

Рената Равич

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ Естественные (нелекарственные) методы оздоровления при острых заболеваниях.

Москва, 1991, «Соцветие»

Обзор советской и зарубежной литературы по натуропатии.
Предисловие, редакция и примечания А.М.Тимофеевой.

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ: ОТКУДА ЭТО НАЗВАНИЕ?

В 80-х годах я жила в Калинин (теперь это Тверь) и к нам в гости приехал наш друг, замечательный человек, **Константин Иосифович Бабицкий** (1929-1993) ученый широкого профиля, инженер, лингвист, поэт, бард, один из тех восьми мужественных людей, которые 25 августа 1968 года вышли на Красную площадь с протестом против ввода советских танков в Чехословакию, с лозунгом: За вашу и нашу свободу», чем и спасли честь страны. И он сказал потрясающие слова: *«Мне надоело потреблять культуру. Я хочу ее создавать»*. Я его спрашиваю: *«А что же мне создавать? - Как что, - отвечает мудрейший Костя, которого я только что от воспаления легких вылечила с помощью старинного компресса из творога, любимого средства земских врачей – **Культуру здоровья!**»*. В память об этом чудесном человеке и название моей первой книжечки и курса моих лекций в клубе «Здоровая семья» ...



Многие мои слушатели бережно хранили тетрадки с записями долгие годы, и перепечатывали их по принципу А. Галича: *«А Эрика берет четыре копии и этого **достаточно!**»* И только в 1991 году центр «Соцветие» издал «Культуру здоровья» крошечным по тем временам тиражом. А сейчас выяснилось, что «Культура здоровья» не пропала, слава Богу! Благодаря Интернету – любой может прочесть и ...(хотелось бы надеяться!) ... воспользоваться мудрыми, безопасными, проверенными временем, советами **натуропатов** (см. раздел **«Что такое натуропатия»**) В добрый час!

Рената Равич
Культура здоровья
Предисловие, редакция и примечания А.М.Тимофеевой

ПРЕДИСЛОВИЕ

Лечение и профилактика гриппа и других острых вирусных респираторных заболеваний является актуальной задачей современной медицины. Однако в последние годы выяснилось, что исключительно «лекарственная» методика охраны здоровья имеет свои недостатки. С одной стороны, прогресс в развитии медицины: применение антибиотиков, сульфаниламидов, всеобщая вакцинация и пр. избавили человечество от многих ранее неизлечимых болезней и существенно продлили средний срок жизни, но с другой стороны - современный человек во многом становится «**таблетоманом**»: он считает, что лекарства лечат. Так, например, во Франции среднесуточное потребление лекарств составляет 400 тонн -10 граммов в сутки на человека!

По мнению академика В. П. Казначеева, организм, привыкая к постоянному потреблению медикаментов, вырастает **иммунологическим «недорослем»**, отвыкая сам бороться с болезнями. Поэтому в настоящее время особенно важными в охране здоровья людей становятся два аспекта: **повышение сопротивляемости** к острым заболеваниям верхних дыхательных путей с помощью различных закаливающих процедур, и с другой стороны - изучение и внедрение в широкую практику тех **нефармакологических** мер, которые прошли проверку временем.

Настоящая работа знакомит читателя с некоторыми методами **профилактики** хронических заболеваний, а также методикой, применяемой натуропатами - врачами, специалистами в области неспецифических, нефармакологических методов оздоровления при острых заболеваниях верхних дыхательных путей. Представители этого направления медицины в своей терапевтической практике предпочитают в простых случаях пользоваться не фармакологическими препаратами (оставляя их применение для сложных случаев), а подключать к работе древние, прошедшие вековую практику **народные средства**, с использованием естественных природных ресурсов: воды, солнца, воздуха, различных питательных веществ и лекарственных трав. Нефармакологические методы, применяемые при острых заболеваниях, в настоящее время вызывают большой интерес и у многих врачей - представителей традиционной медицины, особенно у педиатров. Это объясняется тем, что частое и, главное, бесконтрольное применение химиопрепаратов может оказать вредные побочные действия на детский организм: они снижают его реактивность, вызывают аллергические состояния, способствуют развитию дисбактериоза кишечника, повреждению слизистой желудочно-кишечного тракта, - список отрицательных последствий злоупотребления сильнодействующими препаратами может быть продолжен (подробнее см. ниже).

Если пересмотреть педиатрические журналы за последние годы, то там можно встретить немало работ, посвященных поиску нефармакологических методов воздействия на детский организм. В 1985 г. одно из самых крупных обществ детских врачей - Московское - посвятило два заседания обсуждению нефармакологических методов лечения бронхо-легочной патологии.

Химиопрепараты должны находиться только в руках врачей. Опыт и искусство врача определяет те случаи, когда нельзя отказаться от применения сильнодействующих фармакологических препаратов. Однако дети не всегда болеют тяжелыми заболеваниями респираторного тракта, требующими обязательного применения интенсивной фармакологической терапии. В этих случаях разумнее и полезнее для сохранения здоровья обойтись некоторыми **нелекарственными** методами, которые медицина употребляет с тех пор, как она существует. В этом смысле методы неспецифического, нефармакологического воздействия на организм это то новое, которое по сути является хорошо забытым старым.

Между представителями традиционной медицины и сторонниками

неспецифических методов воздействия нет различия во взглядах ни болезнь. С первого дня учебы в медицинских институтах нас учит лечить не болезнь, а больного; рассматривать организм как единое целое не только теоретически, но и практически. Такой целостный или иначе системный подход к организму соответствует одному из самых современных и передовых направлений в отечественной и зарубежной медицине: системному, «холистическому» направлению (от английского слова «holistic», что значит «целый», «единый»). Наши учителя всегда говорили, что тяжесть любого инфекционного процесса определяется общим состоянием организма, а не только возбудителем заболевания.

Традиционная медицина включила в свой арсенал в качестве равноправных с фармакологическими многие приемы неспецифического подхода, впервые предложенные сторонниками естественных методов оздоровления: здесь и водолечение, и грязелечение, климатотерапия, лечебная и оздоровительная гимнастика, различные виды массажа и пр.

Однако самое важное - понимать разницу между системным подходом, всесторонне учитывающим особенности неспецифического воздействия на весь организм в целом, и отдельными «рецептами», которые, хотя и считаются «народными», но могут привести к неожиданным и нежелательным последствиям, если они применяются без учета возрастного, полового и других существенных для здоровья факторов. Каждый педиатр может вспомнить о таких псевдонародных методах лечения, как лечение диспепсии яичными белками или другими закрепляющими средствами, или, наоборот, введение мыла в анус, при отсутствии стула. Подобные рецепты, ошибочно также именуемые «народными», могут привести к тяжелым последствиям. Именно такими отрывочными сведениями и питается скептическое отношение некоторых врачей к народной медицине.

