплом месте, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

❖ *Огуречная трава* (рецепт см. выше).

❖ *Дыня.* Плоды дыни всегда успокаивают.

❖ *Приготовить состав:* взять 1/2 л сока алоэ и 300 г меда. Свежеприготовленный сок алоэ смешать с медом. Приготовленную смесь оставить настаиваться на 5 суток в темном месте. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Средство помогает при истощении, общей слабости и головной боли.

❖ *Приготовить состав:* взять 1 чайную ложку сока алоэ, 1 чайную ложку лимонного сока, 1 чайную ложку меда, 1 столовую ложку растительного масла. Мед слегка подогреть, затем смешать его с остальными ингредиентами. Принимать лекарство утром натощак в течение месяца.

❖ *Лаванда.* Приготовить настой: 3 чайные ложки измельченных цветков залить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день. Или приготовить смесь (оказывающую хорошее действие при нервном истощении, нарушении сна): по 2 г лаванды, боярышника колючего, мелиссы лекарственной, по 3 г корня синюхи голубой, травы крапивы собачьей, шишек хмеля. 3 столовые ложки измельченной смеси залить 3 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — около 1 месяца.

8. «ГЮРЗА» — ОВОЩНОЙ «КОКТЕЙЛЬ» ОТ ЗИМНЕ-ВЕСЕННЕГО ГИПОВИТАМИНОЗА И УСТАЛОСТИ

Чтобы обеспечить себя на всю зиму полноценным комплексом витаминов и макро- и микроэлементов, приготовьте «Гюрзу».

Возьмите 1 кг спелых томатов, вымойте, просушите, проверните через мясорубку, соедините с 300 г протертого, очищенного чеснока и поместите в подготов-

ленную заранее стерильную банку. Закройте плотно крышкой и храните в прохладном месте, например холодильнике. Эта смесь, названная «Гюрзой», может быть дополнена еще и 300 г протертого хрена. Если же сюда добавить по 300 г протертых антоновских яблок и болгарского сладкого перца (зеленого или красного), то получится богатое витаминами и минералами целебное средство.

9. БОЛЕЗНИ КРОВИ

Среди болезней крови имеется такая ее патология, как гемолитическая анемия, которой занимаются специалисты по иммунопатологии, поскольку гемолитическая анемия тесно связана с иммунологическими реакциями организма.

При этом заболевании происходит усиленное разрушение эритроцитов, в связи с чем развивается малокровие (анемия). Разрушение эритроцитов приводит к развитию желтухи.

Аутоиммунный процесс при гемолитической анемии обусловлен образованием в организме аутоиммунных антител, которые и являются причиной распада эритроцитов.

Больные жалуются на общую слабость, одышку, сердцебиение, головную боль, головокружение, боли в мышцах. Кожные покровы бледные, желтушные. Лицо приобретает цвет лимонной корочки. Моча чаще всего приобретает темно-коричневый цвет, а вот кал бывает обесцвеченным — цвета белой глины. Больные чаще всего выглядят истощенными. При анализах крови определяется снижение количества эритроцитов.

При данной форме анемии (как и при многих других анемиях) используются следующие народные лечебные средства:

❖ *Левзея (маралий корень)*. Ее настойку (аптечный препарат) употребляют по 20–25 капель утром и вечером.

❖ *Свекла*. Размешать 1 чайную ложку меда в 1/2 стакана сока свеклы и принимать 3 раза в день за полчаса до еды.

❖ *Приготовить смесь*: взять поровну соков свеклы, моркови и редьки (в соотношении 1:1:1) и принимать по 2 столовые ложки 2–3 раза в день.

❖ *Подорожник*. Его сок принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

❖ *Чеснок*. 300 г чеснока залить 0,5 л водки и настаивать 21 день. Принимать по 10 капель 3 раза в день перед едой.

❖ *Ламинария (морская капуста)*. Эта высушенная водоросль используется в качестве приправы к различным блюдам. Это средство усиливает обмен веществ и обладает антианемическими свойствами.

❖ *Орех лесной (фундук)*. Его ядра, освобожденные от коричневой шелухи, употреблять с медом. Этот старинный рецепт всегда считался одним из лучших при лечении малокровия.

❖ *Хрен*. Ежедневно употреблять с пищей 1 чайную ложку тертого хрена с медом.

10. ЭНДОКРИННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Немало эндокринных недугов (болезней желез внутренней секреции) протекают с нарушением иммунных структур — по типу аутоиммунных заболеваний. Среди них наиболее часто диагностируются токсический зоб (тиреотоксикоз) и аутоиммунный тиреоидит, протекающие с пониженной функцией щитовидной железы (гипотиреозом). Эти болезни связаны, как следует из их названий, с нарушением функции щитовидной железы, которая «отвечает» за очень многие процессы в организме, включая обмен веществ. Кроме того, к этой группе эндокринных заболеваний относится и сахарный диабет.

ТОКСИЧЕСКИЙ ЗОБ, ИЛИ ТИРЕОТОКСИКОЗ, ИЛИ БАЗЕДОВА БОЛЕЗНЬ

Это заболевание аутоиммунного генеза. Оно очень часто протекает на фоне увеличенной щитовидной железы, то есть зоба. Причинами этого недуга в большинстве случаев являются острые или неоднократно повторяющиеся стрессовые ситуации, а также грипп или ангина.

Жалобы больных тиреотоксикозом весьма характерны. Это немотивированное прогрессирующее похудание (несмотря на сохранившийся аппетит), раздражительность, плаксивость, дрожание кистей рук, а порою и всего тела, постоянная потливость, постоянная тахикардия (сердцебиение), расширение глазных щелей (нередко развивается пучеглазие). При осмотре обычно отмечается блеск глаз, их выбухание, испуганный взгляд, а также увеличение щитовидной железы, что хорошо видно на расстоянии, особенно при глотательных движениях.

При лечении зоба народная медицина рекомендует:

❖ *Боярышник кроваво-красный*. Взять 3 столовые ложки сырья (цветы) на 3 стакана кипятка. Заварить, как чай. Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день. Это лекарство улучшает ритм сердечной деятельности, понижает возбудимость центральной нервной системы, снижает повышенное кровяное давление, способствует улучшению сна.

❖ *Валериана лекарственная*. Принимать настой (можно воспользоваться аптечной) по 1/3 стакана 3 раза в день после еды в течение 2–3 месяцев.

❖ *Пустьрыник (или боярышник)*. Можно воспользоваться аптечным препаратом. Принимать по 30 капель 3–4 раза в день в течение 1–2 месяцев.

❖ *Свекла*. Регулярно вводить в свой рацион в любом виде (свекла богата йодом).

❖ *Василек синий*. Приготовить настой: 2 чайные ложки цветков заварить 1 стаканом кипятка, настоять 2–4 часа, процедить. Такую дозу выпить в 3 приема в течение дня. Курс лечения — до заметного урежения сердечбиений.

❖ *Ландыш майский*. Приготовить настойку (она готовится на 70%-ном спирту в соотношении 1:10). Принимать по 20 капель 2–3 раза в день.

Аутоиммунный тиреоидит

При этом заболевании щитовидная железа вырабатывает, в отличие от тиреотоксикоза, недостаточное количество гормонов (тиреоидных), в связи с чем развивается гипотиреоз, по симптоматике во многом противоположный симптомам тиреотоксикоза. Снижение гормонообразовательной функции щитовидной железы усугубляет активность иммунитета. А он при этом заболевании и так снижен, поскольку аутоиммунный тиреоидит — следствие первичного поражения иммунной системы, потери способности распознавания «своего» и «чужого». В результате спонтанных мутаций в организме образуются белковые вещества — тиреогенные антигены, которые блокируют гормонообразовательную функцию щитовидной железы. Причинами развития этого, как правило, пожизненного заболевания могут быть инфекции, операционные травмы, лечение радиоактивным йодом, а также длительное применение йода для лечения некоторых форм зоба.

Первыми признаками развивающегося заболевания обычно бывают общая слабость, повышенная утомляемость, снижение работоспособности, потеря интереса к окружающему, прогрессирующая сонливость, зябкость, сухость кожи, выпадение волос, ломкость ногтей.

В дальнейшем появляется одутловатость лица, его отечность, замедленность речи. Довольно часто боль-

ные жалуются на запоры. Пульс урежается, артериальное давление в большинстве случаев понижается.

Кожа у больных бледная, шелушащаяся. Волосы растут медленно, они ломкие и часто выпадают.

Больным, болезнь которых протекает с гипотиреозом, приходится пожизненно принимать тиреоидные гормоны (эль-тироксин, тиреотом или их аналоги). В дополнение к ним народная медицина рекомендует следующие средства:

❖ *Огурцы.* Почаще вводить их в свой рацион. Имеются данные, что огурцы содержат определенные биологически активные вещества, которые, захватывая йод, трансформируют его в ткани щитовидной железы, «заставляя» их более активно работать.

❖ *Грецкие орехи.* Измельчите 300 г орехов. Чеснок разомните в кашицу (100 г) и сварите на пару. Все тщательно перемешайте, добавив 50 г измельченных в порошок плодов аниса и 1 кг меда. Снова хорошенько перемешайте деревянной ложкой. Принимать эту смесь по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Перед употреблением смесь хорошо встряхнуть. Хранить ее надо в холодильнике.

❖ *Приготовить состав:* медуница — 1 столовая ложка, морская капуста (сухая) — 1 чайная ложка, красный стручковый перец — 1 чайная ложка. Все это залить 1 стаканом кипятка, настоять ночь, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

❖ *Приготовить состав* (для разового применения): 4 столовые ложки сока сельдерея, 2 столовые ложки сока моркови, 1 столовая ложка сока петрушки. Указанный состав принимают 3 раза в день в течение длительного срока. Этот рецепт предложен американской натуропатической школой. По их мнению, это средство улучшает функциональную активность щитовидной железы и надпочечников.

11. АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Экссудативный диатез, вазомоторный ринит, реакция на пыльцу растений, бронхиальная астма, медикаментозная непереносимость, многие поражения кожи — все это проявление аллергии, которая всегда протекает на фоне «сбоев» иммунной системы.

В наше время неуклонно продолжает расти уровень аллергических заболеваний, среди которых в последние годы участились и случаи пищевой аллергии, ярким проявлением которой является экссудативный диатез у малышей.

Таким образом, при аллергических болезнях иммунитет в той или иной мере ослаблен. А это значит, что его надо укреплять. И если вы это сделаете, то ко многим аллергенам у вас будет невосприимчивость или аллергические реакции, если они появятся, будут протекать менее болезненно.

Со способностью человека переносить неблагоприятные проявления аллергий тесно связана сопротивляемость организма как внешним, так и внутренним вредоносным факторам. И современная наука открыла ряд механизмов, регулирующих защитно-приспособительные реакции людей к действию тех или иных аллергенов.

В этой главе мы рассмотрим те аллергические болезни человека, при которых наиболее выражена слабость иммунной системы.

БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

Бронхиальная астма — аллергическое заболевание, характеризующееся повторными приступами одышки, которая в период обострения болезни протекает с приступами удушья. Одышка и приступы удушья всегда протекают с затрудненным выдохом, что связано с локализацией аллергической реакции в тканях бронхиального дерева легких.

Итак, основное проявление болезни — приступ удушья. Как правило, он начинается внезапно, чаще по-

чью. Больной испытывает мучительное чувство недостатка воздуха. Дыхание затруднено, выдох удлинённый и сопровождается громкими свистящими хрипами. Вскоре может присоединиться и кашель.

Для облегчения дыхания больной принимает вынужденное положение — встает или садится, опираясь руками о край кровати, стула, напрягая грудные мышцы. Дыхание при этом очень часто бывает шумным, возникают пищащие, свистящие хрипы, слышимые на расстоянии. Чтобы облегчить дыхание, больной нередко подходит к окну, опирается руками о подоконник, фиксируя свой плечевой пояс так, чтобы привести в максимальное действие все вспомогательные мышцы.

Спустя некоторое время дыхание становится спокойнее, начинает отделяться мокрота, и приступ прекращается.

При выраженных приступах бронхиальной астмы больному нередко приходится вызывать «скорую помощь».

Народная медицина для лечения бронхиальной астмы и ее приступов использует следующие средства:

❖ *Хрен.* Свежевыкопанный корень необходимо натереть на терке, заполнить им $\frac{1}{4}$ стакана и отжать в стакан сок 2—3 лимонов. Перемешать все и хранить в холодильнике. Принимать по $\frac{1}{2}$ чайной ложки дважды в течение суток: утром и во второй половине дня. Обязательным условием при этом является запрет на питье воды и других жидкостей в течение 30—40 минут после приема лекарства. Высокие бактерицидные свойства хрена обеспечивают сохранность лекарства продолжительное время.

❖ *Рецепт целительницы Ванги.* Для больных бронхиальной астмой, считает она, очень полезна утренняя роса. Рано утром надо разостлать на траве чистую простыню и подождать, пока она пропитается влагой. Укутывать этой простыней надо себя ежедневно на 5—15 минут, сверху накрыть одеялом. Особенно

полезна роса лесных цветов, которая более активно повышает защитные реакции организма.

❖ *Репка огородная*. Измельчить корнеплод и варить 15 минут. Принимать по 1 стакану на ночь. При кашле хорошо помогает реповый сок с медом.

❖ *Капуста*. Исследованиями западных врачей было установлено, что квашеная капуста, употребляемая в пищу, способна смягчить силу приступов болезни. Особенно благоприятные результаты были получены в тех случаях, когда пациенты усиленно питались салатом, приготовленным из квашеной капусты, лука и чеснока.

❖ *Чистотел*. Приготовить настойку, 20 г травы залить 200 мл водки. Настаивать 14 дней, процедить. Принимать по 20 капель при одышке и приступах.

❖ *Чеснок*. Взять 2 головки, очистить их и 5 лимонов. Все протереть на терке и залить 1 л кипяченой воды комнатной температуры. Настаивать 5 дней, процедить, отжать. Принимать по 1 столовой ложке 5 раз в день за 20 минут до еды.

❖ *Зверобой*. Его трава обладает противоаллергическими свойствами. Приготовить настойку: 1 столовую ложку травы залить 200 мл водки и настаивать 7 дней, процедить. Принимать по 25 капель 3 раза в день;

❖ *Золотой ус*. Приготовить настойку: взять 15–20 суставчиков лианоподобных отростков, измельчить, засыпать в бутылку и залить 1 л водки. Настаивать 14 дней в темном месте. Затем настойку процедить. Водочный настой золотого уса приобретает сиреневый цвет (при хранении он изменяет цвет на коричневый, что не влияет на качество лекарства). Принимать по 1 мл настойки 3 раза в день за час до еды. Ни в коем случае настойку не запивать и не заедать!

В начальный период лечения у больного могут усиливаться симптомы болезни, но потом состояние его заметно будет улучшаться.

Крапивница

Это заболевание, прежде всего, характеризуется зудом и внезапным высыпанием на коже, реже на слизистых оболочках, волдырей, сходных по виду с волдырями, появляющимися после прикосновения крапивы, и быстро исчезающих.

Крапивница представляет собой своеобразную, как правило, аллергическую реакцию, возникающую на различные раздражители, и является или единственным проявлением того патологического процесса, или одним из симптомов какого-либо другого заболевания.

Острая форма крапивницы возникает от действия внешних раздражителей (крапива, укусы комаров, клопов, пчел, ос, муравьев, прикосновения медуз, актиний, гусениц-шелкопрядов), физических агентов, в частности холода (холодовая крапивница), солнечного света, реже — тепла.

Крапивница может возникнуть при непереносимости ряда пищевых продуктов (мясные и рыбные консервы, земляника, раки, яйца, особенно яичный белок, сыры, мед, кофе и пр.) и медикаментов (антибиотики, сульфаниламидные препараты, ацетилсалициловая кислота, аминазин, витамины группы В).

Причиной хронической крапивницы являются очаги хронической инфекции, глистная инвазия. Иногда крапивница возникает у больных сахарным диабетом, почечной недостаточностью, при болезнях крови, заболеваниях щитовидной железы, яичников, при гриппе. Крапивница может сочетаться с бронхиальной астмой или с каким-либо другим проявлением аллергических заболеваний, например с сенной лихорадкой.

Волдыри при крапивнице могут быть разной величины. Сыпь имеет бледно-розовый или фарфорово-белый цвет. В ряде случаев волдыри могут сливаться, образуя большие очаги поражения.

Поражение слизистых оболочек дыхательных путей (гортани, бронхов) при крапивнице проявляется за-

труднением дыхания и приступообразным кашлем с выделением жидкой мокроты; при быстро наступающем отеке слизистых оболочек создается угроза асфиксии.

Заболевание обычно развивается внезапно и в ряде случаев сопровождается нарушением общего состояния: недомоганием, головной болью, ознобом, болями в суставах, повышением температуры до 38–39 °С («крапивная лихорадка»). При распространенной крапивнице иногда ощущается напряжение в глазных яблоках, возможны слезотечение, боли в околоушных железах.

При лечении крапивницы народная медицина рекомендует следующие лекарства:

❖ *Мята перечная.* Приготовить настой: 2 столовые ложки сырья залить 300 мл кипятка, настоять 1 час. Принимать по 50 мл 3 раза в день.

❖ *Майоран.* Приготовить настой: взять 200 г растения на 2 л кипятка. Использовать для ванн (доливают настой в ванну для купания).

❖ *Хрен.* Его сок и пчелиный мед смешивают в равных дозах. Принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день.

❖ *Хмель.* Взять 1 столовую ложку шишек растения и залить стаканом кипятка. Дать настояться 1 час и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

❖ *Омела белая.* Приготовить настой: 1 чайную ложку листьев на стакан холодной воды. Настоять 12 часов. Процедить и принимать в течение дня всю приготовленную дозу.

Отек Квинке

Эту аллергическую болезнь называют еще гигантской крапивницей. Часто заболевание наблюдается у детей, страдающих хроническими болезнями желудочно-кишечного тракта, печени и поджелудочной желе-

зы. Ослабленный при этом иммунитет способствует развитию отека Квинке.

