



# Энциклопедический справочник народной медицины

Уникальная книга для всей семьи

Тысячи простых и эффективных, проверенных веками и актуальных рецептов и советов из мирового опыта целительства.

Это издание является, по существу, «вечной книгой», поскольку предлагаемые методы лечения уже эффективно служили нашим дедам и прадедам, а теперь, несомненно, помогут вам, вашим детям и внукам

## Общие болезни

от до

# А Я

ББК 92	Составление, оформление и подготовка «Энциклопедического справочника народной медицины. Общие болезни от «А» до «Я» осуществлены ООО «Издательский дом АНС», Москва, 2007.
Главный редактор	Непокойчицкий Г.А., профессор, академик Российской инженерной академии
Ответственный редактор	Козина Е.М.
Составление	Непокойчицкий Г.А., Чумакова Р.В., Чумакова А.В., Губанов И.А., Бушнев В.В., Балакирев Г.В., Сергачева Т.И., Самохина Е.Б., Тугунова О.О.,
Научная редакция	доктор мед. наук Гринио Л.П. канд. биол. наук Чумакова А.В.
Редакция текста	Чумакова Р.В., Дивакова Н.Н., Козина Е.М., Таранова И.А., Чумакова А.В., Самохина Е.Б., Балакирев Г.В.
Корректор	Карасева Е.В.
Художественное оформление	Жарков Ю.Ф.
Технический редактор	Смирнова В.Н.
Техническое оформление	Смирнова В.Н., Озеров А.Ю., Бушмелева Т.А., Таранова И.А.

**Энциклопедический справочник народной медицины. Общие болезни от «А» до «Я».** — М.: «Издательский дом АНС», 2007. — 1024 с.

Энциклопедический справочник народной медицины. Общие болезни от «А» до «Я» — это уникальная книга для каждого, кто интересуется народными методами лечения различных заболеваний с помощью опробованных веками лекарственных растений и других широко применяемых средств.

В «Справочнике» приведены краткие сведения о наиболее распространенных заболеваниях и способах их лечения в домашних условиях. Основу рекомендаций составляет огромное количество рецептов народной медицины, много веков использующей для лечения болезней как лекарственные растения, так и такие средства, как мед, нутряное сало, воск, глина, ароматические масла и многое другое. Собранные рецепты просты и доступны для самостоятельного приготовления.

В книге также приведены высказывания знаменитых лекарей древности по способам применения некоторых растений, заговоры знахарей и православные молитвы, помогающие при самых различных недугах.

Приложения содержат справочные сведения: краткие характеристики лекарственных растений и их целебные свойства, способы приготовления препаратов из растительного сырья, схемы анатомического строения некоторых систем и органов тела человека, таблицу перевода старинных мер длины, массы и объема в современные.

Справочник предназначен для широкого круга читателей.

ISBN 978-5-87605-086-1

ООО «Издательский дом АНС», 2007

Репродуцирование (воспроизведение) данного издания и его частей любым способом без договора с ООО «Издательский дом АНС» запрещается, считается противоправным и преследуется по закону.

«Издательский дом АНС»: 121352

Москва, а/я 135

Тел.: (495) 413-3456, 8-916-835-2794

Факс: (495) 415-1755

E-mail: info@ans-newmed.ru

## Содержание

К читателю .....	3
Предисловие.....	6
Авитаминозы .....	15
Куриная слепота.....	16
Цинга .....	17
Пеллагра .....	22
Алкоголизм.....	26
Аллергия .....	35
Ангина .....	41
Аппендицит .....	46
Аппетита отсутствие.....	48
Артрит.....	50
Астма бронхиальная.....	57
Атеросклероз .....	63
Афты .....	72
Бельмо .....	75
Бессонница.....	76
Бешенство (водобоязнь) .....	83
Блуждающая почка .....	89
Бородавki .....	90
Бронхит.....	97
Варикозное расширение вен на ногах.....	105
Венерические болезни .....	110
Гонорея .....	110
Мягкий шанкр.....	111
Сифилис .....	111
Проблема предупреждения венерических заболеваний .....	112
Водянка.....	114
«Волос» (водяной червяк) .....	120
Волчанка .....	121
Воспаление глаз.....	123