В данной работе, представляющей собой обзор советской и зарубежной литературы по неспецифическим методам оздоровления, предлагаются только такие методы, которые не вызывают сомнения в целесообразности их применения на практике. Большинство из них апробировано временем и в течение многих лет успешно используется в повседневной врачебной практике. Предлагаемые рекомендации ни в коем случае не могут ухудшить состояние здоровья детей и взрослых. Их применение обосновано до прихода врача, и они способствуют облегчению состояния больного. Врач же, внимательно осмотрев больного, проведя ему обследование, определит дальнейшую тактику лечения.

Подобный обзор литературы дает знания, которые жизненно необходимы родителям, особенно молодым и неопытным, и которые облегчат им нелегкую работу - вырастить здорового ребенка. При первых же признаках недомогания, еще до прихода врача, мать и близкие, ухаживающие за больным ребенком, могут, зная эти методы, облегчить его состояние: снизить без помощи сильнодействующих препаратов температуру, остановить рвоту, предотвратить развитие токсикоза. Особенно важно, что эти неспецифические методы в силу своей безвредности могут быть рекомендованы беременным, для которых опасно применение сильнодействующих средств; их можно применять людям, страдающим лекарственной аллергией.

Всемирная Организация Здравоохранения выдвинула лозунг «Здоровье всех к 2000 году». Для реализации этого лозунга необходимо не только желание сохранить и приумножить свое здоровье и здоровье своих детей, но и знания, как это делать и как этого добиться. Девиз современной медицины: профилактика прежде всего. А для этого необходимо не только постоянное наблюдение врача, но и активное участие самого человека в укреплении своего здоровья.

Смысл данной работы именно в том, что она дает в руки родителей рабочие, практически легко выполняемые методы, усиливающие собственные защитные силы организма, укрепляющие неспецифический иммунитет, повышающие реактивность организма. Тем самым создается предпосылка для профилактики хронических заболеваний, что особенно важно для часто болеющих и ослабленных детей.

А.М. Тимофеева, к.м.н. Центр лечебной педагогики.

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ

Естественные (нелекарственные) методы оздоровления при острых заболеваниях.

Москва, 1991, «Соцветие»

Обзор советской и зарубежной литературы по натуропатии.
Предисловие, редакция и примечания А.М.Тимофеевой.

Педиатру - натуропату, моей первой учительнице —
Галине Федоровне Рябышевой, с низким поклоном

I. Что такое натуропатия или естественные (нелекарственные) методы оздоровления

Будущее принадлежит медицине профилактической.
Н.И.Пирогов

*Долг каждого врача - взять - свои руки людей здоровых, предохранить их
от болезней... предписывать им надлежащий образ жизни, ибо легче
предохранить от болезни, нежели их лечить.*
М. Я. Мудров

*Я полагаю, что врачи будущего в равной мере будут и наставниками. Их
истинным долгом будет учить людей сохранять свое здоровье. Врачи
будут заняты даже в большой степени, чем в наше время, поскольку
сберечь здоровье людей значительно сложнее, чем только лечить их.*
Д.Джарвис

Если бы врачи больше образовывали людей, им не приходилось бы так много лечить их.
Б.Иенсен

Настоящие заметки представляют собой записи цикла бесед об естественных (нефармакологических) методах оздоровления, в том числе и при острых респираторных заболеваниях, которые автор проводила ежегодно, начиная с 1976 г. в клубе «Здоровая Семья» (Москва, Парк культуры им. Горького). Этот цикл по существу является образом отечественной и зарубежной литературы, посвященной нефармакологическим, естественным (от слова «натура», «природа» - nature), т.е. натуропатическим методам оздоровления, практикуемым в различных странах за последние 200-300 лет. Иначе эти методы называются неспецифическими, т.е. направленными на весь организм человека в целом. По сути своей естественные, нефармакологические методы - это **сокровищница народной медицины**. В настоящее время Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) выдвинула лозунг «Интеграция классической и народной медицины». Нельзя безнаказанно пренебрегать народной мудростью, которая помогала нашим предкам в те времена,

когда врачей было крайне мало. В наше время соединение в единое целое серьезных успехов классической медицины, значительных достижений мирового здравоохранения и ценного опыта прошлых поколений - золотой россыпи народной мудрости - поможет укрепить здоровье людей, детей в первую очередь.

Следует учесть, что данный цикл бесед проводит не врач, а натуропат, библиограф и переводчик, много лет собирающая и изучающая старые, «забытые» методы, а также реферирующая иностранную литературу (преимущественно на английском языке) по нефармакологическим методам оздоровления, таким как водолечение, диететика, мегавитаминная терапия и многие другие.

В настоящее время на первый план выходят задачи **профилактики болезней**. Во многих странах, в том числе и у нас, огромными тиражами издается научно-популярная литература, главная цель которой - обучение людей методам профилактики болезней, т.е. методам самопомощи, методам самосохранения и самоукрепления здоровья.

В этом море литературы - недаром сейчас всюду наблюдается информационный взрыв! - очень трудно ориентироваться, а главное - трудно отсеять «зерна от плевел» и найти разумный, подходящий именно для данного ребенка, для данного человека путь к здоровью. Поэтому, с нашей точки зрения, обзор литературы, предлагающей много разных вариантов, из которых (обязательно посоветовавшись с врачом!) можно выбрать приемлемый для вас лично (ведь и лекарства врач должен подбирать с учетом индивидуальной непереносимости!), может принести пользу.

Сейчас на первый план в профилактической медицине выходит **индивидуальное** здравоохранение, особенно в нашей стране, где социальное здравоохранение достигло некоторых успехов. Для индивидуального здравоохранения важен принципиально новый подход, когда больной не взваливает всю ответственность за свое выздоровление на врача, не пассивно и со «смаком» болеет, а сам **активно борется за свое здоровье и за здоровье своих детей**. А для этого мало одного желания быть здоровым, необходимы знания и ежедневная работа по оздоровлению. В настоящее время на первый план в индивидуальном здравоохранении выходит работа по обучению широких масс здоровому образу жизни, куда входит не только физкультурная работа, но и **обучение правилам здорового, рационального питания, а также обучение некоторым простым приемам самопомощи** в случае острых простудных заболеваний, которые могут принести облегчение страдающим еще до прихода врача; во многих несложных случаях оказывается, что такие навыки самопомощи в самом зародыше заболевания являются наиболее эффективным методом профилактики осложнений и хронических состояний. Крайне важно, что при этом зачастую отпадает надобность применять сильнодействующие медикаменты.

