

Лучшие рецепты оздоровления



Лучшие рецепты оздоровления

Лечение и профилактика заболеваний дыхательной системы

Дыхательная система состоит из двух отделов – верхних (нос, придаточные пазухи, миндалины, глотка, пищевод и гортань) и нижних дыхательных путей (трахея, бронхи, легкие). Она снабжает организм кислородом, который используется в различных процессах жизнедеятельности, через нее удаляются углекислый газ и вода, образовавшиеся в результате обмена веществ.

Легкие состоят из множества легочных долек, где в наполненных воздухом пузырьках – альвеолах – происходит газообмен. Изнутри они покрыты поверхностно-активным веществом, с помощью которого пузырьки находятся в расправленном состоянии. Насыщаясь кислородом, они отдают его капиллярам и забирают у них отработанный углекислый газ. Легкие находятся в грудной полости, каждое из них заключено в оболочку, называемую плеврой. Между плеврой и легкими находится жидкость, облегчающая движение легких при дыхании. Сосуды легких представлены легочными артериями, капиллярами и легочными венами и составляют так называемый малый круг кровообращения.

Обеспечение всех тканей организма кислородом и удаление из них излишков углекислоты – главная, но не единственная функция легких. В них образуются очень важные для организма жироподобные вещества, накапливаются разные элементы крови (лейкоциты, тромбоциты), а также возникают различные факторы свертывания и противосвертывания крови. Таким образом легкие влияют на процессы свертывания крови в организме. Ежеминутно через легкие проходит 6–9 л воздуха, то есть не менее 10 000 л в сутки. Чтобы подготовить этот воздух для легочной ткани, очистить его и согреть, организму приходится выделять много жидкости: в носовой полости, в трахее и бронхах, и расходовать много тепла. В этом заключается участие легких в водном обмене и в терморегуляции организма.

Очищение легких

Многие люди в молодости страдают легочными заболеваниями. Это связано с тем, что в этом возрасте силен жизненный принцип «Слизи». Потребление продуктов питания со сладким вкусом (хлеб, мясо, сладости, жиры) способствует тому, что слизь накапливается в области легких, загнивает, из-за чего возникает пневмония и другие болезни легких.

Существует простой и эффективный способ очистить легкие от слизи. Взять стакан цельных зерен овса, залить его 0,5 л молока и упарить на медленном огне, помешивая, до половины объема. Когда овес упарится, его нужно протереть через сито. Получится около 1/2 стакана жидкой (цвета кофе с молоком) кашицы, сладкой на вкус. Ее надо выпить за один раз перед приемом пищи. Готовить такое снадобье и употреблять его следует 3 раза в день.

В случаях тяжелого поражения легких жмых от зерен можно через сито промыть молоком и эту жидкость выпить. Остатки жмыха выбросить.

Примерно через неделю лечения начнется очищение легких от слизи. Происходит очищение легких в виде сильного и длительного кашля по 20–30 минут. У тех, кто серьезно страдал пневмонией, может отходить зеленая мокрота в виде спрессованных кусков.

Лечение хронических заболеваний органов дыхания без предварительного очищения организма малоэффективно или вовсе безрезультатно. После завершения основного этапа очищения удивительные по эффективности результаты достигаются за счет комбинированного (регулярное лечебное голодание, фитотерапия, ингаляции) воздействия на больной организм естественных и лечебных факторов. В результате лечебного голодания происходит гибель «больных», пораженных инфекцией клеток, активно выводятся из легких конечные продукты обмена веществ и токсинов. Прилив энергии способствует усилению восстановительных процессов в организме.

Острый бронхит

Заболевание часто возникает в весеннее и осеннее время года при резких колебаниях температуры воздуха и его повышенной влажности. Переохлаждение и другие неблагоприятные факторы вызывают ослабление защитных сил организма, нарушение кровотока и лимфообращения в слизистой оболочке верхних дыхательных путей. Обычно бронхит сопровождается поражением верхних дыхательных путей, носоглотки (ринит, фарингит), гортани (ларингит), трахеи (трахеит).

Основные причины возникновения: инфекция, попадающая в дыхательные пути, воздействие на легкие различных химических раздражителей, паров крепких кислот, газообразных веществ, таких как аммиак, сернистый ангидрит, хлор. Как вторичное заболевание острый бронхит возникает после таких инфекционных болезней, как грипп, острые респираторные вирусные инфекции, корь, коклюш, скарлатина.

Симптомы:

сухой резкий кашель, который смягчается через несколько дней из-за начавшегося отделения слизи.

Проверенные рецепты:

- Самый эффективный способ смягчить кашель при остром бронхите – эфирно-масляно-картофельная ингаляция. Тщательно вымытый картофель отварить «в мундире» и размять в той же воде, в которой он варился. К этому «картофельному ингалятору» добавить 3–5 капель очищенного скипидара (терпентинное масло) либо 10–20 капель анисового, камфарного, ментолового или эвкалиптового масла. Полезно также подышать паром над кастрюлей с отваром почек сосны, зверобоя, шалфея, эвкалипта.

- Залить 1 ст. ложку сосновых почек стаканом крутого кипятка из противной воды. Настоять в термосе около часа, процедить. Принимать по 1–2 глотка при позывах на кашель.

- Залить в термосе 1 ст. ложку сухих цветов бузины черной 0,5 л кипятка из противной воды. Настаивать около часа, процедить. Пить

настой теплым на ночь по 1/2—1 стакану. Можно добавить немного меда.

- Анис обыкновенный благодаря своим особым летучим свойствам разрушает сгустки слизи и способствует ее отхождению. Особенно эффективен в сборе с другими растениями. Взять по 1 части плодов аниса, листьев мать-и-мачехи, цветков коровника, по 2 части цветков просвирняка, цветков самосейки, травы тимьяна, корня алтея лекарственного, 5 частей корня солодки. Настаивать 1 ст. ложку сбора в стакане холодной омагниченной противной воды в течение 2 часов. Затем довести до кипения и вылить в термос, настоять. Пить по 1/4 стакана теплого отвара 3–4 раза в день.

- Душица обыкновенная содержит особые эфирные масла, которые размягчают слизь и способствуют ее отходу. Поэтому она считается хорошим отхаркивающим средством. Используют душицу одну и в виде сборов. Траву душицы – 1 часть, корень алтея – 2 части, лист мать-и-мачехи – 2 части. Заварить 1 ст. ложку сбора 2 стаканами кипятка на противной воде. Настоять в термосе. Принимать по 1/2 стакана после еды.

- Пить в течение дня по 3–4 стакана отвара любых потогонных трав: шалфея, мяты, липового цвета, бузины, багульника. Это помогает снизить температуру и смягчить кашель.

- Калина обыкновенная – прекрасное отхаркивающее средство. Залить стакан цветков или плодов калины 1 л горячей противной воды (можно омагнитить), кипятить 10 минут. Слить в термос, добавить 3 ст. ложки меда. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

- Снадобья из редьки считаются наиболее эффективными при кашле, излечивая его за короткое время. Натереть на терке корнеплод редьки посевной, отжать сок и принимать с медом по 1–2 ст. ложки перед едой. Сок готовят только на один день! Между приемами следует хранить сок в холодильнике в плотно закрытой посуде.

- Вырезать в редьке углубление и заполнить его медом. Отверстие закрыть кусочком редьки, настаивать около 4 часов. Образовавшийся сок слить. Принимать по 1 ст. ложке перед едой.

- Для того чтобы избавиться от кашля, нужно разбавить углекислую гидрокарбонатно-натриевую минеральную воду нежирным молоком в

соотношении 1: 1 и пить 3–4 раза в течение дня. Температура получившегося напитка должна составлять 36–37 °С.

· Хорошо делать ингаляции теплой углекислой гидрокарбонатно-натриевой минеральной водой, дыша ее целебными парами. Для этого нужно вылить в кипящую воду бутылку минеральной воды и подышать паром над получившейся смесью.

Хронический бронхит

Хронический бронхит развивается, во-первых, как следствие недолеченного острого бронхита, то есть имеет бактериальную или вирусную природу, а во-вторых, при нарушении деятельности реснитчатого эпителия бронхов и изменении вязкости и эластичности бронхиального секрета. Эти патологические изменения происходят под влиянием различных химических и механических примесей во вдыхаемом воздухе. Таким образом, причин, обуславливающих появление хронического бронхита, много. Это – загрязненность атмосферы, курение, вдыхание химических веществ, инфекционные респираторные заболевания взрослых (прежде всего, грипп) и детей (корь, коклюш), болезни придаточных пазух носа и органов ротовой полости. Иногда он возникает после очаговых пневмоний, являющихся осложнением кори и коклюша, так как в воспалительный процесс вовлекаются не только легочная ткань, но и ткани, окружающие бронхи. Появлению хронического бронхита также способствуют экссудативный диатез и рахит. Обострения болезни чаще всего возникают весной и осенью.

Симптомы:

кашель с небольшим количеством мокроты, разбитость, слабость, боль в груди, кашель с отделением мокроты, повышение температуры. Могут наблюдаться одышка, головная боль, слабость, потеря аппетита и веса. Эти признаки свидетельствуют об отравлении организма продуктами жизнедеятельности микробов, размножающихся в воздухоносных путях, и распада поврежденных тканей. Они поступают в кровь из очага воспаления или в желудочно-кишечный тракт вместе с

мокротой, заглатываемой больным. Если в желудок попадает гнойная мокрота, к описанным симптомам присоединяются неприятные ощущения и боли в животе, тошнота, понос.

При хроническом бронхите иногда появляется постоянное легкое или средней тяжести удушье, которое временами усиливается. Дело в том, что слизистая оболочка воспаленных бронхов более чувствительна к внешним раздражителям, чем здоровая, и на воздействие дымом, парами, пылью и другими вредными веществами она реагирует набуханием и выделением большого количества слизи. Просвет бронхов при этом уменьшается. Все это служит предпосылкой для развития бронхиальной астмы.

Другими осложнениями хронического бронхита являются эмфизема легких, бронхиальная пневмония, бронхоэктазы и плевриты.

Эмфизема легких также развивается постепенно в результате постоянного раздражения слизистых оболочек бронхов воспалительным процессом или табачным дымом. Большое количество слизи, резко суживающей просвет бронхов и даже полностью закупоривающей некоторые из них, становится причиной развития кислородной недостаточности, которую больной старается компенсировать учащением дыхания. Первый признак эмфиземы – одышка, возникающая при физическом напряжении, волнении, во время кашля. Если заболевание не лечить, она со временем становится постоянной и все более выраженной.

При бронхиальной пневмонии воспаление бронхиальной ветви переходит на окружающую легочную ткань. Бронхоэктазы – это необратимые расширения бронхиальных ветвей, плеврит – воспаление плевры.

Проверенные рецепты:

- При сухом кашле хорошо помогает теплое щелочное питье: смесь молока и минеральной воды (2: 1) и сливочного масла на кончике чайной ложки. Пить его следует часто, по 2–3 ст. ложки каждый час. Очень полезен мед с теплым молоком или чаем.

- Смешать 3 ст. ложки свежих листьев подорожника с 3 ст. ложками меда, плотно закрыть кастрюлю крышкой и поставить на теплую плиту

на 3–6 часов. Полученную сиропообразную жидкость надо принимать по 1 ч. ложке перед едой. Особенно рекомендуется детям.

- Залить 1 ч. ложку сухих березовых почек или 2 ч. ложки сухих молодых листьев березы 0,5 л кипятка, кипятить 15–20 минут, принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

- Залить 2 ч. ложки сухой измельченной травы душицы 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, принимать теплым по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 15–20 минут до еды.

- Залить 1 ст. ложку сухих измельченных листьев подорожника 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 20 минут до еды. Можно принимать также свежий сок из листьев подорожника в той же дозе.

- Залить 1 ст. ложку измельченных корней девясила 1 стаканом воды, кипятить 30 минут, процедить, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день в качестве отхаркивающего средства при острых и хронических бронхитах.

- Мелко нарезать 2 маленькие луковицы, засыпать 2 ст. ложками сахара и оставить на ночь. В течение следующего дня съесть смесь небольшими порциями.

- Измельченный в порошок корень алтея развести теплой кипяченой водой, размешать до консистенции густой сметаны. Полученную смесь принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день до еды.

- Приготовить смесь из сосновых почек, листьев подорожника и листьев мать-и-мачехи, взятых по 1 части. Залить 4 ч. ложки смеси 1 стаканом холодной воды, настоять 2 часа. Затем прокипятить 5 минут, настоять 15 минут, процедить. Выпить приготовленный настой в 3 приема в течение дня.

- Смешать корень алтея – 2 части, корень солодки – 2 части, плоды фенхеля – 1 часть. Залить 1 ст. ложку смеси 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана в течение дня.

- Сок клюквы с медом (в соотношении 2: 1) можно не только пить, но и использовать для полоскания горла.

- Смешать 150 г свежего сока алоэ с 250 г меда и 350 г вина (кагора или другого виноградного вина), настаивать при температуре 4–8 °С в

течение суток, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Профилактические меры:

- Если вы переохладились и чувствуете, что начинаете заболевать, вам необходимо:

- сделать ножную ванну с порошком горчицы (100 г порошка на 10 л воды) в течение 10 минут;

- если промокли ноги, натереть их водкой и надеть шерстяные носки;

- выпить 2–3 чашки теплого потогонного настоя (липовый цвет, бузина, шалфей, малина);

- тепло одеться и лечь спать, чтобы хорошо пропотеть во сне.

- В осенне-зимний период полезно ежедневно промывать нос теплой, слегка подсоленной водой с добавлением 15 %-ной настойки календулы или эвкалипта (1 ч. ложка настойки на 0,5 л воды) или свежей уриной.

- Ежедневно есть лук и чеснок, которые являются эффективными природными противовирусными и противомикробными средствами. Жевание дольки чеснока в течение нескольких минут убивает все бактерии, находящиеся в полости рта. Чтобы устранить нежелательный запах чеснока, после еды можно пожевать корень петрушки, аира, пару листиков мяты.

- Для профилактики вирусных инфекций полезны луковые и чесночные ингаляции. Измельчить на терке 1–2 зубчика чеснока и небольшую луковицу, поместить в стакан, накрыть его бумажной воронкой с узким отверстием на конце и вдыхать фитонциды в течение 5–7 минут каждой ноздрей.

- Повысить устойчивость организма к простудным заболеваниям можно самыми доступными средствами: закаливанием, воздушными ваннами, водными процедурами, физическими упражнениями, прогулками на свежем воздухе.

- Очень эффективен прием общеукрепляющей смеси с алоэ. Приготовить ее надо в начале зимы и принимать регулярно. Смешать мед пчелиный – 1/2 стакана, масло сливочное – 1/2 стакана, какао-порошок – 1/2 стакана, сок алоэ – 3/4 стакана. Нагреть смесь на слабом огне, не доводя до кипения и постоянно помешивая. Затем переложить в стеклянную банку и хранить в холодильнике.

Принимать по 1 ст. ложке (детям по 1 ч. или 1 дес. ложке в зависимости от возраста), растворив в стакане горячего молока, 2–4 раза в день. Особенно рекомендуется при малокровии, сильном истощении, болезнях легких, туберкулезе.

- Еще один рецепт общеукрепляющей смеси. Мед пчелиный – 1,5 стакана, курага – 1 стакан, орехи грецкие (ядра) – 1 стакан, изюм (без косточек) – 1 стакан. Все компоненты измельчить на мясорубке, перемешать и залить медом. Хранить в прохладном темном месте. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды (детям по 1 ч. или 1 дес. ложке в зависимости от возраста). Когда вся смесь будет съедена, сделать перерыв. Затем курс лечения можно повторить.

- Нормализация работы желудочно-кишечного тракта, лимфатической и сосудистой систем способствует очищению и исцелению легких от болезни.

- Усиление иммунитета и повышение энергетики организма до нормы поможет в дальнейшем противостоять воздействию инфекций на легкие.

Лечение и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы

К сердечно-сосудистой системе относятся сердце и кровеносные сосуды.

Самые распространенные заболевания сосудов: атеросклероз, инсульт, варикозное расширение вен и многие другие. Все эти болезни тесно связаны между собой и могут иметь одинаковые последствия и осложнения. Так, например, если у человека был выявлен атеросклероз, он имеет большой шанс получить инфаркт миокарда.

Для того чтобы система кровообращения работала нормально, очень важно иметь здоровые сосуды. У здоровых сосудов стенки эластичные, они способны при необходимости расширяться и сужаться. Эластичность сосудов важна еще и потому, что благодаря их сжатию и расширению регулируется давление в артериях и венах. А разница давления и обеспечивает движение крови по сосудам. Когда же стенки вен теряют упругость, наполняются кровью, а сжиматься уже не могут,

давление в венах возрастает, а разница в давлении между венозными и артериальными капиллярами сокращается.

Это и становится причиной замедления обменных процессов, развития гипоксии (кислородного голодания), насыщения тканей продуктами распада, а значит, нарушения их функции. Другое важное условие нормальной работы кровеносной системы – это гладкие стенки сосудов. Если на гладкой стенке сосуда появляется нарост, то в этом месте образуется завихрение, водоворот – клетки крови сталкиваются друг с другом, многие из них гибнут. Ухудшается химический состав крови, образуются сгустки кровяных телец – тромбы, которые могут доставить множество серьезных неприятностей. Еще одна особенность здоровых сосудов связана с их способностью препятствовать свертыванию крови.

Кровь внутри здорового сосуда никогда не сворачивается благодаря тому, что его стенки покрыты изнутри тонким слоем эндотелия. Эндотелиальные клетки выделяют специальные вещества, которые препятствуют свертыванию крови. А вот когда внутренний слой клеток сосуда повреждается, процесс свертывания крови начинается сразу же. Первыми реагируют на повреждение эндотелия тромбоциты. Они приклеиваются к поврежденному участку и выделяют особые вещества, провоцирующие спазм сосуда и призывающие на помощь новые тромбоциты, которые, в свою очередь, прилепляются к месту повреждения. Затем склеенные тромбоциты сокращаются – и кровяной тромб готов. В здоровом сосуда этого не происходит.

Значит, внутренняя стенка здорового сосуда должна быть неповрежденной. Для нормальной работы вен, кроме того, очень важно, чтобы клапанный аппарат был в порядке. Если створки клапанов плотно прилегают друг к другу и закрывают весь просвет вены, то кровь течет именно туда, куда нужно, то есть к сердцу. Но если клапан закрыт неплотно, кровь устремляется обратно, вены переполняются кровью, начинается венозный застой – первый признак варикозной болезни.

Итак, эластичные, гладкие, неповрежденные стенки сосудов и нормальное функционирование клапанного аппарата вен – вот основные условия нормальной работы сердечно-сосудистой системы.

Очищение крови

Мероприятия по очистке крови начинают с трехдневной соковой диеты. Ее можно продлить и до 5–7 дней. Используют свежевыжатые фруктовые и овощные соки красного цвета: вишневый, клюквенный, свекольный, виноградный, ежевичный, из красной капусты. Можно принимать несколько видов соков в день.

Красный цвет соков имеет особое значение. Во-первых, красный цвет за счет своей особой энергетики и частоты входит в резонанс с такими же характеристиками крови, что стимулирует кроветворение. Во-вторых, соки овощей и фруктов насыщены биологически активными веществами, которые поднимают организм хронически больного человека на уровень нормального функционирования. Обилие естественной, активной воды, поступающей с соками, позволяет быстро выводить из крови растворенные шлаки.

Чтобы помочь организму лучше выводить токсины, рекомендуется делать клизмы.

Подобные мероприятия по очищению крови хорошо очистят и жидкостные среды, лимфу. К этой процедуре можно добавить посещение парной через день (если нет противопоказаний). После парной надо сразу выпить ударную дозу сока.

Очищение сосудов

Рецепт целительницы Надежды Семеновой позволяет очистить стенки сосудов и протоки желез от всевозможных отложений, усилить приток в кровь гормонов и антител.

Положить в большой термос 2 стакана натурального меда, 1 стакан толченого укропного семени, 2 ст. ложки молотого валерианового корня. Залить 2 л кипятка, настаивать в течение суток, затем процедить. Пить по 1 ст. ложке за 30 минут до еды, до окончания настоя.

Гипертония

Постоянное высокое артериальное давление – это заболевание, требующее особого внимания и своевременного лечения. Причиной повышения давления является усиление работы сердца и сужение некоторых сосудов под воздействием неблагоприятных факторов.

У здоровых людей систолическое (верхнее) артериальное кровяное давление и диастолическое (нижнее) обычно в 20–40 лет ниже 140/90 мм рт. ст., в 41–60 лет – ниже 145/90 мм, старше 60 лет – не более 160/95 мм. Если возрастная норма превышена, то речь идет о гипертонии.

Артериальное давление может повышаться при стрессе или сильном эмоциональном возбуждении, спазме мышц или органов (отрицательные эмоции, повторяясь, ведут к тому, что мышцы, органы сжимаются и сильно затрудняют капиллярный кровоток), засорении соединительной ткани шлаками (обмен веществ, газов осуществляется через соединительную ткань, и если она загрязнена, то крови трудно через нее проходить). Устойчивое повышение давления, даже в отсутствие отрицательных нагрузок, считается гипертонической болезнью.

Артериальная гипертония у близких родственников достоверно означает повышенную вероятность развития болезни. Мужчины в большей степени предрасположены к развитию артериальной гипертонии, особенно в возрасте 35–50 лет. Однако после наступления менопаузы риск значительно увеличивается и у женщин. Гормон стресса адреналин заставляет сердце биться чаще, перекачивая больший объем крови в единицу времени, вследствие чего давление повышается. Если стресс продолжается длительное время, то постоянная нагрузка изнашивает сосуды и повышение АД становится хроническим.

Употребление алкоголя – одна из основных причин повышения артериального давления. Ежедневное употребление крепких спиртных напитков увеличивает давление на 5–6 мм рт. ст. в год. Курение вызывает спазм сосудов – вещества, содержащиеся в табаке, способствуют механическому повреждению стенок артерий, что предрасполагает к образованию в этом месте атеросклеротических бляшек. Избыток поваренной соли в организме часто ведет к спазму артерий, задержке жидкости в организме и, как следствие, к развитию артериальной гипертонии. Нетренированное сердце хуже справляется с

нагрузками, а обмен веществ происходит медленнее. Кроме того, физическая активность помогает справиться со стрессом, тогда как гиподинамия ослабляет нервную систему и организм в целом.

Люди с избыточной массой тела имеют более высокое артериальное давление. Это не удивительно, поскольку ожирение часто связано с другими перечисленными факторами: обилием животных жиров в рационе (что вызывает атеросклероз), употреблением соленой пищи, а также малой физической активностью. Подсчитано, что каждый килограмм лишнего веса означает увеличение давления на 2 мм рт. ст.

Симптомы:

на первых порах болезнь чаще всего протекает бессимптомно. Затем появляются головная боль, головокружение, приливы крови, носовые кровотечения, тошнота. Периодически или постоянно присутствуют такие симптомы, как слабое, учащенное биение сердца (тахикардия), потливость, покраснение лица, ощущение пульсации в голове, озноб, тревога, ухудшение памяти, внутреннее напряжение, раздражительность, снижение работоспособности, мушки перед глазами, отеки век и одутловатость лица по утрам, набухание рук и онемение пальцев.

Проверенные рецепты:

- Смешать сок клюквы с сахаром в пропорции 1: 1 и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.
- Полезен отвар стручков фасоли: 1 ст. ложку шелухи фасоли залить 1 л воды и кипятить на медленном огне 3 часа. Принимать по 1/3 стакана за 30 минут до еды.
- Хорошо помогает смесь сока красной свеклы с медом (в соотношении 1: 2). Можно добавить сок лимона. Смесь хранить в холодильнике. Принимать по 1/2 стакана через 1 час после еды.
- При гипертонии рекомендуется употреблять печеный картофель «в мундире» вместе с кожурой, пить отвар картофеля, сваренного в кожуре, по 1–2 стакана ежедневно.
- При склеротической форме гипертонии рекомендуется съедать 2–3 зубчика чеснока ежедневно.

- Заварить 1 ст. ложку измельченных листьев салата посевного 1 стаканом кипятка, настаивать 1–2 часа, процедить, пить по 1/2 стакана 2 раза в день или по 1 стакану на ночь.

- Абрикос содержит много калия и рекомендуется как диетическое средство для разгрузочных дней (300 г размельченной кураги и 0,5 л абрикосового сока в 4 приема) 1 раз в неделю для питания сердечной мышцы.

- Залить 1 ч. ложку корневища с корнями валерианы 1 стаканом кипятка, прокипятить 30 минут, настаивать 2 часа. Пить по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день.

- Длительное употребление плодов или сока винограда очень эффективно для повышения тонуса сердечной мышцы.

- Залить 2 ст. ложки листьев клубники (земляники) 2 стаканами кипятка, настаивать сутки. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день при повышенном кровяном давлении, учащенном сердечном ритме, ослабленном сокращении сердечной мышцы.

- Сок из ягод черной смородины тонизирует сердечно-сосудистую систему, его рекомендуется пить ежедневно по 1/4—1/2 стакана 3 раза в день при гипертонической болезни.

- Яблоки благодаря сочетанию в них железа с аскорбиновой и фолиевой кислотами, рутином благоприятно действуют на сердечно-сосудистую систему, очень полезны при гипертонии. Можно проводить разгрузочные яблочные дни, съедая по 300–400 г свежих сладких яблок 5–6 раз в день.

- Залить 1 ст. ложку плодов или травы укропа 1 стаканом кипятка, настаивать ночь в термосе. Пить по 1 стакану процеженного настоя в день.

- Залить 5 ст. ложек измельченных корней пастернака 0,5 л кипятка, настаивать ночь в термосе. Пить по 1/4—1/3 стакана (с сахаром и медом) 4 раза в день. Настой укрепляет стенки сосудов и капилляров.

- Для лечения гипертонии рекомендуется употреблять ежедневно по 100 г грецких орехов с медом или без него в течение 45 дней.

- В снижении артериального давления хорошо зарекомендовала себя уриноотерапия. Обладая мягким мочегонным действием, она выводит лишнюю воду из организма, способствует раскрытию капилляров и, как

следствие этого, снижает артериальное, внутричерепное и внутриглазное давление. Пейте по 1/2—1 стакану свежей урины в начале дня.

Профилактика:

- Для профилактики повышенного артериального давления необходимо нормализовать вес тела, потреблять меньше соли, отказаться от курения и не злоупотреблять алкоголем.

- Следует научиться расслабляться, полноценно отдыхать, освоить аутогенную тренировку, нормализовать сон, режим дня, создать условия для отдыха.

- Теплые водные процедуры, обертывания, парная расслабляют, улучшают капиллярное кровообращение, способствуют расшлаковке тканей.

- Физические упражнения до легкой испарины в виде прогулок, бега, занятий обычной гимнастикой способствуют улучшению капиллярного кровообращения и снижению артериального давления крови.

- Рекомендуется освоить дыхательные упражнения, связанные с накоплением в организме углекислоты: метод Бутейко, метод Стрельниковой, ритмическое дыхание йогов, дыхание, очищающее полевою форму жизни. Они способствуют накоплению углекислоты в организме, которая благотворно влияет на раскрытие кровеносных сосудов и расслабление мышц. От них повышается общий заряд, а значит, заряд эритроцитов.

- Питание должно содержать больше свежей пищи (салаты, фрукты, проростки пшеницы), которая увеличивает заряд организма и не дает крови сгущаться.

- Для очищения организма на уровне соединительной ткани и увеличения энергетического заряда организма следует проводить периодические голодания. Обязательно нужно почистить печень, толстый кишечник.

Анемия

Слово «анемия» в переводе с греческого означает «без крови», то есть малокровие. Когда организм не получает достаточного количества железа – вещества, необходимого для образования гемоглобина в эритроцитах, его жизненный потенциал уменьшается. Как известно, гемоглобин переносит кислород. Если железа не хватает, уровень гемоглобина снижается, и клетки организма не получают достаточно кислорода, а следовательно, не могут полноценно функционировать.

Главной причиной анемии является повышенное расходование железа организмом во время беременности и недостаток железа в пище. Особенно возрастает значение анемии у беременных, имеющих хронические заболевания внутренних органов.

Анемия особенно часто развивается у женщин из-за регулярных потерь крови (а с ней и железа) во время обильных менструаций, а также при беременности. Беременным нужно больше железа, потому что они делятся им с растущим ребенком.

Если женщина сидит на диете, ее рацион содержит очень мало железосодержащих продуктов, и вероятность железодефицитной анемии еще более возрастает.

В развитии анемии также играют роль воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта и кровотечения.

Анемия не всегда имеет явные симптомы. Иногда человек может даже не подозревать о ее наличии, а постепенно слабеть, чувствовать себя вялым. При не очень активном образе жизни, здоровом сердце и легких потеря гемоглобина не ощущается, пока содержание железа в организме не станет совсем низким. При более активном образе жизни, требующем больших физических усилий (например, регулярные занятия бегом, аэробикой), упадок сил наступит гораздо быстрее.

Симптомы:

усталость, головокружения, сердцебиение, низкое давление, бледность кожных покровов. Чем сильнее анемия, тем больше человек слабеет, тем чаще и сильнее у него кружится голова и т. д.