Течение болезни рецидивирующее, характеризуется острыми проявлениями. Поражение подкожной жировой клетчатки проявляется внезапным отеком, который длится от нескольких часов до нескольких дней. В области отека больной ощущает небольшое давление. Кожного зуда не бывает. Цвет кожи в очагах поражения бледно-розовый, иногда беловатый. Излюбленная локализация болезни — губы, лоб, щеки, веки.

Внезапно возникнув, отек быстро и бесследно рассасывается, но может рецидивировать, что объясняется слабостью иммунной системы.

В ряде случаев при болезни Квинке развивается отек гортани. Это происходит обычно молниеносно. Больной внезапно ощущает затрудненное дыхание, в связи с чем становится беспокойным, теряет голос, лицо становится синюшным. Приступ длится от нескольких минут до получаса. При осмотре во время приступа отмечается резкая отечность языка, мягкого неба, миндалин. В тяжелых случаях отек быстро прогрессирует, удушье нарастает. Приходится срочно вызывать «скорую помощь».

При лечении этого аллергического заболевания используются следующие народные средства:

❖ *Крапива глухая (яснотка)*. Приготовить настой: 1 столовую ложку сухих или 2 столовые ложки свежих цветков залить стаканом кипятка. Настоять час, укутав, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

❖ *Мать-и-мачеха*. Бутоны ее цветков, срезанные ранним утром весной, высушить в тени и измельчить в порошок. Ежедневно отваривать (3 минуты) и принимать 12 г порошка. Эффект усиливается, если к мать-и-мачехе добавить в таком же количестве порошок ядер косточек абрикоса. Смесь заваривать и употреблять в 3 приема в течение 4–5 дней.

❖ *Ромашка аптечная.* 2–3 столовые ложки цветков заливают кипятком и помешивают до образования кашицеобразной массы, которую в горячем виде кладут на чистую ткань и прикладывают к пораженным участкам.

❖ *Мед.* Рекомендуется жевать медовые соты 2–3 раза в день по 10–15 минут.

ЭКССУДАТИВНЫЙ ДИАТЕЗ

В основе экссудативного диатеза лежит наследственная подготовленность организма ребенка к воспалительным затяжным процессам и развитию аллергических реакций.

Клинические проявления заболевания могут начаться уже с первых недель и месяцев жизни ребенка; более же отчетливо экссудативный диатез проявляется с 2–3 месяцев и наиболее сильно — со второго полугодия жизни.

Из клинических симптомов экссудативного диатеза чаще всего приходится встречаться с кожными проявлениями. Самым ранним симптомом этого недуга являются пятна желтоватого цвета, располагающиеся в области коленных суставов и надбровных дуг; они могут появляться уже в первые недели жизни малыша. В этом же периоде жизни проявляется упорная склонность к опрелостям даже при безукоризненном уходе за ребенком.

В возрасте 1–2 месяцев может возникнуть ограниченное покраснение щек с отрубевидным шелушением, а также себорея волосистой части головы, надбровных дуг. Указанные изменения не сопровождаются зудом в отличие от дерматитов, возникающих позднее, имеющих уже явно аллергическое происхождение. К последним относится экзема, различные сыпи, в более старшем возрасте — нейродермит.

Экзема у детей обычно проявляется при грубой погрешности в пище матери или после введения в пищу

коровьего молока (прикорм, докорм), некоторых фруктовых соков, рыбьего жира. Возникая симметрично на щеках, экзема может распространиться по лицу, оставляя свободными веки и носогубной треугольник, на волосистую часть головы, иногда на все туловище и конечности. Протекая волнообразно, экзема иногда заканчивается к 15–18 месяцам жизни, не оставляя следов на коже.

Об экземе мы подробно говорили в соответствующей части книги, посвященной аллергическим заболеваниям у взрослых. И если вы обратили внимание, то заметите, что детская экзема (как осложнение экссудативного диатеза) имеет свои существенные особенности. Мы здесь затронули вопрос об экземе у детей с тем, чтобы родители знали, что развитие этого осложнения можно предотвратить, перейдя на рациональное питание, т. е. исключив из своего питания все те продукты, которые являются аллергенами (см. выше). Это относится не только к кормящим матерям, но и к беременным.

Характерным проявлением экссудативного диатеза является почесуха — узелковая сыпь, сопровождающаяся сильным зудом (строфулюс). Строфулюс имеет внешнее сходство с ветряной оспой, но в отличие от нее локализуется обычно на нижних конечностях и нижней части туловища. Этот дерматоз появляется не ранее конца первого года жизни, большей частью на 2–3 году, после приема в пищу яиц, шоколада или других сильных пищевых аллергенов.

В более позднем возрасте, после трех лет, может возникнуть сухая экзема кожи, нейродермит (об их лечении см. выше). Напомним, что нейродермит располагается обычно на сгибах ног, рук. Болезнь сопровождается сильнейшим зудом, расстройством сна и другими выраженными нарушениями со стороны нервной системы.

После перенесенного экссудативного диатеза (о чем нужно помнить родителям) предрасположенность к возникновению экземы может оставаться на всю жизнь,

она может возникнуть под влиянием внешних раздражителей. Было замечено, что дети с экссудативным диатезом болеют почти в три раза чаще, чем дети без аномалий. Поэтому родителям следует оградить выздоровевшего ребенка от аллергенов, прежде всего пищевого происхождения.

Большинство родителей, конечно, знают, что в основе диатеза лежит непереносимость некоторых продуктов, и самое важное — выяснить, какие это продукты, и исключить их из питания ребенка. Для большинства детей самые «злые» аллергены — яйца, рыба, шоколад и вообще все сладости, овощи и фрукты оранжевого и красного цвета — морковь, апельсины, мандарины, клубника, малина.

Но у каждого ребенка свои нюансы аллергии — что-то из этого списка он переносит лучше, что-то хуже; у него могут быть и индивидуальные аллергены. Установить их может только специалист-аллерголог.

При экссудативном диатезе рекомендуются следующие домашние средства:

❖ *Козье молоко* способно оказать положительное влияние и устранить проявления диатеза. Обязательное условие успешного лечения — отсутствие тепловой обработки (кипячения) молока.

❖ *Лавр благородный*. Закипятите ведро воды, опустите в него содержимое одной упаковки лаврового листа и еще прокипятите на небольшом огне 20 минут. Затем ведро снимите с огня и настаивайте до температуры, подходящей для вашего ребенка. В этом отваре купайте его (не разбавляя отвара водой). Так повторите несколько раз. Следите за тем, чтобы отвар лаврового листа не попал ребенку в глаза.

❖ *Смородина черная* (тибетский рецепт). Ее листья заваривают, как чай, и пьют в течение дня. Курс лечения — до заметного улучшения.

И напоследок еще один рецепт. Возьмите на заметку старинный рецепт, опубликованный в книге И.П. Не-

умывакина и Л.С. Неумывакиной «Здоровье в ваших руках».

Свежее яйцо отварить вкрутую, очистить от скорлупы, тщательно удалить выступающую ее пленку. Скорлупу подсушить в течение 2–3 часов (не на жаре и не под прямыми солнечными лучами). В фарфоровой стопке измельчить скорлупу в пудру (но не в мелкий порошок). Ребенку от 6 месяцев до 1 года дают пудру на кончике ножа, от 1 до 3 лет — в два раза больше. В 5–7 лет — уже половину измельченной скорлупы. Перед тем как давать ребенку, в порошок надо выдавить несколько капель лимонного сока, при этом химические реакции переводят вещества, содержащиеся в скорлупе, в частности кальций, в хорошо усвояемые организмом формы. Это делают ежедневно от одного до нескольких месяцев. Метод абсолютно безвреден. Результат скажется в том, что впоследствии не будет никакой реакции на те продукты, которые вызывали диатез.

ПИЩЕВЫЕ АЛЛЕРГИИ У ДЕТЕЙ

От аллергии сегодня страдает примерно каждый десятый ребенок, поэтому родителям следует знать ее признаки и способы предупреждения.

Аллергия — необычная (повышенная) чувствительность организма к воздействию некоторых факторов окружающей среды (химических веществ, микробов и продуктов их жизнедеятельности, пищевых продуктов, лекарственных средств и др.), называемых аллергенами. Термин «аллергия» был введен австрийским педиатром К. Пирке в 1906 г. для обозначения необычной, измененной реакции некоторых детей на введение им с лечебной целью противодифтерийной сыворотки. Аллергены, особенно если они действуют на организм человека неоднократно, приводят к развитию аллергических заболеваний.

Если у ребенка развилась неадекватная реакция на те или иные продукты питания, аллергию называют пищевой.

Она встречается у детей в первые годы жизни, нередкая причина этого — слишком ранний перевод малыша на искусственное вскармливание. В случае пищевой аллергии самое главное — обнаружить, какой продукт вызывает заболевание. Например, вызвать аллергию у детей в возрасте до года может коровье молоко. В более старшем возрасте их организм может отрицательно реагировать на говядину. Пищевыми аллергенами в некоторых случаях становятся куриные яйца (а утиные и гусиные тем более), рыба (ее, как и мясо, вводят в рацион не ранее 8-го месяца жизни), цитрусовые (мандарины, апельсины, лимоны, грейпфруты) и другие фрукты. Нередко проявляется аллергия на пшеничную муку, манную крупу, реже — на овес, гречку, рис, кукурузу, горох. Среди овощей больше опасных вызывают те, что имеют оранжево-красную окраску: морковь, помидоры. Ягоды — клубника, земляника, малина — у некоторых малышей также могут вызвать аллергию. У детей с аллергией на антибиотики аллергическую реакцию вызывают грибы. Многими детьми плохо переносятся мед, шоколад, орехи.

Как же проявляется аллергия у детей?

Такие продукты, как рыба, ягоды, дыня, чаще всего вызывают крапивницу — заболевание, характеризующееся образованием на коже, а иногда и на слизистых оболочках волдырей, имеющих большое сходство с волдырями от ожога крапивой — отсюда и название болезни. Волдырики имеют зудящий характер. Но этим дело обычно не ограничивается. У детей часто болит голова, развивается общая слабость, недомогание, повышенная утомляемость, их знобит. В этом случае облегчить состояние ребенка можно ванной с температурой воды от 34–35 °С. В воду добавляют отвар шалфея, дубовой коры, череды. Можно добавить крахмал. Его сначала заваривают отдельно (3 столовые ложки на 1 л воды) и выливают в ванну.

Вместе с крапивницей случается при пищевой аллергии и отек Квинке, когда резко отекают кожа и

подкожная клетчатка, слизистые оболочки. Отек появляется на губах, ножках, ручках, половых органах. Причиной отека Квинке чаще всего становятся орехи, шоколад, мука, мед, возможно, и другие продукты.

При пищевой аллергии родителям нужно исключить тот продукт из питания своего ребенка, который привел к развитию заболевания. Временно надо исключить из питания ребенка овощи и фрукты красной и оранжевой окраски.

Из лекарственных средств можно воспользоваться выше приведенными рецептами.

12. ХИРУРГИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ

Среди многочисленных хирургических болезней некоторые из них протекают на фоне сниженного иммунитета, в частности гнойные, длительно не заживающие раны, вяло заживающие раны и трофические язвы, гангрена.

Гнойные и длительно не заживающие раны

Народные целители России издавна применяли и применяют керосин для лечения гнойных, длительно не заживающих ран. Знахари с этой целью использовали довольно оригинальный метод лечения. Он заключается в том, что для лечения используются чистотел, подсолнечное масло и керосин. Рецепт этого состава: берут 1 л подсолнечного масла, 30 мл свежееотжатого сока чистотела и 100 мл керосина (желательно очищенного).

Все компоненты тщательно перемешивают, после чего полученную лекарственную смесь настаивают в течение недели в темном прохладном месте. Затем этой смесью пропитывают марлевую салфетку или лоскут хлопчатобумажной ткани и накладывают на раневую поверхность. Повязку надо менять дважды в сутки. Курс лечения — 2 недели.

Примечание. Перед каждым использованием целебную смесь необходимо тщательно взбивать.

В дополнение к этому народные лекари для более быстрого заживления ран используют свои средства.

❖ *Свежие корни лопуха* (75 г) измельчить и залить стаканом оливкового или подсолнечного масла. Наставать в течение суток, прокипятить и остудить. Смочить повязку в полученном отваре и приложить ее к ране на 2–3 дня. Считается, что это средство эффективно даже при долго не заживающих ранах.

❖ При наличии свища используют компрессы и примочки из напара таких растений, как донник, крапива, подорожник, лист ореха грецкого, чистотел. Все компоненты берутся в равных долях.

❖ *Корень девясила* томят на свином сале и прикладывают к ранам, пролежням, нарывам. Знахари утверждают, что это средство хорошо помогает при золотушных высыпаниях и при рожистом воспалении.

❖ *Алоэ* применяют в качестве примочек, орошения.

❖ *Свежие листья сирени* (или повязку, смоченную соком листьев) прикладывают на 2–3 часа к гнойным ранам. Курс лечения — 7 дней.

❖ Компрессы с отваром конского щавеля накладывают на зловонные, гангренозные раны. Перед наложением компресса следует приготовленным отваром промыть раны.

❖ *Приготовить отвар:* 1 столовая ложка травы полевого хвоща заливается стаканом воды. Кипятить 15 минут, процедить. Этот отвар используют для компрессов, которые накладывают на гноящиеся раны.

❖ Порошком из корневищ аира болотного присыпают гноящиеся раны и язвы для их быстрого заживления.

Вялозаживающие раны и трофические язвы

Для лечения ран используют средство следующего состава.

К 300 мл 70%-ного медицинского спирта добавляют 20 мл свежего сока чистотела и настаивают в течение 3—4 суток в темном прохладном месте. После этого к полученной смеси добавляют 50 мл очищенного керосина. Эту смесь накладывают на раны или язвы в виде марлевой повязки. Края раны при этом рекомендуется при каждом наложении повязки смазывать очищенным керосином. Повязка накладывается один раз в день. Курс лечения — до заметного улучшения состояния ран, язв.

В дополнение к этому народная медицина предлагает свои рецепты.

❖ Прикладывать к плохо заживающим ранам или трофическим язвам компрессы с соком алоэ.

❖ *Виноградный лист* обладает хорошим противовоспалительным, кровоостанавливающим и ранозаживляющим действием.

❖ *Сок плодов груши* оказывает ранозаживляющий эффект. Его можно использовать в виде примочек, промываний.

❖ *Свеженатертый картофель*, наложенный на раны, способствует более быстрому их заживлению (ученые обнаружили в картофеле вещество аллантоин, которое способствует заживлению ран).

❖ *Огурец* эффективен при незаживающих трофических язвах. Для этого применяют в виде примочек огуречные плети, настоянные на водке (50 г сухого порошка на 200 мл водки).

❖ Для заживления трофических язв и гнойных ран помогает при наружном применении сок редьки черной и кашица корнеплода.

❖ Свежим соком лука репчатого лечат трофические язвы.

❖ *Черемша (дикий чеснок)* применяется в виде компрессов и смазываний незаживающих трофических язв.

❖ 2 чайные ложки цветков календулы заливают 250 мл кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Применяют в виде компрессов, промываний.

ГАНГРЕНА

Гангрена — вид некроза или омертвления ткани. Чаще всего она развивается на нижних конечностях (но может поражать и некоторые внутренние органы). Различают два типа этой грозной патологии: сухая и влажная гангрена.

Сухая гангрена возникает в том случае, если омертвевшая ткань не заселяется гнилостными микроорганизмами и высыхает. Влажная гангрена возникает обычно во внутренних тканях организма, например в легких, кишечнике, но может развиваться и на конечностях (как правило, нижних), если внешние условия не благоприятствуют высыханию тканей.

В народе гангрену называют «антоновым огнем».

Обычно гангрена подлежит оперативному лечению. И речь, как правило, идет об ампутации пораженной конечности (если гангрена поразила ее). Но с древних времен знахари и народные целители разработали немало способов и методов не хирургического, а консервативного лечения такого недуга. Приведем несколько рецептов народной медицины.

❖ *Рецепт из старинного учебника.* Цитируем его: «Излечивается антонов огонь также гвоздичным маслом, если приложить тряпицу, пропитанную этим маслом, или принимать его внутрь по несколько капель или в порошке по 8–10 гран (1 гран равен 62,2 мг. — В.К.)».

❖ *Старинный рецепт.* Вот что пишут наши предки-лекари: «Привязать к зараженному члену простоквашу и часто ее менять. По уверению лиц, применявших это средство, действие этого кислого молока было столь быстрым, что не успевали сменить несколько раз повязку, как все загнившее тело от здорового отвалилось, и антонов огонь никак не пошел далее».

❖ *Черемуха.* Приготовить отвар: 1 столовую ложку сухих измельченных плодов заварить 1 стаканом воды, кипятить 20 минут на слабом огне, процедить. Использовать как наружное средство.

❖ *Можжевельник.* Порошок, приготовленный из его сухих листьев, используется наружно как присыпка на гангренозную рану.

❖ *Ржаной хлеб.* Свежевыпеченный ржаной хлеб посыпают солью и тщательно разжевывают, смачивая слюной. Образовавшейся массой обкладывают места, пораженные гангреной, и закрепляют на теле повязкой. Так поступают до тех пор, пока не наступит улучшение.

❖ *Старинный рецепт:* «Взять свежих раков, истолочь их в ступке, пока эта масса сделается, как тесто, и ее надо прикладывать к больному месту до тех пор, пока это место не побелеет. Тогда больной будет спасен».

13. ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Все эти заболевания (а речь идет прежде всего о злокачественных опухолях) протекают с выраженным нарушением иммунитета.

Онкология, как известно, область медицины, изучающая причины, механизмы развития и клинические проявления опухолей, а также разрабатывающая методы их диагностики, профилактики и лечения.