## СОДЕРЖАНИЕ

Блефарит.....	123
Воспаление слезного мешка.....	124
Конъюнктивит.....	128
Воспаление легких (пневмония).....	130
Воспаление печени.....	137
Воспаление почек.....	145
Воспаление среднего уха.....	152
Выпадение волос (алопеция).....	155
Выпадение прямой кишки.....	166
Вшивость.....	168
<b>Гангрена («антонов огонь»).....</b>	<b>173</b>
Геморрой (почечуй).....	178
Гемофилия (кровоточивость).....	186
Гипертоническая болезнь.....	189
Гипотония (артериальная гипотензия).....	198
Глаукома (желтая вода).....	202
Глисты.....	204
Гнойничковые заболевания кожи, прыщи, сыпи.....	214
Головная боль.....	223
Головокружение.....	235
Грибковые заболевания кожи.....	238
Грипп.....	248
Грыжа.....	254
<b>Депрессия.....</b>	<b>259</b>
Дерматит.....	263
Диабет несахарный.....	270
Диабет сахарный.....	271
Дизентерия.....	279
<b>Желтуха.....</b>	<b>289</b>
Желчнокаменная болезнь.....	295
Запор.....	303
Зоб.....	315
Зубная боль.....	319

## СОДЕРЖАНИЕ

Изжога.....	329
Икота.....	331
Инсульт (апоплексический удар) .....	334
Истерия.....	337
<b>Катар гортани (ларингит) .....</b>	<b>347</b>
<b>Катар желудка (гастрит).....</b>	<b>354</b>
<b>Кашель.....</b>	<b>362</b>
<b>Колит .....</b>	<b>372</b>
<b>Красный нос (розовые угри).....</b>	<b>379</b>
<b>Кровотечение и кровоизлияние .....</b>	<b>382</b>
Носовое кровотечение .....	384
Легочное кровотечение.....	387
Желудочно-кишечное кровотечение .....	391
Другие кровотечения .....	394
<b>Крапивница .....</b>	<b>399</b>
<b>Лихорадка на губах (герпес).....</b>	<b>403</b>
<b>Лишай .....</b>	<b>404</b>
<b>Люмбаго (прострел) .....</b>	<b>410</b>
<b>Малокровие (анемия) .....</b>	<b>415</b>
<b>Малярия (болотная лихорадка) .....</b>	<b>422</b>
<b>Метеоризм .....</b>	<b>430</b>
<b>Мозоль .....</b>	<b>435</b>
<b>Мочекаменная болезнь (почечнокаменная болезнь).....</b>	<b>441</b>
<b>Мочи задержка .....</b>	<b>452</b>
<b>Мочи недержание.....</b>	<b>457</b>
<b>Нарыв, гнойник (абсцесс) .....</b>	<b>461</b>
Вализна .....	469
Сучье вымя (собачья титька) .....	469
Килы, каменные килы .....	470
<b>Насморк (ринит) .....</b>	<b>471</b>
Синусит.....	478
<b>Невралгия .....</b>	<b>480</b>
Ишиас .....	485

## СОДЕРЖАНИЕ

Неврастения .....	489
Ногтей болезни.....	497
Облысение .....	503
Обморок.....	508
Ожирение.....	511
Опухание «желез» (лимфаденит) .....	517
Опухоли (новообразования) .....	519
Ослабление зрения.....	538
Оспа натуральная .....	539
Отек легких.....	544
Отрыжка.....	546
Панариций.....	549
Пародонтит.....	554
Перитонит (воспаление брюшины) .....	556
Песь (витилиго).....	558
Печени цирроз.....	560
Подагра .....	563
Понос .....	573
Приливы к голове.....	582
Простуда .....	586
Псориаз (чешуйчатый лишай).....	593
Радикулит .....	599
Ревматизм .....	610
Родимые пятна .....	629
Рожа .....	632
Сап .....	639
Себорея .....	641
Селезенки болезни .....	651
Сердца болезни.....	654
Аритмия.....	655
Сердечная недостаточность.....	656
Стенокардия (грудная жаба).....	657
Сибирская язва.....	671
Склероз .....	674

## СОДЕРЖАНИЕ

Слюнных желез воспаление .....	678
Старение .....	680
Столбняк.....	692
Стоматит .....	693
Судороги .....	701
<b>Тик</b> .....	709
<b>Тиф</b> .....	710
Брюшной тиф.....	710
Возвратный тиф .....	716
Сыпной тиф.....	718
Тошнота, рвота .....	720
Трахома .....	725
Тромбофлебит.....	728
Туберкулез.....	730
<b>Угри</b> .....	747
Упадок сил .....	757
Уремия .....	763
Утомление, переутомление .....	765
<b>Уха болезни</b> .....	774
Фурункул в ухе .....	779
Серная пробка в ухе .....	780
Шум, звон в ушах, глухота, понижение слуха (тугоухость) .....	781
Зуд в ушах .....	783
Кровотечение из уха.....	784
<b>Фурункул</b> .....	785
<b>Холера</b> .....	797
<b>Холецистит</b> .....	803
<b>Хрипота</b> .....	809
<b>Цистит</b> .....	811
<b>Чесотка</b> .....	819
<b>Чума</b> .....	825
<b>Шпора пяточная</b> .....	829