Проверенные рецепты:

- Народным средством от малокровия является настойка чеснока. Очистить и вымыть 300 г чеснока, залить 1 л чистого спирта и настаивать 3 недели. Принимать по 20 капель настойки на 1/2 стакана молока 3 раза в день.

- Взять трехлитровую банку и наполнить ее свежей полынью горькой майского сбора, залить водкой или разведенным медицинским спиртом и настаивать 21 день в сухом темном месте при температуре воздуха, немного выше комнатной. Принимать по 1 капле настойки на 1 ч. ложку воды утром натощак 3 недели. При необходимости через 2 недели курс лечения повторить.

- Приготовить с помощью соковыжималки отдельно сок моркови, свеклы и редьки. Смешать эти соки в равных количествах и слить в бутыл. Хранить в прохладном темном месте. Принимать по 1 ст. ложке перед едой. Приготовленную порцию соков нужно выпить за неделю, а затем приготовить новую. Курс приема 3 месяца.

- Взять 400 г свиного нутряного несоленого жира и 6 больших зеленых антоновских яблок (они содержат много железа). Яблоки мелко нарезать и положить в сало. Хорошо перемешать и поставить в духовку для томления на небольшой огонь. Взять 12 яичных желтков (в них содержится много легкоусвояемого железа) и растереть их добела со стаканом сахарного песка. Туда же натереть на мелкой терке 400 г шоколада.

Когда сало с яблоками достаточно перетопится, его надо вынуть и протереть через сито или марлю. Добавить в него состав из желтков с сахаром и шоколадом и хорошенько перемешать. Полученную смесь можно намазывать на хлеб и есть. Рекомендуется употреблять с каждым приемом пищи и запивать теплым, почти горячим молоком. Этот рецепт особенно подходит для людей с небольшим весом, имеющим перевозбужденный жизненный принцип «Ветра». Помимо избавления от анемии, увеличивается масса тела, улучшается самочувствие.

- Взять 3 ст. ложки травы зверобоя, 2 ст. ложки крапивы, 2 ст. ложки листьев ежевики. Все измельчить, хорошо смешать, положить в термос и залить 3 ст. кипятка из протиевой воды. Когда настоится, принимать по стакану 3 раза в день в горячем виде.

- Залить 5 ст. ложек измельченных плодов шиповника 1 л протиевой воды. Кипятить 10 минут и настаивать ночь в термосе. Пить как чай в любое время суток.

Настой шиповника хорошо очищает кровеносную систему, улучшает обмен веществ в организме. Благодаря естественному витамину С и другим биологически активным веществам применяется при малокровии, болезнях почек и мочевого пузыря, больной печени и как общеукрепляющее, тонизирующее средство.

- Рекомендуется пить свекольный сок, содержащий железо, соли калия, кальция, фосфора, витамины группы В, С, фруктозу и глюкозу, по 1/2 стакана с 1 ст. ложкой меда 2–3 раза в день до еды.

- Сок редьки содержит железо, магний, калий, кальций и многие витамины. Издавна рекомендуется при малокровии. Принимать по 1 ст. ложке сока и меда 3 раза в день до еды.

- Морковный сок, содержащий богатейший комплекс биологически активных веществ: железо, кобальт, медь, кальций, йод, бром и др., – рекомендуется пить при малокровии от 100 до 500 мл 1–3 раза в день до еды.

- Смешать 50 мл свекольного и 150–250 мл морковного сока или 50 мл свекольного и 200 мл яблочного. Пить по 1 стакану 2 раза в день.

Профилактика:

- Питание, богатое железосодержащими продуктами. Процент усвоения железа из злаков, сои, овощей и фруктов ниже, чем при употреблении мяса, содержащего гемовое железо. В соответствии с правилами сочетания продуктов мясо нужно есть с зелеными овощами, салатами, но ни в коем случае не с картофелем, макаронами, в пельменях.

- Внимательное отношение к своему здоровью, лечение заболеваний на ранней стадии развития.

Варикозное расширение вен

Варикозное расширение вен является результатом ослабления венозных клапанов, вследствие чего кровь начинает опускаться вниз, застаивается и вызывает растяжение стенок вены.

Одной из главных причин варикоза вен считается портальная гипертензия вследствие загрязненности печени. В значительной степени на развитие этого заболевания влияет сидячий образ жизни (вены на ногах могут нормально работать только в движении) и общая зашлакованность организма (из-за шлаков стенки вен становятся слабыми).

Тучные женщины (у них понижена циркуляция жидкости в организме), женщины с частыми и многими беременностями (влияют нагрузка, гормональные изменения) более предрасположены к заболеванию варикозным расширением вен. К другим причинам, способствующим варикозному расширению вен, можно отнести длительное пребывание на солнце, применение противозачаточных таблеток и работу на ногах в течение 6 часов и более ежедневно. Считается, что особенности строения венозного клапана и венозных стенок передаются по наследству, особенно если дети ведут тот же образ жизни, что и их больные родители.

Симптомы:

варикоз проявляется в виде мускульных судорог во сне, распухших икр ног, боли или чувства усталости в ногах, зудом и облезанием кожи ног (вызываемые недостатком кислорода). К тяжелым случаям варикозной болезни относят опухание ног, появление на них язв и кровоточивость.

Проверенные рецепты:

- Полынь серебристая за счет своих особых летучих, разреживающих свойств устраняет венозные закупорки. Только что сорванные листья и цветочные головки полыни надо тщательно растереть в ступке. Смешать 1 ст. ложку полученной кашицы с таким же количеством кислого молока и нанести ровным слоем на марлю, которую наложить на участки с расширенными венами. Сверху обернуть целлофаном и закрепить

эластичным бинтом. Носить до полного высыхания. Лечение проводить в течение 3–4 дней, через несколько дней повторить.

- Так как источником расширения вен могут быть микрочастицы, обитающие в крови и на стенках вен, для избавления от них рекомендуется использовать мужской папоротник. Способ приготовления и применения мази указан в предыдущем рецепте.

- Для лечения расширенных вен спелые помидоры разрезать на ломтики и приложить к венам. Закрепить, как описано в случае с полынью. Через 3–4 часа заменить ломтики свежими.

- Смешать в равных частях цветки арники горной и кору лещины. Залить 2 ст. ложки смеси 600 мл кипятка, настоять в течение ночи в термосе. Пить по 3/4 стакана 3 раза в день.

- На ночь делать компрессы из молочной сыворотки или перемолотых листьев каштана конского. Сверху смоченной в молоке или накрывающей зеленую массу ткани положить компрессную бумагу, закрепить и держать всю ночь. Утром больные места обмыть водой.

Профилактика:

- Больше движения. Сидячая работа способствует тому, что кровь с трудом поднимается по венам, преодолевая силу тяжести. Это приводит к ослаблению стенок вен и их деформации.

- Как можно меньше стоять неподвижно и не сидеть долго на одном месте.

- Неправильное питание, делающее кровь более вязкой, чем она должна быть, способствует появлению расширений в венах. Нельзя есть на ночь – это сильно способствует увеличению вязкости крови.

- Следует употреблять больше жидкой пищи: свежевыжатых соков (особенно морковного), салатов, каш без масла.

- Необходимо устранить портальную гипертензию с помощью очищения толстого кишечника и печени.

- Ускорить движение крови поможет виброгимнастика по Микулину.

- Чтобы вызвать отток крови, нужно почаще держать ноги в приподнятом положении.

- Носить свободную одежду. Тугое, плотно прилегающее белье и тесные брюки затрудняют продвижение крови по сосудам.

Атеросклероз

Атеросклероз – это хроническое заболевание артерий, при котором происходит уплотнение сосудов в различных органах и тканях, в них откладываются бляшки, содержащие холестерин, а также фибрин и соли кальция. Чаще всего атеросклероз поражает аорту, венечные и мозговые сосуды человека, но нередко глубокие изменения захватывают также сосуды брыжейки, поджелудочной железы, почек, нижних конечностей.

В зависимости от локализации поражения сосудов формируются клинические проявления атеросклероза того или иного жизненно важного органа. Например, при поражении коронарных артерий развивается атеросклероз коронарных артерий, при атеросклерозе мозговых артерий – ишемическая болезнь головного мозга и, впоследствии, инсульт. Если поражаются почечные сосуды, то может развиваться гипертония. При сужении атеросклеротическими бляшками подвздошных или бедренных сосудов возникает атеросклероз нижних конечностей.

Когда гладкость сосудов нарушается, на измененной стенке сосуда артерий начинает накапливаться жироподобная масса, а вокруг нее формируется капсула из соединительно-тканых элементов (фибрина). Липидные «пятна» в стенке сосуда в дальнейшем преобразуются в атеросклеротические бляшки. Поверхность бляшки суживает просвет сосуда, уменьшая количество крови, поступающей к определенному органу. Этот процесс в конечном счете может привести к хронической ишемии.

Существует множество причин возникновения атеросклероза, наиболее частые – это нарушение липидного обмена при нарушении питания, неблагоприятная наследственность. Важное значение имеет и нарушение системы свертывания крови. Запускают механизм развития атеросклероза нарушения иммунной системы, поражение артериальной стенки вирусами (в частности, вирусом простого герпеса).

Атеросклероз развивается постепенно, годами, его нельзя вылечить моментально. Лучше всего начинать профилактику заболевания с раннего детства, приучая ребенка питаться правильно, вести активный образ жизни, воздерживаться от вредных привычек вроде курения и употребления алкоголя.

Питание, содержащее большое количество жиров и углеводов, способствует повышению количества холестерина в организме. Избыток холестерина ведет к потере эластичности артерий, а атеросклеротические бляшки сужают просвет сосудов, что затрудняет работу сердца. Все это ведет к повышению артериального давления. Возникающая при этом гипертония, в свою очередь, подстегивает развитие атеросклероза, так что эти заболевания являются факторами риска друг для друга.

Симптомы:

как правило, немногочисленны или долго не проявляются вообще. Одни из первых симптомов атеросклероза сосудов головного мозга – ухудшение памяти на недавние события, эмоциональная неустойчивость, «шум» в голове, ощущение пульсации. При атеросклерозе артерий нижних конечностей – ножные судороги, боли в икроножных мышцах, мышцах бедер при ходьбе (перебегающаяся хромота), онемение или слабость в ногах, выпадение волос на нижних конечностях и бледный или синеватый оттенок кожи ног. Атеросклероз почечных артерий приводит к недостаточности кровоснабжения почек и развитию так называемой почечной гипертонии; функция почек при этом нарушается редко.

Проверенные рецепты:

- Сок граната показан при атеросклерозе, так как растворяет известковые отложения на кровеносных сосудах. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день.
- Залить 1–2 ч. ложки сухих листьев грецкого ореха 1 стаканом кипятка, настоять. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день при атеросклерозе.
- Рекомендуются есть при атеросклерозе: баклажаны – снижают содержание холестерина в крови, дыню и кабачки – выводят лишнюю жидкость и холестерин, полезны при отеках сердечно-сосудистого происхождения, атеросклерозе, избыточном весе; Огурцы свежие – снижают давление, нормализуют работу щитовидной железы; патиссоны, лучше мелкие, по 5–7 см в диаметре, употреблять в день сбора. Помидоры и тыква оказывают профилактическое действие при атеросклерозе у людей среднего и старшего возраста.

- Листья мяты перечной, трава пустырника – по 3 части, корень валерианы, шишки хмеля – по 2 части. Залить 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана настоя 3 раза в день при нервном возбуждении, раздражительности, бессоннице.

- Корень валерианы, листья пустырника – по 3 части, трава тысячелистника, плоды аниса – по 2 части. Залить 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить в виде настоя по 1/4—1/3 стакана 2–3 раза в день при болях в сердце.

Профилактика:

- Отказ от курения.
- Переход на питание, способствующее снижению холестерина в крови.
- Принятие мер по нормализации артериального давления.
- Регулярный осмотр у специалистов после 50 лет.
- Хорошо очищают сосуды, удаляют отложения яблоки, хрен, чеснок, шиповник, цветы гречихи, вереск, сабельник, морская капуста, зелень и корень петрушки, красная рябина.

Лечение и профилактика заболеваний нервной системы

Человеческому организму для выполнения его физических и психических процессов необходим механизм, который регулировал бы деятельность всех органов и систем, обеспечивая их единство и связь организма с внешней средой. Такое руководство осуществляется нервной системой, которая состоит из центральной нервной системы, включающей головной и спинной мозг, и периферической нервной системы, куда входят соматическая (произвольная) нервная система и вегетативная (непроизвольная). Вегетативная нервная система обеспечивает взаимодействие психики и тела без участия сознания, воли человека.

Нервная система управляет деятельностью различных органов, систем и аппаратов, составляющих организм, регулирует функции движения, пищеварения, дыхания, кровоснабжения, метаболические процессы и др.

Нервная система устанавливает взаимосвязь организма с внешней средой, объединяет все части организма в единое целое.

Вся нервная система построена на нервной ткани. Нервная ткань состоит из нервных клеток (нейронов) и связанных с ними анатомически и функционально вспомогательных клеток нейроглии. Нейроны выполняют специфические функции, являясь структурно-функциональной единицей нервной системы. Нейроглия обеспечивает существование и специфические функции нейронов, выполняет опорную, трофическую (питательную), разграничительную и защитную функции.

Сложный и тонко настроенный механизм нервной системы часто нарушает свою работу. Головная боль, мигрень, диабетическая и старческая энцефалопатия, острая ишемия мозга (инсульт), преходящее расстройство мозговой деятельности (кратковременная потеря памяти), болезнь Альцгеймера и Паркинсона. Причиной нарушений в работе вегетативной нервной системы могут быть перенесенные черепно-мозговые травмы, болезни желез внутренней секреции (например, щитовидной), неврозы.

Бессонница

Бессонница – это нарушение сна, проявляющееся сокращением длительности ночного сна, поздним засыпанием, ранним пробуждением, многократным прерыванием сна в течение ночи. Сон становится более поверхностным, сокращается продолжительность глубокого сна, нарушается соотношение между стадией сна, сопровождающегося сновидениями, и стадией сна без сновидений.

Бессонница возникает при неврозах, некоторых сердечно-сосудистых и психических заболеваниях, нейроинфекциях, а также при повреждениях образований головного мозга, регулирующих правильное чередование сна и бодрствования. У здоровых людей может появляться после физического или умственного перенапряжения, утомления, сильных переживаний и т. п.

Ученые установили, что если организм человека вырабатывает достаточное количество половых гормонов, то человек легко засыпает

глубоким сном и встает с постели посвежевшим, отдохнувшим. Как только организм снижает выработку этих естественных снотворных, начинаются неполадки со сном.

Проверенные рецепты:

- Весной или в начале лета надо заготовить первоцвет и высушить его. Из высушенного первоцвета готовят отвар. Залить 1 ст. ложку цветов стаканом кипятка, нагревать на малом огне 15 минут, остудить и процедить. Принимать по 1 стакану отвара перед сном. Сон приходит в норму в течение недели.

- Успокаивают организм человека продукты, обладающие выраженным сладким вкусом (жизненный принцип «Слизи» вносит в организм тяжесть, расслабление, обволакивает), например виноградный сок. Его необходимо пить утром натощак по 1 стакану. Через некоторое время ваш сон придет в норму.

- Пятую часть пол-литровой бутылки заполнить измельченными корнями валерианы и залить 70 %-ным спиртом или водкой. Настаивать в темном месте от 2 (для спирта) до 4 (для водки) недель. Настойку нужно нюхать перед сном, начав с нескольких длинных вдохов через нос, а затем довести время процедуры до нескольких минут. Пары валериановой настойки улучшают общее самочувствие и устраняют бессонницу.

- За 30–45 минут до сна выпить 1 стакан теплой воды с 1 ст. ложкой меда.

- Смешать 1 ч. ложку мяты лекарственной и 1 ч. ложку корок апельсина. Эту смесь залить 1 стаканом кипятка, плотно закрыть и настаивать 10 минут, процедить. Можно добавить 1 ч. ложку аптечного препарата настойки валерианы. Принимать настой по 1 стакану 2–3 раза в день с 1 ст. ложкой меда.

- Если бессонница вызывается приливом крови к голове, то считается полезным прикладывать горчичники или натертый на терке хрен к икрам ног. Это оттягивает кровь от головы к ногам и снимает приливы. Одновременно с накладыванием горчичников или хрена рекомендуется пить рассол соленых огурцов с медом, который хорошо слабит и очищает кишечник. Пропорция – 1 ст. ложка меда на 1 стакан огуречного рассола.

- Корень солодки голой – 4 части, трава душицы – 4 части, трава багульника – 2 части, шишки хмеля – 4 части, лист кипрея узколистного – 3 части, трава лабазника вязолистного – 4 части.

Заварить 1 ст. ложку сбора 0,5 л кипятка, прокипятить на медленном огне 10–15 минут, настаивать 6–8 часов, процедить. Полученный объем настоя разделить на 4 приема и пить утром за 30 минут до еды и перед сном.

- Взять в равных частях измельченные корневища валерианы и шишки хмеля, залить 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить как чай перед сном, добавив 1 ст. ложку меда.

Профилактика:

- Борьба со стрессами, развитие способности расслабляться.
- Помогут заснуть вовремя и обеспечат полноценный сон следующие правила:

- ужин до 17 часов вечера. Белковая пища (мясное) возбуждает организм, овощная и фруктовая – успокаивает;

- отказ от употребления вечером кофе, чая, алкоголя;

- обливание ведром холодной воды за час до сна;

- сон обнаженным или в легкой ночной рубашке. Тело должно отдыхать от одежды.

- Самый здоровый сон с 21–22 часов до наступления полуночи. Вставать нужно в 6–7 утра.

- Ежедневные прогулки перед сном помогут крепко уснуть.

- Лучше всего спать на льняных простынях. В зависимости от индивидуальной конституции можно подобрать «сове» постельное белье из того или иного материала. Людям с «желчной» конституцией требуется охлаждающее белье, с «ветреной» – разогревающее и чуть увлажняющее, со «слизистой» конституцией – разогревающее и подсушивающее.

- Кольцо с аметистом, надетое перед сном на безымянный палец левой руки, способствует быстрому засыпанию.

- Засыпанию способствует согревание тела. Можно попарить перед сном ноги, положить в постель в ноги теплую грелку или бутылку с водой. Лежа в постели, ладошкой закрыть нос и подышать в нее. Теплый

воздух, выходя из носа, будет обогревать область носа, которая рефлекторно способствует сну.

- Выпить перед сном стакан теплого молока или воды с 1 ч. ложкой меда (он разогревает организм).

- Хаотические мысли мешают спокойно спать. Чтобы от них отвязаться, надо сконцентрировать свое внимание на дыхании и без насилия над собой стараться его растягивать, делая медленный плавный вдох и такой же выдох. Это успокаивает, расслабляет и способствует засыпанию.

- Людям, страдающим бессонницей, часто просыпающимся ночью, рекомендуется спать в меридиональном направлении «север – юг». Если же ваша квартира не позволяет переставить кровать именно так, то следует спать головой на восток, то есть на восход солнца. Тогда энергетические потоки будут помогать вам отдыхать.

- Замечено, что в некоторых случаях красная герань, расположенная рядом с кроватью, способствует наступлению быстрого сна.

Склероз

Склероз – уплотнение ткани, появляющееся обычно в результате разрастания соединительной ткани (фиброза) после перенесенного воспаления или в связи с ее старением. Склероз может развиваться в боковых столбах спинного мозга и в головном мозге (боковой амиотрофический склероз), вызывая прогрессирующий мышечный паралич. Также склероз может возникать и в других участках головного и спинного мозга или в стенках артерий.

Рассеянный склероз – хроническое заболевание нервной системы, поражающее преимущественно взрослых людей в самом расцвете сил. Причиной болезни является повреждение окружающей нервные волокна головного и спинного мозга миелиновой оболочки, в результате чего нарушается функция этих нервов. Течение заболевания обычно характеризуется его периодическими рецидивами и ремиссиями, однако в целом оно имеет хронически прогрессирующее течение. Болезнь может поражать различные участки головного и спинного мозга, что проявляется в возникновении рассеянных симптомов. К ним относятся:

неустойчивая, шаткая походка и трясущиеся движения конечностей (атаксия), быстрые непроизвольные движения глаз (нистагм), нарушение произношения и затруднение речи (дизартрия), спастическая слабость и ретробульбарный неврит. Причина поражения нервов, в результате которого развивается данное заболевание, пока остается неизвестной.

Следствие склероза – воспаление, которое является результатом работы вирусов, микробов, грибков, значит, надо применять средства для их уничтожения. Средства для уничтожения должны быть разными, так как указанные микропаразиты к ним приспосабливаются и вновь размножаются. Поэтому надо чередовать различные противопаразитарные средства. Одновременно с этим надо изменить питание, очищать организм, сохранять веру в быстрое выздоровление, поддерживать и развивать внутреннюю радость. Указанием на инфекцию являются частое газообразование с выделением зловонных газов, дурной запах изо рта, кариозные зубы, прыщи на теле, обсыпания герпесом губ, частые простуды и ангины.

Проверенные рецепты:

- Препараты из коры ивы обладают противовоспалительным, жаропонижающим, потогонным, противоглистным, вяжущим, кровоостанавливающим, антисептическим, ранозаживляющим, обезболивающим, успокаивающим и противомаларийным действием. Именно это и требуется при лечении склероза головного мозга.

Залить 1 ч. ложку сухой измельченной коры 1 стаканом остуженной кипяченой воды, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 2–4 раза в день до еды.

Порошок коры ивы по 1 г принимать 3 раза в день до еды. Курс лечения 2 недели, затем недельный перерыв, и вновь повторить курс лечения. Провести 3–5 таких курсов. В заключение общего курса лечения порошком ивовой коры следует поголодать 7–10 дней для вывода из организма излишков салициловой кислоты.

Контролируя свое самочувствие, можно снизить дозу приема порошка ивовой коры либо прекратить прием полностью.

- Очищенный керосин обладает дезинфицирующими свойствами, которые подавляют жизнедеятельность различных микроорганизмов в желудочно-кишечном тракте, желчных протоках, а главное – в крови. По

этой причине его можно использовать для лечения склероза. Выпивать утром натощак 1/2—1 ч. ложку керосина. Курс лечения 2 недели, неделя перерыва и возобновление лечения. После 3—5 курсов следует поголодать от 3 до 7 суток для выведения излишков керосина из организма (обычно он сам легко выходит).

· Никотиновая настойка уничтожает раковые опухоли и патогенные микроорганизмы. Эту настойку можно использовать для лечения склероза.

Весь табак из пачки «Беломорканала» засыпать в чистую банку емкостью 200 мл с хорошо закрывающейся крышкой. Затем табак залить спиртом (водкой) до самого верха, плотно закрыть и поставить в холодильник на 2 недели, ежедневно встряхивая. Через 2 недели настойку процедить через несколько слоев марли. Получается примерно 150 мл готовой к использованию в противораковых, противопаразитарных целях прозрачной настойки табака коричневатозеленоватого цвета. Хранить настойку желательно в холодильнике.

Ежедневно утром натощак за 1 час до еды пить водочную настойку табака каплями со 100 мл кипяченой воды комнатной температуры по схеме, именуемой «горкой».

Вначале дозировка увеличивается – идет в гору.

Достигнув «вершины» в дозировке, пьют в таком количестве 6 дней, а затем делают «спуск» – постепенно уменьшают дозировку до первоначальной.

- 1—3-й дни – по 1 капле,
- 4—6-й дни – по 2 капли,
- 7—9-й дни – по 3 капли,
- 10—12-й дни – по 4 капли,
- 13—15-й дни – по 5 капель,
- 16—18-й дни – по 6 капель,
- 19—21-й дни – по 7 капель,
- 22—24-й дни – по 8 капель,
- 25—27-й дни – по 9 капель,
- 28—30-й дни – по 10 капель,
- 31—33-й дни – по 11 капель,
- 34—36-й дни – по 12 капель,
- 37—42-й дни – по 13 капель.

После этого дозировку снижать по одной капле в каждые три дня. Вместе с настойкой никотина не рекомендуется применять никаких других полезных или ядовитых лекарственных растений и средств.

После трех курсов лечения настойкой табака (около 8 месяцев) при необходимости можно продолжать лечение, целесообразен переход на применение настойки болиголова, безвременника или аконита, а также чемерицы белой.

- Наиболее эффективное средство от любых паразитов – это высокая температура. Посещая парную 2–3 раза в неделю, после которой употребляются свежевыжатые соки из моркови и свеклы (200 мл морковного и 20–30 мл свекольного) либо из яблок и свеклы (200 мл яблочного и 20–30 мл свекольного), можно значительно подавить жизнедеятельность патогенных микробов и повысить иммунную защиту. В итоге это успешно скажется на лечении склероза.

- Клюкву можно использовать как дополнение к любому из вышеперечисленных методов лечения склероза. В ягодах клюквы содержится высокий процент органических кислот (хинной, которая подавляет микробы в крови, бензойной, урсоловой, лимонной, аскорбиновой), а также ряд других ценных лекарственных веществ.

Делать свежие клюквенные морсы и пить до еды по стакану (2–3 ст. ложки ягод клюквы на 1 стакан воды и 1 ст. ложка меда).

- Можно использовать фракционное голодание на урине. Оно не только подавляет разного рода воспалительные и инфекционные процессы в организме, но и восстанавливает ранее разрушенное болезнью. Как проводить фракционное голодание, описано во многих книгах Малахова.

- Крепкий отвар петрушки: залить 2 ст. ложки измельченных корней петрушки 2 стаканами кипятка, настаивать 2–4 часа, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 4 раза в день за 20 минут до еды.

- Залить 1 ст. ложку травы чистотела 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе 4 часа. Принимать настой по 1 стакану 2 раза в день.

- Прокипятить 200 г коры рябины 2 часа в 0,5 л воды. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Профилактика:

- Активный образ жизни, физические упражнения на свежем воздухе.
- В питании ограничивать сахар, сладости, животные жиры.

Исключить продукты, богатые холестерином: мозги, яичный желток, икру, жирные сорта мяса и рыбы, витамин D, поваренную соль и экстрактивные вещества (мясные бульоны и др.). Рекомендуется: творог, хорошо вымоченные сельдь, треска, овсянка; растительные масла: оливковое, кукурузное, подсолнечное, льняное; больше овощей, фруктов, богатых растительной клетчаткой.

- При избыточном весе проводить разгрузочные дни: яблочные, кефирные, творожные, компотные и др.

- Пить зеленый чай, родниковую, колодезную или пропущенную через фильтр водопроводную воду.

- Сохранять бодрый настрой духа.

- Курсами применять лечение ядами. Можно применить курс лечения «тройчаткой» и посмотреть на его эффективность. После курса лечения ядом следует поголодать. Перед лечением фракционным голодом и уриной необходимо почистить организм, чтобы голодание прошло легче.

Депрессия

Депрессия — болезненное состояние подавленности и заторможенности психической деятельности; состояние разочарования. Чаще всего депрессией страдают женщины, но и мужчин она не обходит стороной.

Серьезная депрессия является источником расстройства сна, аппетита, менструального цикла, причиной запоров, зашлаковки и сильной потери массы тела (перечислены все основные симптомы перевозбужденного «Ветра»). Часть женщин, наоборот, начинает переедать (обычно злоупотребляют сладкой пищей, которая угнетает «Ветер»), а другие — очень много спать (сон угнетает «Ветер» и восстанавливает жизненные силы).

Депрессию в подавляющем большинстве случаев провоцируют психические переживания. Если человек много о чем-то думает, переживает, мало спит, мало ест и все это происходит в холодное время

года, то перевозбуждение «Ветра» обеспечено. Далее проявляется депрессия как сильное понижение потенциала жизненной силы организма (постоянная печаль, ощущение пустоты, может возникать чувство вины, бесполезности и безнадежности). Человек чувствует себя уставшим, раздражительным, ему трудно концентрировать на чем-то свое внимание, слабеет память, трудно принять необходимое решение. И это типично для депрессии. Указанные симптомы постоянно или большую часть времени присутствуют в течение, по крайней мере, двух недель.

На чувствительность женщины негативно действуют физические и сексуальные оскорбления. Другим источником переживаний является несчастливый брак. Весьма уязвимы женщины, имеющие маленьких детей. Материальная необеспеченность частенько ведет к депрессии. Определенную роль играет физиология женского организма. Бесплодие, выкидыш, мертворожденность, менопауза, менструации и рождение ребенка могут также спровоцировать депрессию. Гормональные изменения во время менструального цикла тоже влияют на настроение женщины.

Симптомы:

беспричинное отчаяние, тоска, тревога, пессимизм, нарушения сна (например, бессонница), раздражительность, повышенная утомляемость, изменения аппетита и т. д.

Проверенные рецепты:

- Залить измельченные корни аралии маньчжурской 70 %-ным спиртом в соотношении 1: 5, настоять в течение недели, принимать по 10–15 капель 2 раза в день.
- Залить 2 ч. ложки измельченной травы и корней горечавки легочной 1 стаканом воды. Кипятить 10 минут. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.
- Заварить 1 ч. ложку корневищ и корней дягиля низбегающего 1 стаканом кипятка. Настоять. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день.
- Измельченные корни элеутерококка залить водкой в соотношении 1: 10, настаивать в течение 2 недель в темном теплом месте, периодически

взбалтывая. Хранить настойку в прохладном месте в темной бутылки. Принимать по 1–2 ч. ложки 2–3 раза в день. Курс лечения 1 месяц.