Опухоли разделяются на доброкачественные и злокачественные, или раковые. В подавляющем большинстве лечение опухолей хирургическое (хотя сейчас все более успешно применяются лучевая терапия, химиотерапия, а также лечение лазером).

В народной и профессиональной медицине известны случаи и «обратного развития» злокачественных опухолей, и лекарственного их излечения некоторыми народными средствами.

Рак, в случае неправильно избранного лечения, — заболевание смертельное. Именно из этого соображения необходимо исходить. И в то же время рак излечим. На сегодняшний день во многих случаях оптимальным подходом к лечению выглядит сочетание нетоксической терапии и других народных лекарственных средств.

Нетоксическая терапия — до операции 2–3, а иногда более месяцев удаление «погашенного» опухолевого узла и нетоксическая профилактика рецидивов и метастазов.

Раковое заболевание остается, конечно, серьезным заболеванием при любом методе лечения, но нетоксическая терапия в сочетании с вовремя проведенной операцией делает это заболевание не смертельными, а излечимым.

Как видим, информации к размышлению здесь много.

В этой главе мы рассмотрим краткую характеристику злокачественных (раковых) опухолей и их лечение народными средствами. Все опухоли протекают с довольно резким ослаблением иммунитета. Кроме того, ослабленный иммунитет, в свою очередь, способствует развитию злокачественных новообразований. Следует здесь особо отметить, что ни один народный метод лечения раковых болезней не подменяет врачебных назначений. Лечение этих заболеваний находится в полной компетенции онкологов.

РАК ЛЕГКИХ

К сожалению, рак легких становится в наше время все менее редким заболеванием. Ежегодно от него в мире умирает не менее 5 млн человек, из которых курильщики занимают ведущее место.

Болезнь развивается постепенно, не вызывая вначале тревожных симптомов. В течении этого недуга различают 4 стадии. Первые две из них довольно быстро поддаются излечению, вторые две вызывают опасение для дальнейшей жизни. Вот почему так важна наиболее ранняя диагностика раковых опухолей.

В первой стадии единственным симптомом можно считать появившийся кашель, продолжающийся неделями, а то и месяцами. Но в конечном итоге он заканчивается кровохарканьем. В этот период еще не поздно рассчитывать на благоприятный исход заболевания, если побыстрее обратиться к врачу.

Во второй и третьей стадиях ведущими в клинике рака легкого становятся вторичные воспалительные изменения бронхолегочной ткани. При обострении, проходящем под маской бронхита или пневмонии, возможны повышение температуры тела, кашель с выделением мокроты, прожилки крови в ней, боль в грудной клетке. Следует обращать внимание и на появляющиеся «неожиданно» такие симптомы, как шумное свистящее дыхание, одышка, лихорадка. Если опухоль начинает сдавливать пищевод, то, если до этого не было проблем с пищеварением, надо обратить серьезное внимание на явления дисфагии (извращение аппетита, отрыжку, ощущение кома в горле, затрудненное глотание, беспричинную рвоту). При сдавливании же трахеи на первый план выступают жалобы на охриплость голоса, учатившийся кашель, не проходящий от противокашлевых средств.

Таким образом, при первых же признаках болезни, о которых только что говорилось, следует как можно быстрее обратиться к врачу для выяснения диагноза.

И запомните: только профессионалы (и прежде всего врачи-онкологи), а не люди с «околомедицинским» образованием и не экстрасенсы, в состоянии оказать грамотную помощь такому пациенту. Лечение рака легких, как правило, хирургическое.

Из народных средств при лечении рака легких можно порекомендовать следующие лекарства:

❖ *Приготовить состав:* барсучий жир — 0,5 кг, сок 5-летнего алоэ — 0,5 л, мед натуральный — 0,5 кг. Перемешать состав (электромиксером), переложить в 2-литровую банку, хранить в холодильнике в нижнем отсеке. Перед приемом перемешивать деревянной ложкой. Принимать по 1 столовой ложке через час после еды.

❖ *Чеснок.* Чаше употреблять с пищей. Или принимать настойку (аптечный препарат) по 10–20 капель 2–3 раза в день.

❖ *Хрен (корень).* Регулярно вводить в свой рацион;

❖ *Дурнишник.* Его собирают в конце августа (вырывают растение с корнем). Мыть нельзя, землю стряхивают, а после сушки очищают кистью или зубной щеткой. Растение использовать целиком. Режется оно в мелкую крупку. 1 чайную ложку заливают кипятком (крутым), настаивают в термосе полчаса. Принимают в теплом виде, после еды, 3 раза в день по 1 стакану. А перед едой нужно принимать по 1 столовой ложке отвара копытня 4 раза в день. Его рецепт: 1/3 чайной ложки измельченного в ступке корня залить 1 стаканом крутого кипятка, плотно закрыть и томить на водяной бане полчаса. Снять с огня, дать немного настояться и принимать непременно теплым. Отвар можно хранить 2 суток.

Пить чай из дурнишника надо ежедневно без перерыва примерно 4 месяца. Копытень же принимать следует в течение месяца, потом сделать перерыв на 1 месяц. И так далее.

РАК ЖЕЛУДКА

Если врач вам поставил этот диагноз, то, помимо его назначений, воспользуйтесь следующими народными средствами:

❖ *Чернобыльник*. 2 столовые ложки сушеного корня залить стаканом кипятка, прокипятить на малом огне 15 минут, остудить и процедить. Пить по 2 столовые ложки 3 раза в день за 20 минут до еды.

❖ *Чеснок*. Принимать 3 раза в день до еды сок чеснока, постепенно увеличивая дозу: первые 5 дней — по 10 капель, следующие 5 дней — по 20 капель и так добавлять по 10 капель каждые 5 дней, доведя до 1 столовой ложки на прием. Сок чеснока запивать 1/2 стакана свежего сока подорожника и еще через 30 минут принимать 1 столовую ложку меда.

Спустя 2 месяца перестанет болеть голова и исчезнет боль в пищеводе. От жидкой пищи можно перейти к более густой. Через 3 месяца начать постепенно уменьшать количество чесночного сока на прием и, доведя его до 30 капель, принимать сок еще в течение 5 дней. Сок подорожника при таком лечении нужно пить, не переставая, по 1 столовой ложке 4 раза в день в течение года. На зиму сок следует консервировать, смешивая его с равным количеством спирта или водки. Для получения сока подорожника следует мелко крошить его листья, собранные рано утром, сразу после высыхания росы в первую неделю после начала цветения, приходящегося на конец мая — начало июня, руками или ножом из нержавеющей стали; смешать хорошо измельченные листья с таким же количеством сахарного песка и поставить в теплое место, периодически уплотняя деревянной ложкой, чтобы выделяющийся сок был сверху. Если этого не делать, то масса заплесневет. Через 10 дней нужно выжать из полученной массы сок. Принимать сок надо 3–4 раза в день по 1 столовой ложке за 20 минут до еды. На курс лечения требуется 3–5 литровых банок зеленой массы подорожника и

столько же сахара. Сок необходимо хранить в холодильнике. Для более длительного хранения, как уже говорилось выше, нужно смешать сок со спиртом (на 2 части сока 1 часть спирта или 2 части водки). Принимать 3 раза в день по 1 столовой ложке.

❖ *Чистотел*. Приготовить настой: 1 столовую ложку травы заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Выпить все по 1 столовой ложке в течение дня до еды и между приемами пищи.

РАК МАТКИ

Говоря о тех или иных злокачественных опухолях, мы в разделе «Рак легких», описав его симптоматику, пояснили, что этот вид рака проходит 4 стадии своего развития. То же самое происходит и при образовании и дальнейшем развитии других раковых образований, в том числе и при раке матки.

Если вам поставлен такой диагноз, то в качестве дополнительного метода лечения этого заболевания народная медицина рекомендует следующие средства:

❖ *Пижма*. Приготовить отвар: большой пучок травы поместить в 5-литровую эмалированную кастрюлю, залить доверху кипятком, настоять 1 час и выпить в течение дня.

❖ *Алоэ*. Взять 375 г алоэ (алоэ — пятилетней давности, до среза листьев не поливать 7 дней), мед майский — 625 г, вино красное крепкое — 500 мл. Измельчить листья алоэ в мясорубке, смешать с медом и вином. Настаивать смесь в прохладном месте 5 дней. Принимать первые 5 дней по 1 чайной ложке 3 раза в день. В последующие дни принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за час до еды. Курс лечения — 1,5 месяца.

❖ *Полынь обыкновенная (чернобыльник)*. Спиртовую настойку корня (20 г на 100 мл спирта) принимают по 25 капель 2 раза в день с водой.

❖ *Картофель*. Собрать его цветки и высушить в тени, после чего 1 столовую ложку их заваривают в 0,5 л кипятка и настаивают в горячем виде 3 часа. Принимают по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды. На курс лечения требуется 4 л настоя.

❖ *Календула (ноготки)*. Приготовить настой: 2 чайные ложки цветков на 2 стакана кипятка (суточная доза). Настаивать 1 час. Принять за 3–4 приема. Или принимать настойку календулы (аптечный препарат) по 30–40 капель 3 раза в день. Это лекарство снимает раковую интоксикацию, улучшает сон и общее состояние пациентки.

Мастопатия (предраковое заболевание)

Мастопатию можно отнести к предраковым заболеваниям молочной железы, поскольку в ряде случаев, если ее вовремя не излечить, это может закончиться переходом в злокачественную опухоль.

Общеизвестно: бегом к врачу, если обнаружили у себя кровянистые, розовые выделения из сосков. Или кто во время самообследования заметил у себя появление узелков в ткани молочной железы. И не обращайтесь к целителям разных мастей! За многие годы работы онкологи не видели случаев исцеления ракового больного нетрадиционными методами (хотя описываются редчайшие случаи, когда народная медицина, в дополнение к врачебным назначениям, помогала справляться со злокачественными процессами).

По статистике, каждый четвертый случай мастопатии проявляется именно выделениями из сосков. Наиболее неблагоприятные — янтарные, бурые и кровянистые. Болевые ощущения — от небольшой чувствительности до резкой болезненности, вызываемой даже легким прикосновением. Боли имеют разнообразный характер: чувство жара, тяжести, колющие, стреляющие, ноющие. Нередко боли отдают в шею и плечо.

Диагноз болезни устанавливает гинеколог или онколог. Они же разрабатывают и схему лечения этого недуга.

В дополнение к врачебным назначениям народная медицина при мастопатии рекомендует средства, которые в ряде случаев помогают рассасываться уплотнениям в молочной железе, избавляя, таким образом, женщину от болезни. Приведем ряд рецептов:

❖ *Полынь*. Измельчить и запарить в прогретом термосе, залив небольшим количеством кипятка. Полученную таким образом массу прикладывать на больное место утром и вечером на 1 час.

❖ *Свекла*. Натереть на терке сырую столовую свеклу и смешать с медом в соотношении 3:1. Полученную массу наложить на болезненный участок молочной железы и оставить на ночь. Утром снять, положить в холодильник, а грудь обмыть. На следующую ночь процедуру повторить. Затем сделать перерыв на сутки. Всего надо провести 20 сеансов наложения свекольной массы. Одну и ту же свекольную массу можно использовать дважды.

❖ *Капуста белокочанная*. Приложить на болезненный участок молочной железы капустный лист внутренней стороной и держать не менее 1,5–2 часов. А еще лучше поступить следующим образом: взять тонкий капустный лист и на его наружную сторону нанести слой свежего сливочного масла (толщиной примерно в 1 см), а сверху посыпать солью (объем со спичечный коробок). И внутренней стороной капустного листа приложить к уплотнению (масло и соль — сверху).

❖ *Арбуз*. Сухие арбузные корки смолоть в порошок, залить кипятком (до получения кашицеобразной массы) и прикладывать к груди на ночь через день;

❖ *Картофель (старинный рецепт)*. Заварить картофельные цветки (1 чайная ложка на стакан кипятка) и, в зависимости от состояния печени, пить по 1 столо-

вой ложке или по $1/3$ стакана 3 раза в день до еды. Одновременно к груди прикладывать компрессы с полынью или высушенными порошкообразными корками арбуза (см. выше).

❖ *Каштан конский*. Всыпать в литровую кастрюлю 6–8 столовых ложек сухих цветков, залить доверху водой, довести до кипения, настоять ночь в теплом месте и принимать по глотку в течение дня через каждый час.

❖ *Бузина черная*. Плоды уложить в трехлитровую банку слоями попеременно с сахаром (толщина каждого слоя 2 см). Закрыть крышкой и поставить на открытое место в тени на 8 часов, затем поместить в холодильник на 8 часов. Процедить, отжав ягоды, и снова поставить в холодильник. Принимать утром и вечером по десертной ложке с водой натошак.

❖ Хорошим средством лечения мастопатии считается мухомор (рецепт см. в главе о лечении фибромиомы матки).

РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Это заболевание все чаще диагностируется у женщин детородного возраста. Если вы заметите, что «узелок» в молочной железе начинает увеличиваться, а тем более изъязвляться, то следует как можно быстрее обратиться к специалисту. А народная медицина рекомендует при этом заболевании такие рецепты:

❖ *Медный купорос*. Залить 1 л воды 0,3–0,4 г медного купороса, настоять ночь и принимать по 50 мл настоя 1 раз в сутки утром натошак.

❖ *Приготовить состав*: мед майский — 3 стакана, сок алоэ — 1 стакан, вино кагор — 2 стакана. Все соединить в одной 2-литровой банке, выдержать в холодильнике 5 суток. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день в течение 5 дней. В последующие дни —

3 раза в день по 1 столовой ложке за час до еды. Перед тем как готовить лекарство, срезанные листья алоэ помыть, завернуть в белую ткань и через 3 недели выжать сок. Курс лечения — от 3–4 недель до 1,5 месяцев.

❖ *Ирис или касатик желтый*. Делать на молочную железу примочки из водного настоя одной из этих трав.

❖ *Дикая груша*. Делать примочки на больную железу из сока этой груши или водного настоя ее листьев и корней.

ЗЛОКАЧЕСТВЕННОЕ МАЛОКРОВИЕ

Речь здесь идет о лейкозах (раке крови). При остром лейкозе больные жалуются на выраженную слабость, головные боли, интенсивные боли в костях, потливость, кровоточивость (носовая, из десен, кишечная). При хроническом лейкозе эти жалобы расплывчаты.

Из рецептов народной медицины рекомендуются следующие:

❖ *Земляника*. Приготовить настой: горсть листьев с цветками (землянику заготовить во время цветения) залить 1 л кипятка и настоять 2–3 часа в горячей духовке или термосе. Отвар свежей травы нужно пить, пока она есть, а при приеме отвара сушеной травы следует после каждого месяца приема делать перерыв на 5–10 дней.

❖ *Лен*. Заварить 1 стаканом кипятка 2 чайные ложки семян льна и настоять в термосе 4 часа. Пить по 1 столовой ложке 2–3 раза в день за 30 минут до еды. После каждого месяца приема сделать перерыв на 5–10 дней.

❖ *Медуница*. Приготовить отвар: 2 столовые ложки медуницы заварить 0,5 л кипятка и настоять 2 часа. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день в течение длительного времени. После каждого месяца приема нужно делать перерыв на 5–10 дней.

❖ *Пихта*. Отвар или настой молодых верхушек пихты помогает при различных опухолях.

❖ *Картофель*. Его цветки ценятся как противораковое средство. Цветки сушат в тени, затем 1 столовую ложку заваривают 0,5 л кипятка, настаивают в горячем месте 3 часа. Пьют по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

❖ *Приготовить сбор:*

корневище айра — 10 г;

цветки лопуха — 25 г;

трава татарника — 50 г;

соцветия и почки черного тополя — 50 г.

Все измельчить, смешать, залить 1 л кипятка. Настаивать 3 часа, процедить. Принимать по 150 мл 3 раза в день.

❖ *Хрен*. Съедать по кусочку хрена (величиной с фасолину) 3—4 раза в день. Заедать 1 чайной ложкой меда с водой.

Рак кожи

Из злокачественных опухолей кожи чаще всего встречается меланома. Она обычно образуется из пигментобразующих клеток. Развитие опухоли начинается, как правило, с увеличения размеров пигментного невуса (родимого пятна) или же с появления пигментного пятна на неизменной коже. В ряде случаев первыми проявлениями меланомы могут быть изменение цвета родинки, ее изъязвление или кровоточивость при легкой травме.

По мере роста опухоли вокруг нее появляются радиальные лучи, дочерние пигментные включения в кожу. В более поздней стадии развития болезни отмечается увеличение близкорасположенных лимфатических узлов. При прощупывании этих узлов они плотные.

Лечение меланом хирургическое. Прогноз заболевания зависит, как правило, от стадий опухоли. Первые две стадии легче поддаются лечению.

Дополнительно к этим, а также другим врачебным назначениям народная медицина рекомендует следующие средства:

❖ Пораженные болезнью места 3 раза в день смазывать соком чистотела, а зимой обмывать крепким раствором высушенной травы, затем накладывать на больное место повязку с мазью из чистотела. Для приготовления такой мази мелко истолочь в ступке высушенную траву чистотела, просеять ее сквозь мелкое сито и смешать с растопленным горячим жиром (свиным, а еще лучше со смальцем) или вазелином (1 ложка травы на 1 ложку жира), а чтобы мазь при хранении не портилась, добавить в нее 10 капель карболки.

Таковыми же свойствами обладает мазь из спиртового экстракта чистотела, для чего залить 2 частями спирта 1 часть травы, настоять в темном месте 12 дней, смешать со свиным жиром или вазелином в пропорции 1:1 и подержать на кипящей водяной бане до тех пор, пока спирт не испарится.

При лечении мазью нужно одновременно принимать по 20 капель экстракта чистотела, разбавив его наполовину водкой или спиртом. Экстракт лучше запивать $\frac{1}{4}$ стакана сока подорожника. Сбирать чистотел следует весной в начале цветения, с прилетом ласточек.