К сожалению, надо признать, что, несмотря на прогресс медицины, количество больных и больниц растет с угрожающей быстротой. Тысячами появляются новые лекарства, разрабатываются все более совершенные методы лечения, все более виртуозные операции поражают воображение людей. Искусственные почки, чудодейственные аппараты искусственного кровообращения, спасающие людей от смерти, полное переливание крови новорожденным, диагностика внутриутробных дефектов и т.д. Прогресс медицины восхищает, радует, ошеломляет. Средняя продолжительность жизни растет, но как мало людей среднего, а тем более старшего поколения живут активной жизнью! Как мало крепких пожилых людей, не обремененных физическими недугами и психической неуравновешенностью, увы, характерной для старческого возраста.

Врачи делают все, что в их силах - а зачастую и сверх сил - самоотверженно борются за здоровье людей, но что делаем мы сами для того, чтобы меньше болеть, быть крепче и выносливее? Действительно, смертность среди детей снизилась, сейчас благодаря усилиям врачей и эффективным препаратам выживают младенцы, еще 10 лет назад обреченные на неминуемую смерть, при этом почти 90% детей рождаются физиологически незрелыми (данные профессора И.А.Аршавского). Инфаркт «помолодел», даже у школьников стали встречаться так называемые

«молодежные» язвы 12-перстной кишки¹ Статистика утверждает, что в США у каждого восьмого - рак, а в Японии каждый пятый - кандидат в психиатрическую больницу; 30% детей - близоруки, 90% - имеют кариес зубов. Дело не столько в статистике, сколько в том очевидном факте, что если просто посмотришь вокруг и поговоришь с людьми, то убеждаешься, что состояние здоровья старшего, и, увы, большей части среднего поколения - удручающе. Конечно, современная медицина способна творить чудеса, но мы сами, что мы делаем для того, чтобы сохранить и не «промотать» здоровье, унаследованное от родителей? Уверены ли мы в самом деле, что заботиться о нашем здоровье, о здоровье наших детей должны только врачи, а не мы сами? Как мы помогаем нашим детям стать здоровее, чем мы, и если уж им «суждено» заболеть, знаем ли мы, в чем состоят наши обязанности как родителей, что мы должны знать и что делать, чтобы не просто автоматически выполнять предписания врача, а в самом деле помочь ребенку после болезни стать крепче?

Никому не придет в голову оспаривать важность и необходимость медикаментозного лечения, но «фармакологический разгул XX века» (как сказал известный французский врач-натуропат Вивини) привел к бесконтрольному поглощению лекарств при любом, самом легком недомогании².

В последние годы увеличилось количество научных работ, описывающих вредные побочные последствия при длительном приеме многих лекарств, в том числе и таких популярных, как аспирин, антибиотики, сульфаниламиды.

Всюду в мире появляются врачи, которые **предостерегают против безответственного поглощения лекарств без строгого контроля**, особенно детьми: *«Многие лекарственные вещества, наряду с полезными (желательными) действиями, вызывают вредные побочные эффекты нарушают течение обменных процессов, деятельность различных органов, эндокринных желез. К примеру: такие всем известные "безобидные" лекарства, как амидопирин, салициловый натрий (аспирин), широко при-меняемые не только для лечения, но и для консервирования фруктов и овощей, могут вызвать более или менее тяжелые побочные действия. Эти медикаменты очень медленно выводятся из организма и накапливаются во внутренних органах в концентрациях, опасных для здоровья. Поэтому бесконтрольное применение амидопирин иногда способствует развитию малокровия. Препараты салициловой кислоты (аспирин) даже в небольших дозах сильно раздражают слизистую оболочку желудка. Известны случаи, когда частое употребление салицилатов приводило к язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки. Лекарственные препараты, содержащие атропин (бесалол, бикарбонат), кроме своего прямого действия - уменьшения болей в желудочно-кишечном тракте, -оказывают побочное влияние на внутриглазное давление у людей, больных глаукомой. Наиболее опасные побочные реакции могут возникнуть при неумелом использовании сульфаниламидов и антибиотиков. Например, длительное применение пенициллина нередко сопровождается тяжелыми поражениями слизистой оболочки ротовой полости, кожных покровов.*

¹ Примечание А.М.Тимофеевой: У детей пик язвенной болезни 12-перстной кишки в настоящее время приходится на 7-8 лет. Раньше, в 50-60-е годы, болели только мальчики 12-15 лет. Вообще у детей язвенная болезнь желудка встречалась крайне редко. Хронический гастрит чаще наблюдается у детей школьного возраста. (Данные из статьи А. В. Мазурина «Гастро-дуоденальная патология у детей». - Педиатрия, 1976, №3)

² «Злодеяния совершаются теперь всюду, где применяются химические средства, например, при истреблении насекомых в земледелии и плодоводстве, и почти также близоруко в фармакопее. Иммунологи выдвигают серьезные возражения против общеупотребительных медикаментов. Психология "получить сейчас же!" делает некоторые области химической промышленности преступно легкомысленным, побуждая их распространять средства, длительное действие которых вообще невозможно предвидеть. Во всем, что касается экологического будущего земледелия, а также требований медицины, господствует прямо невероятная бездумность». (К.Лоренц. Восемь смертных грехов цивилизованного человечества. Вена, 1972.)

внутренних органов, системы крови». З. А. Васильева; С.М.Любинская. Резервы здоровья. Ленинград, «Медицина», 1981.)

Именно потому, что лекарства являются таким мощным оружием, нам кажется разумным вспомнить некоторые старые, давно «забытые», но не устаревшие, прошедшие проверку временем и опытом поколений, а главное, ценные своей доказанной долгими годами применения безвредностью методы оздоровления без лекарств, т.е. передать современным людям эстафету народной мудрости.