Профилактика:

Что надо делать, чтобы выйти из депрессивного состояния?

- Необходимо создать достаточно сильную мотивацию, которая побуждает к действиям.
- Избегать одиночества. Общение с приятными людьми, разговоры на отвлеченные темы поднимают настроение.
- Нужно научиться самостоятельно поднимать свое настроение. Положительные эмоции дают организму силы.
- Люди, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, реже подвержены приступам депрессии. Физические занятия на свежем воздухе: ходьба, бег трусцой, бадминтон и т. п. – дают отличный эффект.
- Исключить из питания кофеиносодержащие продукты и рафинированный сахар. У женщин, употребляющих много кофе, чая, шоколада, шоколадных конфет и рафинированного сахара, депрессия углубляется и проходит хуже.
- Курение и алкоголь predispose к депрессии и усугубляют ее.
- В питании следует использовать те продукты, которые способствуют уравниванию перевозбужденного жизненного принципа «Ветра» (подробнее в книге Г. П. Малахова «Основы здоровья»).
- Небольшие контрастные души, горячая ванна, втирание в тело оливкового или другого масла, спокойная обстановка быстро восстановят силы и выведут из депрессии.

Синдром хронической усталости

Синдром хронической усталости характеризуется постоянным чувством сильной усталости, болями в мышцах, лихорадочным состоянием, сонливостью и депрессией, которые длятся месяцами, а иногда и годами. Работоспособность у людей снижена вдвое. При этом они не страдают ни психическим заболеванием, ни инфекционным, не имеют гормональных нарушений, не злоупотребляют лекарствами и не подвергаются воздействию токсических веществ.

У больного синдромом хронической усталости должны присутствовать не меньше 6 из нижеследующих 11 симптомов постоянно или повторяясь в течение 6 месяцев или дольше.

1. Проявления простуды или слабовыраженного лихорадочного состояния.

2. Неприятные ощущения типа болезненности в носоглотке.

3. Ощущения болезненности или припухлость лимфатических узлов на шее или под мышками.

4. Общая расслабленность организма.

5. Непонятные боли в мышцах.

6. Сильная усталость и плохая способность организма к восстановлению в течение 24 часов после выполнения человеком какой-либо физической работы.

7. Непонятные, самопроизвольные головные боли.

8. Ощущения болезненности в суставах без их внешнего изменения.

9. Забывчивость, или чрезмерная раздражительность, или неспособность сконцентрировать внимание.

10. Ухудшение сна.

11. Быстрое появление вышеописанных симптомов в течение нескольких часов или дней.

Проверенные рецепты:

- Сушеные корни или листья женьшеня залить кипятком в соотношении 1: 10, настоять. Принимать по 1 ч. ложке в день. Оказывает тонизирующее действие на нервную систему.

- Залить 1 ст. ложку листа мяты перечной 1 стаканом кипятка, варить 10 минут. Пить по 1/2 стакана утром и на ночь при различных нервных расстройствах, бессоннице.

- Залить 3 ст. ложки измельченной соломы 2 стаканами кипятка, настоять. Выпить в течение суток. Тонизирующее и общеукрепляющее действие.

- Съедать по 1 банану ежедневно. Благодаря этому средству депрессия быстро исчезнет или обойдет вас стороной.

Профилактика:

- Использовать растительные адаптогены (лимонник, женьшень, элеутерококк колючий, аралия маньчжурская) в осенне-зимний период.
- Морковно-сельдереевый сок имеет высокую пищевую ценность и может придать организму новые силы и энергию.
- Научиться расслабляться психически и физически, в этом хорошо помогают баня, медитации, дыхательные упражнения.
- Отдыхать до появления чувства глубокой усталости, высыпаться.

Лечение и профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта

Пищеварительная система человека представляет собой трубку с различными диаметрами по всей ее длине. Начало трубки – это рот. Далее следует пищевод, по которому движется измельченная во рту пища. Самая расширенная часть трубки – это желудок. Затем она сужается, переходя в тонкий кишечник, наиболее длинную часть пищеварительной системы. За ним – новое расширение – толстый кишечник, который заканчивается анальным отверстием.

В ротовой полости происходит измельчение пищи и формирование пищевого комка; в желудке – «обработка» его желудочным соком; в тонком кишечнике – расщепление с помощью ферментов самого организма и ферментов, находящихся в пище, а также всасывание переваренной пищи; в толстом кишечнике – дальнейшее переваривание, всасывание, формирование каловых масс и их эвакуация.

К пищеварительной системе следует отнести также печень и поджелудочную железу. Косвенно с пищеварением связаны кровь как транспортная система пищевых веществ, соединительная ткань и межтканевая жидкость, по которым осуществляется дальнейшая доставка пищевых веществ к клеткам.

Основная функция желудочно-кишечного тракта – химическая обработка поступающей в организм пищи. Этот процесс происходит постепенно, по мере продвижения пищи по пищеварительному каналу через полость рта, глотку, пищевод, желудок, тонкий и толстый кишечник. Для того чтобы полезные вещества, содержащиеся в пище (белки, жиры, углеводы), расщеплялись, становились растворимыми, и

организм получил возможность усвоить их, они обрабатываются специальными веществами – ферментами, которые производятся в желудке.

В целом пищеварительная система очень сложна и весьма уязвима. Ее работу можно легко нарушить неправильным питанием, неконтролируемым волнением, дурными привычками, лечением антибиотиками и т. п.

Гастрит

Наиболее частым заболеванием желудочно-кишечного тракта является гастрит – воспалительное заболевание слизистой оболочки желудка. Причинами его появления могут быть как внешние факторы – длительное нарушение питания, переедание, однообразное питание, злоупотребление алкоголем, никотином и различные др. интоксикации и инфекции, так и внутренние – функциональные нарушения нервной системы, нервно-рефлекторное воздействие с различных пораженных органов (кишечника, желчного пузыря и др.). Гастрит может быть острым или хроническим заболеванием.

Острый гастрит

Развивается в результате переедания, приема грубой, трудно перевариваемой жирной, острой, слишком холодной или горячей пищи, злоупотребления алкоголем, отравления щелочами или кислотами, приема внутрь раздражающих лекарств. Его также могут вызвать некоторые микробы (стрептококки, стафилококки, сальмонеллы и др.), попавшие в организм с недоброкачественной пищей, и аллергены при индивидуальной непереносимости некоторых пищевых продуктов.

При хроническом гастрите

развивается постоянный, хронический воспалительный процесс слизистой оболочки желудка. Заболевание имеет волнообразное течение, то есть периоды ремиссий (улучшения состояния здоровья больного) сменяются периодами обострений. Хронический гастрит может

протекать с секреторной недостаточностью, с нормальной и с повышенной секрецией желудочного сока.

Симптомы:

тошнота, отрыжка, рвота, боли в правом подреберье.

Очищение кишечника

Очищать кишечник можно с помощью клизм с подкисленной водой, или используя для них урину. В этом случае каловые камни, прикрепленные к стенкам кишечника, вымываются лучше. От таких клизм быстро нормализуется микрофлора кишечника, восстанавливается не только слизистая, но и перистальтика, человек излечивается от геморроя, полипоза, колита, паропроктита, гельминтоза и других паразитов. Ввиду высокой «всасывающей» способности в толстый кишечник поступает жидкость из всей брюшной полости, увлекая за собой слизи.

Начать очищение лучше, используя обычную урину. Затем можно применять упаренную урину, обладающую более сильным действием. Ее готовят так: собрав 2 л мочи, налейте ее в эмалированную кастрюльку и кипятите, не закрывая крышкой, до тех пор, пока не останется 500 мл. Полученная урина называется упаренной до 1/4 от первоначального объема.

В течение одной процедуры можно с помощью клизмы влить сначала 1–2 л слегка подсоленной или подкисленной лимонным соком (яблочным уксусом) воды, выпустить ее, затем снова поставить клизму с водой, а после выпуска этой порции сделать вливание 1–1,5 л урины.

Первые 2–4 л воды вымоют грязь лишь из половины толстого кишечника, абсолютно не затрагивая его восходящий отдел. И только 3–4-я клизма с уриной может полноценно заполнить всю полость толстого кишечника и провести в нем целительную работу. Такая схема дает наиболее выраженный эффект.

Повторять подобный очистительный цикл необходимо 2 раза в году – ранней весной и в начале осени (осенью особенно активны биоритмы толстого кишечника).

После вышеописанного цикла очищения, через неделю, можно провести цикл очищения с помощью упаренной урины либо применить его как самостоятельный очистительный цикл. Начать нужно со 100 мл и через день увеличить дозу еще на 50—100 мл. После того как объем возрастет до 300—500 мл за раз, сделать 2—4 таких клизмы, а затем через день начать уменьшать дозу на 50—100 мл, дойдя до прежних 100 мл. Для введения урины надо использовать обыкновенную резиновую 100-граммовую грушу. Далее можно делать 100—150-граммовую микроклизму 1 раз в 1—2 недели. Повторить этот цикл, так же как и предыдущий, следует в те же сроки. Если появятся осложнения, то дозировку увеличивать не нужно, после нескольких клизм с той же дозировкой дозу следует уменьшить.

Проверенные рецепты:

- Взять листья ланцетолистного подорожника, траву зверобоя, сушеницу болотную – 4 части, спорыша птичьего, золототысячника – 2 части, корень аира, траву перечной мяты – 2 части, цветы тысячелистника – 1 часть, семена тмина – 0,5 части. Залить 2 ст. ложки смеси 1 л кипятка и настаивать в закрытой посуде в течение ночи. Процедить и пить ежедневно 1 стакан настоя утром натощак и 4 раза через час после еды.

- Трава чистотела большого – 3 части, трава горца птичьего – 4 части, цветки ромашки аптечной – 4 части. Залить 3 ст. ложки сбора 3 стаканами кипятка, настоять ночь в термосе, процедить. Принимать по 3/4 стакана 4 раза в день.

- Взять по 1 части центаврии, зверобоя, горечавки, тысячелистника, по 2 части дикого цикория и дымянки. Смесь залить 1 л воды, настаивать ночь, процедить. Выпить настой в 5 приемов в течение дня, натощак утром и 4 раза в день по 1/2 стакана при гастритах с пониженной секрецией.

- Трава зверобоя, трава тысячелистника, цветы ромашки – по 3 части, трава чистотела большого – 1 часть. Залить 1 ст. ложку смеси 0,5 л кипятка, настоять, процедить. Пить настой по 2/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при гастритах с повышенной секрецией.

- Смешать траву чистотела – 1 часть, траву зверобоя – 2 части, траву тысячелистника – 2 части, цветки ромашки – 2 части. Залить 1 ст. ложку

сбора 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Процедить и принимать по 1/2 стакана за 30 минут до еды.

Профилактика:

- Правильное питание, включающее зелень, овощи, фрукты. Нужно есть как можно меньше жареного, соленого, копченого, а лучше отказаться совсем.
- Не употреблять алкоголь, не курить.
- Профилактика дисбактериоза, борьба с патогенными бактериями.

Запор

Под запором понимается длительная задержка кала в кишечнике или систематическое недостаточное действие последнего (насильственный, недостаточный стул). При этом каловые вещества, скапливаясь в толстом кишечнике, приводят к его растяжению, существенному изменению формы и размера. В результате только за счет этого происходит смещение и сдавливание внутренних органов, что отрицательно влияет на их работу. Количество воды в испражнениях при запоре меньше нормального и не превышает 60 % (вместо 80 %); испражнения сухие.

При скоплении в нижних отделах кишечника вещества через слизистую оболочку толстого кишечника всасываются в кровь и циркулируют в крови, отравляя весь организм. В напряженном режиме работают «второстепенные» органы выделения – печень, кожа, легкие. Большая нагрузка приходится на почки. Каловые шлаки накапливаются в соединительной ткани организма, подрывая иммунитет. Подобное самоотравление ставит организм в крайне тяжелые условия, быстро его изнашивает (старит) и служит причиной развития огромного количества болезней – от обычных простуд, аллергий и паразитарных болезней до онкологии, сердечно-сосудистых, кожных заболеваний и гормональных расстройств.

Симптомы:

тяжелое, а порой зловонное дыхание, обложенный налетом язык, быстрая утомляемость, плохой цвет кожи и волос, прыщи, сыпь, слишком жирная или сухая кожа.

Больные запором иногда жалуются на целый ряд неприятных ощущений, не имеющих прямого отношения к пищеварительному тракту. Сюда относятся тупые головные боли, локализующиеся в основном в теменной и затылочной областях, плохое, подавленное настроение, ослабление памяти, неприятные ощущения в области сердца и неровное сердцебиение, дурной вкус во рту, запах изо рта и т. д. Иногда наблюдаются диспептические явления – изжога, отрыжка, тошнота, давление в подложечной области.

Несмотря на то что запоры могут возникать по множеству причин, их можно разделить на две большие группы: атонические и спастические.

Атонические запоры возникают из-за того, что тонус кишечной стенки толстого кишечника понижен, чувствительность теряется. В итоге кишечная стенка не может нормально сокращаться и обеспечивает продвижение калового содержимого на выброс. Толстый кишечник наполняется по всему своему объему калом и не может самостоятельно работать.

Спастические запоры возникают по причине спазмов в толстом кишечнике. В результате этих спазмов часть толстого кишечника пережимается и препятствует нормальному прохождению калового содержимого. В итоге та часть толстого кишечника, которая не сжата спазмом, раздувается из-за скопления в ней калового содержимого. Каловые массы скапливаются в восходящем отделе (печеночный угол) толстого кишечника и сильно его растягивают. Помимо этого, растяжение и застой происходят в ампуле прямой кишки. Из-за этого возникает ощущение тяжести, давления и распираания в животе. Происходит смещение, сдавливание в области печени (что влияет на ее нормальную работу) и низа живота (матка, шейка матки и влагалище у женщин, предстательная железа у мужчин).

Причины функциональных запоров весьма разнообразны. Они могут быть пищевые, дискинетические, эндокринного происхождения, токсические, рефлексорные, запоры при органических заболеваниях центральной нервной системы, психонервные. Запоры могут также возникать как профессиональное заболевание. Нередко встречаются смешанные формы запоров.

При малом количестве пищи, при однообразном, преимущественно мясном и мучнистом, питании, бедном стимуляторами кишечной

перистальтики, при нарушении режима питания могут развиваться стойкие запоры.

Нарушение работы эндокринных желез, особенно недостаточность гормональной секреции, ведет к появлению привычных запоров. В климактерическом периоде очень часто появляются запоры и метеоризм, течение хронического запора в менструальный период ухудшается. Запоры эндокринного происхождения чаще бывают атонического вида.

К токсическим относятся хронические запоры при профессиональных отравлениях, при отравлении никотином у курильщиков, наркоманов, при злоупотреблении лекарствами (опий, белладонна, кодеин) или пищей с большим содержанием дубильных и вяжущих веществ.

Заболевания центральной нервной системы часто сопровождаются упорными, не поддающимися обычному лечению запорами. Например, воспаление мозговых оболочек, как спинальных, так и церебральных, может привести к запорам.

Психонервные запоры занимают особое и чрезвычайно важное место среди запоров функционального происхождения. Сам акт опорожнения в значительной мере подчинен психике. Поэтому изменение условий обычной жизни часто влечет появление задержки испражнений. Сюда относятся, например, запоры в первые дни путешествия по железной дороге, сюда же надо отнести и различные формы запоров в результате подавления привычного позыва. Однако и вся остальная психонервная деятельность человека также влияет на работу кишечника. Сюда относятся упорные запоры при депрессии, нервном переутомлении, возникающие в результате психических конфликтов, лежащих в подсознании.

Проверенные рецепты:

От атонического вида запора

- Утром 2 ст. ложки отрубей залить стаканом кипятка и запарить. Когда остынет, воду слить, а жигу съесть натошак. Обычно через 5 дней улучшается пищеварение, а через 10 дней нормализуется стул. Прием отрубей хорошо сочетать с клизмами.

- В качестве естественного слабительного средства при атонических запорах можно использовать чай из коры крушины: заварить 1 ст. ложку крушины 0,5 л воды, пить теплым.

- Развести 1 ст. ложку засахаренного меда в стакане теплого молока и принимать на ночь. Детям в возрасте 5–8 лет нужно давать по 1 дес. ложке перед сном.

- Размешать 1 ст. ложку касторового масла с яичным желтком и 1 ст. ложкой меда и развести в 1 стакане воды. Принимать по 1 ст. ложке каждые 2 часа.

- При атоническом запоре показаны лечебная гимнастика с упражнением брюшного пресса, холодный душ, холодные обтирания и обливания живота, продавливание живота руками. Рекомендуется заниматься спортом, отдавая предпочтение ходьбе, легкому бегу, плаванию, верховой езде и другим видам движений, в которых используется встряска.

От спастического вида запора

- Залить 1 ст. ложку семени льна 1 л воды, довести до кипения и кипятить 20 минут на маленьком огне. Остудить, процедить и вылить в кружку Эсмарха (2-литровую грелку). Добавить туда 2 ст. ложки горчичного масла (оно разогревает и смягчает организм, чем предотвращает спазм толстого кишечника) или приготовить заменитель горчичного масла: в 200 мл оливкового масла добавить 1 ч. ложку порошка горчицы и перемешать. Указанную смесь ввести с помощью клизмы вечером перед сном.

На второй день повторить то же самое, но отвар готовить с 1,5 л воды и 1/2 ст. ложки семени льна.

На третий день – с 2 л воды и 2 ст. ложками семени льна.

На четвертый день делают перерыв.

С 5-го по 7-й день клизмы – как в третий день, на 8-й день перерыв.

С 9-го по 11-й день клизмы – как в третий день, на 12-й день перерыв, и повторить еще один курс. В зависимости от обстоятельств и изменений в состоянии здоровья процедуру повторяют еще 3 дня, либо 6, либо все 12 дней. Этот же рецепт рекомендуется применять при геморрое.

- Приготовить желе из зрелых плодов бузины, сваренных без сахара, и принимать 1–2 раза в день по 1 ст. ложке. Вместо сахара можно использовать мед.

- Страдающим запором знахари советуют пить воду, в которой долго варились сливы или овес. Сок редьки, рассол капусты в теплом виде,

простоквашу и чай из сушеной вишни и сушеных яблок необходимо пить 4–5 раз в день.

- При спастическом запоре уместно назначение постельного режима, грелок, согревающих водочных компрессов, теплых сидячих ароматических ванн, парафиновых аппликаций. Совершенно исключаются всякого рода массаж, гимнастика.

- Слабительное варенье способствует кишечной перистальтике из-за наличия фруктового сахара. Сильным сладким вкусом обладает сорбит (больше, чем у сахара). Его используют в качестве заменителя сахара для приготовления слабительного варенья.

Взять 1 кг сорбита, 1 кг любой ягоды или яблок и сварить из них варенье и есть по 1–2 ч. ложки этого варенья по необходимости. Если действует слабо – увеличьте дозу, но осторожно, ибо стул может быть сильным и с болями в низу живота.

- Добавление в блюда проросшей пшеницы, содержащей клетчатку, стимулирует перистальтику кишечника.

Клизмы при спастическом запоре

- Масляные теплые (31–32 °С) клизмы с прованским, подсолнечным маслом, молочно-масляные действуют как противоспастическое средство. Их нужно ставить на ночь и задерживать до утра, делать это лучше 2–3 раза в неделю. Медленно вводить по 1–2 стакана чистого масла (без воды) в кишечник с помощью мягкого длинного наконечника.

- Взять 1 ст. ложку толченого льняного семени (можно заменить овсом, ячменем или листьями мальвы), залить 4 стаканами воды, вскипятить. Процедить и добавить 1 ст. ложку соли и (или) 2 ст. ложки льняного или конопляного масла. Жидкость для клизмы должна быть теплой.

При атонии кишечника

- Для лечебных целей используют корни ревеня, которые заготавливают осенью. Их промывают в воде, режут на куски, провяливают на солнце и сушат при температуре не выше 60 °С. Это позволяет сохранить в корнях естественные дубильные и другие биологически активные вещества.

Непосредственно перед использованием корни ревеня размельчают в порошок. Порошок корня ревеня применяют при различных

заболеваниях. В малых дозах ревень оказывает вяжущее действие и помогает при поносах и гастритах с пониженной кислотностью. Средние дозы действуют как естественное желчегонное средство и усиливают пищеварение. Большие – как нежное слабительное при атонии кишечника, спастических запорах, для размягчения стула при геморрое.

Ревеневый компот: 500 г черешков ревеня, 200 г сахара, лимонная корка, щепотка имбиря или изюм. Черешки промыть, очистить, нарезать на куски. 0,25 л воды прокипятить с сахаром, лимонной коркой, имбирем. Затем положить ревень и варить до готовности. Следить, чтобы он не разварился. Охладить и принимать.

· Настой травы душицы, приготовленный из расчета 1 ст. ложка листьев на 1 л кипятка, следует пить при вялой перистальтике кишечника, нарушении моторной функции желудка.

Понос

Понос (диарея) – учащенное или однократное опорожнение кишечника с выделением каловых масс. Понос может быть проявлением заболеваний кишечника или других органов или систем. Среди заболеваний кишечника, в клинической картине которых диарея является ведущим симптомом, выделяют несколько групп. К инфекционным относятся острые и хронические заболевания (дизентерия и туберкулез), протозойные инвазии (лямблиоз, трихомоноз и др.), гельминтозы (аскаридоз, энтеробиоз), неспецифические воспалительные процессы (энтерит, энтероколит, язвенный колит), дисбактериоз (осложнение антибактериальной терапии, микозы, бродильная и гнилостная диспепсия), токсические воздействия (уремия, отравление солями тяжелых металлов, алкоголизм, медикаментозная интоксикация) и многие другие. Диарея может возникать при заболеваниях других органов и систем: болезнях желудка, поджелудочной железы, печени и желчных путей, болезнях почек, сопровождающихся уремией, болезнях эндокринных желез, аллергических реакциях, неврозах.

Причиной поноса может быть непереносимость пищевых продуктов, вирусные, бактериальные или паразитарные кишечные заболевания,

функциональные расстройства кишечника, побочное действие некоторых лекарственных препаратов.

Проверенные рецепты:

- Понос – это сильное перевозбуждение жизненного принципа «Ветра». Для того чтобы его остановить, применяют вяжущие средства. Перегородки из примерно 200 г грецких орехов настаивать 2–3 дня в 0,5 л спирта. Принимают 3–4 раза в день от 6 до 10 капель на 1/4 стакана теплой воды.

Как только понос начнет сходить на нет, прием капель надо немедленно прекратить, так как средство это очень сильное и может вызвать запор.

- Во время поноса надо исключить все овощи и фрукты в свежем виде, сильногазированные напитки. Принимайте хорошо разваренную рисовую кашу с небольшим количеством морской соли и топленным маслом. Не пейте после еды.

- Залить 1 ст. ложку измельченного корня кровохлебки лекарственной 1 стаканом кипятка. Кипятить 30 минут, процедить. Принимать 4–6 раз в день по 1 ст. ложке отвара на 1/4 стакана воды.

- Развести 1 ч. ложку картофельного крахмала в 1/2 стакана холодной кипяченой воды. Выпить за один прием. Хорошо и быстро помогает.

- Плоды черники – 2 части, плоды черемухи – 3 части. Заварить 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка, кипятить 20 минут на слабом огне, процедить. Принимать по 1/4—1/2 стакана 3 раза в день.

- Плоды рябины – 4 части, трава зверобоя – 3 части, корень алтея – 2 части. Залить 1 ст. ложку смеси 0,5 л кипятка, настоять 40–60 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

- Трава спорыша, трава лапчатки гусиной, лист подорожника – по 1 части. Заварить 2 ст. ложки смеси 2 стаканами кипятка, настоять 30–40 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

Профилактика:

- Привести в порядок нервную систему, предотвращать переход стресса в хроническую форму.

- Следить за питанием, чистотой продуктов, соблюдением гигиены.

Геморрой

Для заболевания характерно варикозное расширение вен в области заднего прохода, которое частенько сопровождается запорами. В некоторых случаях боли от геморроя приводят к спастическим запорам.

Геморроидальные узлы представляют собой варикозно расширенные вены. Слизистая оболочка нижнего отдела прямой кишки, покрывающая узлы, часто бывает резко изменена. Она утолщена, переполнена кровью (от чего выглядит посиневшей) и находится в состоянии воспаления. В основе этих изменений лежат нарушение питания и постоянная травматизация геморроидальных узлов каловыми массами.

В развитии геморроя большое значение имеют особенности венных сплетений и строение их стенок. Они легко поддаются расширению под влиянием ряда причин, ведущих к застою крови. Это хронические запоры, спазмы сфинктера под влиянием трещин (из-за неправильного питания, язв, полипов в прямой кишке), многократные беременности, длительное пребывание на ногах, сердечная недостаточность, болезни печени, особенно портальная гипертензия, чрезмерное употребление алкоголя. Опухоли в малом тазу, сдавливающие отводящие вены, и ряд других причин, вызывающих продолжительное затруднение кровообращения в полости малого таза и системе воротной вены, также могут повести к появлению геморроя.

Лечение геморроя должно быть направлено на устранение причин болезни, то есть запоров, застоев крови в тазовых органах, на «усмирение» жизненного принципа «Ветра». Для устранения запоров назначают соответствующую диету (смотрите раздел питания при запоре); рекомендуются небольшие дозы естественных слабительных или микроклизмы с маслом, молочно-масляные, из свежей мочи. Для нормализации венозного кровообращения необходимо очищение печени. Для заживления слизистой оболочки прямой кишки рекомендуют усиленную сокотерапию, а местно – смазывание облепиховым маслом или тампоны с ним. После дефекации полезны сидячие прохладные ванны или подмывания области заднего прохода холодной водой. Очень хорошо подмываться своей мочой.

Проверенные рецепты:

- Держать во рту 1 ч. ложку горчичного порошка, пока он не свернется в комочек или не рассосется. Дополнительно: прокипятить подсолнечное масло, смочить в нем ватку и вставить в задний проход. Указанное средство хорошо помогает при геморроидальных узлах и шишках.

- Развести в ведре 4 ст. ложки горчицы 3 л кипятка и сесть сверху, укутавшись до пояса одеялом, на 10 минут. Процедуру повторить 2–4 раза. Практика показывает, что боли уходят, а шишки втягиваются.

- Собрать свою мочу, выпущенную за один раз, в эмалированную кастрюлю. Поставить кастрюлю на огонь и довести до кипения. Снять с огня и поставить в то место, где будет прогревание (например, поставить в ведро). Высыпать в мочу 1 ст. ложку пищевой соды и сесть. Укутаться одеялом. Способствует рассасыванию шишек.

- Старинный, проверенный метод лечения геморроя заключается в прогревании области заднего прохода парами квасцов, которые за счет сильных вяжущих свойств способствуют втягиванию, сжатию всего расширенного. Вскипятить в эмалированной кастрюле 2 л воды. Растворить в кипятке 450 г квасцов. Полученный раствор квасцов дополнительно пропарить на медленном огне 15–20 минут. Раствор квасцов снять с огня, закрыть кастрюлю деревянной крышкой с отверстием (или обмотать края сосуда толстым полотенцем) и прогревать задний проход над паром в течение 20–30 минут.

После прогрева рекомендуется смазать задний проход (внутри и снаружи) вазелином и обязательно принять любое растительное слабительное. Вяжущий и сжимающий эффект настолько силен, что может вызвать запор, сильное сжатие прямой кишки. Применение масла как бы «увлажнит» и смягчит это мощное действие. Слабительное будет способствовать стулу, который от указанной процедуры обязательно нормализуется.

Прогревания надо делать не чаще чем раз в неделю. Обычно трех прогреваний достаточно для получения выраженного лечебного эффекта. В течение указанного лечения необходимо пить воду, в которой в течение 30 минут кипятились чистые стружки железа.

Если нет квасцов, то указанную процедуру можно проделать с 1,5 л молока, в которое добавляют 4 большие головки лука. Технология приготовления и лечения та же.

- При сильных геморроидальных болях можно воспользоваться следующим рецептом. Взять 5 г порошка соцветий тысячелистника и 5 г листьев малины. Все это размельчить и смешать с 50 г свежего сливочного масла.

Для того чтобы смешать масло с травами, надо осторожно растопить на кипящей водяной бане масло. Высыпать в него измельченные (желательно в пыль) травы и тщательно размешать. Полученную смесь хранить в холодильнике.

Вечером перед сном ею нужно смазывать задний проход. Выполнять эту процедуру ежедневно, до полного использования смеси. После трехдневного перерыва лечение смазыванием повторить.

- Для уменьшения болей, воспаления и кровотечения смешать в равных долях сухие измельченные цветки льнянки обыкновенной и зверобоя, кору дуба, траву водяного перца. Травяной сбор поддержать в течение 12 часов в растопленном нутряном свином сале, периодически размешивая. Затем подогреть и процедить. Приготовленную мазь хранить в темном прохладном месте (погребе, холодильнике).

В результате в жир перейдут полезные вещества из трав, которые способствуют снятию болей, воспаления и останавливают кровотечения (кора дуба вяжет).