❖ *Лопух*. Смешать свежий протертый корень лопуха с достаточным количеством сливочного масла и сырым желтком домашней курицы и кипятить на водяной бане до получения однородной массы. Полученной мазью смазывать пораженные раком очаги кожи 3 раза в день.

❖ *Морковь*. Чаще употреблять в пищу сырую морковь (тертую) с небольшой добавкой меда. А также брать семена моркови и парить их 6 часов. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

❖ *Хрен*. Съедать 3—4 раза в день по кусочку хрена величиной с фасолину, заедать 1 чайной ложкой меда с водой.

❖ Для предупреждения метастазирования после проведенной операции рекомендуется приготовить такой сбор: чистотел большой — 2 части; трава крапивы двудомной — 2 части; тысячелистник обыкновенный — 3 части; лопух большой (корень) — 4 части. Одну столовую ложку сбора залить стаканом кипятка. Настаивать в термосе 6–8 часов. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ РАКОВЫХ ОПУХОЛЕЙ РАЗЛИЧНОЙ ЛОКАЛИЗАЦИИ

Раковых опухолей насчитывается не один десяток видов, и для каждого из них имеется своя клиническая характеристика. Тот или иной диагноз находится в компетенции онколога. Он же разрабатывает и схему лечения (операция, химио- или лучевая терапия и т. д.).

В народной медицине накопилось немало рецептов, которые или облегчают участь больных, или даже излечивают опасный недуг. Мы выбрали из этой богатой копилки ряд рецептов, которые, на наш взгляд, могут принести пользу больным. По крайней мере, эти рецепты способствуют очищению организма от токсических продуктов, или даже от опухолевых клеток. Итак:

❖ *Чистотел.* 1 столовую ложку травы заварить стаканом кипятка. Настоять 30 минут и процедить. Выпить все по 1 столовой ложке в течение дня до еды и между приемами пищи.

❖ *Дурнишник.* Его собирают в конце августа (вырывают растение целиком с корнем). Мыть нельзя, землю стряхивают, а после сушки очищают кистью или зубной щеткой. При раке растение используют целиком. Режется оно в мелкую крупку. 1 чайную ложку травы заливают крутым кипятком, настаивают в термосе с полчаса. Принимать надо в полугорячем виде после еды 3 раза в день по стакану.

Перед едой нужно принимать по столовой ложке отвара корня копытня 4 раза в день. Пить чай из дурнишника нужно ежедневно без перерыва месяца четыре. Это растение называют еще земляным ладаном, подолешником, винным корнем.

Способ приготовления его отвара такой: 1/3 чайной ложки измельченного в ступке корня залить стаканом крутого кипятка, плотно закрыть и томить на водяной бане полчаса. Снять с огня, дать немного настояться и принимать непременно теплым. Отвар можно хранить 2 суток. Копытень следует пить в течение месяца, потом месяц перерыв и снова пить месяц и так — до излечения или значительного улучшения состояния.

❖ *Приготовить сбор:*

чага — 200 г;

тысячелистник (травя) — 100 г;

сосновые почки — 100 г;

шиповник — 100 г;

полынь — 5 г.

Чагу измельчить на терке или пропустить через мясорубку.

Полученную смесь замочить на 2 часа в трех литрах холодной воды. Потом поставить на огонь и кипятить в течение 2 часов. Снять с огня, хорошо укутать и поставить настаиваться на сутки, после чего процедить, добавить в отвар 200 г сока алоэ, 250 мл коньяка, 500 г меда. Размешать все и дать постоять 4 часа. После этого лекарство готово.

Первые 6 дней принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды. В последующие дни — по 1 столовой ложке 3 раза в день за час до еды. Курс лечения — 2–3 месяца. Это лекарство, по утверждению народных знахарей, можно использовать при различных формах рака.

❖ *Болиголов.* Берут 2 части смеси листьев и семян (не по весу, а по объему), заливают четырьмя частями неразбавленного спирта. Через 2 недели процеживают.

Принимают всего 2 капли — не больше! — на столовую ложку воды и не чаще 5 раз в день. Эти рекомендации надо соблюдать строго, а настойку с предупредительной наклейкой на флаконе не держать в доступном для непосвященных месте. Принимать лекарство надо до заметного улучшения состояния.

Памятка. Болиголов — очень ядовитое растение, и обращаться с ним надо с большой осторожностью. Принимать его рекомендуют только при крайней необходимости, чтобы снять нестерпимые боли — оттянуть их из раковой опухоли. И все же появляются сообщения о том, что в ряде случаев болиголов излечивал больного от рака, притом метастазирующего. В связи с этим приведем одно сообщение (газетное).

«...Выздоровлением Иван Иванович обязан своей супруге Нине Алексеевне. Им еще памятливы те дни, когда иссохший от болезни супруг задыхался, кашлял кровью, с трудом передвигаясь, превозмогая острые боли, готовился к худшему. Врачи сказали: метастазами злокачественной опухоли поражены легкие, жить осталось не более двух месяцев. Но тут Нина Алексеевна вычитала, что трава болиголов замедляет развитие болезни.

Из листьев соцветий этого растения она сделала настойку, сперва дала мужу одну каплю, разведенную в стакане воды, потом — две и так до 45. Каждое утро за час до еды. И улучшение в состоянии больного оказалось явным. Потом в ход пошел «ликер» — сосновые ветки с сахаром, настоянные на спирту, — каждое утро по столовой ложке. Пригодилось и варенье, сваренное по особому рецепту из молодых сосновых лап. Питание в семье стало только вегетарианским, в строго определенное время. И муж встал на ноги.

С тех пор прошло уже два года. Иван Иванович забыл о мучительной одышке, к нему вернулись силы. А рентген показал, что болезнь как бы «законсервировалась». Теперь он надеется, что с помощью верной

своей жены и чудесных трав сумеет полностью восстановить здоровье».

❖ *Речные раки.* В трехлитровую бутылку положить 25 раков длиной 10–12 см, предварительно хорошо промытых. Затем доверху залить чистым медицинским спиртом и настоять 30 дней в темном прохладном месте, периодически (1–3 раза в день) взбалтывая. Затем спирт разлить по бутылкам, а раков просушить. После этого растереть их в порошок и принимать за 1 час до еды по 0,5 чайной ложки, запивая 1 столовой ложкой спирта, в котором настаивались раки, а потом — водой.

❖ Измельчить до размеров плодов перца черного 100 г корня айра болотного или корней бадана толстолистного, залить 700–750 мл горячей воды (60 °C), плотно закрыть, тепло укутать и настаивать ночь (8 часов). Утром, не процеживая, поставить в прохладное место.

❖ *Приготовить состав:* перга (пчелиный хлеб) — 10 столовых ложек, мед светлых тонов, светло-желтый — 10 столовых ложек.

Этот состав дает отличный результат при лечении онкологических заболеваний и для восстановления клеток, поврежденных химиотерапией, при лечении всех болезней крови. Этот эликсир выводит из организма радионуклиды.

Принимать лекарство по 1 чайной ложке 2 раза в день через час после еды, запивая березовым соком или натуральным козьим молоком. В случае отсутствия перги можно использовать цветочную пыльцу или пыльцу сосны для лечения лучевой болезни, восстановления иммунитета и функций клеток, органов и тканей при упадке сил и при лечении других заболеваний. Пить много различных соков.

❖ *Противораковый масляный бальзам* (одно из эффективных противораковых средств). Надо взять два

компонента: подсолнечное масло и спиртовую вытяжку из растения золотой ус. Налейте в баночку 40 мл подсолнечного масла (нерафинированного) и 30 мл спиртовой вытяжки (для чего взять 35–50 суставчиков лианоподобных отростков и измельчить, настоять в 1,5 л водки 9 дней в темном месте). Оставшиеся листья положить в темное прохладное место и использовать для лечебных целей (жевать понемногу), пока не будет готова настойка. Водочная настойка приобретает сиреневый цвет. Плотно закрыть крышечкой, сильно потрясти 7 минут и тут же залпом выпить. Медлить нельзя, так как произойдет разделение смеси, что недопустимо.

Принимать такое лекарство надо трижды в день. До приема ничего не есть. Принимать за 20 минут до еды. Ни в коем случае лекарство ничем не заедать и не запивать. Не позднее получаса после приема лекарства надо что-нибудь съесть. Пить можно только после еды, спустя 30 минут.

Бальзам лучше принимать через равные промежутки времени. Пить 10 дней подряд. Потом сделать перерыв 5 дней. Снова принимать 10 дней и снова 5 дней перерыв. После третьей десятидневки приема перерыв 10 дней. Это первый цикл, за ним следуют второй, третий и так — до полного излечения.

Внимание: важна точная дозировка компонентов лекарства. Отмерять следует не на глазок, а точной меркой: ровно 40 мл и 30 мл. Ошибка в дозировке может привести к неприятным последствиям.

Практический опыт лечения масляным бальзамом показывает, что за 1,5–2 месяца излечиваются первичные опухоли небольших размеров. Более серьезные случаи требуют более длительного срока лечения — до 6–7 месяцев.

Уже через месяц-полтора уменьшается размер опухоли. Если начали прием этого лекарства, то уже нельзя отступать. В противном случае вы только резко подстегнете болезнь, так как раковые клетки гибнут начиная с третьего дня лечения. На 2–3-й день лечения

могут появиться или усилиться боли — не пугайтесь и продолжайте лечение! Через несколько дней боли исчезнут или значительно уменьшатся. Могут быть отеки конечностей, лица, задержки мочеиспускания. Через несколько дней отеки сойдут и все наладится.

ЧАСТЬ IV.

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА ОТ ШЛАКОВ

1. НАШ ОРГАНИЗМ ЗАСОРЕН ОТХОДАМИ

Еще великий российский ученый академик В.И. Вернадский писал: «Ни один вид не может существовать в созданных им отходах».

И все признаки апатии, аллергии, бронхиальной астмы, экссудативного и других диатезов, нейродермита и даже ожирения есть не что иное, как зашлакованность организма. К таким болезням относятся и многие другие, в том числе аутоиммунные и многие обменные недуги.

Поэтому желательно вести как можно более рациональный образ жизни, особенно питания, чтобы не допускать излишнего засорения организма. Но в любом случае его надо периодически очищать, скажем, путем соблюдения постов, перехода временно на вегетарианское питание, ограничения потребления животных жиров и сладостей и др.

Существует множество лечебных и профилактических методик очищения различных органов и его систем и клеток.

В этой части книги мы остановимся на отдельных методах и способах очищения организма как в целом, так и отдельных его органов и тканей.

2. ОЧИЩЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Народная медицина для этих целей издавна использует следующие рецепты:

❖ *Рожь*. Употребляемый настой, приготовленный из ржаной соломы, помогает организму вывести из него через кожу различные токсины, заодно избавляя дыхательные пути от скопившейся там мокроты (но в этом случае настоем следует употреблять горячим — как потогонное средство).

❖ *Шиповник*. Особенно он помогает при простудных заболеваниях органов дыхания. Но употреблять его настоем следует в повышенных дозах (5–6 столовых ложек толченых ягод на литровый термос, настаивать в течение ночи, выпивать в течение дня). Этот настой не только очищает легкие, но и обладает бактерицидным дезинфицирующим свойством, действует мочегонно и потогонно, а главное — повышает сопротивляемость организма к инфекции, укрепляя иммунитет и способствуя более быстрому выздоровлению.

❖ *Репка*. Хорошо изгоняет мокроту из органов дыхания. Ее рекомендуется употреблять в виде кипяченого сока с медом.

❖ *Лук и чеснок (старинный рецепт)*. Нарезать на мелкие кусочки 10 головок луковиц и головку чеснока и сварить их в молоке до мягкости. После этого в готовую смесь добавить немного мяты и меда. Принимать следует по 1 столовой ложке каждый час. Это средство очищает организм от мокроты даже при продолжительном кашле.

❖ *Калина*. Отвар калины с медом (100 г ягод варят в течение 5 минут с 200 г меда) помогает очистить бронхи и трахею от мокроты, способствуя ее разжижению. Принимать лекарство надо по 1 столовой ложке 3–4 раза в день в течение 3–5 дней.

❖ *Турецкий рецепт*. При заболеваниях гриппом и другими вирусными инфекциями дыхательных путей турецкие медики советуют готовить в холодное время пищу с использованием лавровых листьев, лимона и петруш-

ки. Такой пищевой рецепт, как считают медики, при простудных заболеваниях незаменим. Эти компоненты пищи губительно действуют на болезнетворные микробы и изгоняют их из организма.

❖ *Глина.* Издавна для очищения верхних дыхательных путей и особенно носа (при рините) используют полоскания глиняной водой со свежесожатым лимоном в соотношении 3:1. Глиняная вода приготавливается следующим образом: в трехлитровую бутылку засыпают около 200 г глины, заливают бутылку сверху родниковой водой или водой из колодца (пригодна и водопроводная вода) и оставляют настаиваться на 3 суток. Полученный продукт сливают. Он пригоден для использования в течение нескольких месяцев.

❖ *Перекись водорода.* В последние годы для оздоровления системы дыхания стали использовать перекись водорода (аптечный препарат). Доказано, что при употреблении оно приводит к образованию пузырьков кислорода, которые, поднимаясь вверх по бронхиолам и бронхам, приводят к очищению их от мокроты (о способе ее употребления см. ниже в главе об укреплении иммунитета).

❖ *Очистительное дыхание.* Оно очень хорошо действует на страдающих хронической легочной недостаточностью. Такое дыхание проводится следующим образом. Наполните легкие как можно большим объемом воздуха, затем выдыхайте его за счет серии резких выдохов. При этом губы должны быть вытянуты трубочкой (как для свиста). И выдыхайте воздух из себя до самого предела. Проводить такие дыхательные процедуры надо после сна, после нахождения в душном помещении, после пребывания на загрязненном городском воздухе. Очистительное дыхание проводится не более 1–2 раз подряд, после него надо сделать перерыв.

❖ Обязательно нужно расстаться с таким загрязнителем легких, как курение.

3. ОЧИЩЕНИЕ КРОВЕНОСНОГО И ЛИМФАТИЧЕСКОГО РУСЛА ПРИ РАЗЛИЧНЫХ БОЛЕЗНЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Известно, что сердечно-сосудистая система, а вернее, ее кровеносные и лимфатические сосуды, — пропускают через себя все, что человек ест, пьет и чем дышит. Вот поэтому мы должны бережнее относиться к этой удивительной системе кровообращения, не пропускать через нее то, что она не приемлет, в том числе и в первую очередь «засоренные» холестерином жирные продукты животного происхождения (заметно сократить их употребление).

Конечно, за многие годы жизни человека кровеносные и лимфатические сосуды засоряются, и прежде всего атеросклеротическими компонентами — «известкой», которая заметно снижает иммунитет. А это значит, что наши сосуды требуют (именно требуют) периодически той или иной очистки, или даже проведения «генеральной уборки» (например кратковременными курсами лечебного голодания, соблюдением постов). О «генеральной уборке» организма — чуть позже.

Вот какие рецепты в первую очередь для этого подходят:

❖ *Изюм.* 1 кг его без косточек промыть под струей холодной воды в дуршлаге. 1 кг не очень крупной моркови хорошо вымыть и порезать колечками (1–2 см). Поместить оба сырья в большую эмалированную кастрюлю (на 5 л), залить 2,5 л желательно очищенной воды (через фильтр), или колодезной, или родниковой, но можно просто кипяченой, но отстоявшейся. Поставить кастрюлю на огонь, и как только вода закипит, варить на слабом огне при закрытой крышке 1,5 часа, изредка помешивая. Когда отвар остынет, процедить его через сито или дуршлаг, слегка отжимая изюм ложкой. Вы должны получить 7 стаканов отвара, который слейте в стеклянную банку (или бутылки) и храните в холодильнике.

Принимать такой отвар теплым (или комнатной температуры) на ночь, не раньше чем через 3 часа после приема пищи по 1/2 стакана (обязательно после 12 часов ночи). Курс лечения — 14 дней.

Эффект очищения можно заметить по цвету мочи и кала. Такую процедуру рекомендуется проводить 2 раза в год — весной и осенью. Оставшиеся после отвара изюм и морковь можно съесть. Отходов — никаких, а в пользу скоро убедитесь сами.

❖ *Чеснок, лимон и мед* (рецепт врача Людмилы Печениной). Взять в равных частях настойку чеснока, лимонный сок и мед (рецепт настойки чеснока: очищенный чеснок натереть на крупной шинковке, опустить через крупную лейку в бутылку, заполнив ее на 1/4 объема, и залить по горлышко водкой. Не спиртом! Он сжигает многие биологически активные вещества чеснока). Залить все в бутылку. Затем крепко закрыть бутылку и поставить ее в темный шкаф на 3 недели (можно поставить сразу 2–3 бутылки), за весь период несколько раз состав следует взбалтывать. По истечении времени содержимое бутылки вылить, вытряхнуть, отжать, процедить и, слив в 3-литровую банку, отметить уровень. Добавить столько же меда и столько же сока лимона. Все тщательно размешать до полного растворения меда. Банку закрыть полиэтиленовой крышкой и поставить в темный шкаф. Раствор прекрасно сохраняется без холодильника.

Принимать лекарство по 2 столовые ложки (или по одному большому глотку) на ночь ежедневно.

Этот сердечно-сосудистый эликсир можно принимать или постоянно, или регулярно. Лимонный сок не заменять лимонной кислотой!

4. ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Это самая «грязная» система организма, особенно кишечник.

Для очищения желудочно-кишечного тракта воспользуемся рекомендациями московского профессора И.П. Неумывакина. Он считает, что обычные клизмы для очищения толстого кишечника малоэффективны. Хорошо для очищения желудочно-кишечного тракта подходит такой рецепт: принимать 10% -ную настойку семян моркови — до 30 капель 3 раза в день за 20 минут до еды. Рецепт настойки: 5 г семян размолоть, залить 250 мл водки и настаивать 5 дней. Принимать по 10–15 капель за 20 минут до еды 3 раза в день курсами по 2 недели. Перерывы — 10 дней.