Мы настоятельно хотим подчеркнуть, что ни в коем случае не ставим себе целью заменить врача. Необходимо обращаться к врачу за помощью при всех случаях недомогания, и, если состояние больного тяжелое, то нужно полностью полагаться на врачебный опыт и советы. Мы призываем только к тому, чтобы, по словам одного детского врача - сторонника нефармакологических методов оздоровления, «не бить из пушек по воробьям», т.е. не принимать сильнодействующие и очень эффективные лекарства, особенно антибиотики, без крайней необходимости, при малейших признаках простуды и в некоторых простых случаях пользоваться нефармакологическими «старыми» методами, которые сейчас вновь завоевывают права гражданства. По сути дела, противопоставление натуропатии, т.е. нефармакологических методов, и аллопатии, т.е. фармакологических методов, в корне неправильно. Надо помнить, что медицина - одна, это - искусство помочь больному, облегчить его страдания, используя основной врачебный критерий «не вреди». Необходимо варьировать при надобности и мягкие методы, действующие медленно, но дающие длительный оздоровительный эффект без побочных вредных для организма последствий: водолечение, различные лечебные диеты, травяные чаи и - в случае серьезной необходимости сильнодействующие препараты. В книге доктора Монтегю об Альберте Швейцере и его врачебной деятельности приводятся следующие сведения: *«Из тех лекарств, которые употреблялись в середине пятидесятых годов нашего века к середине шестидесятых, употреблялось лишь 10-25%. Из новых же лекарств тогда не существовало 70% Представьте себе, какой это гигантский поток лекарств, не успевающих себя зарекомендовать или скомпрометировать?»* (Великий Доктор Альберт Швейцер, работавший в тяжелых условиях габонского климата тщательным наблюдением отделял истинную находку от простого увлечения новой медицинской модой. Он говорил, что несколькими старыми испытанными лекарствами можно добиться куда больших успехов, чем новейшей аппаратурой и сверхсовременными лекарствами³.)

За последние годы возобновился интерес к нефармакологическим методам оздоровления в нашей стране. Появляется много статей, в популярной форме разъясняющих вред самолечения лекарствами без строгого медицинского контроля; в «Медицинской газете» даже организован раздел «Не лекарством единым».

Примером современной книги, замечательно суммирующей «старые» методы, является монография З.А.Васильевой и О.А.Пуховой «Неспецифическое лечение хронических заболеваний» (Ленинград, «Медицина», 1972), к сожалению, быстро ставшая библиографической редкостью. Вот что в ней говорится: *«Использование неспецифической терапии предусматривает не отказ от медикаментозных средств, но максимальное уменьшение количества сильнодействующих лекарств, обладающих вредными побочными влияниями и тормозящих собственные приспособительно-компенсаторные реакции организма. Кроме того, применение водолечебных процедур (а это один из ведущих разделов неспецифической терапии), возможно, будет способствовать снижению терапевтических доз многих лекарственных средств, т.к. эти процедуры повышают восприимчивость клеток и тканей к действию различных веществ. Мы надеемся, что эффективность и в то же время доступность и простота неспецифической терапии, отсутствие при ее применении вредных побочных осложнений будут способствовать ее широкому внедрению в практику»* (Указ, соч., стр. 191).

Настоящие заметки и есть практический путь внедрения в массы методов

³ Цит. По: Б.Носик. Швейцер. М., «Молодая гвардия», 1971, с.336

неспецифической терапии именно через обучение. В течение нескольких лет автор ведет цикл бесед с молодыми родителями, сначала в «Клубе для родителей» в доме культуры «Созидатель», а потом в клубе «Здоровая семья» при Детском городке парка им. Горького. Записи этих бесед предназначены всем, кто готов учиться всю жизнь, тем думающим родителям, которые хотят сами что-то делать для укрепления здоровья своих здоровых детей и для оздоровления своих ослабленных детишек: таких много среди родителей нашего клуба. Эти беседы - часть Школы Здоровья в нашем клубе, где рассказывают и о разных оздоровительных мероприятиях, о рациональном питании, о психологии взаимоотношений детей и родителей и многое другое, - все это рассчитано прежде всего на конкретную помощь молодым родителям, а также молодым бабушкам, которые теперь с пламенным энтузиазмом - куда большим, чем при воспитании собственных детей, - растят внуков. В клуб приходят те родители, которые ищут новые пути для воспитания здоровых детей, и цель этих бесед-обзоров и бесед врачей и психологов - научить их методам самопомощи и возможностям обходиться практически без лекарств. И пусть взрослые направят всемогущую родительскую любовь на активную помощь больному ребенку, а не на поиски «дефицитных» новомодных лекарств и дорогих деликатесов, которые не лезут в горло больному ребенку. И если найдется хоть один врач, который пропишет при ОРЗ не олитетрин и сульфадиметоксин⁴, а потогонный чай (а такие врачи уже есть!), и хоть одна мама и бабушка, которые вместо антибиотиков при гриппе сначала попробуют сделать обертывание своему больному малышу - при полном одобрении лечащего врача, а папа, вместо того, чтобы бегать за черной икрой, - принесет побольше моркови, и больной ребенок выпьет целебный морковный сок, наша скромная цель будет достигнута.

Натуропатия ведет свою родословную от Гиппократов. Ведь еще он говорил: *«Ваша пища должна стать лекарством, а ваше лекарство должно быть пищей»*. Убеждение в том, что целебные силы скрыты внутри самого организма, что лечит Природа, а врач только помогает, лежала в основе принципов врачевания Авиценны, Парацельса и других знаменитых врачей прошлого. Многие сторонники нелекарственных методов взяли из восточной медицины. С середины XVIII века в Германии стало развиваться водолечение. В начале XX века к водолечению было подключено лечение воздержанием от пищи, в современной терминологии - «лечебное голодание» или разгрузочно-диетическая терапия (РДТ). В Швейцарии, Германии, Англии и Америке стали разрабатываться научные принципы (Бихнер-Беннер и др.), а также практические рекомендации диететики, т.е. науки о рациональном питании (Тильден, Келлог и др.) и оздоровлении организма с помощью различных естественных методов с использованием воды, воздуха, солнца, массажа, гимнастики и пр. Было открыто несколько санаториев и клиник натуропатического направления в Германии, Швейцарии, США (Бихнер Боннер, Тильден, Алиса Чейс, Вивини - все это врачи, добившиеся выдающихся успехов в деле оздоровления людей). Герберт Шелтон, американский врач-натуропат и гигиенист за 45 лет клинической практики провел 50 тысяч курсов лечебного голодания. Катастрофы мировых войн, когда на медленные, хотя и верные методы лечения без лекарств не

⁴ Примечание А.М.Тимофеевой: При первых же признаках простуды - насморк, кашель, красное горло, - иногда даже при отсутствии хрипов в легких врачи часто назначают антибиотики без должного на то основания. Злоупотребление антибиотиками приводит к полному исчезновению естественной полезной флоры кишечника (начинается дисбактериоз), что дает возможность развития в кишечнике и мочевых путях другой флоры, которая называется условно патогенной. В результате часто возникают хронические инфекции мочевыводящих путей, хронические заболевания желудочно-кишечного тракта. Кстати, в дальнейшем при условно-патогенной флоре антибактериальная терапия может оказаться неэффективной. Кроме того, при исчезновении нормальной кишечной флоры: 1) нарушается всасывание витаминов; 2) иммунологическая активность организма падает; 3) появляется склонность к запору в связи с ухудшением переваривания. Дисбактериоз вследствие злоупотребления антибиотиками, сульфаниламидами, гормональными препаратами и пр. является одним из факторов риска для развития неинфекционной хронической патологии пищеварительного тракта.