Полученной мазью смазывают небольшой кусочек марли и осторожно вводят ее в анальное отверстие на 5–6 часов. Марля должна вся войти внутрь.

- При сильных геморроидальных болях смешать 2 ст. ложки порошка соцветий тысячелистника и 2 ст. ложки листьев малины. Все это измельчить и добавить 50 г свежего растопленного на водяной бане сливочного масла. Полученную смесь нужно хранить в холодильнике.

Ежедневно вечером перед сном надо смазывать мазью задний проход до полного использования смеси. После трехдневного перерыва лечение смазыванием повторить.

- Утром 2 ст. ложки отрубей запарить 1 стаканом кипятка. Когда остынет, воду слить, а жижу съесть натощак. Обычно через 5 дней

улучшается пищеварение, а через 10 дней нормализуется стул. Прием отрубей хорошо сочетать с клизмами.

Профилактика:

- Своевременно бороться с запорами, являющимися первопричиной геморроя.
- Отказаться от острых, перченых, пересоленных блюд, ввести в рацион продукты, богатые клетчаткой, овощи и фрукты.
- Не поднимать тяжести, особенно рывком перед собой.
- В день следует выпивать не менее 1,5–2 л жидкости.
- Заниматься физическими упражнениями, больше ходить пешком.

Язва желудка

Язвенная болезнь – это сложный патологический процесс, представляющий собой глубокое повреждение слизистой оболочки желудка или двенадцатиперстной кишки и вызванную им воспалительную реакцию всего организма. Язва – это поражение стенки желудка; иногда оно затрагивает только его слизистую оболочку, иногда – более глубокие слои стенки, вплоть до мышечного слоя. Слизистая оболочка желудка и двенадцатиперстной кишки начинает воспаляться, что постепенно приводит к появлению на ней эрозий – мелких повреждений, ранок. В эти мелкие ранки попадают кислота и ферменты желудочного сока, которые начинают разъедать слизистую оболочку дальше. Этот процесс и ведет к образованию язвы. Как правило, обострения язвенной болезни происходят весной или осенью.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки – ведущая патология среди заболеваний желудочно-кишечного тракта. К основным факторам ее развития относят: нарушение нервных регулирующих механизмов вследствие нервно-психического напряжения, различных травм; переутомление; нарушения гормональных регулирующих механизмов системы «гипофиз – надпочечники – половые железы», некоторых функций поджелудочной железы; местные нарушения работы желудка и двенадцатиперстной кишки; хронические поражения слизистой оболочки (гастриты, дуодениты).

Симптомы:

Сильнейшие «кинжальные» боли в области желудка, стул черного цвета, являющийся признаком внутреннего кровотечения, отсутствие аппетита.

Проверенные рецепты:

- Возьмите 10 куриных яиц, хорошо вымойте в теплой воде. Возьмите также 1 кг хорошего сливочного масла, 0,5 кг меда, 250 г простокваши. Все указанное смешайте с цельными яйцами и поставьте в теплое место до тех пор, пока не растворится яичная скорлупа. Хорошенько перемешайте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

- Принимайте мед за 1,5–2 часа до завтрака и через 3 часа после обеда, разбавляя его теплой водой. Принимать мед желательно утром по 1 ст. ложке, а днем – по 1,5 ст. ложки. Курс лечения 2 месяца.

- Высушенные листья кипрея (иван-чай) слегка измельчить, 1 ст. ложку залить 1 стаканом воды комнатной температуры, настаивать 45 минут, процедить и принимать по 1 ст. ложке перед едой 3–4 раза в день.

Профилактика:

- Прием настойки прополиса: 1 г на полстакана воды.
- Ежедневно пить по 1/2 стакана капустно-яблочного сока.
- Отказ от сильно жареной пищи с хрустящей корочкой – в ней содержатся канцерогены, образованные пережиганием масла.
- Своевременное очищение и избавление организма от паразитов.

Полипоз

Полипоз – заболевание желудочно-кишечного тракта, при котором на слизистых оболочках желудка, толстой и прямой кишки развиваются патологические ворсинчатые, грушевидные или другой формы образования, обычно на широком основании или на ножке. Могут изъязвляться и быть причиной кровотечений. При определенном состоянии и количестве полипов рекомендована хирургическая

операция. Но в некоторых случаях можно избавиться от них с помощью фитотерапии.

Для лечения полипов по всему желудочно-кишечному тракту непревзойденным средством считается чистотел. Наиболее эффективно можно вылечиться от полипов, расположенных в верхней части прямой кишки. Свежий сок растения обладает прижигающим действием, поэтому лечебный курс рассчитан на летний период. Для лечения нужно использовать только свежие растения.

Проверенные рецепты:

- Сок чистотела пить по 1 ч. ложке 3–4 раза в день на пустой желудок, перед едой. Срок лечения не более 3–4 месяцев. При необходимости курс повторяют на следующий год.

- Заполнить пол-литровую банку на 1/3 травой чистотела, залить доверху кипятком, настоять 5 часов, процедить. Долить испарившуюся воду. Принимать по 1 ч. ложке 3 раз в день за 30 минут до еды, постепенно доведя дозу до 1/2 стакана. После 5-дневного курса лечения сделать перерыв на 5 дней. Нужно провести 4 таких курса.

- Залить 1 ст. ложку травы чистотела 2 стаканами кипятка, настоять 5–6 часов. Процедить и принимать 3 раза в день за 30 минут до еды от 1 ч. до 1 ст. ложки в течение 10 дней, затем сделать перерыв 10 дней. Повторить такой курс еще два раза.

- Чистотел обыкновенный – 3 части, цветки таволги – 3 части, цветки календулы – 2 части, трава репешка – 2 части. Залить 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настоять 5 часов, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды курсами по 10 дней с 10-дневным перерывом.

- При полипозе толстой кишки на процедуру понадобится от 1 до 4 ст. ложек зеленой массы чистотела (в зависимости от веса больного). Залить 1 часть чистотела 10 частями кипятка, настоять, процедить. Полученную жидкость вводить в виде лечебной клизмы в течение часа, за 3 часа до этого сделав очистительную клизму. Курс лечения 2–3 года, в период цветения чистотела.

- Периодическое голодание по 2–3, а лучше по 7–14 суток позволяет очищать организм от разного рода токсинов и шлаков на клеточном

уровне, лишает паразитов условий существования и прекрасно дополняет действие «тройчатки».

· Русский вариант «тройчатки» по В. А. Иванченко. В «тройчатку» входят пижма обыкновенная (цветочная корзинка), трава полыни горькой и порошок гвоздики. Все эти компоненты оказывают сокогонное, глистогонное, антимикробное, антисептическое и жаропонижающее действие.

Разовый прием порошка из цветов пижмы – 1 г; суточная доза до 3 г. Для полыни горькой – соответственно 200–300 мг на прием и до 1 г в сутки; для свежего порошка гвоздики – 0,5 г и 1,5 г.

Желательно принимать все три компонента сразу (пижму, полынь и гвоздику), заложив их в капсулы для лекарств. Они иногда продаются в аптеках. В противном случае можно купить самое дешевое лекарство в капсулах и самостоятельно заменить их содержимое. Можно принять порошки и без капсул, запивая водой.

Внимание! При язвенной болезни желудка и эрозивных гастритах принимать «тройчатку» не рекомендуется. Осторожно использовать при гипертонии, контролируя артериальное давление, – гвоздика его повышает. Не начинать лечение во время менструации – указанные препараты вызывают обильные месячные. Противопоказано данное лечение беременным женщинам – может быть выкидыш.

Принимают русскую «тройчатку» по схеме:

1-й день – по 1 капсуле (разовая доза) за 30 минут до еды;

2-й день – по 1 капсуле перед завтраком и перед обедом.

3-й день и всю последующую неделю – по 1 капсуле 3 раза в день: перед завтраком, обедом и ужином.

Далее можно принимать «тройчатку» 1 раз в неделю для профилактики.

Профилактика:

· Пересмотреть подход к питанию: неправильное питание порождает благоприятные условия, питательную среду для заражения организма инфекцией (микропаразитами).

Надо резко сократить употребление слизеобразующих продуктов – молочных, сладостей, жиров, крахмалов, белков. Больше есть овощей и

блюд из них. Сырые овощи в холодное время года действуют на организм человека охлаждающе, что вредно.

Полезны цельные каши с минимумом топленого масла, белковые блюда с овощным гарниром, различные травяные чаи с медом либо компоты из сухофруктов. Важна и правильная последовательность поступления пищи.

- Предупреждать появление запоров и поносов.
- Регулярно очищать организм от паразитов.

Лечение и профилактика заболеваний печени

Печень – самая крупная железа в организме человека, весом до 2 кг. Она мягкой консистенции, имеет форму неправильного усеченного конуса с закругленными краями. Почти со всех сторон печень покрыта брюшиной. Исключение составляет ее задневерхняя поверхность, сращенная с нижней поверхностью диафрагмы.

Печень – орган неподвижный, будучи связана с диафрагмой, она следует при вдохе и выдохе за ее движениями. Доказано участие диафрагмальных нервов в иннервации печени. Удержанию печени на месте способствует давление брюшного пресса.

В печени очень развита венозная система, как по протяжению, так и по вместимости. Она подразделяется на воротную вену и систему печеночных вен.

Если печеночная артерия доставляет кровь, богатую кислородом, для питания печеночной ткани, то воротная вена собирает кровь из всего желудочно-кишечного тракта и селезенки и является основным сосудом, определяющим функцию печени. Благодаря венозным соединениям печень играет важную роль в деятельности почек, селезенки, желудка, сердца и других органов. Лимфообразование в печени весьма интенсивно, поскольку от 1/3 до 1/2 всей лимфы тела происходит из этого органа.

Печень является одновременно органом пищеварения, кровообращения и обмена веществ. Углеводный, жировой, белковый, водный, минеральный, пигментный, витаминный, гормональный обмены в организме тесно связаны с функцией печени. В ней осуществляются

специфические, защитные и обезвреживающие ферментативные и выделительные функции, направленные на поддержание постоянства внутренней среды организма.

При попадании в кровь каких-либо чужеродных веществ, например угольных частиц, они полностью захватываются печенью. И только в тех случаях, когда доза чужеродных веществ велика, они появляются в других органах. Вместе с тем печень принимает участие в промежуточном обмене веществ, независимо от пищеварения. Она участвует в процессе гемолиза (распада эритроцитов, отслуживших свой век), совершающегося в селезенке, в кровяном русле; этот процесс заканчивается в печени желчеобразованием. Следует упомянуть и о такой функции печени, как мочевинообразование. Оно совершается только здесь, а мочевина, как конечный продукт белкового обмена, выводится почками. Это указывает на тесную связь функции печени и функции почек.

Желчеобразование – еще одна функция печени. В сутки у человека образуется 800—1000 мл желчи. Энергия, необходимая для желчной секреции, образуется за счет тканевого дыхания печени. Желчь является секретом печеночных клеток. Она участвует в кишечном пищеварении: способствует нейтрализации кислой пищевой кашицы, поступающей из желудка в двенадцатиперстную кишку, эмульгирует жиры и способствует их всасыванию; оказывает возбуждающее действие на перистальтику толстых кишок. С ней выводятся из крови разные экзо- и эндогенные вещества, которые, скапливаясь в крови, оказали бы вредное влияние на деятельность организма, а также излишки холестерина. Образование желчи происходит непрерывно; оно уменьшается при голодании, перегреве, увеличивается при понижении внешней температуры, усилении portalного кровообращения и при наличии в принятой пище продуктов переваривания белков и особенно жиров.

Гепатит

Гепатит – общее название воспалительных заболеваний печени; сюда включают обычно и циррозы печени, иногда и дистрофические поражения печени (так называемый «жировой гепатит»).

Ввиду тесной анатомической и функциональной связи печени со многими другими органами гепатит нередко сочетается с заболеваниями селезенки, желчного пузыря и внепеченочных желчных протоков, желудка, кишечника, поджелудочной железы, почек, нервной системы и др. Гепатит протекает или как самостоятельное (основное) заболевание, или является вторичным симптоматическим проявлением различных инфекций, интоксикаций и ряда других общих недугов.

По течению болезни гепатит делят на острый и хронический (или повторно рецидивирующий). Последний нередко прогрессирует и переходит в цирроз печени. Хронический гепатит развивается чаще всего после острого вирусного гепатита. Причиной могут также служить хронический алкоголизм, болезни желчного пузыря, желчных путей, органов пищеварения и др. По тяжести, клинической выраженности и симптомам гепатиты делят на легкие («малые»), средней тяжести и тяжелые (злокачественные, молниеносные), далее на явные и скрыто протекающие, желтушные, безжелтушные, атипические и другие клинические варианты гепатита.

В качестве первопричин возникновения гепатита наибольшее значение имеют различные инфекции и интоксикации: болезнь Боткина (гепатит А, желтуха), болезнь Вейля – Васильева, желтая лихорадка, затяжной септический эндокардит, пневмония, бруцеллез, малярия, сифилис, туберкулез, инфекционный мононуклеоз, амебиаз, восходящая кишечная инфекция, пищевые токсикоинфекции, отравление алкоголем, некоторыми грибами, промышленные и лекарственные интоксикации, а также ожоги тела, ионизирующая радиация. Развитию гепатита (и особенно жировой дистрофии печени) может также способствовать неполноценное несбалансированное питание, недостаток белка, аминокислот, витаминов, жироподобных веществ.

Симптомы:

тупая или острая боль в правом подреберье, диспепсические расстройства (снижение аппетита, тошнота, отрыжка, плохая переносимость жиров, чувство полноты и давления, метеоризм, неустойчивый стул), общая слабость, утомляемость, недомогание, суставные боли, повышенная температура, кровоточивость десен, зуд

кожи, темная моча, светлый кал, желтушность кожи и склер, сонливость, увеличенная печень.

Лечение больных хроническим гепатитом должно быть непрерывным, включая активную и неактивную фазы заболевания. Оно состоит из:

а) применения лечебных средств, направленных на устранение первопричин болезни, – уничтожение вируса гепатита или иных причин;

б) щадящего режима, физического и психического покоя, исключения раздражающей пищи и лекарств (кроме необходимых для лечения);

в) методов, направленных на восстановление нарушенной обменно-ферментативной деятельности печени и ускорение ее восстановления, – лечение глюкозой, витаминами, препаратами печени, липотропными веществами, желчегонными и т. п.;

г) воздействия через нервно-эндокринные звенья – применение противоболевых, антиспастических, седативных, противовоспалительных и десенсибилизирующих средств.

В целом лечение длительное и требует комплексного подхода.

Очищение печени

Сок черной редьки растворяет минералы в желчных протоках, желчном пузыре, почечной лоханке, мочевом пузыре и сосудистом русле. Взять 10 кг клубней черной редьки, обмыть, не очищая кожуру, выжать сок, получится около 3 л. Сок хранить в холодильнике, жмыхи перемешать с медом в пропорции на 1 кг 300 г меда или 500 г сахара и добавить туда молочную сыворотку для молочно-кислого брожения. Все хранить в теплом месте в банке под прессом. В результате брожения в жмыхе образуются органические кислоты, способные окислять шлаки и соли.

Сок черной редьки пить по 1 ч. ложке через час после еды. Если в печени не будут ощущаться боли, то дозу можно постепенно увеличивать от одной ложки до двух и в конце концов дойти до 1/2 стакана.

Сок черной редьки является сильным желчегонным средством. Если в желчных протоках содержится много солей, шлаков, то отток желчи

затруднен – отсюда боль. Можно прикладывать на область печени водяную грелку, принимать горячие ванны. Если боль терпима, то процедуры нужно продолжать до тех пор, пока не кончится сок. Обычно боль ощущается только вначале, потом все нормализуется.

Соли выходят незаметно, но эффект от очищения огромен. Когда весь сок будет выпит, нужно употреблять жмыхи, которые к тому времени уже прокиснут, во время еды по 1–3 ст. ложки, пока не закончатся. Помимо очищения, это способствует укреплению легочной ткани и сердечно-сосудистой системы.

· Очищение печени от паразитов по Хильде Кларк. Рекомендуется использовать 17,5 %-ную перекись водорода, убивающую все бактерии и вирусы, которые будут выделяться через желчные протоки.

Принимать перекись водорода Кларк рекомендует по одной капле с любым напитком во время каждого приема пищи 3 раза в день. Главное, чтобы перекись водорода равномерно перемешивалась с принятой пищей. Когда перекись подействует на бактерии, может наблюдаться понос. Если больной чувствует себя плохо после приема, надо придерживаться этой дозы до тех пор, пока не станет лучше. Как только станет лучше, нужно увеличить дозу до 2 капель с каждым приемом пищи. Таким образом, доза должна увеличиваться каждый день на 1 каплю и доходить до 10 капель. Оставаться на этой дозе следует до очистки печени.

Чистку печени Кларк рекомендует делать со следующими компонентами:

сульфат магнезии – 4 ст. ложки;

оливковое масло – 100 г;

свежий грейпфрут – 1 большой или 2 маленьких, чтобы получить 75 мл сока;

настойка черного грецкого ореха – 10 капель;

перекись водорода – 10 капель;

орнитин – 4–8 таблеток, чтобы вы могли спать.

Приготовить пластиковую посуду с плотной крышкой, чтобы перемешивать в ней масло, сок, настойку грецкого ореха и перекись водорода.

В день чистки печени ничего не надо делать, не принимать никакие лекарства и не проводить процедуры, не есть жирного завтрака и обеда.

Кларк советует поесть немножко печеной картошки и подсолненных овощей.

14.00. Ничего не есть и не пить после 2 часов дня. Размешать 4 ст. ложки сульфата магнезии с 300 мл воды и разлить на 4 порции. Поставить в холодильник.

16.00. Выпить одну порцию (75 мл) охлажденного раствора сульфата магнезии. Можно прополоскать рот водой.

18.00. Выпить еще порцию сульфата магнезии.

19.45. Влить 100 г оливкового масла в пластиковую посуду с плотной крышкой и выжать туда грейпфрут (около 75 мл). Добавить 10 капель настойки грецкого ореха и 10 капель перекиси водорода. Закрыть плотно крышкой и встряхивать до тех пор, пока все хорошо не перемешается.

20.00. Выпить приготовленную смесь через пластиковую соломинку и проглотить 4–8 капсул орнитина, чтобы спокойно спать ночью, и лечь спать.

Кларк утверждает, что если этого не сделать, то выход камней может задержаться. Чем раньше вы ляжете, тем от большего количества камней избавитесь. Сульфат магнезии раскрывает все желчные протоки.

Утро (на следующий день).

Перед тем как встать, выпейте третью порцию сульфата магнезии. Если вы чувствуете позывы к опорожнению кишечника, потерпите до того, как выпьете сульфат магнезии. После этого можете опорожнить кишечник. Должно сильно прослабить – это говорит об успешной чистке печени. После этого можно лечь отдохнуть.

Кларк не советует выпивать третью порцию сульфата магнезии раньше 6 часов утра.

Через 2 часа можно принять пищу, начав со свежего фруктового сока. Полчаса спустя можно поесть фрукты сладкого или кисло-сладкого вкуса. Еще через час вы можете есть любую обычную пищу. Кларк рекомендует овощной суп, который хорошо восстанавливает организм.

Хорошая чистка печени получается тогда, когда человека сильно прослабит. В жидком содержимом, вышедшем при этом, можно обнаружить камешки зеленого цвета из желчного пузыря. Для скорейшего очищения печени чистку можно повторить через 2 недели.

При недомогании, а тем более болезни, чистить печень не рекомендуется.

После очищения кишечника, почек и печени для скорейшего восстановления организма Кларк рекомендует принимать следующие препараты.

Витамин С – до 10 г ежедневно. Это необходимо для того, чтобы быстрее обезвредить токсины и грибки, для усиления иммунной системы. Или пить крутой отвар шиповника либо свежие овощные, ягодные и фруктовые соки, что намного полезнее.

Селен – 400 мг в день. Это важный микроэлемент для защиты клеток и иммунной системы.

Цинк – 100 мг в день. Это важный микроэлемент для улучшения ферментного обмена и иммунной системы.

Указанные микроэлементы содержатся в яйцах, птице, твердых сырах, бобовых культурах, цельных крупах, орехах и семенах. Лучше всего их получать из орехов и семян, употребляя их в сыром виде.

Бромелайн – это особый фермент, содержащийся в ананасах. Кларк его настоятельно рекомендует, так как с его помощью разрушаются фиброзные стенки опухолей, и благодаря этому иммунная система может атаковать раковые клетки. Подобный эффект наблюдается во время голода (свыше 5–7 дней) – рассасываются фиброзные образования, спайки и т. п.

Витамин А, Е, витамины группы В способствуют быстрому восстановлению организма. Лучше всего принимать их в естественном виде – пить морковный сок, есть продукты из проросшей пшеницы.

Магnezия повышает иммунную активность клеток. Магnezия много в твороге, сырах, овощах и зелени. Больше всего его в арбузах.

Проверенные рецепты:

- Хорошо растворяют соли чай из спорыша, полевого хвоща, арбузных корок, соки корней петрушки, хрена, листьев мать-и-мачехи, цикория, репы, топинамбура. Дозировку увеличивают постепенно, начинают с 1 ст. ложки и доводят до 1/2 стакана, принимая через 30 минут после еды.

- Цветки ромашки аптечной – 1 часть, листья подорожника большого – 2 части, корень цикория, кора крушины ломкой – 3 части, трава

зверобоя, цветки бессмертника, цветки ноготков – 4 части. Залить 2 ст. ложки смеси 0,5 л сырой воды на ночь, утром кипятить в течение 5 минут, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 3/4 стакана за 15 минут до еды.

- Семена льна, трава пастушьей сумки – по 2 части, трава копытня европейского и тысячелистника, листья мяты перечной – по 3 части, трава почечного чая, плоды шиповника, трава зверобоя – по 5 частей, цветки бессмертника – 6 частей. Залить 2–3 ст. ложки смеси 3 стаканами кипятка на 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день за 15 минут до еды в течение месяца. Затем перерыв на 2 недели и повторение курса.

- Трава крапивы глухой (яснотки белой), почки березы – 5 частей, кора осины (можно заменить на кору ивы, вербы) – 4 части, трава зверобоя – 3 части. Вечером залить 2 ст. ложки измельченной смеси 0,5 л сырой воды, утром закипятить, дать остыть, процедить. Принимать по 1/4 стакана за 15–20 минут до еды.

- Залить 1 ч. ложку цветков василька синего 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

- При хронических гепатитах пить по 3 стакана в день чай из следующего сбора: трава зверобоя, цветки календулы, трава бессмертника песчаного – 4 части, трава спорыша – 2 части, дикий цикорий, кора крушины – по 3 части, цветки ромашки – 1 часть. Вечером залить 1 ст. ложку этой смеси 400 мл сырой воды, ночь настаивать, а утром прокипятить 5–7 минут. Это порция суточного приема.

- Трава дрока, цветки вереска – по 1 ст. ложке, корень любистока аптечного, листья земляники – по 2 ст. ложки. Залить 1 ст. ложку измельченной смеси 1 л воды на 30 минут, поставить на огонь и кипятить 2 минуты, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день через час после еды.

- Залить 1 ст. ложку семян или листьев любистока аптечного 150 мл холодной воды (или 1 ч. ложку семян залить 150 мл кипятка) и настаивать 3 часа. Процедить. Пить по 1 ст. ложке 4 раза в день.

- Залить 2 ст. ложки измельченной зеленой овсяной соломы 1 л воды, кипятить 5–6 минут, принимать по 1/2 стакана за 30–40 минут до еды не менее 3 раз в день в течение 20–25 дней при хронических гепатитах.

- Настаивать 1 ч. ложку травы вероники дубравной полчаса в стакане кипятка, процедить, принимать по 1/4 стакана 3 раза в день при вирусном гепатите, а также болях в суставах, различных кожных сыпях, как желчегонное средство.

- Листья березы белой, цветки календулы лекарственной, трава яснотки белой – по 1 части, цветки ромашки аптечной, плоды земляники лесной, лепестки шиповника – по 2 части, цветки бессмертника песчаного, побеги хвоща полевого – по 3 части.

Залить 2 ст. ложки смеси 3 стаканами кипятка, настаивать 3 часа, принимать по 2/3 стакана 3 раза в день за 30–40 минут до еды при лечении хронических гепатитов.

- Настаивать 3 ч. ложки измельченной сухой травы маргаритки многолетней в 1,5 стакана холодной кипяченой воды 2–3 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды при хронических гепатитах.

- Если при болезни появились сильные боли под правым ребром, положить на это место согревающий компресс и выпить 0,5 стакана оливкового масла.

- При боли в печени смешать 1/4 стакана хорошего прованского масла с 1/4 стакана сока грейпфрута. Выпить на ночь, не раньше чем через 2 часа после еды, предварительно сделав клизму, чтобы очистить кишечник. Потом лечь в постель на правый бок. Утром поставить клизму. В случае надобности можно повторить лечение через 4–5 дней.

- От камней в печени: пропустить через мясорубку 1 стакан конопляного семени, смешать с 3 стаканами сырого непастеризованного молока, уварить до 1 стакана, процедить горячим. Пить натошак по 1 стакану в день в течение 5 дней. Через 10 дней повторить. Не есть ничего острого. Возможна сильная боль в печени, но надо выдержать. Через год следует повторить курс лечения.

- При болезни печени и желчных камнях пить свежий сок из цельного растения жерухи лекарственной по 1 ч. ложке 3 раза в день.

- При лечении инфекционной желтухи: приготовить смесь из 1 стакана горячего кипяченого молока, 1 стакана горячей воды, 2 ст. ложек сока из молодых побегов хмеля. Эту смесь выпить в теплом виде за день. Зимой вместо сока хмеля берут 2 ст. ложки протертых шишек хмеля и предварительно целую ночь их намачивают (парят) в смеси молока с

водой. Выпивают этот настой за день. Рекомендуется принимать 10–12 дней.

- При хроническом гепатите: промыть 3 кг ячменя, залить 6 л воды на 2 часа, затем поставить на огонь и кипятить до тех пор, пока не останется 1 л воды. Снять с огня, дать остыть, процедить, отжать. Употреблять по 1/4 стакана 3 раза в день за 1 час до еды.

- Промыть 1 кг овса и залить 10 л воды, поставить на огонь и кипятить до тех пор, пока не останется 2 л. Процедить, добавить 1 кг меда и 100 г сливочного масла и прокипятить еще 10–15 минут. Снять с огня, дать остыть. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды.

- Смешать 1/2 стакана капустного рассола с таким же количеством сока из свежих помидоров, пить 3 раза в день после еды. Можно принимать параллельно с настоями лекарственных трав.

- При хронических гепатитах принимать клюкву с медом. Клюкву истолочь, смешать с медом (чтобы вкус был кисло-сладкий). Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Если нет клюквы, можно использовать сок калины с медом.

- Сибирское народное средство при хроническом гепатите: натереть на терке черную редьку и выжать сок через марлю. Хорошо перемешать 1 л сока с 400 г жидкого меда. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день перед едой и перед сном.

- Растворить 15 г мумие в 0,5 л кипяченой воды температурой 60–70 °С. На курс лечения нужно 60 г. Продолжительность курса 21 день. Начать лечение следует с приема 30 капель, постепенно увеличивая дозу до 60 капель в течение 7 дней. В последующем принимать по 1 ч. ложке 2 раза в день за 30 минут до еды. Запивать фруктовым соком, молоком или минеральной водой.

Мумие способствует всасыванию в пищеварительном канале, поглощению кислорода и выделению углекислоты в тканях печени, желудка и толстой кишки. Восстанавливается дыхательный коэффициент в печени, уменьшается содержание сахара в крови, увеличивается количество нуклеиновых кислот.

- Растворить 3 г мумие в 3 л кипяченой воды. Принимать 3 раза в день по 1 стакану за полчаса до еды 10 дней, затем 5 дней перерыв. Лечиться до выздоровления.

- Для поддержания регулярного стула при гепатите: кора крушины, листья мяты перечной, трава тысячелистника, трава золототысячника, семена льна – по 2 части, плоды фенхеля и тмина – по 1 части. Залить 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка, поставить на 2 часа в теплое место, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день через час после еды.

- Кора крушины, листья вахты трехлистной (трифоль), листья мяты перечной – по 3 части, корень горечавки желтой, трава чистотела большого, корень одуванчика – по 2 части. Залить 2 ст. ложки измельченной смеси 0,5 л воды, прокипятить, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1 стакану 2 раза в день перед едой.

- Благоприятно на печень действует следующая смесь соков: свекольный сок – 300 мл, сок хрена – 300 мл, лимонный сок – 300 мл, натуральный мед – 300 г.

Все хорошо перемешать, чтобы растворился мед. Принимать по 1 ст. ложке за 30 минут до еды. Когда вся смесь будет израсходована, делают на 1 месяц перерыв, после чего приготавливают следующую порцию. Всего следует употребить 3 порции.

- Расторопша содержит «мягкие» фитонциды, которые благоприятно влияют на печень и ее функции. С ее помощью лечат гепатит, цирроз печени, желтуху, колиты, холециститы, воспаление желчных протоков и многое другое.