## СОДЕРЖАНИЕ

---

---

Экзема.....	831
Энтерит .....	844
Эпилепсия .....	850
<b>Язвенная болезнь</b> .....	861
Языка болезни .....	877
Ячмень .....	878
Ящур.....	882
<b>Приложение I.</b> Схемы анатомического строения некоторых систем и отдельных органов тела человека ...	885
<b>Приложение II.</b> Лекарственные растения и их целебные свойства.....	901
<b>Приложение III.</b> Целебные средства из лекарственных растений .....	953
<b>Приложение IV.</b> Краткие характеристики важнейших минеральных веществ и их основные пищевые источники .....	969
<b>Приложение V.</b> Таблица перевода старинных мер длины, массы и объема .....	977
<b>Приложение VI.</b> Чудотворные православные святыни ...	978
<b>Приложение VII.</b> Заболевания различных систем.....	990
<b>Приложение VIII.</b> Алфавитный указатель заболеваний...	993
<b>Приложение IX.</b> Предметный указатель .....	996
<b>Библиография</b> .....	1014



# Энциклопедический справочник народной медицины.

## Общие болезни от «А» до «Я»

Главный редактор	Непокойчицкий Геннадий Анатольевич, профессор, академик Российской инженерной академии
Ответственный редактор	Козина Елена Михайловна
Составление	Непокойчицкий Геннадий Анатольевич Чумакова Раиса Вячеславовна канд. биол. наук Чумакова Анна Вячеславовна канд. биол. наук Губанов Иван Алексеевич Бушнев Владимир Васильевич Балакирев Геннадий Валерьевич Сергачева Татьяна Игоревна Самохина Елена Борисовна Тугунова Ольга Олеговна
Научная редакция	доктор мед. наук Гринио Леонора Петровна канд. биол. наук Чумакова Анна Вячеславовна
Редакция текста	Чумакова Раиса Вячеславовна Дивакова Надежда Николаевна Козина Елена Михайловна Таранова Ирина Анатольевна Чумакова Анна Вячеславовна Самохина Елена Борисовна Балакирев Геннадий Валерьевич
Корректор	Карасева Елена Вячеславовна
Художественное оформление	Жарков Юрий Федорович
Технический редактор	Смирнова Вера Николаевна
Подготовка оригинал-макета	Смирнова Вера Николаевна Озеров Александр Юрьевич Бушмелева Татьяна Александровна Таранова Ирина Анатольевна

Подготовка оригинал-макета проводилась при участии ННОУ «Школа АНС»

121352 Москва, а/я 135  
Тел.: (495)413-3456, 8-916-835-2794  
Факс: (495) 415-1755  
E-mail: info@ans-newmed.ru

# А

## Авитаминозы

Для нормального функционирования организма необходимо качественно полноценное питание. Ежедневный рацион должен включать продукты, содержащие не только питательные вещества (белки, жиры и углеводы), но и достаточное для их усвоения количество витаминов и минералов. На сегодняшний день известно около 40 витаминов и витаминоподобных веществ, каждый из которых выполняет сразу несколько функций. Некоторые витамины организм может синтезировать, другие обязательно должны поступать с пищей. Недостаток одного или нескольких витаминов приводит к ухудшению самочувствия, длительное же отсутствие в рационе этих биологически активных веществ вызывает серьезные заболевания.

*Авитаминозы – группа болезненных состояний, развивающихся вследствие резкой недостаточности одного или нескольких витаминов в организме.*

Заболевание, вызванное нехваткой определенного витамина, обозначается латинской заглавной буквой, соответствующей названию витамина, многие из авитаминозов имеют самостоятельные названия, например *курунная слепота* (авитаминоз А), *бери-бери* (авитаминоз В<sub>1</sub>), *цинга* (авитаминоз С), *рахит* (авитаминоз D), *пеллагра* (авитаминоз РР) и

другие. Недостаток сразу нескольких витаминов в медицине обозначают термином *полиавитаминоз*.