было времени и когда пенициллин и другие антибиотики во время Второй мировой войны спасли миллионы раненых от смерти, заставили всех заново уверовать в магическую силу лекарств, производство которых стало расти в геометрической прогрессии.

Однако в настоящее время можно видеть возрождение интереса к «старым» нелекарственным методам (в частности, в связи с тем, что постепенно выясняются вредные побочные эффекты приема многих лекарств) в полном соответствии с принципом: «все новое - хорошо забытое старое». В последние десятилетия возродился интерес к восточной медицине, основанной на других принципах, нежели западная. Проводятся международные конференции по иглорефлексотерапии, семинары по неспецифическим методам оздоровления, снова начинают работать в разных странах натуропатические клиники, в том числе и лечебного голодания, создана Международная Ассоциация натуропатов, разрабатываются методы диагностики, связанные с системным подходом к организму как к единому целому: иридодиагностика (по радужной оболочке глаза), диагностика по пульсу, диагностика по капиллярам слизистой оболочки губ, по биологически активным точкам, по биополю и пр.

В России в начале XX века идеи нефармакологических, естественных методов оздоровления были весьма популярны, чему способствовало опубликование целого ряда книг по водолечению. В тридцатые годы одним из энтузиастов был И.М.Саркизов-Серазини, очень много сделавший для пропаганды профилактического аспекта медицины. В последние годы снова оживился интерес к естественным методам; в печати выступают известные врачи - Н.М.Амосов, Ю.С.Николаев и многие другие, - подчеркивая важность обучения людей культуре сохранения и восстановления здоровья. Публикуется много книг, посвященных этим вопросам.

Но все-таки большинство людей еще свято уверено в том, что пока они здоровы, думать о своем здоровье не имеет смысла, а потом пусть врач сам решает, что надо делать, а пациент безропотно откроет рот, чтобы принять любое лекарство, и чем оно дороже и моднее, тем «эффективнее»; он подставит себя под любой укол в полной уверенности, что этим и исчерпывается его роль в «лечении».

Только тогда, когда люди поймут, что не следует полностью перекладывать на медицину заботу о своем здоровье, и осознают, насколько необходимо подключить во время болезни и свои собственные внутренние ресурсы, собственную энергию, собственную волю к жизни, когда они проникнутся важностью и необходимостью самим бороться за свое здоровье (а это принципиально другая психологическая установка: одни люди с удовольствием или с неудовольствием заняты своей болезнью, а другие - борются за свое выздоровление), - только тогда им будет обеспечена полноценная активная жизнь долгие годы.

Самый важный аспект естественных методов оздоровления именно психологический - человек помогает себе сам. *«Воля к жизни - не теоретическая абстракция, а физиологический фактор терапевтического значения. Врач должен понять, что его важнейшая задача всячески активизировать ресурсы организма и волю пациента к жизни, чтобы победить болезнь».* Эти слова принадлежат известному американскому писателю Норману Казинсу, автору книги «Анатомия болезни с точки зрения пациента» (М., Физкультура и спорт, 1991); отрывок из нее под красноречивым названием «Резервы человеческого духа» опубликован в журнале «Иностранная литература» (№ 3, 1981). Норман Казинс был тяжело болен (коллагеноз) и обречен на неподвижность, но решил бороться: он использовал огромные дозы витамина С (до 20 г в день!), натуральную диету и - что самое главное - положительные эмоции, стремление активно противостоять своей болезни, радостное настроение и смех. Он говорит: *«Я не принял приговор врачей, признавших мою болезнь прогрессирующей и неизлечимой, и поэтому не оказался в капкане страха, депрессии и паники, которые нередко сопутствуют заболеваниям, предположительно признанным неизлечимыми».* И далее: *«Медицина — не только наука, но и искусство. Самое главное, чему можно научиться или научить в медицине, - это способ, с помощью которого человеческий дух и тело в критической ситуации призывает на помощь все, даже*

глубинные резервы своего организма». Когда Норман Казинс (писатель, а не врач!) опубликовал свою книгу, она вызвала бурю положительных откликов со стороны врачей всего мира. И тот факт, что три тысячи врачей (среди множества писем были письма от трех тысяч врачей) вполне активно поддержали его концепцию: «Больной - равноправный, а может быть, даже главный участник союза "врач-пациент" в борьбе за выздоровление» - и был стимулом для меня, библиографа и переводчика рассказать о тех естественных путях к выздоровлению, которые помогли сотням родителей во многих, самых неожиданных ситуациях справиться с болезнями детей без применения лекарств, теми естественными методами, которые сначала были вычитаны из книг. Многолетняя работа клуба «Здоровая семья», ежегодные летние семейно-трудовые оздоровительные лагеря - все это та живая практика, которая подтвердила: родителей надо учить, родителей надо убеждать, родителям надо показывать, как делать те или иные процедуры, позволяющие вообще обойтись без лекарств в тех случаях, когда ребенок не настолько серьезно болен, что нуждается в госпитализации.