Принимать по 1 ч. ложке семени (целого или молотого) расторопши 2 раза в день, утром и вечером до еды. На один курс лечения нужно 100 г расторопши. После перерыва в 1–3 недели курс можно повторить. В среднем требуется два курса для приведения печени в норму.

- Рецепт отца Георгия от камней в желчном пузыре. Отварить картофель и размять его в картофельном отваре. Перед употреблением картофельную воду слегка подогреть. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30–40 минут до еды в течение 40 дней.

Картофельная вода не только дробит и выводит камни и песок из желчного пузыря, но и лечит печень, помогает при водянке.

Профилактика

- Очистительные процедуры следует проводить 1–2 раза в год. Во время очищения соблюдайте преимущественно растительную диету, избегайте острых, кислых и соленых блюд.

- Ликвидация инфекционных заболеваний, интоксикаций пищевого и профессионального характера.
- Необходимо полноценное питание.
- Соблюдать большую осторожность при применении различных методов фармацевтического лечения.

Лечение и профилактика заболеваний почек

Мочевыделительная система состоит из почек, мочеточников, мочевого пузыря и мочеиспускательного канала. Почки – органы выделения, вместе с мочой из организма удаляются продукты его жизнедеятельности. Обеспечивают постоянство состава и объема жидкостей внутренней среды, регулируют объем и состав крови, чтобы концентрация всех составляющих в ней оставалась постоянной, а также поддерживают общее давление. Почки играют важную роль в обмене белков, жиров и углеводов в организме. В них образуются физиологически активные вещества, поступающие в кровь и регулирующие артериальное давление, обмен кальция, образование эритроцитов – красных кровяных телец.

Почки производят вещества, которые изменяют чувствительность почечных клеток к некоторым гормонам; в почках же происходит разрушение многих гормонов, что способствует качественному обновлению гормонального состава крови, а такое обновление помогает организму приспосабливаться к внешним влияниям.

Обязательное условие нормальной функции почек – своевременный отток мочи в мочеточники и мочевой пузырь. Мочеточник представляет собой трубку, по которой из почки в мочевой пузырь отводится моча. Моча из почечной лоханки в результате сокращения мышц, входящих в состав стенок мочеточника, проталкивается по его просвету и направляется в мочевой пузырь – орган, в который собирается поступающая из мочеточников моча.

Воспалительный процесс в почках или мочевом пузыре нарушает нормальное отхождение мочи из организма и, таким образом, мешает его освобождению от продуктов жизнедеятельности.

Очищение почек:

· В 1/4 стакана своей свежей мочи добавить 5 капель пихтового масла. В течение 1–2 минут сильно встряхивать, чтобы все хорошенько перемешалось, и выпить одним глотком так, чтобы смесь не касалась зубов, например через соломинку. Чтобы защитить зубы, можете ополоснуть рот растительным маслом, а потом выпить мочу с пихтовым маслом.

Принимать смесь мочи и пихтового масла нужно 3 раза в день за 15–20 минут до еды в течение 5–7 дней. Перерыв 2–3 дня, новый курс; провести от 2 до 5 курсов. При надобности можно повторить лечение через 1–2 месяца.

· Вскипятить 1 ч. ложку семени льна, залитую стаканом воды. Семя льна разваривается, и жидкость становится густой. Его мельчайшие частички являются прекрасным адсорбентом всего вредного, что имеется в желудочно-кишечном тракте, крови, печени и почках. Отвар можно готовить сразу на целый день и хранить в термосе.

Пить по 1/2 стакана льняного отвара через каждые 2 часа в течение 2 дней. Отвар льна будет довольно густой, поэтому перед приемом его надо разбавить теплой водой (желательно предварительно омагниченной – лучше будет очищать). Если отвар льна кажется неприятным на вкус, можно добавлять лимонного соку.

· Мягкий вариант очищения от шлаков и солей.

Ежедневно нужно совершать пробежки в умеренном темпе (или заниматься другой физической работой) по 30–60 минут. Посещение парной 2–3 раза в неделю или прием горячих ванн. После еды пить отвары, соки (любой на выбор), а 2–3 раза перед едой принимать внутрь по 100 мл собственной урины. Дополнительно на места концентрации солей нужно делать компрессы из старой урины на ночь (начните с одного часа). Питание измените в сторону преобладания свежей растительной пищи (в теплое время года). Уриновые клизмы способствуют удалению шлаков, поступающих в кишечник из печени. Курс очищения продолжается от 3 до 5 недель. Затем месяц отдыха, но при этом соблюдайте растительное питание и прием урины. Далее курс можно повторить до получения желаемого результата.

· Ранней весной набухают у березы почки и появляются маленькие листочки. Поначалу эти листочки будут клейкими, но когда они чуть

подрастут, то теряют эту клейкость. Как только клейкость березового листочка пропадет, их нужно немедленно собрать. Нужные целебные свойства листьев сохраняются только в течение 3 дней. Важно не упустить это время и за эти 3 дня успеть сделать сбор.

Собранные листочки разложить на бумаге и просушить в тени. Прямые солнечные лучи разрушают биологически активные вещества. Сушеные листики хранить в тряпичном мешке.

Заварить 1 ч. ложку сушеных листьев в стакане крутого кипятка из противной воды. В некоторых случаях дозировку березовых листьев можно увеличить до 1 дес. ложки. Настоять в термосе в течение 20–30 минут.

Настой березовых листьев пить как чай 3–4 раза в день натошак. Действие настоя усиливается, если его пьют в теплом виде с 1 ч. ложкой меда «вприкуску». На следующий день настоя рекомендуется делать новый, и так до тех пор, пока не наступит облегчение (пойдет песок, что указывает на рассасывание камней в почках), но не более месяца (чтобы не было привыкания). После этого можно сделать перерыв на 2–3 месяца и затем повторить курс снова. На следующий год лучше сделать новый сбор березовых листьев.

· Семена овса обладают свойством растворять мочевые камни до песка, снижают сахар при диабете, способствуют отличной работе всего желудочно-кишечного тракта. Поможет овес и больным гломерулонефритом, пиелонефритом.

Залить 1 стакан овса 5–6 стаканами кипятка и кипятить на медленном огне 50–60 минут. Процедить и пить по желанию в любое время и в любом количестве. Хранить отвар нужно в холодильнике, так как в тепле он быстро скисает.

· Для очищения почек Хильда Кларк рекомендует использовать следующие растения:

- 50 г сухих корней гортензии,
- 50 г посконника пурпурного,
- 50 г алтейного корня,
- 4 пучка петрушки,
- настойка золотого корня,
- имбирь в капсулах,
- медвежьи ушки в капсулах,

- овощной пищевой глицерин,
- концентрат черной вишни,
- окись магнезии.

Корни растений измельчить, замочить в 2 л чистой воды в неметаллической посуде и закрыть крышкой. После 4 часов замачивания довести до кипения и кипятить 20 минут. Выпить 50 г, как только немного остынет. Процедить через марлю оставшуюся массу, разлить в посуду для замораживания и поставить в холодильник. Промыть свежую петрушку, кипятить в 1,5 л воды в течение 3 минут. После достаточного остывания выпить 50 г. Оставшуюся часть охладить и половину заморозить.

Каждое утро смешивать 50 г отвара корней и 100 г отвара петрушки. Добавить 20 капель настойки золотого корня и 1 ч. ложку глицерина. Выпить эту смесь за несколько приемов в течение дня. Хранить смесь в прохладном месте.

Указанная процедура по очистке почек длится в течение 6 недель. Только этот срок гарантирует хороший результат.

Дополнительно доктор Кларк рекомендует принимать:

- капсулы имбиря – по 1 капсуле 3 раза в день во время каждого приема пищи (одна капсула примерно равна горчичной ложке без верха);
- капсулы с медвежьими ушками, по 1 капсуле во время завтрака и по 2 – во время ужина;
- витамин В6 – 250 мг 1 раз в день (можно заменить проросшей пшеницей);
- окись магнезии – 300 мг 1 раз в день.

Считается, что эти дозы достаточны для растворения камней в почках.

Если вы найдете не все указанные травы, все равно можно приступать к очищению. Просто срок очищения затянется. Указанная программа способствует рассасыванию почечных камней в течение трех недель.

Цистит

Цистит – инфекционное заболевание мочевыводящих путей. Однажды заболев, человек рискует столкнуться с этой проблемой снова и снова (инфекция возвращается в 15 % случаев).

Женщины очень уязвимы в отношении этой инфекции в силу их анатомического строения. Анус и влагалище расположены рядом, и при несоблюдении правил гигиены различные микробы и бактерии могут легко попадать из ануса во влагалище и уже оттуда – в уретру (отверстие, ведущее к мочевому пузырю). А поскольку женский мочеточник очень короткий, то по нему микробы без труда попадают в мочевой пузырь.

Пока микробы и бактерии не проникают внутрь мочеточника и мочевого пузыря, они безвредны. Но стоит бактериям попасть в уретру или в мочевой пузырь, они превращаются в болезнетворные, приживаются там и начинают размножаться.

Если инфекцию мочевых путей не лечить, то она дойдет до почек и вызовет в них воспаление, а это чревато очень серьезными последствиями.

Частые рецидивы цистита могут возникать из-за сильной зашлакованности организма (от запоров или с возрастом), а также в результате ослабления иммунитета (от зашлакованности). Для того чтобы исключить рецидивы, надо наладить стул, почистить свой организм, полечиться полынью. Очень хорошо помогает и голодание.

Закреплять успех необходимо правильным питанием.

Симптомы:

жжение и боль при мочеиспускании, частые позывы к мочеиспусканию. В моче может быть муть (серая или белая в виде отдельной части струи) и даже примесь крови. Появляется боль в низу живота, побаливает спина или поясница.

Проверенные рецепты:

- Листья толокнянки обыкновенной (медвежье ушко) – антисептическое, дезинфицирующее и мочегонное средство. Его используют при воспалении мочевого пузыря и почек, хроническом цистите, камнях в них, отеках.

Залить 1 ст. ложку листьев 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить и пить по 1 ст. ложке настоя 3–4 раза в день до еды.

- Взять в равных частях листья березы, рыльца кукурузы, корневища пырея, корневища солодки, листья толокнянки. Настаивать 1 ст. ложку

сбора 6 часов в стакане воды, затем прокипятить в течение 15 минут и принимать по 1/2 ст. ложки в день при цистите.

- Залить 2 ст. ложки корней алтея лекарственного 2 стакана кипятка, настаивать 6–8 часов. Процедить и пить по 1/2—2/3 стакана теплого настоя 3–4 раза в день до еды при цистите, жжении в мочевом пузыре и мочеточниках.

- В упорных случаях цистита хорошо помогает голодание не менее 7—10 суток и лечение с помощью полыни или «тройчатки».

- Для уменьшения жжения в мочеиспускательном канале в период обострения цистита 2 раза в день пить по 300 мл свежесжатого морковного или яблочно-свекольного сока. Летом полезно проводить арбузные дни, съедая по 1,5–2 кг арбузной мякоти.

Профилактика:

- Существует связь между инфекциями мочевыводящих путей и частотой половых сношений. Женщинам после полового акта надо подмываться своей свежей уриной. Это же необходимо делать и в том случае, когда используются какие-либо предохраняющие средства, которые могут действовать раздражающе и провоцировать развитие болезни.

- Прием 3–5 стаканов свежесжатого морковного сока в день способствует вымыванию бактерий из мочевого пузыря, это лучшая защита от инфекций.

- Вредно слишком долго удерживать мочу, а также очень часто мочиться. Считается, что между мочеиспусканиями должно проходить 3–4 часа, посещать туалет следует через определенные промежутки времени.

- Область вульвы должна быть сухой, для этого лучше всего носить трусики из хлопка, а не из искусственного материала.

- Для предотвращения инфекции во время менструаций нужно почаще менять гигиенические прокладки или тампоны.

- Не принимайте пенные ванны, не пользуйтесь мылом с большим количеством ароматических добавок. Они сушат кожу, уничтожают необходимую защитную кислотность влагалища и могут раздражать выход мочеиспускательного канала. Все это делает половые органы и мочеиспускательный канал женщины беззащитными перед инфекцией.

Лечение и профилактика онкологических заболеваний

Онкологическими называются заболевания, при которых в организме развиваются опухоли – новообразования, избыточные патологические разрастания тканей, состоящие из качественно изменившихся, утративших функциональные различия клеток организма. Свойства опухолевых клеток передаются их потомству.

Появление рака вызывает целая совокупность причин. Вот лишь некоторые факторы, повышающие риск возникновения и развития онкологических заболеваний: неблагоприятная экологическая обстановка, повышенный радиационный фон, несбалансированное питание, хронический стресс, вредные привычки. Высокий риск развития раковых опухолей горла, легких, желудка, пищевода и других внутренних органов у курящих и работающих на вредных предприятиях (красильных, на производстве строительных материалов, резины и др.). Особенно повышается риск заболевания в случае, когда курение сочетается со злоупотреблением спиртными напитками.

Лучевые методы диагностики и гормональная терапия, используемая для устранения симптомов в климактерический период, часто приводят к развитию новообразований в матке и молочных железах.

Разнообразные вирусы также могут стать причиной ракового заболевания, так как при ослабленном иммунитете они дают толчок к появлению раковой клетки. Исследователи выяснили, что вирус папилломы участвует в развитии рака шейки матки, вирус гепатита В может вызвать рак печени, а вирус герпеса – карциному носоглотки, лимфогранулематоз.

Депрессии и хронические стрессы, наличие хронических или недолеченных болезней также содействуют появлению и развитию опухолей.

Различают доброкачественные и злокачественные опухоли. В первом случае рост новообразования идет медленно и мало сказывается на общем состоянии организма, поскольку ее клетки однотипны и мало чем отличаются от нормальных. При этом другие, здоровые участки ткани не заражаются через лимфатические и кровеносные сосуды.

В случае злокачественной опухоли клетки завоевывают все новые и новые пространства в организме, а развившаяся раковая опухоль начинает вырабатывать так называемый протеин раковой клетки. Этот токсин отравляет весь организм, разрушает его. При этом повреждаются сосуды, в которые могут встраивать опухолевые клетки. Их же, в свою очередь, током крови и лимфы разносит по всему организму. Раковые клетки попадают в другие органы и ткани, в результате образуются метастазы – вторичные узлы опухоли. Эти клетки чрезвычайно устойчивы к лекарственным препаратам. Однако любое лечение онкологических заболеваний необходимо проводить под наблюдением врача и, пользуясь вековыми достижениями народной медицины, не отказываться от возможностей современной медицины и диагностики.

Преимущество фитотерапии перед химиотерапией состоит в том, что она редко вызывает нежелательные побочные явления и обладает при этом способностью повышать сопротивляемость организма в борьбе с недугом. Недостатком фитотерапии является ее замедленное воздействие на опухоль, поэтому лекарственные растения целесообразно использовать на ранних стадиях заболеваний и применять в сочетании с другими методами лечения для нейтрализации возникающих при этом побочных эффектов.

Особую роль при лечении онкологических заболеваний играют положительный настрой, спокойствие, очищение полевой формы жизни, обращение за помощью к Богу, прощение обид.

Рак

Злокачественная опухоль (рак) – тяжелое заболевание, в основе которого лежит бесконтрольное размножение измененных, злокачественных клеток.

Организм теряет контроль за размножением этих клеток, они лавинообразно делятся, замещают нормальные ткани, разрастаясь в них. Это приводит к нарушению обмена веществ, организм отравляется продуктами распада опухоли. Злокачественные клетки почти не имеют отличий от породивших их нормальных клеток, поэтому защитные

системы организма не считают их чужеродными и своевременно не отторгают.

Современные методы лечения злокачественных опухолей одновременно с новообразованием повреждают и нормальные ткани. В результате ослабляются защитные системы организма, и нередко впоследствии рак наступает с новой силой.

В основе онкологической профилактики лежит повышение функций защитных систем организма. Использование природных средств помогает улучшить состояние людей, страдающих онкологическим заболеванием, даже на поздних стадиях, повысить эффективность лечения и даже достичь практического выздоровления.

Люди, хорошо знакомые с проблемой онкологических заболеваний, утверждают, что сначала организм зашлаковывается. В организме появляются загрязненные места, в которых поселяются различные паразиты. Человек начинает постоянно болеть. В ответ на лечение паразиты сначала прячутся, а после окончания лечения усиленно размножаются. Но теперь они становятся более опасными, так как на лечение они отвечают приспособлением. Они внедряются в ткани, которые менее всего доступны лекарствам, и усиленно там размножаются. В результате этого процесса и образуется опухоль.

Химиотерапия подрывает иммунитет организма и делает его беззащитным. Хирургия не может все вырезать, а лишь провоцирует опухоль на последующее быстрое деление. Облучение, ослабляя организм, может стимулировать рост клеток раковой опухоли.

Итак, если у человека имеется онкологическое заболевание, это означает, что его организм уже достаточно ослаблен, зашлакован и поражен паразитами. Поэтому первым делом надо провести очистительно-противопаразитарное лечение.

Очищение на клеточном уровне

· Для очищения на клеточном уровне рекомендуется пить отвар хвои. Взять 5 ст. ложек молодой хвои, залить 0,5 л активированной воды, добавить 2–3 ст. ложки сухого шиповника и 2 ст. ложки луковой шелухи.

Вскипятить и варить на малом огне 10 минут, настаивать в теплом месте в течение ночи. Курс приема – 4 месяца.

· Можно воспользоваться и таким рецептом: 1/2 лимона очистить от кожуры, измельчить, залить отваром хвои и принимать за час до или через час после еды. Следует употреблять до 2 лимонов в день. Лимон усиливает снабжение клеток кислородом, насыщает окислительными ферментами и приостанавливает их отмирание.

· Рецепт очищения организма от паразитов, стимулирующих клетки к делению, от Хильды Кларк. Рекомендации доктора Кларк сводятся к трем мероприятиям:

- 1) убить паразитов на всех стадиях развития – взрослой, личинок, яиц и ряда промежуточных;
- 2) прекратить поступление пропилового спирта в организм человека;
- 3) очистить организм от шлаков, токсинов и иных веществ.

Так как в организме одного человека могут одновременно жить до 70 видов паразитов, Кларк нашла 3 вида противопаразитарных трав, которые уничтожают огромное количество видов паразитов на всех стадиях развития. Применять их надо вместе.

Плоды черного грецкого ореха избавляют организм человека от взрослых форм более 100 видов паразитов! Свежемолотая гвоздика убивает личинки и яйца паразитов. Она действует за счет своих выраженных жгучих свойств – выжигает все чужеродное в организме. Полынь горькая – известное противопаразитарное средство широкого круга действия. Указанные 3 травы носят название «тройчатки».

Чтобы не происходило повторного заражения паразитами, надо избавиться от домашних животных. Особенно это касается онкологических больных. Обязательная к исполнению рекомендация.

Настойка черного грецкого ореха делается так: 15 штук зеленых грецких орехов молочно-восковой спелости (они зеленые и мягкие) мелко нарезать, залить 0,5 л 50 %-ного пищевого спирта. Плотнo закрыть капроновой крышкой. Настоять в течение 2 дней. Критерий готовности настойки – ее цвет; лучше, когда она имеет зеленовато-коричневый цвет. Процедить.

Для того чтобы настойка хорошо сохранялась и не теряла силы, рекомендуется добавить 1/4 ч. ложки качественного витамина С на 1 л. Чтобы получить настойку, годную к употреблению, ее надо разбавить

равным количеством чистой воды. Если ее сделать не на спирте, а на водке, то разбавлять не надо. К тому же она и так хорошо будет сохраняться без всяких добавок.

Очень хорошим заменителем настойки зеленых грецких орехов является настойка из сухих перегородок грецких орехов на водке. Нужно получить готовую настойку зеленовато-коричневого цвета. Если нет грецких орехов, можно взять настойку люголя (йод на глицерине), она продается в аптеке, принимать по 5—10 капель на 50 мл воды.

Полынь горькая великолепно очищает организм человека от паразитов, начиная от микроорганизмов и кончая крупными глистами. Полынь используют только созревшую, ее листочки и плоды высушивают и измельчают. Принимают в сухом виде, как порошок, запивая обычной водой. Доза на один прием – 1/2 ч. ложки. Лучше всего использовать полынь в зернах, она более эффективна.

Гвоздика в семенах – это обычные пряные семена, которые применяют в кулинарии. Их надо измельчить и принимать по 500 мг в один прием. Это шарик примерно с горошину.

Принимают гвоздику по нарастающей. Первый день – одна доза, второй – две. С 3-го по 10-й день принимать 3 раза в день. Принимают порошок гвоздики до еды. Далее принимают весь год раз в неделю сразу 3 дозы в качестве профилактики.

Для удобства приема порошка полыни и гвоздики можно делать капсулы из хлебного мякиша, помещая внутрь порошок, и глотать эту капсулу. Это особенно касается детей и чувствительных к горечи людей.

Правила приема «тройчатки»

1. Настойка черного грецкого ореха (принимается 1 раз в день).

1-й день: принять 1 каплю в 1/2 стакана воды (это будет примерно 100 мл), желательно на пустой желудок, например перед едой. Эту настойку Кларк советует выпивать-сосать в течение 15 минут, чтобы обеззаразить ротовую полость.

2-й день: принять 2 капли в 1/2—1 стакане воды.

3-й день: принять 3 капли в 1/2—1 стакане воды.

4-й день: принять 4 капли в 1/2—1 стакане воды.

5-й день: принять 5 капель в 1/2—1 стакане воды.

6-й день: принять 2 ч. ложки одновременно в 1 стакане воды.

7-й день: принимать 1 раз в неделю по 2 ч. ложки утром натощак.

Такая дозировка убивает все стадии развития паразитов в организме, включая содержимое кишечника и другие труднодоступные места.

После добавления настойки в воду надо подождать 15 минут. Нельзя наливать настойку черного ореха в горячую воду – это разрушает ее противопаразитарную силу.

Настойку нельзя ничем запивать, это сведет весь эффект к нулю. Если ваш вес превышает 70 кг, принимайте по 2,5 ч. ложки. Если более 100 кг – по 3 ч. ложки.

В качестве профилактики от паразитов следует принимать 2 ч. ложки настойки на 50 г воды 1 раз в неделю. Как лечебное средство принимается эта же доза, но только 2 раза в день в течение 5 дней. Дальше нужно принимать по 2 ч. ложки 1 раз в день в течение года.

Члены семьи и друзья должны принимать по 2 ч. ложки каждую неделю, чтобы повторно не заражать вас. Они могут быть носителями паразитов в кишечнике, не проявляя каких-либо симптомов. Особенно это касается онкологически больных людей.

2. Прием полыни в порошке (принимается 1 раз в день).

1-й день: принять 1/5 ч. ложки перед едой (с водой).

2-й день: принять 1/4 ч. ложки перед едой (с водой).

3-й день: принять 1/3 ч. ложки перед едой.

4-й день: принять 1/2 ч. ложки перед едой.

5-й день: принять 2/3 ч. ложки перед едой.

6-й день: принять 1 ч. ложку перед едой.

7-й день: принять 1 ч. ложку и 1/3 ч. ложки перед едой.

8—12-й дни: принять 1/3 ст. ложки перед едой.

13—16-й дни: принять 1/2 ст. ложки перед едой.

17-й день: принимайте 1 раз в неделю по 1/2 ст. ложки.

Продолжая увеличивать дозу до 14-го дня, можно принимать по 1/2 ст. ложки, разделив всю дозу на 2–3 приема, перед едой (в виде горошин в хлебном мякише).

В течение 6 дней принимать по 1/2 ст. ложки, затем по 1/2 ст. ложки 1 раз в неделю.

Хильда Кларк рекомендует еженедельную дозу полыни – 1/2 ст. ложки на прием. Но следует учитывать индивидуальную конституцию человека, изучить реакцию организма на «тройчатку» и подобрать свою индивидуальную дозу.

3. Гвоздика в порошке (принимать 3 раза в день).

1-й день: принять по 1/5 ч. ложки 3 раза в день перед едой.

2-й день: принять по 1/4 ч. ложки 3 раза в день перед едой.

Дни 3—10-й: принимать по 1/3 ч. ложки 3 раза в день до еды.

После 10-го дня: принимать 1 ч. ложку 1 раз в неделю.

Таким образом, все 3 компонента «тройчатки» принимаются только раз утром. А молотая гвоздика принимается еще дважды перед едой.

Пройдя указанный курс, нужно переходить на поддерживающее лечение, которое будет длиться всю жизнь. Следует принимать все компоненты «тройчатки» 1 раз в неделю утром натощак: настойку грецкого ореха – 2 ч. ложки, полынь в порошке – 1/2—1 ст. ложку, гвоздику в порошке – 1 ч. ложку.

Важно понять, что вначале необходимо пролечиться указанными тремя компонентами от паразитов, а далее в целях профилактики принимать ударные дозы раз неделю в течение всей жизни. В случае надобности недельный или двухнедельный курс противопаразитарного лечения можно повторить. Особенно это касается тяжелобольных людей. Так надо будет поступать до выздоровления. Если все делать правильно, то выздоровление идет быстро и болезнь не возвращается.

Стимуляция защитных сил организма

Одновременно с очистительно-противопаразитарным лечением следует стимулировать защитные силы организма.

Опухоль обособляется от тканей организма и действует как огромный слизистый паразит типа грибницы или колонии, поэтому необходимо препятствовать этому обособлению. В первую очередь надо активизировать полевое, энергетическое воздействие со стороны организма. Затем увеличить как общее, так и местное крово- и лимфообращение. Далее нужно начать насыщать ткани кислородом и

веществами-регуляторами, активизируя нервное управление со стороны организма.

Голодание с одновременным приемом собственной урины – один из самых лучших способов устранения общей интоксикации организма и стимуляции его защитных сил.

Как для профилактики, так и в процессе противоопухолевого лечения можно использовать противоонкологические микроклизмы. Их действие основано на том, что хлорофилл активно подавляет патогенную микрофлору кишечника, способствует обеззараживанию и нормализации крови, оказывает общее стимулирующее действие на весь организм. Этому же способствуют и содержащиеся в растениях фитонциды.

Проверенные рецепты

- При раке желудка и кишечника можно применять прополисные пилюли. Взять 100 г прополиса, 100 г свежего сливочного масла, 2 ст. ложки меда. Все растопить на водяной бане, перемешать до получения однородной массы. Из полученной массы скатать шарики размером с кукурузное зерно и обвалить в муке, чтобы они не слипались между собой. Принимать по 1 пилюле 3 раза в день до еды.

- Существует методика лечения онкологических заболеваний, в частности болезней крови, с помощью керосина. Рекомендуется пить только дистиллированный керосин, который возбуждает лимфососуды и оздоравливает кровь. Он лечит неоперабельных больных и, главное, не дает побочных явлений.

Керосин помогает при раке с метастазами, лечит детский церебральный паралич, заражение крови, простатит и др.

Больным со скрытыми недугами нужно принимать керосин по 15 капель на кусочек сахара. Для профилактики и предупреждения раковых заболеваний можно принимать керосин по 1 ч. ложке утром и вечером с чаем, один раз в 12 дней либо пить по 1–2 капли керосина с кипяченой водой 2–3 раза с приемом пищи. Курс лечения 6 недель.

Больным с тяжелым поражением рекомендуется принимать по 1 ч. или 1 ст. ложке дистиллированного керосина 1 раз в день натощак.

- При раке легкого свежую траву чистотела измельчить, залить небольшим количеством спирта. Настаивать неделю, процедить и принимать по 20 капель на 1 ст. ложку воды до еды, каждый день увеличивая прием на 1 каплю и постепенно доводя их число до 50.

- Травы чистотела большого – 1 часть, корневище змеевика – 8 частей, трава арники горной – 1 часть. Залить 5 ч. ложек сбора 2 стаканами кипятка на ночь и пить в течение дня. Арнику горную можно заменить корневищами кровохлебки, травой пастушьей сумки или водяного перца. Пить ежедневно в течение 3 недель при раке желудка.

- Развести сок чистотела в 1/2 стакана холодной кипяченой воды, принимать, начиная с 1 капли в сутки, натошак. Каждый день прибавлять по 1 капле до 25 капель, затем убавлять по 1 капле до 1 капли. Сделать перерыв в 1 неделю и начать новый курс.

- Приготовить сбор из трав чистотела большого – 2 части, травы золотарника – 2 части, травы мокрицы – 3 части, травы подмаренника цепкого – 2 части и травы календулы – 2 части. Заварить 1,5 ст. ложки сбора 300 мл кипятка, настаивать в термосе 3 часа, процедить. Пить отвар по 1/4 стакана 4 раза в день до еды при раке молочной железы.

- Плоды бобов русских (или конских) полезно включать в рацион питания как средство, тормозящее рост злокачественных опухолей, и для профилактики этих заболеваний. Бобы назначают без ограничения в виде порошка, супов, каш.

- Свежий сок из плодов капусты белокачанной пить как противоопухолевое средство при радиоактивных облучениях и раковых заболеваниях.

Противоонкологические микроклизмы

- Противоонкологические микроклизмы готовят следующим образом.