❖ *Медная проволока.* Сделать из нее 5–7 витков по диаметру головы и надеть на нее, находясь дома, даже спать с таким обручем (медная проволока обладает электрическим полем, которое взаимодействует с биополем органов пищеварения).

❖ Включать в свой рацион как можно больше натуральных растительных продуктов, богатых клетчаткой (полезными для желудка и кишечника балластными веществами, которые прекрасно очищают весь просвет желудочно-кишечного тракта).

❖ *Дышать животом.* Ведь диафрагма — мышечный орган, отделяющий грудь от живота. Это, как говорят, лимфатическое сердце, своего рода насос, перекачивающий жидкость тела снизу вверх, на что мало кто обращает внимание. Делается процедура так: вдохнули животом — пауза, и медленно делаете выдох, втягивая пупок к позвоночнику. Грудь находится в положении покоя, работает только живот: надулся — втянулся. Короткий энергичный вдох, пауза, долгий выдох.

Обратите внимание на паузу. Вначале она будет 5–10 секунд, потом 20, 30, лучше довести задержку дыхания до 60 секунд за один раз. В сутки надо добиться того, чтобы подобным образом в общей сложности вы дышали минимум 30, а лучше 60 минут.

Природа все предусмотрела: надо просто держать мышцы живота и спины в определенном тонусе, научиться дышать животом. И диафрагма, как поршень, избавит вас (и в первую очередь органы пищеварения) от всего, от чего надо организму освободиться, будь то жидкость мочевого пузыря или содержание кишечника.

Все эти рекомендации повысят и ваши защитно-приспособительные механизмы, то есть иммунитет.

А теперь предлагаем средства для очищения печени, поджелудочной железы и их выводных протоков:

♦ *Черная редька.* Сок ее растворяет минеральные соли и выводит их из печени, желчного пузыря и поджелудочной железы. Воспользуйтесь таким рецептом: 1 кг клубней черной редьки освобождают от кожуры, приготавливают сок. Получается его около 3 л. Сок хранят в холодильнике. Его рекомендуется пить по 1 столовой ложке 3 раза в день, пока он не закончится.

♦ *Желчь (куриная, гусиная, индюшиная).* Приготовить такую желчь для очищения организма от желчных солей можно по следующему рецепту: делают капсулы — шарики из хлебного мякиша, в которые заворачивают несколько капель желчи. Проглатывают 2—5 таких шариков 2 раза в день. Делают это через 30—40 минут после еды. На курс лечения уходит 5—10 желчных пузырей, взятых у кур. Хранят их в специальной полиэтиленовой посуде в холодильнике.

Примечание: максимальная доза желчи не должна превышать 30 капель в день.

♦ *Хрен.* Приготовить настой хрена в молоке, для чего натереть на терке 4 столовые ложки хрена, смешать со стаканом молока, нагреть почти до кипения (но не кипятить) и оставить в теплом месте на 10 минут. Затем процедить, отжать гущу и выпить все понемногу в течение дня.

❖ *Дыня (семена)*. Высушить семена, размять в ступке в муку. Настоять с топленным коровьим маслом в течение 2 часов, процедить. Пить каждое утро по 100 мл. Обычно на стакан семечек берут 200 мл молока. Это средство очищает не только печень, но и желудок.

❖ *Оливковое масло*. Принимать его за полчаса до еды начиная с 1/2 чайной ложки и дойти до 1/2 стакана 3–4 раза в день.

❖ *Петрушка*. 500 г сырья тщательно вымыть, облить кипятком и порезать. Сложить в кастрюлю и залить молоком так, чтобы оно покрывало всю нарезанную петрушку. Поставить в нежаркую духовку и дать молоку вытопиться, но не выкипеть. Процедить и принимать по 1–2 столовые ложки через час. Все приготовленное лекарство надо выпить в течение дня.

❖ *Оливковое масло и грейпфрут*. Народные целители рекомендуют такой рецепт: 1/4 стакана оливкового масла смешать с 1/4 стакана сока грейпфрута, выпить на ночь, но не раньше чем через час после еды. Перед приемом смеси сделать очистительную клизму. После этого лечь в постель на правый бок, подложив под него теплую грелку. Утром клизму повторить. Средство эффективно для очищения желчного пузыря и желчных протоков при их заболеваниях.

Желательно перед началом такого лечения поголодать сутки: пить только воду. Затем поставить клизму, а спустя час выпить по стакану оливкового масла и сока грейпфрута один за другим. Обычно после этого отмечается сильная рвота. Чтобы ее избежать, надо сосать лимон. Воду пить нельзя. В случае очень сильной жажды можно выпить глоток соленой воды.

Минут через 15 после приема оливкового масла с соком надо выпить стакан слабительного (английская соль). А еще через 15 минут можно пить и воду.

Через сутки процедуру повторить. Когда желудок очистится, надо проследить, выходят ли камешки. Обычно они плавают в моче и имеют зеленоватый, коричневатый, кремовый цвет. Следует проводить такие кратковременные курсы лечения до тех пор, пока не выйдут все камни и песок.

Для того чтобы хорошо очистить печень, надо начинать это делать при очищенном кишечнике (см. выше). Запоров не должно быть, чтобы шлаки из печени и желчных протоков выходили свободно. Временно перейти на вегетарианское питание. Итак:

1-й день — клизма и яблочный сок (в любом количестве). Сок должен быть свежеприготовленный;

2-й день — то же, что и в 1-й день;

3-й день — то же самое, но сок можно пить только до 19 часов. В это время, согласно суточному биоритму, печень расслабляется. Нужно лечь в постель, положить грелку на печень и через каждые 15 минут пить по 3 столовые ложки оливкового масла и запивать 3 столовыми ложками сока лимона. Масло подогреть до 35–40 °С. Через 15 минут (не позже и не раньше) принять следующую дозу, затем следующую, и так до тех пор, пока не будет выпито 300 г масла. С последней дозой масла допить весь оставшийся лимонный сок.

Через некоторое время печень начинает очищаться от щлаков. Их выброс происходит в течение суток трижды. Через 1,5–2 часа после последнего выброса камней нужно сделать клизму, позавтракать яблочным соком и легкой кашей или фруктами. Через 12 часов сделать еще одну клизму и всю неделю придерживаться вегетарианской диеты (в этом случае кишечник будет продолжать выбрасывать оставшиеся камни).

Рекомендуется первый год очищение печени и желчевыводящих путей делать 1 раз в квартал, затем, при необходимости, раз в год.

5. ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНОВ МОЧЕОТДЕЛЕНИЯ

Для их очищения, в том числе и пораженных болезнью, рекомендуются следующие средства:

❖ *Приготовить состав:* 100 г спорыша, по 10 г трав душицы, зверобоя, мелиссы и шалфея заварить в 3 л кипятка. Настаивать ночь. Выдержать на водяной бане 15 минут, процедить и принимать по 1 стакану 3–5 раз в день в течение недели. Вегетарианский стол — всю неделю. На день приготовить 150 мл напара, добавить 5 капель пихтового масла, размешать и выпить через соломинку, предохраняя зубы. Процедуру провести трижды в каждый из пяти последующих дней. Песок, как утверждают целители, пойдет с бурными масляными каплями в моче.

❖ *Овес.* Включить в рацион овсяный кисель: натуральный овес в шелухе тщательно вымыть, засыпать в термос и, залив кипятком, настаивать от 3 до 12 часов. Затем распаренный овес протереть через сито или марлю, накинутаю на дуршлаг. Получится клейкая масса. Употреблять ее утром в качестве завтрака без соли и сахара. Питание в течение дня строго энергетическое, т. е. состоящее из вегетарианских блюд — овощей, фруктов, орехов, свежеприготовленных соков, целебных настоев (на десерт можно съесть 1 чайную ложку меда).

❖ *Шиповник.* Для растворения (или расщепления) камней любых видов до песчинок и выведения их из организма используется отвар шиповника. Рецепт его приготовления: 2 столовые ложки измельченных корней залить 1 стаканом воды, кипятить в течение 15 минут. Дать остыть и процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день в теплом виде. Курс лечения — 10–14 дней.

Примечание: отвар корней шиповника должен быть темного цвета (это указывает на большое содержание

в нем растительных пигментов, способствующих более полному очищению организма от почечных конкрементов).

❖ Рецепт известного американского натуропата Уокера. В его рецепте задействованы два компонента — растительные пигменты и эфирные масла. С этой целью доктор Уокер советует употреблять сок следующего состава: морковь — 10 частей, свекла — 3 части, огурец — 3 части. Или другой вариант: морковь — 9 частей, сельдерей — 5 частей, петрушка — 2 части.

При этом способе внимание обращается на сок петрушки. Его издавна считают отличным средством при заболеваниях почек и мочевыводящих путей. Особенно полезно употреблять сок петрушки, приготовленный из зелени и корней, при камнях почек и мочевыводящих путей и при наличии белка в моче. Сок петрушки рекомендуется употреблять в чистом виде от 30 до 60 и более миллилитров в сутки.

❖ *Керосин*. Хорошо очищает почки комплекс: керосиновые примочки плюс мочегонные сборы лекарственных растений (можно приобрести в аптеке). В этом случае можно добиться более быстрого освобождения почек от камней (если при этом будут возникать сильные боли, то придется прибегать к обезболивающим средствам, например к но-шпе, а также принять в это время горячие ножные ванны с горчицей).

❖ *Лопух*. Отвар из этого растения оказывает хорошее укрепляющее (а главное, мочегонное) лечебное и активизирующее иммунитет действие. Рецепт отвара: 2–4 столовые ложки сухого измельченного корня залить 800 мл кипятка, довести до кипения на малом огне, выпарив половину жидкости. Процедить, добавить 2–3 столовые ложки меда. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день и 1 стакан перед сном.

6. ОЧИЩЕНИЕ СУСТАВОВ ОТ СОЛЕЙ И ДРУГИХ ОТЛОЖЕНИЙ

Для очищения суставов от нежелательных в них отложений применяют следующие средства:

❖ *Подсолнечник*. Приготовить чай из его корней. Для этого с осени запасают толстые части корней, срезают мелкие волосатые корешки, тщательно моют и сушат. Затем корни дробят на мелкие кусочки (величиной с фасоль) и кипятят в эмалированном чайнике (на 3 л воды 1 стакан корней) около 1–2 минут.

Чай необходимо выпить за 2–3 дня. Затем эти же корни вновь кипятят, но уже 5 минут, в том же объеме воды, и также выпивают за 2–3 дня. 3-й раз кипятят эти же корни, но уже 10–15 минут, и также выпивают за 2–3 дня. Закончив пить первую порцию чая, приступают ко второй и т. д.

❖ *Лопух*. Чай из корней лопуха пьют большими порциями через полчаса после еды в течение месяца и более. При этом соли начинают выходить после 2–3 недель, моча становится ржавого цвета. Пьют до тех пор, пока она не станет прозрачной. Во время лечения нельзя есть острое, кислое, соленое. Желательна вегетарианская пища.

❖ *Редька черная*. Приготовить сок: редьку хорошо вымыть и, не очищая от кожуры, опустить в дезинфицирующий раствор марганцовки, йодиола и т. п. на 15–30 минут, после чего ополоснуть в проточной воде. Натереть и отжать сок. Сок хранить в плотно закрытом сосуде (и только в холодильнике!).

Сок редьки можно принимать в удобное для больного время независимо от режима питания 3 раза в день по 30 мл (не более!). Увеличение дозы может вызвать в организме побочные явления. Рекомендуется выпить сок редьки (без перерыва) из 10 кг корнеплодов. В этот период необходимо исключить из рациона сдобу, жир-

ные блюда, мясо, крахмалы, яйца. Питание должно быть только натуральным (ближе к вегетарианскому).

В начале такого очищения организма от солей могут появиться болевые ощущения, иногда довольно выраженные. Не стоит по этому поводу паниковать и прибегать к таблеткам. Это нормальное течение обменных процессов, говорящих о том, что лекарство начало активно заниматься своим «делом».

Народные целители говорят, что после такого рода очищения соком редьки исчезают практически без следа самые жестокие, даже неизлечимые болезни. С этим, кстати, согласно и большинство медицинских работников.

7. ОЧИЩЕНИЕ КОЖИ

То или иное заболевание кожи — это прежде всего заболевание всего организма. А это значит, что, очищая кожу, мы очищаем и весь организм.

Очищение кожи от различных недугов, включая и угри, можно проводить цельным овсом (который дают лошадям). Берется стакан или два хорошо промытого в проточной воде овса, затем его сушат на сковородке, после чего перемалывают на мясорубке или кофемолке.

Вечером столовую ложку полученной муки заливают 0,3 л кипятка и помещают в термос. Утром процеживают и натошак пьют эту водичку с медом или без него. Пить можно месяц, потом сделать перерыв 2—3 недели. Одновременно с питьем овсяной водички надо есть курагу, изюм, орехи, лимоны, чернослив. Сделать смесь из 200 г каждого сухофрукта и одного лимона, все пропустить через мясорубку, залить в банку и поставить в холодильник. Данная смесь богата разнообразными полезными для организма макро- и микроэлементами, в том числе и солями калия. Доза такой смеси — 1 чайная ложка 1 раз в день — достаточно для восполнения организма нужными макро- и микроэлементами и витаминами.

Неплохо очищает кожу (и весь организм) спорыш. Столовую ложку сушеной травы залить 0,5 л кипятка, настоять до теплоты. Процедить и принимать по 1/2 стакана за 20–30 минут до еды.

Хорошим очищающим кожные покровы действием обладает облепиха крушиновидная. Она особенно эффективна при таких заболеваниях кожи, как экзема, псориаз, хейлит. Облепиховое масло при этих болезнях рекомендуется принимать по 20 мл в день. Одновременно нужно использовать это масло и наружно в виде 5%-ной эмульсии.

Это замечательное масло способствует быстрому рассасыванию инфильтратов, уменьшает болезненное покраснение вокруг патологического очага, отек, боль и жжение, прекращает шелушение, способствует эпителизации и исчезновению зуда.

Хорошим очищающим кожу действием обладает глина. Она особенно полезна при таких кожных недугах, как нейродермит, псориаз, экзема, грибковые болезни. Рекомендуется замесить глину с крупной солью в соотношении 1:1 до консистенции густой сметаны. Полученную смесь нанести на пораженные участки кожи на 4–6 часов, после чего смыть теплой водой. Процедура проводится один раз в день, курс лечения составляет 7–14 дней. При необходимости он может быть повторен после 1–2-недельного перерыва.

8. «ГЕНЕРАЛЬНАЯ ОЧИСТКА» ОРГАНИЗМА

БАЛЛАСТНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Каждый автолюбитель знает, что плохого качества бензин, засоряя двигатель, может привести к выходу его из строя. Так и с организмом человека. Если в организм поступает недоброкачественная пища (а сейчас в продаже много различных добавок в продукты, много всяческих «кока-кол»), то он преждевременно изнашивается, стареет. Этому «помогают» и в избытке употребляемые жиры животного происхождения.

Вот почему наш организм нуждается в периодической «чистке». Само собой разумеется, в первую очередь, следует соблюдать принципы рационального питания. Питаться надо стараться в большей мере натуральными растительными продуктами из экологически более чистых районов.

С целью борьбы с засорением организма шлаками, рекомендуется как можно чаще употреблять балластные вещества, которыми весьма богаты такие продукты, как хлеб с отрубями, хлеб ржаной, хлеб пшеничный, горошек зеленый, морковь, репа, баклажаны, тыква, малина, яблоки, черная смородина, черноплодная рябина (арония), укроп. Для здорового человека достаточно в сутки вводить в организм 20 г балластных веществ. При высоком же содержании холестерина в крови организму требуется 40–50 г этих веществ.

Хорошим очищающим действием обладает лимон. Самый простой и самый приятный способ — соки и вода. Утром натощак выпейте стакан лимонного сока наполовину с водой. Потом пейте с водой сок: яблочный, морковный, свекольный, смородиновый — через час по стакану. Есть при этом ничего не нужно. На следующий день, если чувствуете себя хорошо, можно повторить то же самое. Если же ощущаете слабость, головокружение, начинайте есть. Только ни в коем случае ничего жирного, соленого, сладкого, жареного! Через несколько дней у вас исчезнут боли в суставах, голове, внутренних органах, появится легкость во всем теле. Вы похудеете на пару-тройку килограммов.

Можно воспользоваться и другим способом с использованием лимона. Возьмите 2 лимона средней величины, 2 апельсина, разрежьте их на части, удалите косточки и пропустите через мясорубку. Эту массу смешайте с 2 столовыми ложками меда и выдержите в стеклянной посуде сутки при комнатной температуре, после чего поставьте в холодильник. Принимайте по 2–3 чайные ложки в день (с чаем перед едой).

ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ ПО-КИТАЙСКИ

Древние китайцы изобрели не только порох, зонтик и фарфор. Они придумали еще и «эликсир молодости». Его рецепт нашли в одном из тибетских монастырей в 1971 г. Эксперты ООН несколько лет проверяли его эффективность. Теперь в его целебных свойствах нет сомнений. Научно доказано, что эликсир избавляет от жировых и известковых отложений, улучшает обмен веществ. В результате очищенные от шлаков кровеносные сосуды становятся более эластичными. А это является лучшей профилактикой сердечно-сосудистых и многочисленных обменных заболеваний, способствует нормализации кровоснабжения сосудов головного мозга.

Приготовление эликсира не представляет сложности.

Возьмите 360 г чеснока, тщательно промойте, мелко нарежьте и растолките в глиняном или деревянном сосуде. Чеснок залейте 96-градусным (200 г), медицинский — не 96 градусов, а меньше, спиртом, плотно закройте, взболтайте и храните 10 дней в темном прохладном месте.

Эликсир настаивают обязательно в глиняной посуде.