Естественные методы оздоровления предлагают некоторые способы, позволяющие человеку оживить свои внутренние ресурсы, разбудить свою жизненную энергию, обычно подавленную во время хронических заболеваний, укрепить свою силу воли и желание выздороветь. Но для этого надо действовать самому. Натуропаты справедливо считают, что на долю врача приходится лишь 10% лечения: советы, что надо делать, помощь и ободрение в трудную минуту, эмоциональный контакт врача с пациентом, участие и сочувствие в реальных трудностях. На долю пациента приходится самое главное: 90% действий, борьбы, работы, необходимых для того, чтобы выздороветь. Конечно, такой путь не для всех. Неспецифическая практика оздоровления, безусловно, не рассчитана на людей, которые предпочитают пассивно плыть по воле обстоятельств, считают себя обреченными на болезни и не ищут самостоятельно способов с ними справиться. Но всегда есть люди, которые сами ищут, пытаются сами бороться за свое выздоровление, за здоровье своих детей, стремятся активно вернуться к деятельной жизни. Они готовы на ограничения в питании, на активную ежедневную работу: гимнастику, самомассаж и пр., на борьбу за свое место в жизни, им не нравится «смотреть на жизнь через окно» (Как говорил Эмиль Верхарн: *«в тебе прокиснет кровь твоих отцов и предков, ты будешь как больной смотреть на жизнь через окно...»*). Такие больные сами душевно страдают от того, что близкие должны тратить свои силы и свое время на заботу о них, находящихся в немоющем состоянии, но они не знают, что делать. На них-то и рассчитаны эти заметки. Знания, накопленные тысячелетиями, не должны пылиться на полках только потому, что важнейшая тема - тема борьбы человека со своей болезнью, проблема существенной роли пациента в его противостоянии боли и страданиям, в его желании преодолеть себя и свою слабость - не входит в реестр диссертационных тем. Мы уверены, что в ближайшем будущем вырастут тысячи врачей, сочетающих в себе знания специфической и неспецифической терапии, что они придут на помощь тем, кто хочет бороться за свое здоровье, но не знает, как найти правильный путь. Пусть же пока эти записи помогут тем, кто ищет, найти знания, облегчающие им путь борьбы при желании свести лекарства к минимуму.

Рассмотренные в данной работе вопросы касаются неспецифических методов, применяемых при так называемых «острых» заболеваниях. Нефармакологические методы основаны на следующем принципе: болезнь следует выводить изнутри наружу, а здоровье восстанавливать, опираясь на способность каждого живого организма к регенерации тканей и восстановлению функций (до известного предела!). С помощью ряда процедур больному организму создают такие условия, при которых он сам начинает бороться за свое выздоровление (если, конечно, болезнь не запущена до необратимой стадии). Недаром представители этого направления считают, что пока человек не прибегнул к естественным методам оздоровления, его нельзя считать безнадежным⁵. Книга Марка Герзона «Лечение

⁵ А.С.Залманов постоянно утверждает во всех своих работах: «Защита организма, мощь

рака», где описаны по преимуществу нефармакологические методы, позволившие ему вылечить 50 безнадежных раковых больных, служит тому ярким примером. Но рак - это «чудовище цивилизации» - крайний предел необратимого разрушения организма, и хотя даже тут возможна надежда, но может быть можно попытаться предотвратить такие дегенеративные заболевания рациональным образом жизни. Что думают об этом сторонники нефармакологических методов оздоровления?

Бернард Иенсен говорит: «*Рак надо наесть, надышать, нанервничать в течение 20 лет*». Излагая основные принципы естественных методов оздоровления, Бернард Иенсен, врач-натуропат с сорокалетним стажем, подчеркивает, что состояние здоровья взрослого человека - это результат не только наследственных характеристик и наследственного предрасположения к болезням (первым слагаемым в сумме здоровья будущего ребенка), не только результат поведения будущей матери во время беременности (вторым слагаемым), но и результат практики ухода за ним с раннего детства, результат привычки к здоровью на всю жизнь.

Если с самого рождения ребенка кормят правильно, биологически полноценной («живой») пищей, приучают к контрастам холода и тепла, всесторонне укрепляют физически, закаляют, создают у него иммунитет к болезням, а главное - правильно ухаживают за ребенком во время его болезни, основываясь на укреплении его иммунитета, активизации его сопротивляемости, усилении защитных реакций его организма, тогда он вырастет с наивысшим физическим потенциалом, какой возможен при его наследственных данных.

В настоящих заметках и рассказывается о тех первичных правилах самопомощи и помощи больным детям, которую должны осуществлять их близкие, пока не пришел врач; эти методики позволят не ослаблять их иммунитет, не подрывать их защитные силы и обеспечат возможность обойтись в простых случаях без сильнодействующих медикаментов, опираясь на вековой опыт народной медицины.

Что важнее: сохранить здоровье или восстановить уже утраченное в тех случаях, когда это возможно? Люди, много и тяжело болевшие, знают, какого долгого труда, страданий, терпения требует возврат к полноценной деятельной жизни здорового человека.

Где истинные корни хронической болезни? Когда она закрадывается, сколько времени проходит, пока не проявятся внешние болезненные симптомы? Какова роль наследственных факторов, препятствующих или способствующих заболеванию? Насколько важна роль врожденного и - что гораздо существеннее для нас - приобретенного иммунитета?

Японская народная пословица гласит: «*Простуда - корень всех болезней*». Попробуем воспользоваться этой народной мудростью и расскажем о тех правилах поведения во время простудных заболеваний, которые рекомендуются при неспецифическом подходе к оздоровлению. При таком подходе считается, что разумное поведение во время острого состояния позволит организму справиться с болезнью в самом зародыше, не прорасти корни болезни и не переродить банальную простуду в хроническое заболевание, которое может пустить корни в наследственно слабом органе.

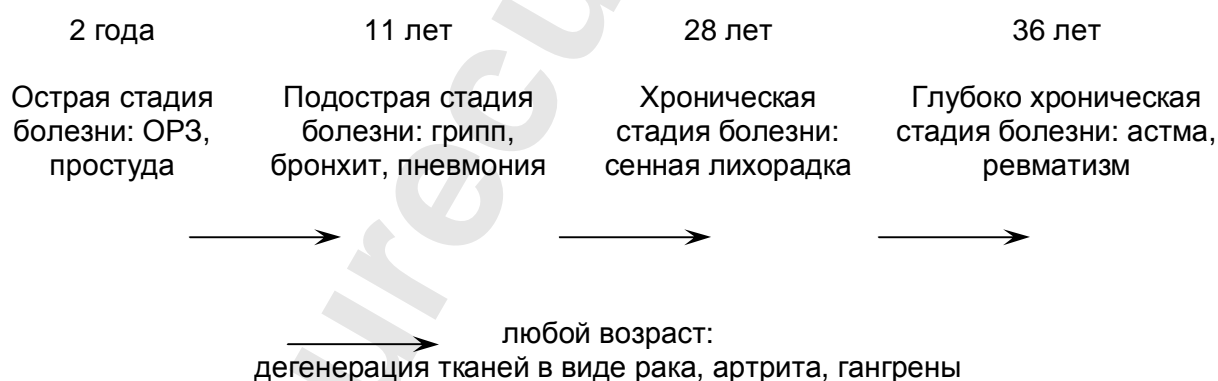
Мы не собираемся пускаться в теоретические рассуждения и не можем взять на себя смелость объяснять все принципы и все методики, которыми пользуются врачи - сторонники неспецифического подхода во всем мире. Безусловно, у них есть свои успехи и свои неудачи, свои достижения и свои трудности, свои неразрешимые проблемы; мы хотим предложить здесь один из путей, реально осуществимый в домашних условиях (кстати, и в полевых и в походных, что крайне важно) людьми, не имеющими специального медицинского образования, не претендующими на то, чтобы заменить врачей, но обученных некоторым простым навыкам помощи своим детям и близким.