Причиной авитаминозов могут быть неполноценное питание, расстройство усвоения витаминов или общее плохое усвоение пищи (например, при расстройстве пищеварения, поносе и т.д.), а также повышенная потребность в витаминах из-за физических перегрузок, нервно-психических потрясений, во время беременности или кормления грудью, в экстремальных климатических условиях (при очень низкой или очень высокой температуре воздуха, во время полярной ночи и т.д.).

Признаками дефицита витаминов в организме являются: общая слабость, нарушения аппетита, снижение устойчивости к инфекционным заболеваниям, кровоточивость, припухание и изменение цвета слизистой десен и языка, ухудшение состояния кожи, ногтей и волос, раздражительность, подавленность, нарушение сна, замедление роста молодого организма и др.

Для предупреждения и лечения авитаминозов рекомендуется употреблять в пищу продукты, богатые витаминами, и витаминные препараты. В таблице 1 вы найдете симптомы недостатка витаминов в организме и последствия избыточного бесконтрольного применения химических витаминных препаратов, а также сведения о продуктах, которые являются естественными источниками основных витаминов.

### Куриная слепота

*Куриная слепота (гемералопия) – расстройство зрения, выражающееся в неспособности видеть в условиях пониженной освещенности: в сумерках, ночью, при переходе из ярко освещенного помещения в темное.*

Куриная слепота бывает врожденной, при этом часто носит наследственный характер. Приобретенная гемералопия может быть признаком развивающейся глаукомы, повышенного внутриглазного давления, осложненной близорукости, а также некоторых хронических заболеваний печени. Но наиболее частой причиной ослабления ночного зрения является дефицит в организме витаминов А и В<sub>1</sub> вследствие неполноценного питания.

Основную роль в устранении куриной слепоты, независимо от причин ее возникновения, играет лечебное питание. Продукты, богатые провитамином А, витамином А и В<sub>1</sub> (см. табл. 1) обязательно должны включаться в ежедневный рацион для профилактики и лечения этого заболевания.

### **Цинга**

*Цинга (скорбут) — болезнь, вызываемая недостатком в пище витамина С.*

В прошлом она была массовым заболеванием в периоды социальных бедствий (голода, войны), во время длительных экспедиций и морских плаваний.

Симптомами недостатка витамина С являются: быстрая утомляемость, потеря мышечной силы, сонливость, головокружение. Характерные внешние признаки цинги — синюшность ушей и носа, губ, пальцев и ногтей, набухание и кровоточивость десен, дурной запах изо рта, расшатывание и выпадение зубов, сыпь на теле. Наряду с этим отмечаются также и внутренние кровоизлияния в органы, суставы и полости тела, желудочно-кишечные расстройства. Сопrotивляемость организма инфекционным заболеваниям резко падает, медленно заживают раны, переломы и т.п.

Таблица 1. Основные витамины и их источники

Название	Симптомы		Источники
	недостатка	избытка	
1	2	3	4
Витамин А (ретинол)	Ночная (куриная) слепота, утолщение кожи вокруг волосяных фолликулов, сухость белков глаз и роговицы, белые пятна на глазах	Головная боль, шелушение кожи, увеличение селезенки и почек, утолщение костей и боли в суставах	Печень рыбы, яичный желток, говяжья печень, масло, сметана
Провитамин А (каротин)	Не описаны	Возможно пожелтение ладоней, подошв стоп и слизистых	Морковь, красный перец, зеленый лук, салат, тыква, томаты
Витамин В <sub>1</sub> (тиамин)	Общая слабость, снижение давления, потеря аппетита, нарушения в деятельности ЦНС, подавленность, раздражительность, бессонница, снижение иммунитета, склонность к запорам	Жировая дистрофия печени, снижение веса, нарушение функции почек, чувство страха, нарушение сна	Овес, гречиха, мука грубого помола, бобовые, орехи, дрожжи, яичный желток, свиное и куриное мясо, почки, печень, сердце
Витамин В <sub>2</sub> (рибофлавин)	Светобоязнь, конъюнктивиты, кератиты, сухость и ломкость волос и ногтей, шелушение кожи, трещины и морщины вокруг рта, снижение уровня гемоглобина, анемия		Говьяжья печень, яйца, сыр, творог, жирная рыба, говядина, свинина, мясо кролика, гречневая и овсяная крупы, зеленый горошек, цветная капуста, шпинат, сладкий перец, зеленый лук, укроп