Собирают зеленые части растений – крапивы, укропа, сельдерея, петрушки, чистотела, листья свеклы, винограда, малины, грецкого ореха, полевого хвоща. Если нет каких-либо растений, можно использовать то, что есть, но полевой хвощ обязателен (если его нет, то можно использовать его настой из сухого сырья: 1 ст. ложка травы на 1 стакан кипятка). Крайне желателен и лист грецкого ореха. Зеленые части растений пропускают через мясорубку или соковыжималку и отжимают сок. После этого 2 ч. ложки зеленого сока разводят в 100 мл теплой кипяченой воды (можно свежей мочи), набирают в резиновую грушу и вводят в прямую кишку. В течение недели эту процедуру проводят

ежедневно, лучше всего на ночь. В следующую неделю делают то же самое, но через день, разводя 4 ч. ложки зеленого сока в 200 мл воды.

Зеленый сок указанных растений надо готовить непосредственно перед процедурой. Заранее приготовленный сок быстро теряет свои целебные свойства. Наиболее эффективны из рекомендованного листа полевого хвоща, грецкого ореха и чистотела. В полевом хвоще много кремния, который способствует подавлению микроорганизмов и грибков в организме. Грецкий орех содержит йод, за счет чего он прекрасно подавляет бактерицидные и грибковые инфекции. Сок чистотела обладает прекрасными противоопухолевыми свойствами. Фитонциды остальных растений достаточно сильны, эффективны и дополняют друг друга. Поэтому лучше всего использовать весь сбор.

- В дополнение к онкологическим микроклизмам рекомендуется принимать лук и чеснок, которые содержат мощные фитонциды. Для этого мелко перемалывают лук с чесноком (в равном количестве), заливают растительным маслом и перемешивают. Обычно на 100 г луково-чесночной кашицы добавляют от 50 до 150 г масла. В зависимости от переносимости лука и чеснока организмом в день принимают от 100 до 500 г (без учета масла). Закончив курс лечения онкологическими микроклизмами, завершается и прием лука с чесноком.

Профилактика:

- Устранение или нейтрализации воздействий неблагоприятных факторов окружающей среды и образа жизни, повышение сопротивляемости организма.

- Ведущее значение в оздоровлении образа жизни придается контролю курения

- В учебных заведениях некоторых стран введен специальный курс о последствиях курения и строгий контроль соответствующих органов за динамикой заболеваемости населения, связанной с курением. Велика роль курения в возникновении рака пищевода, поджелудочной железы, мочевого пузыря.

- Онкологическая заболеваемость значительно повышается при употреблении алкоголя, особенно крепких напитков. Риск заболеть раком пищевода существенно возрастает, если прием алкоголя сочетается с курением.

- Возникновению злокачественных опухолей способствуют ионизирующие излучения, ультрафиолетовое облучение, а также неионизирующие электромагнитные излучения радио– и микроволнового диапазона.

- Большое количество стрессовых ситуаций в жизни человека способствует возникновению злокачественных новообразований. Риск резко возрастает при эмоциональной подавленности невротического характера из-за нервно-психической травмы, длительной депрессии.

- Характер питания человека играет важную роль в возникновении опухолевых заболеваний. Сбалансированная диета должна быть богата продуктами растительного происхождения и витаминами, особенно А, В, С, Е, которые подавляют развитие раковых клеток.

Лечение и профилактика гинекологических заболеваний

Женский организм самой природой предназначен для вынашивания и рождения ребенка. Строение женской репродуктивной системы таково, что при внешнем воздействии она хорошо защищена от повреждений и травм. В организме женщины существуют также защитные механизмы, препятствующие возникновению ряда гинекологических заболеваний. Это естественный наружный затвор влагалища, то есть тесное соприкосновение внутренних поверхностей половых губ; строение промежности, которое обеспечивает плотное смыкание половой щели и способствует защите влагалища от загрязнения извне, препятствует проникновению в него воздуха и быстрому высыханию его слизистой оболочки; соприкосновение эластичных стенок влагалища; целостность девственной плевы.

Физиологические защитные механизмы начинают функционировать в период полового созревания, с началом выработки гормонов яичников. Кроме того, существуют иммунные механизмы защиты влагалища и шейки матки.

Однако существует опасность, что женщина не сможет выполнить свое предназначение, так как число случаев заболеваний, поражающих детородную систему, все растет. Одним из последствий перенесенных

заболеваний становится бесплодие. Наиболее часто встречаются инфекционные воспалительные заболевания женских половых органов (трихомониаз, микоплазмоз, гонорея и др.). Большую группу составляют опухоли половых органов и опухолевидные заболевания, поражающие матку, яичники, реже – наружные половые органы, влагалище, маточные трубы. Гинекологические эндокринные заболевания включают расстройства менструального цикла – от аменореи (задержки или отсутствия менструаций) до дисфункциональных маточных кровотечений, так называемые нейроэндокринные синдромы, связанные с угасанием, исключением или нарушением функции яичников.

Эндометриит

Каждый месяц, готовясь к возможной беременности, слизистая ткань, выстилающая матку, набухает кровью, подготавливая место, которое должно питать будущий плод. Если зачатие не состоялось, нормальная ткань слизистой оболочки матки, называемая эндометрием, отторгается и выводится через влагалище – начинается менструация.

Иногда эндометрий проникает в фаллопиевы трубы, а по ним – в брюшную полость, где приживается и начинает расти за пределами матки. Эндометрий может прикрепиться к яичникам, прорасти в фаллопиевых трубах, мочевом пузыре и даже в прямой кишке. Как и эндометрий внутри матки, он реагирует на гормональные сигналы, поступающие от яичников. Когда яичники дают гормональный сигнал эндометрию матки начать расти, фрагменты эндометрия в других частях (яичнике, фаллопиевых трубах и т. п.) тоже начинают расти и набухать кровью (подвергаются всем изменениям, свойственным менструальному циклу).

Но в отличие от выделений при менструациях, при которых ежемесячно кровь из матки выводится через влагалище, крови из ткани эндометрия, расположенной в несвойственном ей месте (яичнике, фаллопиевых трубах и т. д.), некуда деться. Образуется кровоизлияние (оно служит основой для кисты), например, в яичнике или фаллопиевой трубе (езде, где имеется эндометрий), и начинается воспаление. После того как воспалительный процесс стихнет, остается рубцовая ткань.

Поскольку этот процесс в организме женщины повторяется из месяца в месяц, количество «ненормального» эндометрия может расти. В некоторых случаях это приводит к нарушению различных функций (к бесплодию, половой холодности и т. п.) и даже к спайкам органов. В 60 % случаев эндометрит поражает яичники и маточные трубы. Из-за этого некоторые женщины могут испытывать сильную боль во время менструаций, при половых сношениях и в некоторых других случаях. Другие же, наоборот, не испытывают никакой боли и узнают о своей болезни только во время обследования.

Точная причина эндометрита неизвестна, хотя по логике можно предположить ослабление функций иммунной системы и (или) гормональные нарушения. Иммунная система слабеет от внутреннего загрязнения, частых эмоциональных стрессов, отсутствия двигательной активности. Гормональные нарушения в организме женщины могут происходить от применения гормональных противозачаточных таблеток, различных операций на половых органах (разного рода стерилизации).

Беременность и кормление грудью обычно приводят к вялому течению эндометрита из-за гормональных изменений, ведущих к предотвращению овуляции. Полностью болезнь исчезнет после климакса вследствие прекращения менструаций и овуляции.

Симптомы:

усиливающиеся с годами менструальные спазмы; расстройство работы кишечника; тошнота или рвота, головокружения (последствия воспалительного процесса); усталость (следствие интоксикации, потери крови); более короткий менструальный цикл (27 дней и меньше) с обильным или длительным (неделя или больше) кровотечением; запоры (если эндометрий пророс в толстый кишечник); повторные кисты яичников; подверженность инфекциям; частый подъем температуры и беспричинные боли в тазовой области.

Если указанные признаки появляются ежемесячно, то у женщины, скорее всего, эндометрит. Чем дольше женщина страдает от этой болезни и чем шире она распространяется, тем труднее от нее избавиться.

Медикаментозное и хирургическое лечение малоэффективно и дает массу осложнений. Например, от лечения синтетическими мужскими

гормонами наблюдаются увеличение веса, задержка жидкости в организме и опухание, симптомы менопаузного типа (приливы крови и вагинальная сухость), депрессия, раздражительность и маскулинизация, в частности оволосение, уменьшение груди, огрубление голоса, облысение, интенсивное развитие мускулатуры и увеличение клитора. Другие зафиксированные побочные эффекты – судороги в мышцах, головные боли, кожные заболевания, включая прыщи и сальность кожи и волос. Некоторые побочные эффекты необратимы.

Проверенные рецепты:

- Очищение организма, лечение полыню (или «тройчаткой»), курсы голодания на урине по 7—14 дней помогут укрепить иммунную систему и сбалансировать гормональный фон организма, что приведет к излечению эндометрита.

- Залить 1 ст. ложку сухого измельченного листа подорожника большого 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Пить по 1 ст. ложке 4 раза в день.

- Смешать в равных весовых частях цветки шиповника, нутряное сало и скипидар. Накладывать в виде компресса на низ живота.

- Залить 1 ст. ложку травы зверобоя продырявленного 1 стаканом кипятка, прокипятить в течение 15 минут, поцедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

- Смешать 4 части травы полыни горькой и 1 часть травы с цветками тысячелистника. Залить 1 ст. ложку сухой измельченной смеси 1 стаканом кипятка, выдержать на водяной бане 15 минут, охладить, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Профилактика:

- Регулярные физические упражнения, чтобы укрепить иммунную систему и нормализовать циркуляторные процессы в организме. Нормальные циркуляторные процессы не дают возможности эндометрию попадать в фаллопиевы трубы.

- Сократить потребление жиров, увеличить количество растительной пищи в рационе.

- Можно попробовать повторять образно-волевые настрои на оздоровление женской половой сферы. Это средство эффективно влияет на нормализацию работы полового аппарата женщины.

- Соблюдение гигиены во время менструаций (отказ от половой жизни, влагалищных спринцеваний).
- Предупреждение возникновения послеабортной или послеродовой инфекции.

Киста яичника

Кисты яичника — это заполненные жидкостью полости, формирующиеся на яичнике или около него вследствие нарушения гормонального равновесия в организме. Считается, что в 95 % случаев кисты яичника доброкачественны и неопасны. Различают кисту функциональную, фолликулярную, кисту желтого тела, дермоидную, эндометриоидную.

Наиболее часто встречаются функциональные кисты. Они невелики и возникают в результате неправильного формирования яйцеклетки во время цикла овуляции. Разновидностью функциональных кист являются лютеиновые. Они подавляют менструацию или ослабляют кровотечение. Если в кисте содержатся кусочки волос, зубной и костной ткани, то это дермоидные кисты. Появление на яичниках множества кист говорит о поликистозе.

Замечено, что у женщин с кистами яичников уменьшается риск рака молочной железы.

Большинство женщин не знают, что у них имеется киста яичника. Осмотр у гинеколога позволяет обнаружить это заболевание. Чаще всего киста яичника появляется у женщин от 20 до 35 лет. В 5 % случаев киста является симптомом эндометрита или иного воспалительного заболевания. Консервативное лечение возможно только при небольших размерах кист и отсутствии их роста. В остальных случаях рекомендуется оперативное вмешательство, срочную операцию производят при перекручивании ножки кисты или кровоизлиянии.

Симптомы:

нерегулярность, болезненность или прекращение менструаций, боль в брюшной полости, непонятное увеличение брюшной полости, увеличение массы тела, болезненный половой акт, нарушение пищеварения или отечность, необычный рост волос на лице.

Проверенные рецепты:

- Хорошо помогает лечение полынью или «тройчаткой».
- Голодание на урине в течение 7—14 дней еще более эффективно влияет на исчезновение кисты. В некоторых случаях надо пройти 2—4 курса голодания на урине и более, чтобы полностью вылечиться и восстановить функцию разрушенного органа.
- Очищение организма, правильное питание, умеренная физическая нагрузка, парные процедуры и эмоциональная уравновешенность – верный путь к полному исчезновению любых кист в организме женщины.
- Залить 1 ст. ложку сухой травы чистотела 1 стаканом кипятка, кипятить 20 минут на водяной бане, охладить, процедить. Спринцеваться 2 раза в день по 0,5 л отвара.
- Заварить 1 ст. ложку нарезанных корней чистотела 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане под крышкой 15 минут. Настаивать 1 час. Хранить 2 суток. Пить 1/2 стакана 2—3 раза в день за 20 минут до еды. Спринцевать шейку матки 1/2 стакана настоя.

Недержание мочи

Недержание мочи – это непроизвольное выделение незначительного или большого количества мочи. Чаще всего недержание мочи – это симптом какого-нибудь другого патологического состояния.

У женщин чаще всего отмечается стрессовое недержание мочи. Название, к сожалению, не слишком соответствует механизму развития этого вида недержания. Выделение мочи происходит не при стрессе, а при повышении внутрибрюшного давления. В силу ослабления мышц тазового дна давление в мочеиспускательном канале ниже, чем в мочевом пузыре. В результате при нагрузке (поднятие тяжестей, кашель или чихание, физическая нагрузка и др., одним словом, при повышении внутрибрюшного давления) давление в мочевом пузыре становится выше, чем в мочеиспускательном канале.

Стрессовое недержание мочи у женщин связано со следующими факторами:

1) тяжелые, затяжные или стремительные роды, при которых происходит перерастяжение мышц тазового дна;

2) гинекологические вмешательства (удаление матки, опухолей, располагающихся в связках);

3) тяжелый физический труд;

4) травмы промежности;

5) старение организма, при котором происходит ослабление мышц, в том числе и мышц тазового дна. Недержание мочи чаще всего бывает у пожилых женщин;

6) эндоуретральные операции (операции, проводимые через мочеиспускательный канал).

Проверенные рецепты

- Заварить 1 ст. ложку семян укропа 1 стаканом кипятка, 2–3 часа настаивать и выпить за один прием (раз в сутки).

- Комнатное растение под названием «мухогон» или, по-научному, плектрантус можно использовать в лечении энуреза у детей любого возраста. Для этой цели подходят как свежие, так и сушеные листья мухогона. Горсть листьев заливается крутым кипятком из противной воды и кипятится на небольшом огне около 40–45 минут. Полученный отвар надо добавить в ванну, в которой перед сном купают ребенка. Отвар готовить каждый раз новый.

Профилактика:

- Не пить слишком много. Употребление меньшего количества жидкости облегчит состояние. Далее пейте в меру, когда в этом будет потребность.

- Избегать употребления алкоголя и напитков, содержащих кофеин, лекарств-диуретиков, которые могут усиливать недержание мочи.

- Ввести в рацион натуральную пищу, содержащую клетчатку. Клетчатка помогает против запоров, усиливающих недержание.

- Никотин раздражает поверхность мочевого пузыря, а кашель, связанный с курением, приводит к недержанию при напряжении. Необходимо бросить курить.

- Избыточный вес создает дополнительную нагрузку на мочевой пузырь и усугубляет недержание. Опорожнять мочевой пузырь нужно регулярно, не давайте ему переполняться.

- Переполнение мочевого пузыря ведет к его растяжению и ослаблению. Если вдобавок мышца, запирающая выход из него, слабая, при кашле или чиханье может произойти невольное мочеиспускание.

- Необходимо целенаправленно тренировать свой мочевой пузырь. Для этого ходить в туалет нужно через определенные промежутки времени, например с интервалом в один час. Через несколько недель интервал можно увеличить, постепенно доведя его до 2,5–3 часов.

- Специальные упражнения позволяют укрепить запирательную мышцу мочевого пузыря. Во время мочеиспускания нужно постараться сократить мышцы, пережимающие мочеточник, и остановить мочу, на счет «три» разжать, а потом повторить все сначала. Если удастся хотя бы в незначительной степени замедлить истечение мочи, значит, задействованы нужные мышцы. Чтобы добиться нужных результатов, потребуется делать не менее 100–200 упражнений в день.

Трихомоноз

Трихомоноз (трихомониаз) является одним из наиболее распространенных заболеваний мочеполового тракта и занимает первое место среди заболеваний, передаваемых половым путем. Это инфекционная болезнь, возникающая вследствие поражения влагалищными трихомонадами различных отделов мочеполовой системы человека. Она характеризуется разнообразием симптомов и различными осложнениями. Для мужчин при заражении трихомонадами характерен уретрит.

Носительство влагалищных трихомонад здоровым человеком играет большую роль в распространении инфекции. Возбудитель трихомоноза, однако, обладает небольшой устойчивостью к внешней среде, он гибнет под воздействием высокой температуры, высыхания, изменения осмотического давления, в воде.

Трихомоноз, как и любое другое инфекционное заболевание, имеет определенный цикл развития. Срок его течения при проведении антитрихомонадного лечения в среднем составляет 2–3 месяца.

Возникновение трихомоноза, помимо внедрения возбудителя в организм, часто провоцируют такие факторы, как сопутствующие

заболевания, гормональные нарушения. Ослабленный и зашлакованный организм создает благоприятные условия для развития трихомонад. В ослабленном организме даже слабая трихомонадная инфекция может вызвать тяжелое заболевание.

Трихомоноз у мужчин часто протекает скрыто, поэтому они считают себя совершенно здоровыми, но в то же время являются носителями трихомонад. Выявление паразита возможно лишь при назначении специальных исследований: серии комбинированных провокаций с ежедневным взятием мазков. Однако даже в этом случае не во всех анализах будут выявлены трихомонады, ибо возбудитель находится в закрытых очагах. Из этих закрытых очагов паразиты могут прорываться в уретру во время полового акта или под влиянием других факторов.

Инкубационный период в среднем колеблется в пределах 5—15 дней. Клиническая картина характеризуется относительным однообразием симптомов, не представляя каких-либо специфических особенностей. Наиболее часты жалобы на выделения, зуд, болезненные сношения, частые мочеиспускания, плохой сон, раздражительность. При поражении уретры вокруг ее наружного отверстия могут быть гиперемия, отек; больные отмечают учащенное и болезненное мочеиспускание.

Трихомонадный уретрит у мужчин протекает в основном по типу гонорейного и других бактериальных уретритов.

Одним из основных проявлений трихомоноза у мужчин является уретрит. Поражения других органов мочеполовой системы, как и при гонорее, возникают вторично. Трихомонадные простатиты могут протекать без каких-либо симптомов. Органы мошонки вовлекаются в процесс во много раз чаще, чем при гонорее. Обнаружение трихомонад в секрете простаты, соскобе из пораженного придатка яичка служит доказательством, что влагалищная трихомонада может из уретры проникнуть в любой орган мочеполовой системы.

К более тяжелым последствиям трихомоноза у мужчин следует отнести сужение мочеиспускательного канала, которое, как и при гонорее, формируется не сразу, а на протяжении 2—8 лет и более. Предупреждение развития осложнений при трихомонадных уретритах составляет часть большой и сложной проблемы борьбы с этим заболеванием. В профилактике осложнений имеют значение ранняя диагностика и эффективность лечения.

В соответствии с натуропатическим подходом к лечению начать следует с очищения организма, далее укрепить иммунитет, затем провести лечение от трех видов трихомонад.

Проверенные рецепты:

- Наиболее эффективно на все три вида трихомонад действует «тройчатка», особенно водочный настой перегородок грецкого ореха. Еще лучше действует настой перегородок или зеленой кожуры грецкого ореха на керосине: 1 стакан перегородок грецкого ореха измельчить в кофемолке и залить 1 стаканом водки. Настаивать в темном месте сутки. В 1-й день принять 5 капель натошак, во 2-й – 10 капель, в 3-й – 20 капель и так продолжать месяц.

- Известно, что вагинальные трихомонады погибают в первые минуты или даже секунды при воздействии на них фитонцидов лука, горчицы, хрена, хвойных деревьев, березы, смородины, кровохлебки лекарственной, лимона, клюквы. Следует применять соки, отвары, настои или масляные препараты этих растений в виде вагинальных орошений и тампонов.

- Использование упаренной урины для влагалищных тампонов способствует излечению от вагинальных паразитов. Обычно курс лечения занимает неделю, затем делается перерыв на 3–5 дней, после чего повторяется до полного излечения.

- При лечении трихомоноза у мужчин можно в виде ванночек, обмываний и смазывания применять орошения теплым травяным настоем, приготовленным из коры дуба, коры крушины, полыни, соцветий пижмы, хвоща полевого. Указанные травы взять по 1 ст. ложке, смешать, залить 3 л кипятка и настаивать 2–3 часа. В течение 3–5 дней делать ванночки с 1 л настоя трав температурой 35–36 °С в течение 25–30 минут 2 раза в день. Процедуры делают в течение 3–5 дней, далее можно повторять по мере необходимости.

- Избавлению от половых паразитов способствует насыщение тканей кремнием. Для этого берут 1 ст. ложку любой каолиновой глины и растворяют в 1 л кипяченой, охлажденной до 37–38 °С воде. Мужчины делают в этой воде ванночки, опуская половой член с обнаженной головкой в глиняную воду на 10–15 минут.

Профилактика

- Для профилактики трихомоноза важен образ жизни человека: рациональное питание, двигательная активность, распорядок дня.
- Наличие плохих привычек и пристрастий увеличивает вероятность заболевания.
- Следует соблюдать гигиену.
- В питании нужно исключить сладкие, жирные, мясные, дрожжевые продукты.

Кандидоз влагалища (молочница)

Вагинальная инфекция проявляется в виде таких неприятных симптомов, как зуд, жжение, белые творожистые выделения из влагалища. Виновником всему является грибок *Candida albicans*. Этот грибок присутствует в организме у каждого человека. Когда по каким-либо причинам происходят изменения в кислой среде влагалища, это может вызвать бурный рост присутствующих там грибков, что и приводит к появлению отмеченных выше симптомов.

Изменения во влагалищной среде могут происходить по разным причинам. Часто они провоцируются антибиотиками, принимаемыми для лечения другой инфекции. Антибиотики уничтожают бактерии и другие микроорганизмы, которые обеспечивают кислую среду во влагалище. Равновесие нарушается, в результате чего развивается грибковая инфекция. Сходные симптомы могут вызывать и другие гноеродные микроорганизмы, например трихомонады.

Развитию влагалищных инфекций могут способствовать и некоторые химические вещества. У части женщин развивается аллергия к средствам для спринцевания, духам или дезодорантам, содержащим эти духи. Тампоны, презервативы из латекса, средства, разрушающие сперматозоиды, также могут вызывать симптомы, сходные с симптомами развития грибковой инфекции. Для решения проблемы обычно достаточно устранить вызвавшие ее причины.

Риск развития грибковой инфекции влагалища повышается при любом факторе, ослабляющем организм женщины. К таким факторам относятся менструация, особенно ее конец, низкий уровень гормона эстрогена в период менопаузы, стрессы, эмоциональные переживания,

использование оральных контрацептивов или кортикостероидов, которые искажают нормальный гормональный фон организма.

Проверенные рецепты:

- Начинайте лечение с помощью полыни и урины. Чтобы восстановить кислотную среду влагалища, спринцуйтесь свежей или упаренной уриной. Изменение кислотности при первых признаках грибковой инфекции может оказаться достаточным для ее устранения. Можно воспользоваться специальным составом для спринцевания, содержащим полынь, которая убивает грибки.

Если в течение нескольких месяцев у вас было два или три случая возвращения инфекции, следует провести курс лечения вместе с партнером. Повторное инфицирование от партнера может произойти при поцелуе или через его семенную жидкость.

- Влагалищные промывания с помощью резиновой груши: первое можно сделать из настоя ягод, обладающих кислым вкусом и имеющих красный цвет (клюква, калина и т. п.), второе – со свежим морковным соком. Настой ягод делается как морс и должен иметь кисловатый вкус. Морковный сок разбавляется кипяченой водой 1: 1. Подобное промывание дополнительно питает и укрепляет слизистые оболочки.

- Выраженное лечебное действие наблюдается от применения старой урины, а затем морковного сока. Начинать нужно с урины одно– или двухдневной выдержки.

Профилактика:

- Применение морковного сока по 1–2 стакана в день перед едой способно защитить женщину от молочницы.

- Нижнее белье из хлопка препятствует образованию щелочной среды на половых губах (гнилостный, неприятный запах указывает на образование щелочной среды, благоприятной для грибковой инфекции).

- После купания нужно сразу снимать мокрый купальник: теплая влажная среда благоприятствует развитию грибов.

- Излишек сладкого в рационе может изменить кислотность влагалища и создать условия для размножения грибов.

- Следует осторожно применять антибиотики, прописанные врачом.

- На время лечения грибковой инфекции необходимо воздерживаться от половых сношений.
- После принятия ванны, душа или купания нужно тщательно вытирать кожу вокруг половых органов отдельным сухим полотенцем.
- Вытираться следует движениями спереди назад, чтобы избежать заноса бактерий из области ануса во влагалище.
- Необходимо пользоваться личными туалетными принадлежностями (полотенцем, мылом, мочалкой и т. п.).
- Овладение методами борьбы со стрессами поможет сохранить иммунитет на высоком уровне.

Остеопороз

Остеопороз – это постепенное уменьшение костной массы, приводящее к хрупкости и ломкости костей. После 60 лет остеопороз поражает 25 % женщин.

Обычно организм человека набирает костную массу в возрасте от 20 до 30 лет. Это возрастной период жизненного принципа «Слизи», который характеризуется накоплением и увеличением. После 40 лет (а у некоторых и раньше) организм постепенно входит в возрастной период «Ветра» – распада, сухости и холода. Поэтому не удивительно, что это сказывается на состоянии костной ткани. Она «подсыхает», делается пористой, непрочной и хрупкой. С возрастом у человека уменьшается рост, становится неправильной осанка, появляется боль в нижней части спины во время стояния, нагибания и разгибания. Частые переломы костей в любом возрасте от незначительных травм характеризуют выраженную степень остеопороза.

Помимо естественной старости, на уменьшение костной ткани сильно влияет зашлакованность организма. Из-за загрязненной печени в организме не могут полноценно осуществляться минеральный, гормональный и витаминный обмены, которые напрямую влияют на здоровье костной ткани. Накопление в костях вредных отложений (например, свинца) угнетает рост и обмен в костной ткани.

Женский гормон эстроген положительно влияет на поддержание массы костной ткани. Его снижение после климакса может

дополнительно создать риск возникновения остеопороза. Вот факторы, которые предрасполагают к остеопорозу.

1. Хрупкое телосложение, тонкие кости и рост ниже 170 см (телосложение «Ветра»). Замечено, что остеопорозом чаще страдают блондинки и рыжеволосые женщины с веснушками. И наоборот, крупные темноволосые женщины (телосложение «Слизи») – редко.

2. Питание сухой холодной пищей, бедное кальцием и витамином D.

3. Малоподвижный образ жизни не дает достаточной нагрузки на костную ткань, она не укрепляется. Чрезмерная двигательная активность ведет к другой крайности: возбуждается жизненный принцип «Ветра», от этого прекращаются менструации, снижается масса тела.

4. Естественный климакс в возрасте до 40 лет (указывает на сильное перевозбуждение «Ветра»).

5. Вредные привычки – курение, злоупотребление алкогольными и сладкими безалкогольными напитками, а также кофе или чаем.

6. Удаление обоих яичников, что резко снижает уровень эстрогенов.

7. Бездетность. Беременность и кормление при полноценном питании способствуют упрочению костной ткани.

8. Прием лекарств, которые зашлаковывают печень.

9. Болезни зубов и десен. Их вызывают определенные патогенные микроорганизмы, постоянно потребляя необходимый кальций. Есть мнение, что если нет потери костной массы зубов, то и другие кости не страдают.

10. Эндометрит.

11. Разнообразные искривления позвоночного столба.

12. Болезни желудочно-кишечного тракта. Например, дисбактериоз, который может стать причиной плохого усвоения кальция.

13. Климат. Чем дальше к северу от экватора, чем холоднее и суше, тем выше степень хрупкости костей.

Симптомы:

течение заболевания характеризуется почти полным отсутствием жалоб и очень часто выявляется только после переломов. Иногда возникают ноющие боли в спине при длительном нахождении в одной позе. Другие симптомы – старческая сутулость, ночные судороги ног

(симптом кальциевой недостаточности), повышенная утомляемость, пародонтоз, хрупкость ногтей и преждевременное поседение.

Проверенные рецепты:

- В качестве эффективной пищевой добавки, способствующей восполнению кальция в организме, можно использовать скорлупу от куриных яиц. Знатоки утверждают, что лучше действует скорлупа от сырых яиц. Но подойдет и от вареных, особенно всмятку (их варят от 3 до 5 минут). Предварительно вымыть яйцо, отделить скорлупу, просушить и перемолоть на кофемолке. Скорлупу (от 2 до 5 яиц) можно просто разжевать и проглотить. Для лучшего усваивания кальция желательно после принять 1 ст. ложку (или 5—10 капсул) рыбьего жира.

Очень вкусной скорлупа становится, если ее размолоть в кофемолке, залить соком одного или половины лимона (клюквы или иной кислой ягоды). Произойдет реакция (образуется лимонно-кислый кальций) – порошок вспучится. Далее добавить 1 ч. или 1 ст. ложку меда (по вкусу), размешать и принимать.