II. Взгляд на острые состояния с точки зрения натуропатии

самоизлечения неисчерпаемы!»

1. Сторонники естественных методов оздоровления классифицируют болезни по степени реактивности организма, деля их на «острые», сопровождающиеся активной реакцией организма, и хронические, когда у организма уже меньше сил для борьбы за самовыздоровление (более точно, есть четыре стадии: острая, подострая, хроническая и деструктивная, на которой уже появляются необратимые процессы в организме). Острые заболевания начинаются быстро, у детей буквально на глазах, и характеризуются повышенной, активной деятельностью организма и сильными реакциями: высокой температурой, ознобом, чрезмерной потливостью, лихорадкой (бросает то в жар, то в холод, ломит все суставы), насморком, кашлем, рвотой, поносом. Ни одна «серьезная» болезнь не нападает на человека как «тать в ночи» - ей предшествуют многократные попытки организма открыть «предохранительные клапаны» и вывести наружу накопившиеся токсичные отходы и шлаки, образовавшиеся в результате того, что обычные органы выделения - кожа, легкие, почки - не успевают полностью вывести продукты, отработанные в ходе обмена веществ. Роль таких клапанов, с точки зрения сторонников естественных методов, и играют острые заболевания: ОРЗ, катар, лихорадка, грипп, ангина, острый бронхит, детские инфекционные болезни. Мы не можем вдаваться в подробности теоретических разногласий со сторонниками других направлений в медицине, нам важно на практике знать, что «острое заболевание - друг человека, а хроническое - его враг» (Гиппократ).

Приведем приблизительную схему возникновения хронических заболеваний (схема Б.Иенсена из книги «Теория и практика иридологии»):



Такой взгляд на природу острого заболевания отнюдь не означает, что сторонники естественных методов оздоровления не признают роль вирусов как возбудителей, способствующих заражению человека той или иной инфекционной болезнью, но они полагают, что главное - это общее состояние здоровья, т.к. вирусы действуют только на ослабленный организм с его пониженной сопротивляемостью, с недостаточным иммунитетом.

Сходное мнение высказано по этому поводу в книге известных американских психиатров Е.Хераскина и У.Рингсдорфа «Психодиететика» (никакого отношения, на первый взгляд, не имеющей к естественным методам оздоровления): *«Вирусная теория очень хорошо устраивает "Эго" ("Я") человека. Большинство из нас предпочитает верить, что болезнь, от которой мы страдаем, есть результат внешних сил, так же как мы предпочитаем винить невезение за наши неудачи. И поэтому мы постоянно продолжаем говорить, что мы "подхватили" простуду, "заразились" гриппом, случайно "подцепили" воспаление легких, как будто мы никоим образом не причем в той медицинской катастрофе, которая на нас свалилась. Сторонники вирусной теории рассматривают человека как беспомощную жертву, пытающуюся ускользнуть от преследования многочисленных болезнетворных микробов, которые кровожадно атакуют его. И*

лишь немногие врачи сопротивляются этой вирусной теории, считая ее упрощенным взглядом на суть болезни. Тщательные наблюдения показали, что хотя микробы и вирусы являются возбудителями многих заболеваний, их простое присутствие в организме не обязательно автоматически гарантирует заболевание бациллоносителя.

Представим себе, что три здоровых человека в одно и то же время вдохнули один и тот же вирус. У одного может развиться пневмония, другой просто начнет покашливать, а с третьим вообще ничего не случится и он останется здоров. В конце концов во время любой самой страшной эпидемии некоторые люди все-таки не заражаются. Можно понимать роль микробов как возбудителей болезни, но результат - заболевание - определяется человеческим организмом. Можно верить в микробы, но можно исправлять те жизненные условия, которые делают индивида предрасположенным к болезни»⁶.

1. Важно помнить, что острота заболевания тесно связана с реактивностью организма: более здоровый организм (к сожалению, мало уже осталось таких людей, которые никогда не болеют!) реагирует на болезнь бурно, температура повышается резко, и все прочие неприятные болезненные симптомы ярко выражены, а в ослабленном организме все процессы протекают вяло и медленно. Недаром хронические больные редко имеют повышенную температуру, а дети, у которых реакция иммунологической системы более сильная, болеют бурно, температура у них повышается иногда прямо на глазах: ребенок бегает как ни в чем ни бывало, и вдруг, ни с того, ни с сего, начинаются капризы, слезы, ребенок отказывается от еды, постоянно «прикладывается» к матери, глаза лихорадочно блестят, щеки пылают - и верно, температура - 38°.

2. Всякое острое заболевание - своего рода защитная реакция организма, показывающая, что он вступил в борьбу с неприятелем болезнью. Сигналом того, что вызов принят и ответная битва организма началась, служит повышение температуры и увеличение в крови количества лейкоцитов (оно характеризует степень воспаления). Поэтому врачи - сторонники естественных методов оздоровления говорят, что лейкоциты - это солдаты, стоящие на страже здоровья у входа в организм. Во время острого заболевания в организме происходит как бы «генеральная уборка», очищение организма от внутреннего мусора, и главная задача врача - «смиренно и мудро» (А.Залманов) помогать этому самоочищению организма, облегчая и усиливая работу органов выделения в особенности, чтобы они по возможности лучше справились с выведением шлаков.