По истечении десятидневного срока жидкость фильтруют через марлевую салфетку, дают ей отстояться в течение 2–3 суток, а затем начинают прием. Принимать эликсир надо перед едой, запивая его холодным молоком (50 г), строго по схеме, которую мы представляем.

Дни приема	Завтрак	Обед (в каплях)	Ужин
1	1–2	2	3
2	4	5	6
3	7	8	9
4	10	11	2
5	13	14	15
6	15	14	13
7	12	11	10
8	9	8	7
9	6	5	4
10	3	2	1

В последующие дни пить по 25 капель 3 раза в день, также запивая молоком, пока не кончится эликсир.

При четком выполнении курса приема организм полностью омолаживается. Повторный прием рекомендуется не ранее чем через 5 лет.

ТИБЕТСКИЙ РЕЦЕПТ МОЛОДОСТИ

Этому рецепту много сотен лет. По своему составу он также прост.

Возьмите по 1 пачке (100 г) ромашки, зверобоя, бессмертника, березовых почек. Все это нужно перемолоть и закрыть крышкой. Вечером взять 1 столовую ложку смеси, залить кипятком (0,5 л) на 20 минут, процедить через ткань (но не через марлю) и выжать. Налить стакан этой жидкости, растворить в ней 1 чайную ложку меда, выпить.

После этого не есть и не пить.

Эту процедуру делать перед сном. Утром подогреть оставшуюся жидкость на пару, растворить в ней снова чайную ложку меда, выпить за 20–30 минут до завтрака. Так поступать ежедневно, пока не кончится смесь. Курс лечения повторить через 5 лет.

Результат: резко улучшается обмен веществ, стимулируется иммунитет. Организм очищается от жировых и известковых отложений, т. е. из него вымываются ненужные шлаки. Кровеносные сосуды приобретают юношескую напряженность и эластичность. Предупреждается развитие атеросклероза, инфаркта миокарда, гипертонии. Восстанавливается зрение, омолаживается весь организм.

Химиками и фармакологами было установлено, каким механизмом действия обладают включенные в старинный рецепт растения. Перечислим их основные свойства.

Ромашка обыкновенная обладает успокаивающим и спазмолитическим действием (особенно при спазмах кишечника). Кроме того, некоторые компоненты ромашки оказывают губительное действие на патогенные микробы, обладают антиаллергическим и болеутоляющим эффектом.

Зверобой способствует быстрому заживлению воспаленных и поврежденных тканей. Он улучшает деятельность сердца, стабилизирует артериальное давление, наделен свойством дезинфицировать организм. Недаром о зверобое в народе говорят: «Как без муки нельзя испечь хлеба, так без зверобоя нельзя лечить болезни людей и животных». Это лекарственное растение зовут травой от «девятиности девяти болезней».

Трава бессмертника очищает организм, действует как активное желчегонное средство, выводит излишки холестерина из организма.

Березовые почки способствуют выведению излишков воды из организма, а также избытка желчных кислот. Известны они и как глистогонное и противоревматическое средство.

❖ *Морская капуста.* Там, где она постоянно входит в рацион людей (например в Японии, Китае, на Шей Камчатке), организм мало зашлакован, мало в кровеносных сосудах холестерина. Морские водоросли содержат до 60 различных компонентов, включая полноценные витамины, макро- и микроэлементы, биологически активные вещества. Эти водоросли действуют на организм как прекрасный очиститель, «ассенизатор».

В литературных источниках (не только старинных) можно найти немало указаний на то, что морская капуста способствует не только очищению организма, но и его омоложению, даже продлению жизни.

Стимулирующий эффект на организм, его иммунную систему оказывают и ванны с добавлением в них сухих морских водорослей. В районах Крайнего Севера местные жители пользуются для этих целей большой деревянной бочкой, в которую заливается горячая вода, текущая у подножья вулканов (она хорошо минерализована). В эту бочку добавляют примерно 1 кг сухих водорослей и принимают очищающую и к тому же лечебную ванну. Хорошо она помогает и при болезнях суставов.

ЧАСТЬ V.

УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА

1. ПОЧЕМУ ИММУНИТЕТ СТАНОВИТСЯ МЕНЕЕ АКТИВНЫМ, ИЛИ ФАКТОРЫ РИСКА

Известный академик, кардиолог Е.И. Чазов еще лет десять тому назад сказал, что Россия постепенно выми-
рает, что люди стали чаще болеть. И причин тому мно-
го, в том числе ослабленный иммунитет. А он ослаблен
у подавляющего большинства людей. У одних из них
слабость защитно-приспособительных реакций мало
выражена (повышенная утомляемость, довольно част-
ые простудные заболевания — ну с кем не бывает?), у
других эти силы заметно ослаблены — отсюда и вся-
ческие болезни, которые не всегда поддаются эффек-
тивной терапии.

Сниженный иммунитет, в чем мы уже неоднократно
убеждались, способствует развитию и поддержанию про-
студ, гриппа, артритов, рассеянного склероза и многих
других болезней, в том числе и СПИДа. Неудивительно
поэтому, что в числе наиболее распространенных бо-
лезней нашего времени — ослабление иммунитета.

Причин ослабления этой удивительной защитной ре-
акции организма множество, среди которых можно на-
звать основные: физические и психические перегруз-
ки, стресс, недосыпание; активные тренировки у спорт-
сменов и интеллектуальная перегрузка у людей ум-
ственного труда; переохлаждение (замерзшие ноги ухуд-
шают кровоснабжение ротоглотки, и инфекция легко
проникает в дыхательные пути из-за недостаточно ак-
тивного иммунитета); табакокурение и работа в загазо-
ванной атмосфере (это в первую очередь касается шах-
теров, металлургов, работников ГАИ и т. п.); алкоголь,

наркотики; ионизирующая радиация; неправильное питание и т. д. Иногда, когда эти воздействия очень сильны, одна за другой «рушатся» различные системы организма. И в числе последних «капитулирует» иммунитет.

Напомним, что слово «иммунитет» произошло от латинского «иммунитас» — невосприимчивый, защищенный. Иммунитет — система защиты сил организма, проверяющая всякое воздействие на простой тест: «свой или чужой». Все, что «чужое» — генетически чужеродное, — отторгается. Это прежде всего относится к микробам (вирусы, бактерии). Но кроме того, иммунная защита реагирует на мутации, возникшие в организме на уровне клетки. А эти мутации могут возникать в ответ на вторжение в организм табачных и алкогольных ядов, других чужеродных продуктов. Иммунитет нарушается и при несоблюдении рационального образа жизни, и при тех или иных болезнях и т. д.

Здоровый организм все «чужое» старается удалить из организма, не допустить того, чтобы те или иные вредоносные факторы как внутренней, так и внешней среды нарушили его иммунитет. Но когда ксенобиотики выходят из-под контроля иммунитета, он под их натиском начинает «ломаться».

Мы перечислили основные факторы риска для иммунной системы. Но таких факторов существует множество. Даже ювелирные украшения, зеркало, подорок, сделанный не от души (а то и со злой целью), могут нарушить иммунную систему. И об этих факторах мы и поведем разговор.

Так что же, какие факторы отрицательно действуют на наш иммунитет?

Как можно выяснить, ослаблен у вас иммунитет или нет? Существуют характерные проявления иммунодефицита, которые могут и должны насторожить и самого человека, и близких. Это частые повторные ОРЗ, ОРВИ (т. е. острые респираторные бактериальные заболевания и острые респираторные вирусные инфекции), вя-

лотекущая пневмония и бронхит. Так же нужно обратить внимание на гнойничковые и грибковые заболевания, упорно не поддающиеся лечению у дерматолога.

Если то и дело мучают фурункулы или часто повторяется герпес (причем «поселяется» он не только на губах, но и области гениталий), есть все основания подозревать неполадки в иммунной системе.

Алкоголь

Об алкоголе мы уже писали и говорили, что его умеренное употребление (из расчета не более 20–22 г на чистый спирт) действует оздоравливающе на взрослого человека. В таких дозах алкоголь предотвращает ряд болезней, в первую очередь ишемическую болезнь сердца (ИБС) и ряд злокачественных опухолей, а также сахарный диабет. А вот у злоупотребляющих спиртными напитками, наоборот, подавляется активность иммунитета.

Ведь алкоголь — это прежде всего протоплазматический яд, он легко проникает через клеточные мембраны в важные органы и ткани, в том числе в ткани яичек и яичников, что может грозить будущему потомству. Проникая в клетки, где происходят миллионы биохимических реакций, алкоголь подавляет важные из них, в том числе и в первую очередь иммунные и генетические. И определенная часть клеток головного мозга при этом погибает, а остальные на долгое время остаются парализованными. Но ведь центральная нервная система несет основную ответственность за целостность иммунитета, его составных звеньев.

Таким образом, при неумеренном потреблении спиртных напитков, включая пиво, иммунная система изнашивается.

Курение

Здесь можно однозначно сказать: даже 2–3 выкуриваемые в день сигареты действуют отрицательно на все звенья иммунитета. Многочисленные компоненты

табачного дыма угнетающе действуют на все виды обменных процессов. Прежде всего страдает обмен белков, а ведь белки — важнейшая часть иммунных тел. При курении падает активность многих ферментов, участвующих в становлении защитно-приспособительных механизмов организма. У всех курящих отмечается постоянный дефицит в организме витаминов, главным образом витамина С, который необходим для нормального протекания иммунных процессов. Не говоря о том, что табачные яды засоряют организм, мешая ему нормально осуществлять свои функции.

О том, что табачный дым засоряет организм, все его клетки, говорит такой факт. Лет десять назад я познакомился (в центральной печати) с рассказом кремлевского патологоанатома. Он говорит, что при кремировании трупов некурящих людей они всегда сгорали дотла. А вот от курящих остается большой ком смолистой массы, который не может полностью сгореть. Комментарии здесь излишне.

МАТ ВРЕДЕН ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Распространение брани в последнее время приняло угрожающие масштабы. А ведь сквернословие на Руси во все времена считалось грехом. Словесная брань рассматривалась как проявление бесовского начала (недаром сквернословящих людей называли богохульниками, подрывающего здоровье как самого матерящегося, так и слушающих его мат.

Матерные слова, часто употребляемые, отрицательно сказывается на генетических структурах, разрушают волновые программы, отвечающие за нормальную работу организма, его иммунитет. А значит, мат не способствует долгожительству.

ПИЩЕВОЙ ФАКТОР

Мы уже неоднократно говорили, что рациональное питание — путь к продлению жизни, путь к здоровой

жизни. Но мало найдется в нашей стране людей, которые придерживались бы принципов здорового питания.

А ведь правильность питания определяется следующими законами.

1. Закон соответствия энергетической ценности (калорийности) рациона питания энергозатратам организма.

В условиях полного покоя, в комфортных температурных условиях (20 °C) уровень энергетических затрат здорового взрослого человека составляет 1200–1800 килокалорий (ккал) в сутки. Любая физическая и умственная работа требует дополнительных затрат энергии. Если у людей, занятых малоподвижной, сидячей деятельностью, суточная потребность в энергии исчисляется 2500–2800 ккал, то у лиц, занятых тяжелой физической работой, эти величины могут достигать 4000–5000 ккал. Недопустимо любое отклонение от равновесия между поступлением энергии и энергозатратами, в противном случае человек, как говорится, «не потянет» — его органы будут постепенно атрофироваться и перестанут выполнять свои функции в должном объеме.

2. Закон соответствия химического состава рациона питания физиологическим потребностям организма в пищевых веществах.

Для сохранения здоровья и осуществления нормальной жизнедеятельности организм человека нуждается не в каких-либо конкретных продуктах питания, а в определенном количестве содержащихся в них пищевых веществ: белков, аминокислот, жиров и жирных кислот, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов.

Для обновления половины имеющихся в человеческом организме наиболее важных для жизни белковых молекул требуется менее 3 месяцев. Расчеты свидетельствуют, что белки в течение жизни человека обновляются более 200 раз. Источником же «кирпичиков» (аминокислот) для строительства новых белковых молекул являются только белки пищи, ибо своих резервов белка или аминокислот организм практически не имеет. Поэтому если

в пище нет или мало белков, то может развиваться белковая недостаточность, приводящая к задержке роста и развития организма, похудению, отекам, малокровию, снижению сопротивляемости к инфекционным заболеваниям. Научкой о питании бесспорно доказано, что суточная потребность в белках здорового взрослого человека весом около 70 кг составляет 70–90 г.

У детей потребности в белке значительно выше (это необходимо иметь в виду при организации раздельного питания), и белковая недостаточность особенно пагубно влияет на растущий организм. Принципиально важно, что 55–60% суточной потребности в белках должны покрываться наиболее ценными белками животного происхождения (молоко, молочные продукты, яйца, мясо, рыба), имеющими полный набор и оптимальное содержание аминокислот, ряд из которых не может синтезироваться в нашем организме и является, таким образом, незаменимым.

Наш организм не может обойтись также без ежедневного поступления определенных количеств макро- и микроэлементов, жиров и пищевых волокон (балластных веществ), витаминов. К примеру, в зимне-весенний период мы сталкиваемся с так называемыми гиповитаминозными состояниями, когда организм недополучает витамины с пищей. В этом случае человек начинает быстро уставать, у него снижается работоспособность и сопротивляемость к бактериальным и вирусным инфекциям (в первую очередь острым респираторным заболеваниям — ОРЗ и ОРВИ).

Но вернемся к пище в другом ее аспекте. Вы плохо пережевываете пищу или во время еды и сразу после нее вы пьете, разбавляя, таким образом, концентрацию пищеварительных соков желудка, печени и поджелудочной железы.

В таких случаях нормальная микрофлора желудочно-кишечного тракта замещается патогенной. К примеру, в кишечнике имеется два вида бактерий. Одни «работают» по белкам («белковозависимые»), другие —

по углеводам («сахарозависимые»). Первые перерабатывают азотсодержащие продукты, образуя, таким образом, сильное нейротоксическое вещество — аммиак. Вторые имеют способность разлагать аммиак, поэтому их относят к полезным. При плохой переработке пищи (скажем, при спешке) аммиака в кишечнике образуется много, и уже ни полезная кишечная флора, ни печень не могут с ним справиться.

Попадая в печень, аммиак в первую очередь поражает нервную систему и нарушает не только функцию этой системы, но и иммунные слагаемые.

И теперь — о БАД. Эти биологически активные добавки, которых сейчас много в различных ларьках, в большинстве случаев приводят к сбоям в системе иммунитета. Так что есть над чем задуматься.

ОПАСНЫЕ РАСТЕНИЯ

Среди растений имеется немало таких, которые пагубно действуют на иммунитет. Например, ядовитые, иногда употребляемые в пищу по ошибке.

К «вампирам» относятся некоторые деревья, обладающие отрицательной энергетикой. К слову, в русском народе давно подмечено: зайдешь в сосновый бор, и сразу хочется расправить плечи, дышать полной грудью. В березовой роще на вас буквально наплывает волна положительных эмоций. А вот в ельнике невольно опускаются руки. Почему? У каждого дерева (как и у других представителей живой и неживой природы) есть своя энергетика, свое воздействие на нашу психику, а значит, и на наш иммунитет. Неслучайно же родилась пословица: в сосняке хочется молиться, в березняке — жениться, а в ельнике — удавиться. А это, в свою очередь, значит: чтобы нормально себя чувствовать, не подрывать свою психику, свой иммунитет, горожанин, которому так не хватает большого живого леса, должен хотя бы на короткое время прогулок попадать именно в хвойно-лиственный оазис.

АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ ФАКТОР

Наш век все больше и больше становится веком аллергии населения. Аллергические недуги уже стали болезнью цивилизации.

Но не только пыльца аллергогенных растений, не только домашняя пыль и шерсть животных способствуют росту аллергических реакций. Все большую роль в этом процессе приобретают с каждым годом загазованность атмосферы, загрязнение акватории, продуктов питания и др. Все это — серьезный фактор риска для развития аллергических недугов, а значит, для иммунной системы. Немаловажную роль в этом играет и повышенная радиоактивность окружающей среды, которая усугубляет течение аллергических болезней, не говоря уже о других «болячках».

ЛЕКАРСТВА

Наши аптеки переполнены сегодня всевозможными препаратами, среди которых немало фальсифицированных, не безвредных для организма. Но дело даже не в этом.

Немало в аптеках и таких медикаментов, которые обещают укрепить защитные силы организма, а значит — спасти от болезней. Но если заболевший (даже по рекомендации врачей) принимает более трех лекарств одновременно, то это зачастую приводит к сбоям в системе иммунитета. А ведь немало пациентов занимаются самолечением, принимая лекарства «горстями». Неразборчивое применение лекарств, особенно аптечной «химии», пагубно действует на иммунитет.

Грамотный врач обычно не назначает своему пациенту более трех лекарств одновременно, памятуя о том, что «много — не значит полезно».

И еще: лекарство не от своей болезни не действует оздоравливающе на организм, его защитные силы. И это следует иметь в виду.

СТРЕССОВЫЕ ФАКТОРЫ

Положительные стрессы укрепляют иммунитет, а значит, укрепляют здоровье, в том числе и больного человека. А вот часто действующие на человека отрицательные стрессы, эмоции подрывают его здоровье, приводя нередко к развитию депрессии, протекающей с заметным нарушением иммунитета.

Люди с агрессивным характером, неуживчивые в семье, в обществе, частенько остающиеся недовольными всем и вся, — это люди с ослабленной иммунной системой, которая нередко приводит к развитию тех или иных недугов.

МЕТАЛЛЫ

Среди них также имеются свои недоброжелатели и друзья, влияющие тем или иным образом на активность иммунной системы. Свинец, например, обладает отрицательной энергетикой, поэтому нежелательно длительное время носить с собой свинцовые изделия. Еще в позднем средневековье было замечено, что женщины-модницы, пользующиеся свинцовыми белилами, чаще болеют, в том числе раковыми недугами. Их иммунитет, как это сейчас доказано, был значительно подорван.