- При отложении солей в суставах рекомендуется применять различные втирания, которые позволяют растворять соли. Взять бутылку, вмещающую 0,5 л жидкости, положить туда кусочек камфоры (обладает разреживающими свойствами) размером с 1/4 кускового сахара. Влить в бутылку 150 мл скипидара (обладает разогревающими, проникающими свойствами), 150 мл оливкового масла (обладает смягчительными свойствами), добавить 150 мл 70 %-ного спирта (разогревает, проникает). Перед употреблением взбалтывать. Втирать досуха перед сном и завязывать чем-нибудь шерстяным на всю ночь (шерсть хорошо сохраняет тепло, которое активизирует процессы растворения солей).

- Отвар из еловых иголок, шелухи лука и плодов шиповника хорошо выводит из организма шлаки. Залить 5 ст. ложек измельченных молодых иголок, 2–3 ст. ложки измельченных плодов шиповника и 2 ст. ложки луковой шелухи 0,7 л воды. Довести до кипения, варить на малом огне 10 минут. Настаивать ночь. Процедить и пить вместо воды по 0,5 л в сутки в течение 4 месяцев. Если почки не беспокоят, луковую шелуху добавлять не обязательно (она помогает от пиелонефрита).

Профилактика

- Очищение организма, особенно печени, с помощью разнообразных процедур. Избавление от патогенных микроорганизмов с помощью полыни или «тройчатки».

- При наступлении климакса женщина должна регулярно заниматься физическими упражнениями, чтобы не терять костную массу, от 3 до 5 раз в неделю. Упражнения замедляют потерю костной ткани и даже вызывают ее увеличение. Спортивные занятия должны проводиться на свежем воздухе и не представлять опасности получения травмы.

- В рационе должна быть пища, богатая кальцием, магнием, бором, а также витаминами D (пивные дрожжи) и С. Перед этим следует хорошо очистить печень. Если этого не сделать, то питательные вещества не будут усваиваться загрязненной печенью.

- Источниками кальция, витаминов и минеральных веществ являются овощи с зелеными листьями, орехи и семечки. Однако в некоторых листовых овощах, прежде всего в шпинате и огородной капусте, содержится много щавелевой кислоты, которая связывает кальций и тем самым препятствует его усвоению. Особенно богаты кальцием молочные продукты.

- Курение, употребление алкоголя, сахара и других искусственных сладостей (конфеты, шоколад, жевательные резинки и т. п.), а также жиров, копченого мяса и сыров, сладких и холодных безалкогольных напитков отрицательно влияет на уровень кальция в организме.

- Не следует принимать лекарства и вещества, затрудняющие усвоение кальция организмом.

- Нормализовать сон, не работать в ночные смены.

Предменструальный синдром

Почти каждая женщина испытывает неприятные ощущения, связанные с течением менструации. К признакам предменструального синдрома (ПМС) относятся беспричинная раздражительность или подавленность, болезненные ощущения в груди, появление угрей на лице и ряд других, которых насчитывается до 150. У некоторых женщин (менее 10 %) такие симптомы выражены очень сильно и серьезно влияют на их жизнь.

Самые распространенные проявления ПМС прямо или косвенно указывают на то, что у женщин в это время происходит перевозбуждение «Ветра»:

- 70–90 % женщин испытывают разного рода беспокойство, быструю смену настроения, раздражительность или внутреннюю напряженность (косвенные признаки возбуждения «Ветра»);

- у 60 % женщин возникает повышенный аппетит, они объедаются, пытаясь уравновесить перевозбужденный «Ветер», в результате у них появляются другие симптомы – задержка жидкости в организме, болезненные ощущения в груди и увеличение веса тела (организм способен усвоить лишь определенное количество пищи; избыток пищи вызывает указанные симптомы);

- 30–40 % женщин испытывают пристрастие к сладостям (сладкий вкус наиболее сильно уравнивает перевозбужденный «Ветер»), у них возникает головная боль или головокружение, повышаются аппетит, утомляемость и усиливается сердцебиение (косвенные симптомы перевозбуждения „Ветра“);

- 10–20 % женщин страдают путаницей в мыслях, забывчивостью, плаксивостью (косвенные симптомы перевозбуждения «Ветра»), тошнотой и депрессией.

Причины ПМС точно не установлены. Возможно, это гормональные нарушения, либо он обусловлен психосоциальными факторами.

Многое зависит от внутренней чистоты организма женщины, что влияет как на нормальное психическое течение процессов в сознании, так и на гормональный фон и баланс. В загрязненном организме они нарушаются, а в период менструации приводят к серьезным осложнениям, которые проявляются в виде предменструального синдрома. Женщины с выраженной индивидуальной конституцией чаще подвержены предменструальному синдрому. Стресс усиливает проявления ПМС, так как ослабляет организм.

Симптомы:

беспокойство, депрессия, раздражительность, сильные колебания настроения за 12–14 дней перед началом новой менструации, боли в молочной железе, сердцебиение, головные боли, отечность и пр.

Проверенные рецепты:

- Приготовить настой мяты перечной с ромашкой аптечной или шандрой обыкновенной (1:1), добавить его в ванну с температурой 38–39 °С. Продолжительность ванны 15–20 минут. Втереть в поясничную область или в область висков масло лаванды или масло полыни лимонной.
- Принять ножную ванну из настоя сушеницы болотной, мелиссы лекарственной, розы. Помассировать стопы (с пихтовым маслом или вьетнамским бальзамом), особенно в области свода стопы и внутреннего края пяток.
- Листья мелиссы, цветки ромашки, трава манжетки, цветки пиона узколистного взять в равных количествах. Залить 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка, настоять 10 минут, процедить, пить свежесваренный чай 2–3 раза в день по 1 стакану для снятия повышенной возбудимости, нервного напряжения, раздражительности.
- Ароматическая подушка, наполненная таволгой, листьями смородины, душицей, цветками лаванды, розмарином, тысячелистником, нормализует сон и состояние нервной системы.
- Зверобой продырявленный оказывает антидепрессивное действие. Залить 1 ст. ложку травы 1 стаканом кипятка, кипятить на медленном огне 10–15 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день. Курс лечения 1–2 месяца.
- Настой боярышника обладает успокаивающим эффектом, улучшает кровообращение, деятельность сердца. Залить 1 ст. ложку сушеных плодов боярышника 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Полученное количество настоя разделить на два приема и выпить утром натощак и вечером перед сном.
- Цветы бузины оказывают седативное действие: залить 2 ч. ложки цветков 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить глотками в течение суток.

При менструальных нарушениях

Расстройство менструального цикла, особенно его прекращение, – это почти всегда перевозбуждение принципа «Ветра». Процедуры и диета быстро приводят его в норму, а вслед за ним нормализуется менструальный цикл.

- При обильных менструациях заварить крапиву и пить настой как чай, начав пить за три дня до предполагаемого начала месячных и продолжая до их окончания.

- При болезненных месячных залить 1 ст. ложку полыни обыкновенной 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 30 минут, настаивать 15 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день.

- Заварить 2–3 ст. ложки сухой травы пастушьей сумки 2 стаканами кипятка, настаивать в термосе 3–4 часа. Пить по 1/2 стакана до еды 4 раза в день при маточном кровотечении.

- Смешать в равных частях листья малины и мяты перечной. Залить 1 ст. ложку сбора 2 стаканами воды и пить как чай в течение дня.

- При сильном менструальном кровотечении залить 1 ст. ложку кукурузных рылец 1 стаканом воды, настаивать 30 минут в теплом месте под крышкой. Принимать по 1 ст. ложке 6 раз в день через каждые 3 часа.

- Залить 2 ст. ложки цветков ноготков 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе 1 час, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день.

Профилактика

- Менструальный цикл у женщин зависит от фаз Луны. Обычно нормальные месячные должны проходить на новолуние или полнолуние. Поэтому для восстановления периодичности и продолжительности менструального цикла надо спать с незашторенными окнами. Однако этот совет подходит только для жителей небольших населенных пунктов. Уличные фонари сбивают организм с толку. В городских условиях надо спать в комнате с зашторенными окнами, а лунное освещение создавать искусственно. Освещение в виде ночника со слабой, 15-ваттной лампочкой надо включать в последние три дня менструального цикла.

- Ослабить проявления предменструального синдрома поможет диета с высоким содержанием крахмалов (цельные крупы всех видов, хлеб из проросшего зерна, рис, картофель, сезонные фрукты, овощи и блюда из

них) и низким содержанием высококонцентрированных белков (мясо, рыба, птица, яйца, колбаса и т. п.), легкоусвояемых углеводов (сахар, варенье, джем, мед, конфеты, пирожные, сладкие напитки и т. п.), жиров и жирной пищи. Эту диету следует соблюдать за 3–5 дней перед каждым менструальным циклом и во время них.

В начале приема пищи надо пить (лучше всего свежевыжатые яблочный и свекольный соки), далее салат (тушеные овощи с минимумом масла) или фрукты по сезону, затем кашу с небольшим количеством масла (лучше не солить, а тем более не класть сахар).

· Избегайте употребления кофе, чая и напитков, содержащих кофеин, а также жареных блюд, шоколада, алкоголя, соли.

Лечение и профилактика заболеваний мужской репродуктивной системы

Мужская репродуктивная система представлена наружными (половой член, мошонка с яичками) и внутренними (предстательная железа, семенные пузырьки) половыми органами, а также регулирующих их деятельность системой. Гормоны, вырабатываемые гипоталамусом, регулируют деятельность гипофиза. Он в свою очередь выделяет гонадотропные гормоны которые регулируют деятельность яичек, стимулирующих синтез тестостерона (мужской половой гормон) и процесс образования сперматозоидов. Из яичка сперматозоиды поступают в придаток яичка, который обеспечивает жизнеспособную среду. Оттуда по семявыносящим протокам поступает в семенные пузырьки. При эякуляции сперма смешивается с соком (секретом) предстательной железы. Во время семяизвержения (эякуляции), благодаря сокращению мышц, по семявыносящим путям и мочеиспускательному каналу сперматозоиды выделяются наружу. Каждая порция спермы содержит 300–400 миллионов сперматозоидов. Такое большое количество необходимо, потому что лишь несколько сотен сперматозоидов фактически достигают яйцеклетку, находящуюся в маточной трубе.

К нарушениям работы мужской репродуктивной системы относятся такие заболевания, как простатит и аденома предстательной железы.

Простатит

Простатит – это воспаление предстательной железы, сопровождающееся ее отеком и болезненной чувствительностью. Часто это заболевание протекает скрыто и приводит к нарушению половой функции и сперматогенеза. Сперматогенез – процесс образования в яичках мужских половых клеток. В результате ослабевает и нарушается потенция. Кроме того, простатит очень часто сопровождается везикулитом – воспалением семенных пузырьков.

По различным данным, простатитом страдают от 20 % до 40 % мужского населения планеты. Согласно другим источникам, в зрелом возрасте простатит поражает до 80 % мужчин, и с годами вероятность заболеть им увеличивается. В настоящее время все чаще простатитом болевают и совсем молодые мужчины – 25–30 лет. Похожие цифры характеризуют и распространение аденомы. По статистике, она возникает у 20 % мужчин в возрасте 40 лет, у 50 % мужчин в возрасте 60 лет и у 80 % мужчин в возрасте 80 лет.

Существует несколько разновидностей простатита.

Бактериальный простатит

может протекать в острой и хронической формах. В этом случае воспаление простаты вызывается бактериальной инфекцией. Часто эта болезнь является результатом заболеваний, передающихся половым путем, которые не вовремя или неправильно лечили. В последнее время все чаще встречается хламидийный простатит. Хотя бактериальный простатит иногда называется инфекционным, ни одна из его форм не заразна.

Острый бактериальный простатит

возникает на фоне инфекции мочеполовых путей. Острый простатит сопровождается ознобом и лихорадкой, которые начинаются внезапно, болями в низу живота и промежности, острыми позывами или затруднениями мочеиспускания, что может привести к задержке мочи. Может появиться кровь в моче. При мочеиспускании возникает сильная боль или жжение.

При появлении подобных симптомов стоит обратиться к врачу. Болезнь легко поддается лечению антимикробными препаратами, если терапия начата вовремя.

Хронический бактериальный простатит

обычно проявляется повторяющимися инфекциями мочевыводящих путей, когда вызывающая их бактерия становится устойчивой к лекарствам, предназначенным для ее уничтожения.

Симптомы:

затрудненное, частое и болезненное мочеиспускание, боль может локализоваться в низу спины, в промежности, пенисе, мошонке, прямой кишке. У некоторых мужчин боли усиливаются как после полового акта, так и при длительном воздержании.

Нередко отмечаются повышенная потливость, чувство холода в промежности. Иногда, особенно после дефекации или физической нагрузки, наблюдаются выделения из мочеиспускательного канала. Характерны повышенная раздражительность, вспыльчивость, вялость, быстрая утомляемость, потеря аппетита, нарушение сна. Однако признаки этой болезни проявляются не сразу, а лишь тогда, когда скопится значительное количество бактерий.

Хронический бактериальный простатит чаще встречается у мужчин, ранее имевших инфекционные заболевания мочеполовой системы. Практически все инфекционные заболевания, которые лечились неправильно, могут привести к хроническому простатиту. Очень часто это бывает тогда, когда пациент самовольно прекращает прием лекарств, так как считает себя излечившимся, или когда он прописывает антибиотики себе сам. Такое лечение часто приводит к тому, что микробы сохраняются, мало того, они приобретают устойчивость к определенным антибиотикам.

Другая причина хронического течения процесса – это инфицирование камней предстательной железы. Они имеются у 75 % мужчин среднего возраста, а к старости – почти у всех. Это очень мелкие и, как правило, безвредные образования, но если в простату попадает инфекция, они могут воспалиться. При этом заболевание приобретает особенно стойкий

характер. Симптомы возвращаются снова и снова. Этот вид простатита плохо поддается лечению антибиотиками, поэтому врачи часто рекомендуют удалить камни хирургическим путем.

Следствием хронического простатита являются нарушения половой функции. При длительном течении болезни уменьшается половое влечение, возникают проблемы с эрекцией, учащаются случаи преждевременной эякуляции. Это связано как с гормональными нарушениями, так и с расстройством нервной регуляции половой функции.

Существует и небактериальный простатит. Природа его возникновения до сих пор неизвестна. Симптомы этого заболевания могут включать боль в суставах, мышцах, нижней части спины, области позади мошонки. Ломота, жар, озноб характерны для острого простатита. Болезнь сопровождается и такими явлениями, как нарушение мочеиспускания, включая кровь в моче, болезненность эякуляции (семяизвержения).

Лечение простатита зависит от типа болезни. Так, небактериальный простатит нельзя вылечить антибиотиками, а бактериальный нельзя вылечить без них. Поэтому при возникновении указанных симптомов необходимо обратиться к врачу, чтобы сделать анализы и правильно определить форму простатита.

Самый тяжелый исход простатита – рубцевание ткани предстательной железы с последующим сморщиванием органа. Кроме того, простатит ухудшает состояние почек и мочеточников, вовлекает их в воспалительный процесс. В дальнейшем это может привести к мочекаменной болезни. Возможны и другие случаи перехода инфекции с одного органа малого таза на другие.

В пожилом возрасте нередко сочетание простатита с аденомой предстательной железы.

Проверенные рецепты:

- Хороший лечебный эффект оказывают микроклизмы с настоем ромашки, зверобоя, тысячелистника, шалфея и некоторых других лекарственных растений, способных снимать воспаление. Часто к ним добавляют мед, что усиливает эффект. Для этого 2 ст. ложки травы

нужно залить 1/2 стакана кипятка, настаивать 1 час, процедить. В течение месяца ставить на ночь микроклизмы по 50 мл.

- Растворить 40 г прополиса в 200 мл спирта, добавить 2 г масла какао. Набрать эту смесь в маленькую клизму в количестве 10 г и поставить ее на ночь. Курс лечения 1 месяц. Через 2 месяца лечение можно повторить.

- Смешать 1 ч. ложку прополиса и 1 ст. ложку масла какао, сформовать в виде свечи и на ночь вводить глубоко в прямую кишку. Курс лечения 1 месяц, через 3–4 недели повторить.

- Залить 1 ст. ложку измельченной кожуры конского каштана 1 стаканом спирта и настаивать в темном месте 10 дней. Смесь необходимо регулярно встряхивать. Через 10 дней процедить, принимать по 30 капель 3 раза в день.

- Залить 1 ст. ложку травы горца змеиноного 1 стаканом воды и выпарить до половины объема. Принимать по 30 капель 3 раза в день после еды. Курс лечения 2–3 недели, затем перерыв 2 недели, после чего курс нужно повторить.

- Смешать настой овса и березовых почек с настоем шиповника (1: 1) и пить 1–2 раза в день по 1/2 стакана. Этим настоем можно запивать мумие, цветочную пыльцу, прополис, которые полезны при заболеваниях простаты.

- Залить 1 ч. ложку крапивы 1 стаканом холодной воды, довести до кипения, кипятить 1 минуту, настаивать 10 минут, процедить. Пить утром и вечером по 1 стакану.

- Отжать сок петрушки, смешать с медом в соотношении 1: 1. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день. Поддерживает витаминный баланс в организме и укрепляет силы.

- Взять в равных количествах сок свежего огурца, свеклы и моркови. Пить по 1/2 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день.

- В течение всего периода лечения простатита рекомендуется употреблять как можно больше чеснока, лука, принимать каланхоэ, мед по 1 ч. ложке несколько раз в день. Эти продукты укрепляют иммунитет и стимулируют защитные силы организма.

- При хроническом простатите полезно принимать ванну, можно сидячую, с добавлением отвара из смеси трав – зверобоя, донника лекарственного, дурмана, чабреца, льнянки, листьев ежевики, березы,

кипрея, крапивы двудомной, подорожника, сушеницы топяной, цветков ромашки аптечной, взятых в равных частях. Температура воды 38 °С. Ванну рекомендуется принимать перед сном.

- Наряду с противовоспалительными травяными настоями необходимо пить мочегонные. Наиболее эффективны настои брусничного листа и толокнянки. Толокнянка обладает еще и антисептическим свойством, поэтому особенно полезна.

Залить 1 ст. ложку листьев толокнянки 1 стаканом кипятка, держать на огне 5 минут, снять с огня и настаивать 40 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день через 30 минут после еды.

Залить 1 ст. ложку измельченных листьев брусники 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут в термосе, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

Профилактика:

- Регулярная эякуляция позволит предотвратить закупорку мочевыводящих путей и восстановить их нормальную проходимость.

- Сокращение количества жирной пищи. Нужно есть меньше продуктов, содержащих тугоплавкие жиры и большое количество холестерина, отказаться от красного мяса, молочных продуктов и жареных блюд. Прием мяса, рыбы или птицы должен быть ограничен до 100 г в день. Предпочтительно готовить на пару.

- В рационе должно быть много овощей и свежих соков из них. При переходе на растительную пищу происходит снижение содержания мужского полового гормона в организме. Кровь делается не такой вязкой, как от употребления «тяжелых» белковых блюд, дающих большую нагрузку на почки. Этим объясняются относительно редкие случаи заболевания предстательной железы в странах, жители которых в основном употребляют пищу растительного происхождения.

- У мужчин с заболеваниями предстательной железы отмечается пониженное содержание цинка в организме. Для его восполнения рекомендуется чаще есть сырые семечки кабачка, сельдь. Овсяная мука (блюда из овса), проросшая пшеница, натуральное молоко, горох и орехи также содержат большое количество цинка.

- Сильно соленые блюда, специи и алкоголь оказывают раздражающее действие на слизистую мочевого пузыря, прямой кишки.

Наиболее вредными считаются алкогольные напитки. Они оказывают угнетающее действие на центральную нервную систему, приводят к снижению общего мышечного тонуса, в том числе и мышц мочевого пузыря, что дополнительно влияет на задержку мочи.

- Физические упражнения дают полезную нагрузку на весь организм. У мужчин, находящихся в хорошей физической форме, расстройства предстательной железы встречаются реже, чем у ведущих малоподвижную жизнь.

- Не рекомендуется сидеть слишком долго. Через каждые 2–3 часа нужно обязательно подняться, походить, проделать упражнения для мышц промежности.

- Нельзя сдерживать позывы на мочеиспускание. При переполненном мочевом пузыре возможен отток мочи в обратном направлении, что вредно для почек и способствует размножению в моче бактерий.

Аденома простаты

Аденома предстательной железы – доброкачественное новообразование, расположенное в области шейки мочевого пузыря и простатической части мочеиспускательного канала. Заболевание возникает у людей старше 50 лет и проявляется нарушениями мочеиспускания и опорожнения мочевого пузыря вплоть до полной задержки мочи. Аденома предстательной железы имеет капсулу, из которой ее можно вылущить, оттесняет железистую ткань предстательной железы, не прорастая в нее, и не дает метастазов.

Первая стадия, дизурическая, характеризуется учащением и затруднением мочеиспускания по ночам, главным образом во вторую половину ночи. Мочевая струя вялая, отвесно падающая вниз, прерывистая. Во время мочеиспускания приходится натуживаться. В этой стадии заболевания мочевой пузырь опорожняется полностью, в нем не сохраняются остатки мочи. Общее состояние мужчины в этот период остается хорошим.

Вторая – стадия остаточной мочи, или неполной хронической задержки мочи, без расширения мочевого пузыря. Вследствие прогрессирующего увеличения аденомы мочевой пузырь постепенно

теряет свою сократительную способность и не опорожняется полностью. Возрастает количество остаточной мочи в пузыре, мочеиспускание становится учащенным не только ночью, но и днем. В моче обнаруживается патогенная микрофлора. Ухудшается общее состояние больного, нарушается пищеварение, исчезает аппетит.

Третья стадия характеризуется почти полной задержкой мочи. Мочевой пузырь расширяется (емкость его достигает 1–3 л). Застой и расширение распространяются на мочеточники, почечные лоханки и чашечки. Наблюдаются полиурия (увеличивается количество выделяемой мочи, может достигать до 4 л в сутки), сильная жажда, иногда неутолимая, признаки мочевой интоксикации, истощение и резкое ухудшение общего состояния больного.

Причины развития аденомы: избыточная масса тела, употребление алкоголя, курение, цирроз печени, гипертония, атеросклероз, нарушение синтеза гормонов в организме. Особую роль в возникновении этой опухоли играет характер питания. Наиболее вредными продуктами, вызывающими опухоль предстательной железы, являются мороженое, замороженные сливки, сметана, холодное жирное молоко.

Более чем в половине случаев аденома предстательной железы возникает у людей умственного труда, ведущих сидячий образ жизни при хорошем питании и отсутствии физических упражнений. Недостаточная двигательная активность является причиной застоя крови в малом тазу и развивающихся негативных процессов в предстательной железе. Воспалительные заболевания других органов малого таза в силу анатомо-физиологических особенностей способствуют возникновению простатита и аденомы.

У мужчин значительно реже встречается стрессовое недержание мочи, в силу того что мышцы тазового дна у них развиты лучше, и опущения начального участка мочеиспускательного канала не происходит. И если оно происходит, то обычно мышцы тазового дна берут на себя полностью или частично функцию сфинктера.

Чаще всего недержание мочи у мужчин связано с проведением хирургических вмешательств – аденомэктомии (удаление аденомы предстательной железы) и простатэктомии (удаление предстательной железы).

Симптомы:

заболевание может многие годы протекать скрыто, проявляясь лишь незначительными нарушениями мочеиспускания, которые больные считают почти нормальными для своего возраста. Признаками развивающейся аденомы предстательной железы могут быть трудности в начале мочеиспускания, уменьшение напряжения струи, учащенное мочеиспускание ночью, неполное опорожнение мочевого пузыря, настойчивые позывы к мочеиспусканию, гематурия (появление крови в моче), дискомфорт в области живота, потеря аппетита, повышенная утомляемость.

Проверенные рецепты:

- Порошок, приготовленный из корней или травы синеголовника полевого, принимать по 1/2 ч. ложки 3–5 раз в день до еды, запивая теплой водой.

Или: 1 ст. ложку корня или 2 ст. ложки травы синеголовника полевого залить 0,5 л горячей воды, настаивать 2 часа и варить 10 минут. Пить по 1/2—3/4 стакана 3–5 раз в день до еды.

- Почки тополя в виде настоя пьют при недостаточном мочевыделении, увеличении предстательной железы и хроническом воспалении мочевого пузыря. Настоять 1 ст. ложку почек (или молодых клейких листочков) 1–2 часа в стакане теплого кипятка и выпить глотками в течение дня.

- Измельченные корень алтея, корень лопуха – по 1 части, корень солодки – 1,5 части. С вечера положить в эмалированную кастрюлю 1 ст. ложку сбора и залить 1 стаканом холодной воды. Утром поставить на огонь, довести до кипения и упаривать под закрытой крышкой 30 минут. Снять с огня, настоять 30 минут. Процедить, разделить на 3 части, принимать за час до еды.

- Корень лапчатки, лист лещины – по 1 части, корень касатика, трава донника лекарственного, листья крапивы двудомной – по 1,5 части. С вечера положить в термос 3 ст. ложки сбора трав и залить 3 стаканами кипятка. Утром процедить, принимать по 1 стакану 3 раза в день за час до еды.

- Корень солодки – 1 часть, корень спаржи, корень купены – по 1,5 части. Положить в эмалированную кастрюлю 3 ст. ложки сбора и залить

3 стаканами холодной воды. Довести до кипения и упаривать под закрытой крышкой 30 минут. Снять с огня, дать настояться 30 минут. Процедить, разделить на 4 приема. Пить за 30 минут до еды.

- Камфорный компресс обладает прогревающим действием и благоприятно действует на состояние аденомы. Для его приготовления понадобятся камфорный спирт и бинт. Перед процедурой накладывания компресса нужно побрить лобок и пах.

Кусок бинта смочить камфорным спиртом и наложить на лобок и промежность (от ануса до середины мошонки). Ноги надо держать вместе. Держать компресс следует до тех пор, пока можно терпеть жжение.

Профилактика:

- В качестве профилактического средства хорошо зарекомендовал себя отвар из скорлупы фундука. Готовят его следующим образом. Взять 2 кг орехов, отделить скорлупу от ядер. Ядра орехов можно с удовольствием съесть, а скорлупу залить 3 л холодной воды, довести до кипения и кипятить 3 минуты. Затем отвар держать на медленном огне 4 часа. Через 40 минут процедить. Готового продукта должно получиться примерно 2 л. Светло-коричневая жидкость практически не имеет ни запаха, ни вкуса. Пить ее по 2 ст. ложки перед каждым приемом пищи в течение 2 месяцев. Через несколько месяцев курс можно повторить.

- Для предупреждения развития аденомы простаты необходимы достаточная физическая активность, здоровое питание, исключение алкоголя и нормальная половая жизнь. Серьезное внимание надо уделить профилактике и своевременному лечению воспалительных заболеваний, особенно органов малого таза.

- Следует очистить толстый кишечник и нормализовать кислотность его среды (она должна быть слабокислой). Можно использовать голодание, постановку очистительных клизм, натуральные слабительные средства.

- Особую роль играют процедуры, восстанавливающие и стимулирующие работу иммунной системы и других защитных сил организма.

- Рекомендуется рацион без свиного, говяжьего, бараньего, консервированного мяса и рыбы. Острые блюда, алкоголь и табак не допускаются!

- Хорошо за полчаса до еды съесть 20–30 г сырых тыквенных семечек, тщательно пережевывая, чтобы они рассосались во рту.

- Продукты, полезные для предупреждения аденомы предстательной железы: сладкий перец, морковь, свекла, капуста и особенно помидоры, так как они содержат средство природной профилактики рака – так называемый ликопен. Поскольку аденома простаты несет в себе угрозу рака, помидоры всегда уместны.

- Ежедневно нужно съедать луковицу размером с куриное яйцо в сыром, печеном или вареном виде, а летом – как можно больше ежевики.

Лечение и профилактика болезней, вызванных нарушением обмена веществ

Обмен веществ – это совокупность всех происходящих в организме преобразований вещества и энергии. Биохимические процессы, совершающиеся в организме, тесно связаны друг с другом, их согласованность и слаженность достигаются путем строгой координации обмена веществ как в клетках, так и в тканях и органах.

В результате обменных процессов выделяется энергия, выводятся из организма ненужные вещества и осуществляется контроль других функций организма, которые доставляют питательные вещества в кровь, после того как пища переварится.

Для каждого вида организмов характерен особый, генетически закрепленный тип обмена веществ, зависящий от условий его существования. Интенсивность и направленность обмена веществ в клетке обеспечивается путем сложной регуляции синтеза и активности ферментов, а также в результате изменения проницаемости биологических мембран. В организме человека и животных имеет место гормональная регуляция обмена веществ, координируемая центральной нервной системой. Любое заболевание сопровождается нарушениями обмена веществ; генетически обусловленные нарушения обмена веществ служат причиной многих наследственных болезней.

Среди основных причин нарушений обмена веществ можно назвать сбои в деятельности нервной и эндокринной систем, нарушение синтеза ферментов, иммунных и транспортных белков, изменения в генетическом аппарате клеток, накопление в организме тяжелых металлов и токсических веществ.

Недостаток в рационе витаминов, микроэлементов, жирных кислот и аминокислот и несоответствие количественного и качественного состава пищи энергетическим затратам организма также приводит к нарушению работы обменных процессов, в частности, к таким нарушениям можно отнести ожирение.