## АВИТАМИНОЗЫ

**Продолжение табл. 1**

1	2	3	4
Витамин В <sub>3</sub> (витамин РР, ниацин, никотиновая кислота)	Слабость, раздражительность, головная боль, бессонница, расстройства нервной системы, галлюцинации, потеря памяти и слуха, запоры, тошнота, шелушение кожи, отечность, трещины и язвы на слизистой рта	Нарушения работы печени	Говяжья печень, почки, язык, мясо кролика и курицы, баранина, свинина, гречневая крупа, горох, фасоль, орехи, кофе
Витамин В <sub>4</sub> (холин)	Ухудшение координации движений, беспокойство, бессонница, замедление роста молодого организма, нарушения в работе печени и почек	Снижение давления, головокружение, ослабление работы сердца	Яичный желток, печень, почки, мясо, сыр, творог, нерафинированные растительные масла, бобовые
Витамин В <sub>5</sub> (пантотеновая кислота)	Нарушения обмена веществ, кожные заболевания, белые пятна на теле, обесцвечивание радужки глаз, ранняя седина, замедление роста молодого организма		Парное мясо, сырые овощи, фрукты, зерна, семечки, орехи
Витамин В <sub>6</sub> (пиридоксин)	Нарушения белкового и аминокислотного обмена, ослабление печени и почек, дрожь в руках, потеря памяти, нервный тик, себорейный дерматит на лице, угревая сыпь, ожирение		Дрожжи, мясо, печень, почки, мозги, рыба, яича, бобовые, картофель

**A**

Продолжение табл. 1

1	2	3	4
Витамин В <sub>9</sub> (фолиевая кислота)	Малокровие, ухудшение деятельности желудка, слабость, раздражительность, депрессия, хроническая усталость, воспаление десен, неврологические боли, ухудшение работы печени и почек	Аллергические реакции	Дрожжи, зеленый лук, салат, шпинат, капуста, бобовые, морковь, картофель, грибы, печень, почки, яйца, сыр
Витамин В <sub>12</sub> (цианокобаламин)	Злокачественная анемия, слабость, боли в ногах, проблемы с пищеварением, жжение языка		Мясо, печень, почки, сыр, творог, молоко, яйца
Витамин С (аскорбиновая кислота)	Сонливость, вялость, кровоточивость десен, склонность к частым простудам, боль в костях и суставах, расшатывание зубов, кровоизлияния в кожу, мышцы, суставы, анемия, понижение давления	Беспокойство, проблемы со сном, повышение давления, головные боли, поносы	Сладкий перец, зелень, капуста, помидоры, шпинат, щавель, зеленый горошек, яблоки, апельсины, манго, дарыны, лимоны, черная смородина, шиповник, крыжовник
Витамины группы D (кальциферолы)	Хрупкость костей, остеопороз, у детей – рахит	Отложение солей во внутренних органах, повышение уровня холестерина, развитие атеросклероза, расстройство желудка	Растительные масла, жирные сорта рыбы, икра, яйца, сливочное масло

## АВИТАМИНОЗЫ

**Окончание табл. 1**

1	2	3	4
Витамины группы E (токоферолы)	Ухудшение детородной способности, задержка полового развития у детей и подростков, мышечная дистрофия, боли и судороги в ногах, разрушение эритроцитов в крови	Повышение давления	Нерафинированные растительные масла, шиповник, зелень, зародыши пшеницы, печень, яйца, бобовые и зерновые культуры
Витамин H (биотин)	Слабость, депрессивные состояния, боли в мышцах, повреждения кожи, атрофии сосочков языка, тошнота, отвращение к пище		Печень, почки, дрожжи, орехи, цветная капуста, бобовые
Витамины группы K (филлохиноны)	Снижение свертываемости крови, склонность к носовым кровотечениям	Повышение свертываемости крови, возникновение тромбов	Шпинат, салат, капуста, зеленые помидоры, цветная капуста, свиная печень, мясо, молоко, яйца
Витамины группы P (биофлавоноиды)	Понижение усвояемости витаминов C, слабость, утомляемость, боли в конечностях, ломкость сосудов, склонность к кровотечениям и кровоизлияниям		Цитрусовые, красный перец, черная смородина, шиповник, зеленый чай, вишня, черносливы, гречневая крупа

**A**

**21**



Для предупреждения и лечения цинги в домашних условиях необходимо употреблять в пищу как можно больше свежих ягод, фруктов, овощей (см. табл. 1).

### Пеллагра

*Пеллагра* – заболевание, вызванное явным дефицитом в организме витамина  $B_3$  (витамина РР), проявляющееся в виде симметричных участков шелушения кожи на лице, шее, внутренних поверхностях бедер, припухания и покраснения языка, трещин и язв на слизистой рта, расстройств пищеварения (поноса), а также различных нервно-психических нарушений (вялости, сонливости, депрессивных состояний и т.д.).