Другое дело — золото или серебро, которые обладают положительной энергетикой. Но... Если вы, скажем, напшли украшение из благородных металлов, которым пользовался злой человек, то такое украшение не будет снабжать нашедшего положительной энергией, не будет способствовать поддержанию его иммунитета на должном уровне.

КАМНИ

И драгоценные, и недорогие камни несут человеку — своему хозяину — ту или иную информацию (положительную или отрицательную). Если, к примеру, женщина носит ювелирное украшение из камня

(изумруд, бриллиант, янтарь или др.), не подходящего ей по ауре, гороскопу, месяцу рождения, то это украшение может сыграть свою отрицательную роль. Ниже мы более подробнее остановимся на этом вопросе и расскажем, какой камень «ваш», а какой — «не ваш». Кстати, приобретая то или иное украшение в «комиссионках», хорошо бы знать, от какого человека он попал туда. Если носивший такое украшение человек был «вампиром», то вряд ли такой камень (или другое ювелирное украшение) будет на нового хозяина действовать оздоравливающе.

2. СОХРАНЕНИЕ И АКТИВИЗАЦИЯ ИММУНИТЕТА. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ

Таким образом, важнейшим звеном в формировании многих болезней и других всевозможных недугов человека является ослабленная иммунная система. И наша, медиков, задача заключается не только в том, чтобы устранить причину недуга и излечить от него больного, но и в том, чтобы помочь ослабевшему пациенту (больному или пока здоровому) укрепить свои защитные силы. И хотя сама наука о сложнейших защитных механизмах в организме человека — иммунология — относительно молода, все же медицина выработала рекомендации по защите иммунитета и по его укреплению. И вот на что здесь следует обратить внимание.

Питание

Мы уже неоднократно говорили о том, что полноценное во всех отношениях питание — прекрасное средство для поддержания иммунитета, всех его составных звеньев. И не только для поддержания, но и для дальнейшего его укрепления.

Переедание, чем страдает немалое число наших сограждан, относится к довольно серьезным риск-факторам в отношении иммунитета.

Даем короткие рекомендации по основам диетологии как для здоровых, так и для больных людей.

Пищеварению очень хорошо помогает лимон. Хорошим желчегонным свойством обладает черный перец (если к нему нет противопоказаний по тем или иным болезням). Посыпайте перцем жирную пищу (если вы от нее пока не можете воздержаться), чтобы стимулировать выработку желчи.

Настой шиповника, обычные домашние напитки из воды на мяте, мелиссе, ромашке или бруснике хорошо помогают пищеварению, более полноценному усвоению питательных компонентов. Если есть настроение и возможность позволяет, выбирайте пищу более легкую: салаты из свежих овощей, селедку под шубой, тушеные овощи, нежирную рыбу (треска, судак, щука, навага и др.). Людям, страдающим атеросклерозом, надо помнить о том, что во многих праздничных салатах есть яйца (читай — холестерин), и все жирные колбасы, мясо и т. п. тоже не пойдут на пользу не только их кровеносным сосудам, но и иммунной системе в целом.

Вот что еще предлагают специалисты-диетологи для укрепления иммунитета. Цель диеты — укрепить защитные силы организма, особенно в периоды эпидемий ОРЗ, гриппа. Диета рассчитана на 1–2 недели. Она включает продукты, способствующие выработке антител, необходимые микроэлементы и витамины. Рекомендуются есть фрукты и пить соки без ограничений, избегать жареной пищи, сахаросодержащих продуктов, не злоупотреблять алкоголем.

Рекомендуются продукты:

❖ постное мясо (говядина, свинина), рыба (особенно тунец, треска), куриное мясо, морепродукты;

❖ кисломолочные продукты, сыр;

❖ овощи (морковь, капуста, тыква, цветная капуста, репчатый лук, чеснок);

❖ фрукты (цитрусовые, яблоки, бананы, киви), изюм, курага и соки из фруктов;

❖ ягоды свежие и сушеные (черная смородина, облепиха, клюква, брусника, малина);

❖ хлеб с отрубями и зерновой;

❖ орехи (кедровые, фундук, кешью) и семена подсолнуха и тыквы;

❖ крупы (гречка, овсяная), проросшие семена пшеницы и овса;

❖ свежие и сушеные грибы;

❖ приправы (травы, хрен, горчица).

Иммуноукрепляющими блюдами, в зависимости от сезона года, являются следующие.

Зимние овощные блюда

Кислая капуста с яблоками

Взять 100 г кислой капусты, 1/2 антоновского яблока средней величины, 1 столовую ложку подсолнечного масла и 1/2 маленькой луковицы. Нарезать и смешать. Блюдо готово.

Розовая кислая капуста

Взять 100 г кислой капусты и смешать с 2–3 столовыми ложками свекольного сока. Добавить 1 столовую ложку подсолнечного масла и 1/3 маленькой луковицы. Свекольный сок можно заменить 3 столовыми ложками протертой свеклы и 1 столовой ложкой клюквы или моченой брусники.

Салат с хреном и редькой

Натрите 1 большую морковь и корень сельдерея среднего размера (примерно 60 г), добавьте 1 чайную ложку хрена, растертого с грецкими орехами. Хрен можно заменить 1 столовой ложкой редьки.

Салат «Январьч»

Морковь средней величины натереть, смешать с 3 столовыми ложками кислой капусты, 1 столовой ложкой капустного рассола, 1 столовой ложкой тертой редьки. Добавить 10 г измельченных орехов, 2 чайные ложки подсолнечного масла и столько же клюквенного сока. Все смешать. Можно прибавить 30 г рубленого картофеля.

ВЕСЕННИЕ БЛЮДА

Салат из одуванчиков

Взять 3 горсти листьев и сердцевин одуванчика и мелко нарубить. Смешать с 10 измельченными грецкими орехами. По желанию можно добавить 1 столовую ложку меда или подсолнечного масла.

Весенний салат

Его готовят из крапивы, щавеля, сныти, кислицы, одуванчика. Один-два вида указанных трав нарубить и добавить 3—4 грецких ореха. Заправить любой подливой с чесноком.

Редис в молоке

В стакан простокваши или ацидофильного молока положите нарезанные четвертушками 15 редисок, добавьте 1 чайную ложку нарезанного укропа или петрушки.

Примечание. в мае во все салаты из свежих овощей можно добавлять листья липы и березы.

ЛЕТНИЕ И ОСЕННИЕ БЛЮДА

Огуречный салат

Нарубите 2 огурца, вынув предварительно семена. Добавьте лук, петрушку, зелень сельдерея (все по вкусу) и 30 орешков арахиса. Можно приготовить огурец в кислом молоке, для чего крупно нарубить один огу-

рец средней величины, вылить на него 1/2 стакана простокваши, кислого молока или пахты посыпать 1 чайной ложкой укропа.

Яблочная каша

Возьмите 3 яблока и протрите их. Смешайте с 1/4 стакана сливок (свежих) или кислого молока и 2 столовыми ложками отрубей (чистых или овсяного толокна, в крайнем случае — геркулеса).

Завтрак дипломата

Положить на тарелку тонкий слой овсяного или гречневого толокна, сверху — слой сочных ягод. Размять и оставить на 30 минут. Можно прибавить 2 столовые ложки сливок или кислого молока и несколько измельченных орехов, но в этом случае не надо толокна, поскольку белки и крахмалистые вещества не соединяются.

3. ЦЕЛЕБНЫЕ ИММУНОСТИМУЛИРУЮЩИЕ РАСТЕНИЯ

Хронические интоксикации, возникающие по самым разным причинам (инфекции, паразитарные инвазии, проникновение в организм экологических и бытовых токсинов, применение несовместимых стоматологических материалов и т. д.), сильно осложняют работу иммунной системы. Поэтому в наше экологически неблагоприятное время иммунитет практически у всего населения, а особенно у детей, снижен значительно. Учитывая это, укреплять иммунитет следует начинать с целебных растений, которые к тому же обладают детоксикационным эффектом. Наиболее эффективными иммуностимулирующими свойствами обладают следующие представители растительного мира:

❖ *Звербой*. Надо взять траву, но желательно не в аптечной упаковке, где она перемолота, а собранную, потому что требуются только верхние части соцветий. Вот их-то и надо измельчить. Полстакана сухого тра-

вяного сырья доливают до краев очищенным растительным маслом и держат на водяной бане (на медленном огне) 12–15 часов, изредка помешивая. При этом происходит экстрагирование в масло биологически активных иммуностимулирующих веществ, содержащихся в зверобое.

Полученное средство к тому же — сильнейший барьер для любых вирусов. Применять снадобье надо по 1 столовой ложке 1–3 раза в день за час до еды. Курс лечения — 20 дней.

❖ **Алоэ.** Приготовить состав: 1,5 кг измельченного алоэ (в возрасте от 3 до 5 лет), 2,5 кг майского меда, 5 л красного вина 16–18°. Алоэ, перед тем как использовать, не поливают 3 дня (количество каждого из компонентов можно соответственно уменьшить).

Все поместить в стеклянную посуду, перемешать и поставить в темное прохладное место на 5 дней. Принимать в следующем порядке: первые 5 дней по 1 чайной ложке в день, а все последующие дни 3 раза в день за час до еды. Максимальная длительность лечения — 2–3 недели.

Кстати, смесь с такой дозировкой — отличное средство для лечения язвы желудка, туберкулеза легких, воспалительных процессов различного характера. И еще: особенность данного снадобья в том, что оно заметно повышает аппетит.

Или: взять алоэ и, чтобы он не горчил, добавить в него мед и кагор в пропорции 150, 50 и 350 г. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. А для тех, кто страдает запорами (которые мешают нормально функционировать иммунной системе), имеется такой рецепт: взять 300 г инжира, чернослива (без косточек) и кураги. Все хорошо промыть и пропустить через мясорубку. К полученной массе добавить 100 г меда, 50 г мелко нарубленного листа алоэ и 2–3 долики сены. Хранят смесь в холодильнике. Употребляют по 1 столовой ложке 2 раза в день (можно — намазы-

вая на кусок черного хлеба) утром натошак, за 20–30 минут до еды, запивая стаканом холодной кипяченой воды, вечером — после ужина, за час до сна, запивая также стаканом холодной кипяченой воды.

Пророщенные зерна пшеницы. Чтобы прорастить эти зерна, нужно взять их в количестве 50–100 г, поместить в посуду и тщательно промыть холодной водой из-под крана. Всплывшие примеси удаляют вместе с бракованными зернами, а воду меняют несколько раз до тех пор, пока она не станет довольно чистой при сливании.

Увлажненное зерно разместить равномерным слоем на дне посуды и залить таким же количеством воды, чтобы она смачивала верхний слой зерен, но при этом не покрывала пшеницу. Емкость неплотно покрывается бумажной салфеткой или марлей и ставится в теплое место, к примеру у батареи для проращивания.

Если вы замочили зерна правильно, то уже через сутки из них должны появиться ростки беловатого или салатного цвета. За эти сутки зерна прорастут примерно на 1 мм и уже будут готовы к употреблению. Пророщенные зерна промывают 1–2 раза, пропускают через мясорубку и употребляют либо в свежем виде, либо добавляют в посуду, в которой перед этим вскипела вода или молоко. Накрывают крышкой и настаивают до охлаждения.

По показаниям, например, ослабленным больным в полученный продукт можно добавить 1 чайную ложку меда или сливочного масла на каждую порцию в 50–100 г готового продукта.

Приготовленное блюдо желательно употреблять хотя бы один раз в день, лучше на завтрак.

Примечание: для приготовления этого блюда рекомендуется пользоваться посудой с эмалированным покрытием или из нержавеющей стали.

4. КАМНИ

Камни, как всем известно, подразделяются на благородные (драгоценные, полудрагоценные) и неблагородные, или недрагоценные.

Стоит ли говорить о том, что камень, который вы хотите приобрести, обязательно должен нравиться вам? Несомненно камни выполняют роль оберегов, если они подходят вам по ауре. Каждый камень имеет свое биополе, которое должно совпадать с вашим биополем, а это значит, что тот или иной камень может положительно или отрицательно сказываться на вашей иммунной системе, на вашем здоровье и даже судьбе.

Нередко в жизни бывает так. Дорогой вам человек в знаковый для вас день преподносит вам камень-самоцвет. Но если одариваемый вынужден будет носить не симпатичный ему камень, контакта с этим подарком может и не получиться. Это в лучшем случае. В худшем же могут (нередко так и бывает) проявляться отрицательные обратные связи, неблагоприятные для человека, ставшего хозяином этого подарка.

Специалисты советуют подбирать камень под цвет глаз, ибо глаза — зеркало души. Совсем неплохо будет, если выразительность, скажем, зеленоватых глаз будут подчеркивать зеленоватые оттенки камня. А представителями таких зеленоватых оттенков являются изумруд, александрит, некоторые разновидности агата, светло-зеленый берилл, бирюза, амазонит, малахит и некоторые другие. Для карих глаз подходят сердолик, темные оттенки янтаря, авантюрин. К фиашковому цвета глазам особенно подходит хризолит. Золотистого цвета глаза отлично гармонируют с золотистым топазом, оранжевым гиацинтом, гелиотропом. А если ваша радужная оболочка источает искорки, то и камешек нужно подбирать икристый, типа тигрового или кошачьего глаза. Голубые глаза предпочитают не столько голубые самоцветы, сколько дополняющие этот цвет оранжевые и золотистые. А вот лучистые глаза всех цветов здорово

выигрывают в сопоставлении со звездчатыми, лучистыми камнями (любого названия), создающими при их освещении оптический эффект трех-, четырех-, шести- или двенадцатилучевой звезды. В контрастных, насыщенных тонов камнях — бирюзе, коралле, сибирском чароите, аметисте — нуждаются черные глаза. Особенно показан таким глазам чарующий игрой своих включений сибирский чароит. Кстати, этот самоцвет подходит ко всем без исключения глазам.

Существует и другой способ определения своего оберега. Астрологи говорят: камень должен соответствовать характеру человека, его психологическим качествам, что способствует усилению положительных качеств (если они, конечно, ослаблены) своего владельца, и в то же время он должен ослаблять отрицательные качества индивидуума. В этом случае его иммунная система не будет давать сбоев.

Теперь — что касается хрусталя. Между ним и человеком прослеживается явная взаимосвязь. Так, известно, например, что один из простудившихся геологов, заболев ангиной, по совету своих товарищей подержал в руках несколько бесцветных кристаллов горного хрусталя, сверкавших на солнце, как бриллианты. И его ангину словно ветром сдуло.

Но что удивительно — еще с древних времен было отмечено, что хрусталь является оберегом добрых людей. Из истории известно, что жестокий Нерон, зная, что хрусталь создает вокруг человека добрую ауру, приказал принести два хрустальных кубика редкой красоты и качества. Но этот оберег сыграл с жестоким человеком злую шутку (в появившихся кровавых оттенках хрусталя перед правителем явились лица казненных им подданных). Покой в душе императора был нарушен, и он бежал из дворца. А вскоре на одной из сельских дорог заколол себя кинжалом.

А теперь предлагаем вам таблицу, составленную астрологами-минералогами для выбора своего самоцвета-оберега. Итак...

Знак	Ваш камень
Овен	Сардоникс, аметист. Камни красного цвета
Телец	Сердолик, агат, карнеол. Белые и просвечивающие камни
Близнецы	Топаз, берилл, гранат. Переливающиеся, отсвечивающие камни
Рак	Хапцедон, изумруд, селенит. Молочно-прозрачные камни
Лев	Яшма, гиацинт, рубин, янтарь, хризолит. Солнечно-желтые камни
Дева	Изумруд, яшма. Камни любого цвета, кроме серого
Весы	Берилл, алмаз. Светлоокрашенные камни
Скорпион	Аметист, гематит, топаз. Камни голубого, яркого цвета
Стрелец	Гиацинт, бирюза, изумруд. Камни красного, зеленого и смешанных цветов или с красно-зелеными крапинками
Козерог	Хризопраз, гагат, оникс. Черные и пепельные камни
Водолей	Хрусталь, обсидиан, сапфир, черный жемчуг. Цвет не ограничивается
Рыбы	Сапфир, красный коралл, хризолит. Светлые камни

А теперь — что касается неблагородных, обычных камней. Их биополе также контактирует с биополем человека.

С мрамором связывают функцию поглощения шлаков духовных. Если вы положите его на подоконник и по углам комнаты, атмосфера в вашем доме станет мене нервной и напряженной.

Гранит — камень ума, обогащения интеллекта (недаром говорят «грызть гранит науки»). Считается, что в доме, снаружи отделанном гранитом, живет дружная семья (но проверьте вначале его на радиоактивность).

Известняк. Положите кусочек известняка у порога, и все негативное, прилепившееся к вам на улице, он может оставить за дверь.

Гипс. На нем, как на пластинке, записываются ваши мысли, эмоции, настроение. И молитвы. Ваши пожелания, даже произнесенные мысленно, будучи «записанными» на гипсе, могут передаваться и вашим близким. И это следует учитывать.

Кремень. В жилище он помещается, как правило, высоко — на шкафу, антресолях. Этот очень «прими-

тивный» камень энергетически заряжает человека, взбадривая его, повышает тонус.

О магических свойствах самоцветов и других камней знали еще в глубокой древности. Наши далекие предки знали хорошо, что подходящий для данного человека камень обладает профилактическим, целебным эффектом, и то, что он наделен магическими свойствами.

5. МУЗЫКА И ВАШ ИММУНИТЕТ

Перед ее таинственной силой отступают многие болезни. Многим из нас известно, что во время войны приятная музыка способствовала более быстрому заживлению ран. Музыка, повышая биоэнергетику человека, приближала нашу победу.

Благодаря хорошей музыке, тысячи людей избавляются от необходимости приобретать аптечные лекарства, и прежде всего транквилизаторы, ибо музыка — сильнейший стимулятор нервно-психической сферы. Ведь уже давно установлена тесная связь наших органов и систем с музыкальными инструментами.