Сахарный диабет

Сахарный диабет – заболевание эндокринной системы, обусловленное недостаточностью в организме гормона поджелудочной железы – инсулина. Оно проявляется глубокими нарушениями углеводного, жирового и белкового обменов.

Развитие сахарного диабета в ряде случаев связано с дисфункцией поджелудочной железы. Поджелудочная железа перестает вырабатывать гормон инсулин в достаточных количествах, в результате чего организм не может усваивать глюкозу и она накапливается в крови. Глюкоза является основным энергетическим источником для всего организма, но в клетку она может попасть только при помощи инсулина. Если же инсулина не хватает, глюкоза не может попасть в клетки, и ее уровень в крови резко повышается. Человек испытывает жажду, сухость во рту, выделяет большое количество мочи, сильно теряет в весе. Чтобы избавить его от этих симптомов, нужен инсулин.

Существует две основные формы заболевания: 1-го типа (инсулинозависимого) и 2-го типа (инсулиннонезависимого).

Инсулинозависимый тип сахарного диабета развивается при пониженной выработке инсулина поджелудочной железой, поэтому больные должны делать инъекции инсулина. Обычно этот тип диабета является наследственным заболеванием и проявляется с рождения или в раннем детстве.

При втором, инсулиннонезависимом типе сахарного диабета введения инсулина недостаточно для нормализации содержания сахара в крови.

Причинами развития диабета этого типа являются генетическая предрасположенность, ожирение, часто связанное с перееданием, а также заболевания эндокринной системы: патология гипофиза, щитовидной железы, коры надпочечников. Сахарный диабет может возникнуть и как осложнение при вирусных болезнях (гриппе, вирусном гепатите, вирусе герпеса и др.), желчно-каменной и гипертонической болезни, панкреатите, опухолях поджелудочной железы.

К тяжелым последствиям диабета относятся, например, потеря зрения, нарушение работы почек и нижних конечностей. Врач поможет проконтролировать количество сахара в крови и скорректировать лечение.

Симптомы:

сухость во рту, неутолимая жажда, учащенное мочеиспускание, похудание без причины, кожный зуд, запах аммиака изо рта.

Проверенные рецепты:

- Молочная сыворотка с медом, выпитая в течение дня в теплом виде, в начальной стадии диабета нормализует сахар в крови.

- Сок барбариса используют для лечения сахарного диабета. Зрелые ягоды вымыть, бланшировать в кипятке 2–3 минуты, воду слить, а ягоды пропустить через соковыжималку.

- Кислый гранатовый сок пить по 1/2—1 стакану с 1 ст. ложкой меда 3 раза в день.

- Хорошо помогает настой плодов и чай из листьев черники, способствуя снижению сахара в крови. Для приготовления чая нужно залить 2 ст. ложки листьев 1 л кипятка, настоять и процедить.

- Уринотерапия при сахарном диабете дает хороший результат. Пить по 1/2 стакана свежей урины по утрам.

- Залить 1 ст. ложку сухой измельченной коры осины 2 стаканами воды, кипятить 30 минут на малом огне. Настоять, укутав на 2–3 часа, процедить. Принимать по 1/5—1/4 стакана 3 раза в день до еды. Пить 3 месяца и более. Хорошо помогает в начальной стадии диабета.

- Лист черники – 1 часть, сухие створки стручков фасоли – 1 часть, семена льна – 1 часть, солома овсяная – 1 часть. Залить 3 ст. ложки сбора

3 стаканами воды. Кипятить 20 минут, настоять, укутав на 30–40 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 6–8 раз в день.

- Свежий сок красной свеклы пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

- Лист черники – 2 части, спорыш, цветы бузины, цвет липы, зверобой, листья крапивы – по 1 части. Залить 1 ст. ложку сбора 1 стаканом воды, кипятить 1 минуту и 2 часа настоять. Пить 2–3 раза в день.

- Залить 15 г стручков фасоли 1 л воды и кипятить 2 часа. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день охлажденным.

Профилактика

- Умеренная физическая нагрузка заставляет организм полнее использовать глюкозу, а не сбрасывать ее излишки с мочой.

- Необходимо изменить питание: потреблять не углеводы, для усвоения которых требуется инсулин, а продукты, его не требующие, – фрукты, овощи. Шпинат, салат-латук, капуста, морковь, тыква способствуют нормализации сахара в крови.

- Люди, имеющие больных диабетом родственников, должны быть внимательны к своему состоянию, регулярно проверять уровень глюкозы.

Подагра

Подагра – заболевание обмена веществ, возникающее при чрезмерном скоплении в организме мочевой кислоты. Организм не в состоянии эффективно выводить ее, поэтому кислота кристаллизуется в суставах, часто в суставах пальцев ног и ступней, но иногда и в других местах, и вызывает сильные боли и воспаление. Образующиеся крохотные острые отложения по форме похожи на миниатюрные иглы. Длительное течение болезни может вести к разрушению хрящей и костей.

Типичный приступ подагрического артрита, наиболее характерного проявления подагры, возникает в одном суставе, обычно в большом пальце ноги, голеностопном или коленном суставе. Приступ развивается, как правило, ранним утром в виде внезапной сильной давящей боли в пораженном опухающем суставе. Кожа над ним становится багровой и лоснящейся. Днем боль несколько ослабевает, но к ночи опять

усиливается; так продолжается в течение недели. Когда процесс повторяется, в него могут вовлекаться и другие суставы, приводя к частичному разрушению костей. Острый приступ подагры без лечения продолжается от 3 до 10 дней и более.

Развитию подагры способствуют употребление алкоголя, аспирин, мочегонных препаратов, сильные стрессы, физические и эмоциональные.

Симптомы:

острый приступ боли, покраснение кожи, отечность, повышение температуры в области сустава и температуры тела, усталость, головные боли.

Очищение суставов

· Эффективным способом выведения солей из организма является голодание. Причем если во время его проведения использовать дистиллированную воду или собственную урину, то процесс выведения солей идет еще лучше. Гибкость растёт буквально на глазах, день ото дня. Чтобы поддерживать гибкость, необходимо регулярно голодать. Некоторые могут голодать 1 раз в неделю, другие – 1 раз в две недели и 3–4 раза в год по 5—15 дней. Организм очистится от солей и шлаков, омолодится.

· Наблюдения показывают, что самостоятельно в организме не растворяются соли щелочные, минеральные и жирные типа уратов, а также фосфаты, оксалаты. Для их растворения можно применить безопасные для жизнедеятельности организма щелочи – навары некоторых растений или соки, например чай из корней подсолнечника.

Осенью запасают толстые части корней подсолнечника, срезают мелкие волосатые корешки, тщательно моют и сушат. Затем их дробят на мелкие кусочки (величиной с фасоль) и кипятят в эмалированной посуде (на 3 л воды 1 стакан корней) около 1–2 минут. Этот навар необходимо выпить за 2–3 дня. Затем эти же корни снова кипятят, но уже 5 минут, в том же объеме воды и также выпивают за 2–3 дня. Третий раз кипятят эти же корни в том же объеме воды, но уже 10–15 минут, и также выпивают за 2–3 дня. Закончив пить навар с первой порции, приступают

к следующей, и т. д. Этот навар пьют большими дозами за полчаса до еды. При этом соли начинают выходить только после 2–3 недель употребления. Моча будет ржавого цвета. Пить следует до тех пор, пока она не станет прозрачной, как вода.

Проверенные рецепты:

- При отложении солей в суставах рекомендуют применять различные втирания, которые позволяют растворять соли. Для этого состав втирания подбирается таким образом, чтобы он обладал разреживающими, разогревающими и смягчительными свойствами. Вот один из подобных рецептов.

Взять бутылку, вмещающую 0,5 л жидкости. Положить туда кусочек камфоры (обладает разреживающими свойствами) размером с 1/4 кускового сахара. Влить в бутылку 150 мл скипидара (обладает разогревающими, проникающими свойствами), 150 мл оливкового масла (обладает смягчительными свойствами). Добавить 150 мл 70 %-ного спирта (разогревает, проникает). Перед употреблением взбалтывать. Втирать досуха перед сном и завязывать чем-нибудь шерстяным на всю ночь (шерсть хорошо сохраняет тепло, которое активизирует процессы растворения солей).

- Литровую банку на 2/3 заполнить молодыми плодами конского каштана, предварительно их мелко нарезав, и залить нашатырным спиртом на 2 пальца поверх плодов. Банку держать в теплом месте 2 недели. Затем настой процедить и ежедневно втирать в больные места при отложении солей в суставах.

Если нет нашатырного спирта, то используйте очень старую мочу с сильным аммиачным запахом.

- Рецепт очищения от солей с помощью лаврового листа. Опустить 5 г лаврового листа в стакан воды и кипятить в течение 5 минут, после чего настоять в термосе. Раствор слить и пить с перерывами маленькими глотками в течение всего дня. Процедуру повторять три дня. Через неделю курс можете продолжить.

Моча станет розовой, позывы на мочеотделение учащаются. Растворяющиеся под действием лаврового отвара соли начинают так интенсивно растворяться, что раздражают мочевой пузырь.

- Ромашка аптечная, цветы черной бузины взять в равных частях. Смесь слегка залить кипятком, подогреть на огне в кастрюле. Процедить, наполнить подушечки из материи, приложить на больное место и обвязать.

- Залить 1 ч. ложку нарезанных корней сабельника болотного 1 стаканом кипятка. Прокипятить на водяной бане около получаса, потом долить кипятка до исходного объема. Отвар принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

- Залить 2–3 ст. ложки листьев сабельника болотного 1/2 стакана кипятка и поставить на огонь. Довести смесь до кипения. Когда смесь вскипит, ложкой вынуть гущу отвара и положить на марлю. Полученную примочку из сабельника прикладывать к больному месту.

- Чай из листьев брусники полезно пить при отложении солей.

- Залить 100 г свежей травы чистотела 1 л уксуса, настоять 10 дней, процедить, добавить 1 ст. ложку поваренной соли. Втирать в пораженные подагрой части тела.

- Принимать ароматические ванны из отвара ягод и веток можжевельника обыкновенного по 20 минут в день. Взять 1 ст. ложку сырья на ведро воды, варить в закрытой посуде 30 минут. Температура ванны должна быть 38 °С.

Профилактика:

- Соблюдение режима питания.
- Отказ от употребления алкоголя.
- Питание, предупреждающее ожирение.
- Раннее выявление и лечение подагры, борьба с внесуставными проявлениями заболевания, особенно с нефропатиями.
- Рекомендуются занятия спортом, систематическая гимнастика, пешеходные прогулки.

Лечение и профилактика болезней опорно-двигательного аппарата

Опорно-двигательный аппарат — это костно-мышечная система, состоящая из костей, суставов, связок, мышц, их нервных образований.

Он обеспечивает опору тела и передвижение человека в пространстве, а также движения отдельных частей тела и органов. Кости и их соединения являются пассивной частью опорно-двигательного аппарата. Мышцы, обладающие способностью сокращаться и изменять положение костей, являются активной частью опорно-двигательного аппарата.

Скелет – прочная основа тела, осуществляет также защиту внутренних органов от ряда механических воздействий (например, от ударов). К костям скелета прикрепляются скелетные мышцы, деятельность которых через нервные окончания в них управляется центральной нервной системой.

Благодаря согласованной деятельности всей мускулатуры тела осуществляются многочисленные и многообразные движения. Опора тела при стоянии или сидении, передвижение в пространстве (например, ходьба, бег, плавание, ползание, прыжки) и движения отдельных частей тела требуют активного напряжения мускулатуры. При заболеваниях и повреждениях какой-либо части опорно-двигательного аппарата нарушаются динамика и статика всего организма, страдает весь аппарат, а часто и внутренние органы. Так, при укорочении одной конечности развивается искривление позвоночника, вслед за которым деформируется грудная клетка, могут развиваться заболевания органов дыхания и кровообращения.

Позвоночник выполняет в организме человека две важнейшие функции. Первая – опорно-двигательная: именно в позвоночнике находится спинной мозг, координирующий все совершаемые человеком движения. Вторая – защитная: позвоночник предохраняет от механических повреждений спинной мозг, к которому подходят многочисленные нервные окончания, отвечающие за работу всех органов в организме человека.

Сустав выполняет двигательную и опорную функции. Он состоит из двух костных поверхностей, покрытых суставным хрящом, и фиброзной капсулы, выстланной синовиальной оболочкой. Внутрисуставное пространство заполнено синовиальной жидкостью, действующей как смазка. Суставный хрящ и синовиальная оболочка легко реагируют на аллергические воздействия и поражаются при инфекциях, приводя к нарушениям функций сустава. Из-за изменений кровообращения в

околосуставных тканях оседают и накапливаются кристаллы различных веществ, порождающих сильную боль.

Как правило, болезни суставов и позвоночника связаны с избыточным содержанием в организме шлаков. Шлаки накапливаются в организме прежде всего от неправильного питания. Сначала зашлаковывается кишечник, не успевающий полностью очиститься, потом мочевыделительная система, затем суставы, в которых начинают откладываться соли мочевой кислоты. Хрящевая ткань суставов теряет эластичность, возникают дискомфорт, боль в суставе, ограничение подвижности.

Зашлаковка суставов и отложение солей происходят незаметно и безболезненно. Постепенно появляется хруст в коленях, снижается подвижность голеностопа, возникает боль в суставах, отложения солей, артрит или артроз. Чтобы избежать появления таких симптомов, нужно регулярно заниматься профилактическим очищением суставов. Комплексное лечение заболеваний опорно-двигательной системы включает в себя прием отваров лекарственных трав, голодание на воде или урине, прогревание суставов в бане и с помощью разогревающих мазей и компрессов, лечебные ванны, массаж и т. д.

Артрит

Артрит – это воспаление сустава в результате инфекционного заболевания. Если воспалением поражено много суставов, то заболевание называется полиартритом. Вообще под артритом подразумевается множество всевозможных заболеваний суставов воспалительного характера, возникающих как от проникновения инфекции, так и при нарушении обменных процессов (подагра). Артрит может также развиваться как следствие ревматизма, ангины или других стрептококковых заболеваний. Чаще всего артрит затрагивает суставную жидкость, однако, если его не лечить, переходит на хрящ, связки, сухожилия и кости.

Если воспаление сустава имеет неинфекционную природу, то это артроз.

Симптомы:

боль в суставе при движении, покраснение, опухоль в месте поражения. В области сустава заметно повышается температура. В полости сустава может накапливаться жидкость. Заболевание сказывается и на общем состоянии организма: появляется слабость и общее повышение температуры тела.

Для лечения артрита используются различные мази и кремы, снимающие боль и отечность. Мази и кремы следует втирать в кожу над больным суставом 3–4 раза в день. В качестве внутреннего средства можно применять аспирин, который действует не только как болеутоляющее, но и как противовоспалительное.

Проверенные рецепты:

- Натереть чеснок и отжать сок. Принимать по 10 капель чесночного сока 4 раза в день, запивая теплым молоком. Одновременно к больному месту на ночь накладывать повязку, смоченную в чесночном соке, предварительно смазав кожу жиром.

- Взять 3 головки чеснока, очистить и растереть в кашицу, выдавить сок из 10 лимонов и добавить 1 ч. ложку тертого хрена. Смешать и настаивать 3 недели в теплом темном месте. Принимать по 1 ч. ложке смеси, разведя в 1 стакане воды, 2 раза в день, утром и вечером. Курс продолжать до окончания смеси.

- Трава багульника – 2 части, лист брусники – 1 часть, ягоды можжевельника – 1 часть, лист подорожника – 2 части, цветки ромашки аптечной – 2 части, трава череды – 2 части. Все ингредиенты измельчить и хорошо смешать. Залить 2 ст. ложки сбора 0,5 л кипятка, настоять, укутав, 5–6 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде.

- Прикладывать распаренную свежую траву цикория к больному месту.

- Залить 2 ст. ложки травы фиалки трехцветной 2 стаканами кипятка и настаивать 1–2 часа. Процедить и пить по 1/2 стакана теплого настоя 3–5 раз в день за 30 минут до еды.

- Обкладывать больные места на ночь листьями лопуха или мать-и-мачехи (весной), капусты (зимой).
- Пить сок репы с медом, сок грейпфрута, брусники (2 ч. ложки на 1 стакан воды).

Профилактика

- Чеснок способен блокировать простагландин – вещество, вырабатываемое в пораженных тканях и вызывающее местное воспаление. Съедаемые ежедневно 2–3 зубчика сырого чеснока помогут поддерживать суставы в подвижном состоянии, защитят их от опухания и боли.
- Яблочный уксус содержит много калия, помогает растворить кристаллы кислоты, профилактический прием поможет избежать встречи с артритом.
- Минеральная вода действует на суставы как смазка, необходимо предотвратить их обезвоживание. Требуется выпивать не менее 2 л воды ежедневно.

Пяточные шпоры

Пяточная шпора представляет собой костный клювовидный или шиповидный выступ, исходящий из подошвенной поверхности бугра пяточной кости; основание выступа сливается с пяточным бугром, а свободный край направлен кпереди. Пяточные шпоры при рентгенологическом исследовании можно выявить у значительного числа людей среднего и пожилого возраста.

Причинами возникновения пяточной шпоры могут быть травма, плоскостопие, резкое увеличение веса. Способствуют появлению шпор сидячая работа, подагра, инфекционные заболевания.

Главный симптом заболевания – боль в пятке. Она может возникнуть внезапно, остро или постепенно нарастать со временем. Особенно острая боль возникает в момент, когда человек встает, начинает движение. Через некоторое время в процессе ходьбы боль несколько уменьшается. Особенно мучительна ходьба при двустороннем воспалительном процессе; иногда такие страдальцы передвигаются с помощью костылей.

Из-за того что больной при ходьбе нагружает край стопы, пытаюсь избежать боли в пятке, ноги быстро утомляются. Люди, страдающие пяточной шпорой, становятся нервными, легко раздражаются, их работоспособность снижается.

Проверенные рецепты:

- Необходимо сварить «в мундире» картофелину среднего размера, растолочь ее в горячем виде и смешать с 1 ч. ложкой керосина. Быстро выложить на полиэтилен и прибинтовать к пятке, где имеется шпора. Сверху надеть носок.

В данном рецепте керосин действует как прекрасный органический растворитель. Картофель служит для разогрева, размягчения и впитывания растворенных солей.

Указанную процедуру лучше всего делать на ночь. Утром нужно обмыть ногу теплой водой. Компрессы следует делать до тех пор, пока шпора не рассосется. Обычно на это уходит от 3 до 10 процедур (ночей).

Остерегайтесь попадания «керосинного пюре» на нежную кожу, керосин может ее обжечь.

- Для лечения пяточных шпор нужно взять 200 г обычного керосина и положить туда 10 г жгучего красного перца. Настаивать 2 недели.

Смочить шерстяную тряпочку 10 г 10 см, слегка отжать, свернуть так, чтобы она покрывала всю пятку, и приложить к ней. Сверху надеть целлофановый кулек, а поверх него носок. Время процедуры определить по самочувствию, начав с 20–30 минут. Затем ополоснуть стопу теплой водой с мылом и втереть в пятку немного меда.

Керосин играет роль растворителя, а жгучий перец увеличивает его активность. Благодаря этому керосин проникает в область шпоры и быстро растворяет соли.

- Смешать 50 мл нашатырного спирта и 1 ст. ложку подсолнечного масла. Прикладывать ежедневно на 30 минут к больной пятке тампон, смоченный в этой смеси.

- Пить настой из листьев брусники как можно чаще и больше.

- Сок крапивы жгучей – 1 часть, мед натуральный – 1 часть, спирт 90–96 %-ный – 1 часть. Только что отжатый сок крапивы смешать со спиртом, добавить мед. Хорошо размешать. Поставить в холодильник на 2 недели. После этого принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут

до еды. Принимать 6 месяцев, при полиартрите пить, пока не будет осадков в моче и движения не станут свободными и раскованными. Смесь хранить в прохладном месте.

Профилактика:

- Для костно-суставной системы необходим кальций. Для нормализации обмена кальция важны витамин D, фосфаты, цинк, марганец, витамин С и другие факторы. С перестройкой питания боли в пятке могут исчезнуть.

Кальций содержится в яблоках, абрикосах, землянике, ежевике, винограде, апельсинах, персиках, смородине, ананасах, капусте, свекле, моркови, сыре, вишне, огурцах, яйцах, крыжовнике, зеленых овощах, меде, салате-латуке, молоке, сливках, фасоли, миндале, луке, редисе, клубнике, цельных зернах пшеницы, отрубях, бобах, шпинате, одуванчике, сельдерее.

- Повышать иммунитет и нормализовать кишечную микрофлору.

Остеохондроз

Остеохондроз – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата в среднем и пожилом возрасте. Это заболевание хрящевых поверхностей костей опорно-двигательного аппарата, преимущественно позвоночника, а также тазобедренных и коленных суставов.

При шейном и верхнегрудном остеохондрозе возникают разнообразные боли: в области сердца (их нередко принимают за проявление ишемической болезни или стенокардию), в плечевом суставе и по всей руке с одной или двух сторон, в голове. Возможны головокружения с кратковременной потерей сознания из-за нарушения кровоснабжения головного мозга.

Остеохондроз в среднем и нижнем грудном отделах позвоночника может порождать боли в подложечной области и в животе, что нередко ошибочно связывают с заболеваниями желудка, поджелудочной железы, желчного пузыря, кишечника.

При распространенном остеохондрозе, а иногда и при остеохондрозе в поясничном отделе позвоночника поражаются тазобедренные и коленные суставы. В этом случае на рентгеновских снимках тазобедренных и коленных суставов заметны дегенеративные изменения хрящевой поверхности, шиповидные костные разрастания и сужения суставных щелей. При поясничном остеохондрозе нередко наблюдается выпадение и ущемление дисков.

Симптомы:

при поражении грудного отдела характеры боли в затылке, ограничение подвижности рук, онемение пальцев рук. При грудном остеохондрозе отмечается повышенная утомляемость, боли в позвоночнике, трудно долго находиться в вертикальном положении. При поясничном остеохондрозе возникают резкие боли в пояснице, сильные боли при резких движениях.

Чтобы снять боли при остеохондрозе, надо принять такую позу, чтобы мышцы спины, поясничного и шейного отделов позвоночника были максимально расслаблены, лучше всего лечь на спину или на живот. Расслабление мышц не только снимает боль, но и способствует постепенному устранению воспалительного процесса, рассасыванию отека, созданию благоприятных условий для рубцевания трещин и разрывов фиброзного кольца межпозвонковых дисков, вдвое снижая внутридисковое давление.

Необходимо соблюдать полный покой, ведь активные движения конечностями и туловищем в остром периоде значительно травмируют дегенеративный диск и усиливают раздражение нервного корешка. Если в шейном отделе позвоночника имеется прогибание, то в этом месте также надо подложить валик (например, из скатанного полотенца).

При остеохондрозе любой локализации следует избегать охлаждения организма. Вытирать и растирать тело рекомендуется льняным или хлопчатобумажным полотенцем.

Очищение соединительной ткани

Одно из наиболее действенных средств борьбы с остеохондрозом – очищение соединительной ткани. Рис можно назвать натуральным энтеросорбентом, обладающим вяжущим вкусом и обволакивающими, слизистыми свойствами. Чтобы усилить его очищающие и связывающие свойства, рис предварительно вымачивают. Вымачивание риса в воде позволяет удалять из него крахмал, остается пористая клетчатка, которая играет роль сильного и натурального энтеросорбента.

Для того чтобы быстрее удалить из зерен риса крахмал, некоторые специалисты по очищению (Е. Щадилов) советуют в воду, в которой будет замачиваться рис, добавить питьевую соду (1/2 ч. ложки на 1 л воды).

Съеденный натошак, такой рис вытягивает, собирает и удаляет избыточную слизь, каловые камни, песок, шлаки, вредные бактерии, оксалатные соли из мочевых путей и суставов. Очистительный процесс начинается не сразу. Например, выход солей из мочевыводящих путей, суставов начинается примерно на 20—30-е сутки после начала приема риса и будет продолжаться еще 2–3 месяца после окончания очистительного курса.

Лучше всего использовать неочищенный или нешлифованный рис. За его неимением можно использовать шлифованный.

Для приготовления риса понадобятся пять пол-литровых банок. С помощью лейкопластыря пронумеруйте их (1, 2, 3, 4, 5).

1-й день: утром в банку № 1 нужно насыпать 3 ст. ложки риса, хорошо промыть его водой. После этого залить промытый рис водой до краев банки. Воду лучше использовать дистиллированную или противную (можно двух-трехкратной заморозки / разморозки – она будет еще чище).

2-й день: воду из банки № 1 слить, рис вновь промыть и снова залить водой. То же самое проделать с банкой № 2 – насыпать 3 ст. ложки риса, промыть и залить водой.

3-й день: вновь слить воду и промыть рис в банках № 1 и № 2. Так же приготовить банку № 3.

4-й день: то же самое, добавить банку № 4.

5-й день: то же самое, добавить банку № 5.

6-й день: рис в банке № 1 вымачивался в течение пяти суток и готов к употреблению. Еще раз промойте его водой и сварите. В освободившуюся банку № 1 нужно вновь положить рис, промыть и залить водой. То же самое следует проделать и с остальными банками. Процесс вымачивания риса должен идти непрерывно.

Если вымачивать рис в растворе пищевой соли, то срок приготовления его уменьшается до 3–4 суток. В этом случае вам понадобится всего 3–4 банки.

Вымоченный рис (из банки № 1) варится как обычная каша, до готовности, без соли и сахара. Есть рисовую кашу нужно утром натощак. После приема риса не пить, не есть в течение 4 часов. В это время рис оказывает вытягивающее и связывающее шлаки действие.

На следующий день надо приготовить рис из банки № 2, затем из банки № 3 и т. д. Курс очищения рисом длится 40 дней. В течение этого срока нужно воздерживаться от смешанного, жирного и калорийного последующего питания – это затрудняет очищение.

Рис хорошо очищает всю соединительную ткань организма, особенно суставы и позвоночник, способствует выделению из хрящей, сухожилий неорганических солей. Следует дополнить очищение сокотерапией для восполнения организма естественными минеральными солями, есть побольше свежей и натуральной пищи.

Во время рисового очищения рекомендуется делать очистительные клизмы – 1–2 клизмы в неделю, во второй половине дня, после 15 часов.

Ослабленным и сильно зашлакованным людям курс очищения рисом можно первые два года применять 2 раза в год – весной и осенью. В профилактических целях курс следует проводить один раз в 1–2 года. Все зависит от вашего самочувствия.

Проверенные рецепты:

- Заварить 1 ст. ложку измельченных листьев земляники лесной или 1 ст. ложку сухих плодов 1 стаканом кипятка. Настаивать 10 минут и пить как чай по 2–3 стакана в день.
- Лечебные ванны из ромашки, хвои, еловой и дубовой коры, аира, спорыша, плодов каштана, сенной трухи, хвоща, листьев грецкого ореха, отрубей, валерианы, лаванды, с применением горчицы и соли снимают

усталость, успокаивают нервную систему, омолаживают, очищают кожу, снимают болевые ощущения в области позвоночника и суставов.

Продолжительность ванны должна составлять от 15 до 25 минут, температура воды не должна превышать 38 °С, оптимальная – 36–37 °С. Курс состоит из 10–15 лечебных ванн, принимаемых ежедневно или через день.

- Компресс из тертого сырого картофеля с медом, смешанных в пропорции 1: 1, накладывать на больные места на 1–2 часа.

- Очень полезна при остеохондрозе утренняя гимнастика продолжительностью 10–15 минут. В комплекс должны быть включены упражнения для подвижности позвоночника во всех отделах и направлениях, для суставов рук и ног (включая маховые движения).

- Все растение сельдерея с корнем промыть, пропустить через мясорубку, отжать сок. Принимать при остеохондрозе и отложениях солей по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

Профилактика:

- Спать надо на спине или на животе на жесткой кровати. Для этого надо подложить под матрац «щит» – лист фанеры сантиметровой толщины или сбитые доски. Длина «щита» должна соответствовать длине кровати.

- В период обострения остеохондроза противопоказаны прыжки, подскоки и бег, создающие большую нагрузку на межпозвонковые диски.

- Людям, работающим сидя, надо делать разминку продолжительностью 5–6 минут через каждые 1,5–2 часа, то есть 3–4 раза в течение рабочего дня в исходном положении стоя; работающим стоя – 2–3 раза в течение рабочего дня в исходном положении сидя; работающим сидя, стоя и в ходьбе – 1–2 раза в день в исходных положениях сидя и стоя. В комплексы занятий нужно включить упражнения для подвижности позвоночника в шейном, грудном и поясничном отделах во всех направлениях.

Заключение

Приступая к лечению по рецептам Г. П. Малахова, помните, что оздоровление организма начинается с перестройки сознания, очищения полевой формы жизни, удаления «корня» болезни. О том, как это сделать, вы можете узнать из других книг классика естественного оздоровления.

Настройтесь на продолжительную борьбу с болезненным состоянием организма. Ведь избавиться от досаждающих симптомов – это только начало пути к исцелению. Трудная, но благодарная работа по изменению своего сознания, освобождению от негативных эмоций, перестройке своего привычного рациона сможет помочь вам стать здоровыми и счастливыми на долгие годы. И посильную помощь в этой работе над собой окажут советы и рецепты, собранные в этой книге.