Для лечения пеллагры используют препараты никотиновой кислоты, а для профилактики подобных состояний рекомендуется включать в ежедневный рацион продукты, богатые витамином РР (см. табл. 1).

### Средства народной медицины для предупреждения и лечения цинги (внутреннее употребление)

**Береза** ► Залить 100 г хорошо промытых и измельченных молодых листьев 2 стаканами горячей кипяченой воды, настаивать 3–4 ч, процедить. Пить по стакану 2–3 раза в день для профилактики авитаминозов.

**Брусника** ► При авитаминозах принимать смесь сока брусники пополам с медом.

**Голубика** ► Отвар сухих плодов и сок свежих плодов применяют как хорошее укрепляющее противцинготное средство.

**Ель** ► Залить 4 стакана хвои 3 стаканами остуженной кипяченой воды, настаивать 3 суток в темном месте, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день, подсластив по вкусу, как витаминный настой.

**Желтушник левкойный** ▶ Одну-две столовые ложки травы на стакан кипятка. Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день с сахаром. Применять как противогрибковое средство.

**Живокость полевая** ▶ Принимают свежий сок по 30–50 капель 3 раза в день.

**Звездчатка средняя** ▶ Свежее растение употребляют в качестве салата как лечебную витаминную приправу к пище.

**Земляника лесная** ▶ Свежие плоды рекомендуют при цинге, общем упадке сил, малокровии.

**Золотарник (золотая розга)** ▶ Заваривают травяной чай: 2 ч. ложки сухого растения (можно использовать и свежесорванную траву) залить 1 стаканом холодной воды и вскипятить. После кипячения поставить на 2–3 мин для настаивания, процедить и подсластить медом.

**Иван-чай (кипрей)** ▶ Свежие листья добавляют в салаты как витаминное средство.

**Капуста** ▶ Сок квашеной капусты принимают по 1/2 стакана за 30 мин до еды, постепенно увеличивая количество до 5–6 стаканов в день. Готовить нужно ежедневно, чтобы сок был свежий.

**Кедр сибирский** ▶ Молодые почки, верхушки, хвою залить кипятком и настаивать 2–3 ч. Более ценный витаминный напиток готовят следующим образом: измельченную хвою залить равным по объему количеством холодной кипяченой воды с лимонной или медицинской соляной кислотой. Настой выдержать в теплом месте 2–3 суток.

**Кислица** ▶ Используют спиртовую и водную настойки.

**Клюква** ▶ Выжать сок из плодов клюквы, заготовленных после первых заморозков, процедить. Принимать по

1/3 стакана в день в течение всего зимнего периода для профилактики авитаминоза С.

**Кресс-салат** ► Пить свежий сок из листьев по 2 ч. ложки 3 раза в день при цинге.

**Лимон** ► Лимонный сок, отжатый в воду, пьют при цинге, полощут рот. Во время цинги едят лимоны, нарезанные дольками, слегка пересыпав их сахаром. Очень полезны и другие цитрусовые (апельсины, мандарины, грейпфруты).

**Лук медвежий (черемша)** ► Листья черемши содержат довольно много аскорбиновой кислоты (витамина С), поэтому употребление их в пищу предупреждает и лечит цингу.

**Лук репчатый** ► Полезен для профилактики и лечения гиповитаминозов.

**Малина** ► Плоды полезны при малокровии и цинге.

**Настурция** ► Употребляют незрелые плоды.

**Облепиха** ► Чай из листьев с давних времен использовали при малокровии, цинге.

**Осина** ► Одну столовую ложку с верхом почек или коры осины залить 0,5 л кипятка, кипятить 10–15 мин. Настаивать 3 ч, укутав. Пить как чай по 1 чашке 3 раза в день, подсластив медом. Можно применять настойку почек на водке или спирте. Принимать по 20–40 капель в день.

**Первоцвет** ► До зацветания собирают корни, варят в молоке, процеживают и пьют в остуженном виде.

**Первоцвет весенний** ► Одну столовую ложку сухих листьев на 1 стакан кипятка. Настаивать, укутав, 30 мин, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день. Свежие листья, цветочные стрелки и цветки можно использовать как салат.

**Пихта** ► Четыре стакана зимней настриженной хвои залить 3 стаканами остуженной кипяченой воды, подкислить 2 ч. ложками разведенной соляной кислоты. Настаивать 3 дня в темном месте, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день, подсластив по вкусу.