Само собой разумеется, определенные музыкальные произведения могут отрицательно сказываться на здоровье человека, его иммунитете. Существуют музыкальные формулы, например формула агрессии или формула оптимизма. Рок-музыка у ряда людей подавляет настроение. А вот, к примеру, Чайковский «утешает», Моцарт «взбадривает».

Одним словом, слушать мелодичную музыку — путь к исцелению от множества недугов. И это понятно. Если человеку хочется пропеть какую-то мелодию, значит, это «его» музыка.

И потом. Многим из нас мамы пели колыбельные песни. А ведь это очень важно для развития подрастающего малыша.

Давно подмечено: оптимистичные, жизнерадостные люди меньше болеют, их психика более устойчива к негативным явлениям. И об этом не следует забывать.

И еще. Медики доказали, что, если человек слышит больше хороших, добрых слов, его иммунитет заметно возрастает.

6. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ (ЛЕЧЕБНАЯ) ФИЗКУЛЬТУРА

Оздоровительная гимнастика — это отдельная большая тема.

Разумеется, для нашей иммунной системы, для нашего здоровья в целом необходима ежедневная (утренняя) оздоровительная гимнастика. И конечно, не следует забывать о других способах и методах закаливания организма (плавание, игра в теннис, волейбол, пешие прогулки, бег трусцой, купание в проруби и т. д.).

Здесь же мы предложим вам рецепт оздоровительной гимнастики йогов под названием «Сердечное дыхание».

«Сердечное дыхание»

Некоторые наши пациенты задают такой вопрос: «Я слышал, что у йогов есть так называемое сердечное дыхание. Так ли это, и что оно из себя представляет?»

Да, такое дыхание распространено среди йогов. «Сердечная» гимнастика — особое дыхательное упражнение, тренирующее миокард, служащее хорошей профилактикой заболеваний сердечно-сосудистой системы. Она укрепляет защитные механизмы организма, стимулирует обмен веществ.

Начнем с предварительного упражнения.

Лягте на спину, ладонями слегка касайтесь бедер, ноги соедините вместе. Расслабьтесь.

Очень медленно сделайте вдох через нос. С вдохом, неспеша, поднимите левую руку (мужчины начинают с правой руки) и положите ее за голову на пол ладонью вверх. Одновременно с движением руки вытягивайте вперед левую пятку (мужчины, соответственно, правую). Вы как будто тянетесь пяткой. В этом положении задержите дыхание на 1–2 секунды.

Как можно медленнее, но не допуская дискомфорта и напряжения, сделайте спокойный выдох через нос, вернитесь в исходное положение и расслабьтесь.

Выполните то же движение правой рукой и правой пяткой. Затем обеими руками и пятками. Это один цикл. Выполните 3–7 таких циклов.

«Сердечное» дыхание выполняйте вместе с другими дыхательными упражнениями перед утренней зарядкой, а также в течение дня. Можно ли делать это упражнение, если у вас есть заболевание сердечно-сосудистой системы, подскажет лечащий врач.

7. НЕМНОГО СТРЕССОВ УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ

Стрессы, которые с середины прошлого века считались врачами чуть ли не главными убийцами человечества, сегодня рассматриваются учеными отнюдь не негативно.

По словам авторитетного британского ученого Мариса Кириази́са, здоровье и самочувствие пациентов, которых он подвергал «лечебным стрессам», заметно улучшается.

Но речь здесь не идет о хронических негативных стрессах, постоянных стрессовых нагрузках на работе. Речь идет о стрессах другого порядка.

Вполне полезной, например, Кириа́зис считает ситуацию, связанную со спешкой при возможности опоздания на самолет. В такой и других аналогичных ситуациях в организме ускоряется процесс формирования клеток, прежде всего отвечающих за целостность иммунитета, что омолаживает организм. И заметно стимулирует активность иммунных процессов. Также в подобных случаях быстрее идет формирование новых клеток мозговой ткани, что повышает работоспособность человека.

По мысли доктора Кириа́зиса, такие стрессы сродни утренней зарядке, при помощи которой мы стараемся поддерживать физический тонус.

Кратковременные нервные потрясения бытового характера — это тоже «зарядка», но только для жизненно важных клеток организма. Особенно актуальны, по заверениям ученого, побные упражнения для людей, которым уже исполнилось 35 лет.

И этот британский ученый использует ситуации нервного потрясения для омолаживания организма, его иммунной системы. «Чем старше вы становитесь, — говорит доктор, — тем медленнее работает в вашем организме самовосстановительный механизм. Лучший способ поддерживать его в активном состоянии — регулярно подбрасывать ему различные стрессовые ситуации, которые могут служить своеобразными раздражителями этого механизма».

Правда, подчеркивает доктор, речь идет о легких формах нервного шока. Бодрая пробежка за уходящим автобусом с мыслью об очередном опоздании на работу, предэкзаменационное состояние или внезапное появление дома толпы незваных гостей могут поднять ваш иммунитет или избавить от пары нежелательных морщин.

С другой стороны, следует всячески избегать стрессовых ситуаций, которые тянутся длительное время и которые вредны для людей и сами по себе способны провоцировать болезни, снижать активность иммунных реакций. Также к «неправильным» стрессам относятся те, которые связанные с длительным переутомлением, страхом смерти. «Пребывание в автомобильной пробке, — считает доктор Кириази́с, — тоже вредный стресс, поскольку вы нервничаете, но ничего не можете изменить. Плохо отражается на здоровье и стресс, связанный с длительной бедностью, нерешенностью важных жизненных проблем».

Выводы доктора Кириази́са находят подтверждение и в работах его коллег, и ученых других стран. Так, датский ученый Суреш Раттан говорит: «Мы получили достаточное подтверждение того, что умеренный стресс не только способствует замедлению старения клеток, но и служит профилактикой возрастных заболеваний».

8. ИЗБЕГАЙТЕ ГЕОПАТОГЕННЫХ ЗОН

Многим из нас известно, что есть дома, где его жильцы чаще, чем в соседних домах, болеют (в том числе и раковыми недугами) и даже умирают. И таким семьям нередко приходится строить дом в другом месте.

Всем нам также известно, что прежде чем выбрать в новой квартире, новом доме место, где приходится чаще проводить время (постель, рабочее место в кабинете), мы вначале запускаем кошку. И там, где она находит укромные места, и следует помещать кровати, кресла.

Почему? Да потому, что кора Земли пронизана геопатогенными трещинами, откуда отрицательная энергетика выходит на поверхность и животные это чувствуют.

Чтобы избежать длительного пребывания в таких геопатогенных зонах, предлагаем вам советы специалиста по таким зонам И.Е. Кольцова.

Сделайте рамку из куска металлической проволоки, согнув ее буквой «Г» или «П» (длина «усов» 30–40 см). Эффективнее работать одновременно двумя рамками. Держать их следует легко, не зажимая в ладонях, предоставляя возможность свободного вращения.

Для определения геопатогенных зон в квартире (доме) необходимо медленно идти по комнате с рамками в руках. В месте, где «усы» начнут наиболее интенсивно вращаться (или отклоняться), нельзя ставить кресло, тем более кровать — именно здесь находится геопатогенная зона, отрицательно влияющая на здоровье и тем более на иммунитет.

Содержание

Слово к моему пациенту	3
ЧАСТЬ I. ВРАЧУЕМ ВМЕСТЕ С ПРИРОДОЙ	7
1. Почему мы чаще стали болеть?	7
2. Третье состояние	9
3. За помощью к великому целителю — природе	11
Слагаемые вашего здоровья	17
Тест 1. Основные показатели вашего здоровья	18
Тест 2. На быстроту реакции	18
Тест 3. На подвижность	18
Тест 4. На балансирование	19
Тест 5. На нажатие	19
Тест 6. Диагностика на кончиках пальцев	20
Тест 7. Бороздки на ногтях	20
Тест 8. Таблица определения физической выносливости человека	20
ЧАСТЬ II. ИММУНИТЕТ И ЕГО СОСТАВНЫЕ	28
1. понятие «седьмое чувство», или «мудрость тела»	28
2. Факторы, играющие роль в иммунных реакциях	29
Аллергены	30
Антигены	31
Антитела	31
Идиосинкразия	32
Сенсибилизация	32
Анафилаксия	33
3. Виды иммунитета	34
4. Иммунизация	35

5. Вакцинация	37
6. Интерферон — мощный иммуномодулирующий фактор ...	37
7. Надежна ли иммунная система?	40

ЧАСТЬ III. ИММУНОЗАВИСИМЫЕ БОЛЕЗНИ.

ИХ ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА	43
1. Болезни органов дыхания	44
Грипп	45
Туберкулез легких	48
2. Болезни органов пищеварения	51
3. Болезни сердечно-сосудистой системы	53
4. ЛОР-болезни	54
5. Болезни суставов (полиартриты)	55
Ревматоидный артрит	55
Подагрический артрит	57
6. Болезни кожи	58
Псориаз	58
Экзема	60
Грибковые заболевания	62
Лишай	64
Герпес	66
Кандидоз	67
7. Заболевания нервной системы	68
Астенический синдром	68
Депрессия	69
СХУ (синдром хронической усталости)	71
8. «Гюрза» — овощной «коктейль» от зимне-весеннего гиповитаминоза и усталости	72
9. Болезни крови	73
10. Эндокринные заболевания	74
Токсический зоб, или тиреотоксикоз, или базедова болезнь	75

Аутоиммунный тиреоидит	76
11. Аллергические заболевания	78
Бронхиальная астма	78
Крапивница	81
Отек Квинке	82
Экссудативный диатез	84
Пищевые аллергии у детей	87
12. Хирургические болезни	89
Гнойные и длительно не заживающие раны	89
Вязлозаживающие раны и трофические язвы	91
Гангрена	92
13. Онкологические заболевания	93
Рак легких	95
Рак желудка	97
Рак матки	98
Мастопатия (предраковое заболевание)	99
Рак молочной железы	101
Злокачественное малокровие	102
Рак кожи	103
Народные методы лечения раковых опухолей различной локализации	105
ЧАСТЬ IV. ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА ОТ ШЛАКОВ	111
1. Наш организм засорен отходами	111
2. Очищение дыхательной системы	111
3. Очищение кровеносного и лимфатического русла при различных болезнях сердечно-сосудистой системы	114
4. Очищение органов пищеварения	115
5. Очищение органов мочеотделения	120
6. Очищение суставов от солей и других отложений	122
7. Очищение кожи	123

8. «генеральная очистка» организма	124
Балластные вещества	124
Эликсир молодости по-китайски	126
Тибетский рецепт молодости	127
ЧАСТЬ V. УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА	129
1. Почему иммунитет становится менее активным, или факторы риска	129
Алкоголь	131
Курение	131
Мат вреден для иммунитета	132
Пищевой фактор	132
Опасные растения	135
Аллергический фактор	136
Лекарства	136
Стрессовые факторы	137
Металлы	137
Камни	137
2. Сохранение и активизация иммунитета. План мероприятий	138
Питание	138
Зимние овощные блюда	140
Весенние блюда	141
Летние и осенние блюда	141
3. Целебные иммуностимулирующие растения	142
4. Камни	145
5. Музыка и ваш иммунитет	148
6. Оздоровительная (лечебная) физкультура	149
7. Немного стрессов укрепляет иммунитет	150
8. Избегайте гепатогенных зон	152

Популярное издание

Казьмин Виктор Дмитриевич

**ИММУНИТЕТ
УКРЕПЛЕНИЕ ЗАЩИТНЫХ СИЛ ОРГАНИЗМА**

**Ответственные
редакторы**

*Оксана Морозова,
Наталья Калиничева*

**Технический
редактор**

Галина Логвинова

Корректоры

*Елена Саркисова
Алла Багдасарян*

Верстка:

Маринэ Курузьян

Макет обложки

Маргарина Сафиулина

**Сдано в набор 20.06.05. Подписано
в печать 11.07.05. Формат 84×108 ¹/₃₂.**

Бумага тип № 2. Гарнитура School.

Усл. печ. л. 8,4

Тираж 5000 экз. Заказ № 3278

Издательство «Феникс»

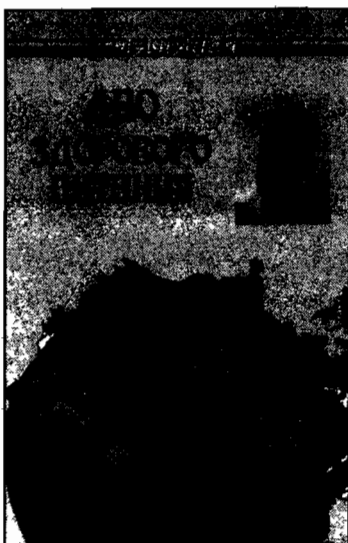
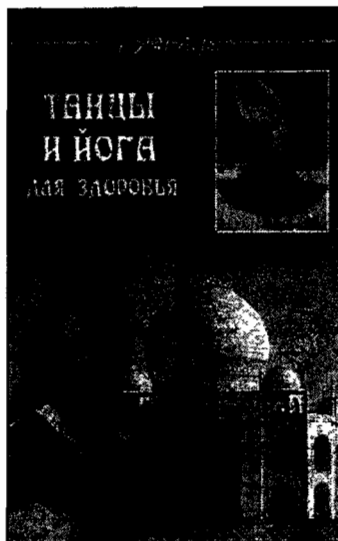
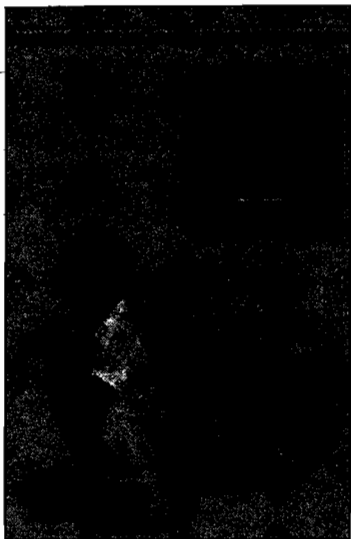
344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80

Отпечатано с готовых диапозитивов в ОАО «ИПП «Курск».
305007, г. Курск, ул. Энгельса, 109.

E-mail: pchat@kursknet.ru

www.petit.ru

**Качество печати соответствует качеству
предоставленных заказчиком диапозитивов.**



ЛУЧШИЕ МЕТОДИКИ ДЫХАНИЯ

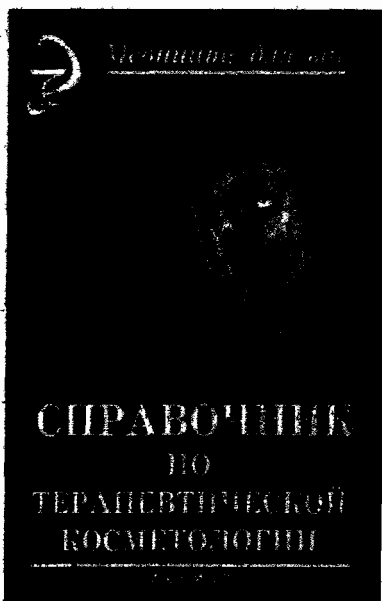
по
СТРЕЛЬНИКОВОЙ
БУТЕЙКО, ЦИГУН

Лучшие методики дыхания по Стрельниковой, Бутейко, цигун

В книге собраны самые эффективные на сегодняшний день методики дыхания, с помощью которых можно вылечить и предотвратить многие серьезные заболевания.

Справочник по терапевтической косметологии

Книга, написанная кандидатом медицинских наук, содержит справочные материалы, соответствующие последним достижениям в области косметологии. Особая ценность этой книги — основные программы по лечению некоторых недостатков кожи (гиперпигментация, сосудистые патологии, увядание и многое другое). Справочник будет интересен практикующим специалистам-косметологам, а также их потенциальным клиентам, желающим знать, что же именно будут с ними делать в центрах и салонах красоты.



КНИГИ ИЗДАТЕЛЬСТВА «ФЕНИКС»
Для крупнооптовых покупателей

344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80
Тел. (863) 261-89-53, 261-89-54, 261-89-55, 261-89-56, 261-89-57,
факс 261-89-58, e-mail: torg@phoenixrostov.ru

Представительства в г. Москва

ул. Космонавта Волкова, 25/2, п. 3-й, (м «Войковское»)
Директор – *Моисеенко Сергей Николаевич*
Тел.: (095) 156-05-68, 450-08-35, e-mail: fenix-m@ultranet.ru

ш. Фрезер, д. 17, район метро «Авиамоторная»
Директор – *Мячин Виталий Васильевич*
Тел.: 8-095-107-44-98, 8-095-517-32-95, 8-901-711-79-81
e-mail: mosfen@bk.ru

Издательский Торговый Дом «КноРус»
ул. Б. Переяславская, 46, (м «Рижская», «Пр. Мира»)
Тел. (095) 280-02-07, 280-72-54, 280-91-06
e-mail: phoenix@knorus.ru

Представительство в г. Санкт-Петербург

ул. Кронштадтская, 11
Директор – *Нарзиева Анжела Рустамовна*
Тел. (812) 183-24-56, e-mail: anjeln@yandex.ru

Представительство в г. Владивосток

ул. Фадеева 45 «А»
Директор – *Калин Олег Викторович*
Тел. (4232) 23-73-18, e-mail: oleg38@mail.primorje.ru

Представительство в г. Новосибирск

ООО «ТОП-Книга»
г. Новосибирск, ул. Арбузова 1/1
Директор – *Вяльцева Ирина*
Тел.: (3832) 361028 доб. 165, e-mail: phoenix@top-kniga.ru

Представительство в Украине

ООО «Кредо»
г. Донецк, пр. Ватутина, 2 (офис 401)
тел. +38 062 – 345-63-08, 339-60-85, e-mail: moiseenko@skif.net

Сайт Издательства «Феникс» <http://www.phoenixrostov.ru>
По вопросам издания книг обращаться:
Тел. 8-863-2618950, e-mail: office@phoenixrostov.ru

ISBN 5-222-07088-3



9 785222 070888

ИКС

интернет-магазин

OZON.ru



25843900