**Портулак огородный** ► Наличие большого набора витаминов в значительном количестве позволяет использовать его в качестве средства предупреждения и лечения гипо- и авитаминозов, в том числе цинги.

**Репя** ► Сок из корнеплодов – отличное противоцинготное средство.

**Рябина** ► Залить 1 ст. ложку сухих плодов 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Выпить в течение дня за 2–3 приема для профилактики и лечения авитаминозов А и С.

**Свекла** ► Квашеная или вареная свекла считается хорошим средством при малокровии и цинге.

**Сосна** ► Настой из хвои – эффективное средство предупреждения и лечения цинги и авитаминозов.

**Черная смородина** ► Весной собрать молодые веточки, мелко порезать их, варить в воде 7–10 мин. Принимать по 1 стакану 2–3 раза в день для лечения и профилактики цинги.

**Чеснок** ► Принимать при цинге чеснок во всех видах с пищей и отдельно с хлебом.

**Шиповник** ► Залить 40 г сухих, промытых в холодной воде плодов 1 л крутого кипятка и настаивать 8–10 ч. Принимать по 1 стакану в день при полиавитаминозе.

**Шпинат** ► Употребляют листья.

**Ячмень** ► Берут 4–5 ч. ложек ячменя и 1 л воды, варят, пока не останется 700 мл. Полученный отвар делят по 350 мл, пьют перед обедом и после ужина. Курс лечения 50–60 дней.

**Средства народной медицины  
для предупреждения  
и лечения цинги  
(наружное применение)**

**Дуб черешчатый** ► Залить 1 ч. ложку измельченной дубовой коры 1 стаканом кипятка, настаивать до остывания. Полоскать рот при цинге.

**Пивные дрожжи** ► Прикладывать смоченные водой пивные дрожжи к язвам и участкам шелушения на коже при авитаминозе А, В, Е. Одновременно рекомендуется принимать внутрь по 1 ч. ложке 3–4 раза в сутки.

**Хинное дерево** ► Залить 2 ч. ложки мелко порезанной хинной корки 1 стаканом холодной воды, кипятить на медленном огне в течение 10 мин, настаивать до остывания. Полоскать рот отваром при цинге.

**Сбор**

Высушенная трава **мяты перечной, душицы, чабреца, зверобоя**, соцветия или незрелые ягоды **малины**, плоды **рябины обыкновенной, смородины черной** (почки, листья, ягоды), **земляника** (листья, ягоды) – всего поровну. Все перемешать, заваривать как чай и пить по стакану 3 раза в день.

\*\*\*

## Алкоголизм

**Алкоголизм (алкогольная зависимость)** – заболевание, характеризующееся регулярным употреблением большим значительно большего количества спиртного, чем он намеревался выпить, безуспешными попытками бросить пить, постепенной деградацией личности.

Развивается это заболевание в результате частого неумеренного употребления спиртных напитков. Алкоголь, быстро всасываясь в тонком кишечнике, попадает в кровь и с кровотоком переносится во все органы и ткани организма. Воздействуя на нервные клетки, он оказывает наркотический эффект. Замедляется скорость прохождения нервных импульсов, деятельность участков мозга, ответственных за негативные ощущения, подавляется, наступает общее расслабление. При этом алкоголь стимулирует центр наслаждения в головном мозге.

При регулярном употреблении спиртных напитков возникает невосприимчивость к действию алкоголя в результате привыкания. Требуются большие дозы для достижения приятного ощущения расслабления. Организм прекращает выработку необходимого алкоголя, который в микродозах необходим для нормального функционирования различных органов и систем. Формируется психологическая и физиологическая зависимость от алкоголя.

У того, кто не страдает алкоголизмом, разовое избыточное потребление алкоголя вызывает быстрое опьянение, а затем и отторжение — рвотный рефлекс, который предотвращает дальнейшее потребление спиртных напитков и всасывание уже выпитого алкоголя в кишечнике, тем самым препятствует развитию сильного алкогольного отравления. У алкоголика в связи с привыканием отторжение наступает значительно позже или не наступает совсем. В результате может наступить кома или смерть от алкогольного отравления.

*Алкогольное отравление — болезненное состояние, вызванное избыточным потреблением спиртных напитков.*

В фазе опьянения (первая стадия интоксикации) болезненных проявлений не наблюдается, так как цент-

ральная нервная система находится под наркотическим воздействием алкоголя. Затем наступает реакция на алкоголь разной степени тяжести в зависимости от количества выпитого.

Симптомами алкогольного отравления являются: головная боль, слабость, сухость во рту, перебои с сердцем, рвота, понос. Болезненные проявления отмечаются, если доза принятого алкоголя приближается к цифрам 0,9 г на 1 кг веса. Максимальная концентрация алкоголя в крови зависит от количества выпитого и наступает, как правило, через 1–1,5 ч после употребления спиртных напитков. Если пить натошак, весь алкоголь может всосаться и поступить в кровь через 30 минут, при переполненном желудке – через 2–3 ч.

**Реакция организма на разное количество  
алкоголя в крови:**

*0,5 промилле\* – расслабление, повышенная общительность;*

*0,8 промилле – замедление рефлексов, снижение интеллектуальных возможностей, ухудшение координации;*

*1 промилле – заплетающийся язык, ухудшение умственных способностей, нетвердая походка, некоординированные движения рук;*

*2 промилле – провалы в памяти, спутанность сознания, неспособность стоять;*

*3 промилле – потеря сознания;*

*4 промилле и более – кома, смерть.*

**Алкогольный абстинентный синдром (похмельный синдром, синдром отмены этанола)** – состояние больных алкоголизмом, отличающееся особой тяжестью, длительностью, характеризующееся головной болью, слабостью, острой жаждой,

\* Промилле – тысячная часть числа.

*спазмами сосудов, перебоями в работе сердца, судорогами, галлюцинациями и другими психическими нарушениями.*

А

Это состояние развивается у алкоголиков через 10–12 ч после выпивки. От бытового похмелья здорового человека абстинентный синдром отличается отсутствием отвращения к спиртному. Здорового человека в состоянии похмелья может вырвать от одной мысли о выпивке, алкоголику же необходимо опохмелиться.

**Хронический алкоголизм** — болезненное состояние, развивающееся в результате неумеренного, длительного потребления спиртных напитков, оно сопровождается рядом стойких негативных изменений в организме: перерождением нервных клеток, расстройством функций печени и почек и, как следствие, систематическим отравлением организма ядами, которые образуются в результате нарушения обмена веществ.

Хронический алкоголизм нередко приводит к психическим заболеваниям. Один из острых психозов, возникающих под влиянием хронического употребления алкоголя, известен под названием белой горячки. Пристрастие к выпивке опасно не только для здоровья самого пьющего; зачатые в состоянии опьянения дети нередко тоже становятся алкоголиками. Среди них многие имеют слабое здоровье, физические недостатки, страдают умственной отсталостью.

**Средства лечения хронического  
алкоголизма травами, грибами,  
насекомыми**

**Береза** ► Взять березовые дрова, можно почки, посыпать их сахаром и разжечь, а потом загасить. Заставить этим дымом дышать больного. После дать ему стакан водки без закуски. Лечение закончить стаканом теплой воды

29



с 5 растворенными каплями нашатырного спирта. Для закрепления лечения процедуру можно повторить.

**Копытень европейский** ► Залить 1 ст. ложку измельченного корня 1 стаканом воды, кипятить 10 мин на слабом огне, настаивать, укутав, 30 мин, процедить. Влить 1 ст. ложку отвара в стакан водки и дать выпить, ничего не говоря о том, что к водке что-то подмешано. Такая смесь вызывает рвоту и сильное отвращение к алкоголю.



**Внимание:** дозировку соблюдать точно, так как растение ядовито.

**Навозник серый** ► Свежие грибы употребляют как средство, вызывающее отвращение к алкоголю. Содержащийся в плодовых телах гриба коприн останавливает расщепление алкоголя на стадии образования ацетальдегида, что вызывает отравление, сильную рвоту, понос, сердцебиение, сильное покраснение кожи. Через несколько часов симптомы отравления исчезают, но при повторном употреблении спиртного (даже на следующий день) наступает рецидив отравления с такими же симптомами. Молодые плодовые тела навозника серого можно варить, жарить, тушить, но употреблять их в пищу вместе с алкоголем нельзя.

**Плаун-баранец** ►

1. Кипятят 10 г измельченной травы на слабом огне в 1 стакане воды в течение 15 мин, после остывания фильтруют, отжимают растительные остатки и вытяжку доводят водой до 200 мл (так как часть воды выкипает, а часть остается в траве). Принимая по 80–100 мл свежего отвара, через 3–15 мин нужно выпить немного алкогольного напитка, причем одновременно нюхать этот напиток. Рвотная реакция наступает через 10–15 мин.