«Лечит Природа, врач только помогает» - вот основная идея, на которой основаны естественные принципы оздоровления. Всякий настоящий врач, независимо от того, к какому направлению медицины он принадлежит, понимает, что лечить надо не болезнь, а больного. А.С.Залманов говорил: *«Можно прийти к большому уменьшению общей заболеваемости, если начать применять наиболее простое и достаточно забытое современной медициной правило: уважать мудрость тела, уважать естественную защиту, уважать необычные силы самовосстановления и самоизлечения, обращаясь к первичным жизненным факторам - дыханию, усвоению и выведению. Эти факторы сводятся физиологически и логически к одной формуле: все физиологические и патологические процессы зависят от взаимных отношений между кровью и тканями»*. Помощь усилению работы органов выделения во время острого состояния - вот задача, которая может быть выполнена в домашних условиях еще до

⁶ Примечание А.М.Тимофеевой: Полностью согласна, что основную роль играют не микробы (они все и всегда около нас, особенно стафилококки), а реактивность организма. Взрослые не болеют стафилококковыми заболеваниями, а недоношенные дети, ослабленные дети, особенно новорожденные, дают стафилококковый сепсис, при котором иногда бессильна вся имеющаяся антибактериальная терапия. Только подъем иммунитета помогает вернуть к жизни больных детей.

Е.Сheraskin, W.M.Ringsdorf, A.Brecher. Psychodietetics. Food as the key to emotional health. Toronto-New-York-London, Bantam Books, 1974, 8-th printing. Реферат Ренаты Равич, опубликован в журнале «Твое здоровье», № 10, 1990, №№ 1-2, 1991.

прихода врача и постановки диагноза, т.к. цель этой помощи - в системном подходе, т.е. она направлена не на заболевший орган, а на весь организм в целом, что и облегчит его состояние в трудную минуту.

Простуда - первый сигнал неблагополучия в организме, и если с максимальной серьезностью отнестись к этой банальной болезни, то может случиться, что и более тяжелых заболеваний не появится. Вот что говорит по этому поводу Н.В.Уокер, автор книги «Лечение сырыми овощными соками»: *«Если накопившиеся в организме отходы не удаляются, то они, совершенно естественно, вызывают брожение и температуру. Если такое брожение достигает довольно высокой степени токсичности, то организм предупреждает нас в виде выделения слизи, и это-то состояние названо простудой, вот и все. Мы вновь и вновь убеждаемся в том, что если предупреждение организма игнорируется, то следствия бывают более серьезные. Следствия эти настолько хорошо известны, что они составляют медицинскую энциклопедию.*

Никогда не обвиняйте простуду, а скорее будьте благодарны за своевременное предупреждение организма... Короче говоря, простуда - результат чрезмерного накопления отходов организма и недостаточного, плохого выделения их⁷. Толстая кишка является приемником всей этой гнили. Токсины расходятся по всему телу, вызывая нездоровую слизь в синусных пазухах. Большое количество шлаков (отходов) организма содействует образованию слизи, а результатом этого является простуда. При первых же признаках простуды надо очистить весь пищеварительный тракт. Поголодать день-два и пить только воду и свежие фруктовые соки. Такой метод весьма эффективен для очищения организма. Питание сырой растительной пищей и соками наилучший метод предотвращения накопления отходов и слизи в организме»

3. Сторонники естественных методов считают, что при любом остром заболевании должен в первую очередь соблюдаться неспецифический, т.е. целостный подход к организму как к единой системе, а именно: необходимо научить пациента (и тех, кто за ним ухаживает), как правильно воздействовать на весь организм в целом, активизируя работу всех органов выделения, чтобы «вывести болезнь наружу, а не загонять ее в хроническое состояние. Например, при сильном насморке не давать капель, высушивающих слизистую, а усилить выделение накопившейся слизи с помощью потогонных процедур (подробнее см. ниже), при кашле не заглушать его таблетками, чтобы не загонять слизь глубже, а давать отхаркивающие травы, при поносе - не давать закрепляющих лекарств, а, использовать дезинфицирующие травы для приема внутрь и в виде микроклизм и т.д.

4. При любом остром заболевании сторонники естественных методов рекомендуют ряд процедур общего неспецифического характера (направленных на весь организм в целом) и только при соблюдении этих правил к ним добавляется ряд специфических мер; так, при отите недостаточно одних местных компрессов, а обязательны все общие процедуры (если мы не хотим, чтобы отит стал

⁷ Примечание А.М.Тимофеевой: В последние годы доказано, что зашлакованный организм теряет иммунную силу. Так, слизистая оболочка носа перестает сопротивляться вирусам и бактериям, а поскольку организм загрязнен - начинается инфекция. Никким образом нельзя отрицать инфекцию, ведь недаром существуют внутрибольничные заболевания; при заболеваниях в семье, например, насморке у матери, маленький ребенок тут же заражается. Объяснить это можно тем, что инфекция есть, а защиты нет. Есть только одна мера борьбы - это постоянное закаливание, развитие неспецифического иммунитета. Если организм чист и закален, тогда встреча с больными не страшна. Важно также развивать местный иммунитет, особенно закаляя ноги, горло, носоглотку.

В последние годы в работах по иммунологии доказано существование нескольких типов лимфоцитов: 1) супрессоров, подавляющих размножение микробов; 2) клеток-выметальщиков, способствующих очищению организма от них. Возможно, что при сильном загрязнении организма все эти лимфоциты едва могут справиться со своей задачей по очищению организма, отсюда - падение иммунитета и в результате - болезнь.

хроническим!).

Методика нелекарственного оздоровления при ОРЗ

Перечислим правила, соблюдение которых поможет без осложнений справиться с любым острым заболеванием, в том числе простудой, ОРЗ, катаром верхних дыхательных путей, гриппом, острым бронхитом, ангиной и пр.

1. Какая-нибудь из перечисленных ниже водных процедур: обертывание, душ, обливание и пр, способствующая усилению капиллярного кровообращения выделению пота и выведению через поры с потом скопившихся шлаковых отходов, которые (по мнению сторонников неспецифической терапии) и дали взрыв болезни в ответ на вторжение вирусов. Водные процедуры должны быть строго индивидуальны и их надо примерять к общему состоянию человека в данный момент. Кожа - самый доступный и самый обширный орган, с которым можно работать в дни благополучия - для укрепления здоровья - и в дни болезни - для восстановления здоровья.

2. Очищение кишечника с помощью клизм (особенно важно при высокой температуре, а также в тех случаях, когда высокая температура сопровождается головной болью). Надо помнить, что клизма - не лечебная мера, а экстренная, поэтому злоупотреблять ею не следует.

3. Ограничение высококалорийного питания в пользу натуральных продуктов, содержащих большое количество витаминов, особенно витамина С - крайне необходимого во время болезни, причем следует учесть, что потребность в нем в это время возрастает. Сюда входят соки, фрукты, фруктовые компоты, компоты из сухофруктов, морсы, различные витаминизированные напитки.

4. Потогонные чаи, которые можно научиться составлять самим из различных трав, помогающих не только пропотеть, но и ввести в организм добавочное количество витамина С, промыть почки и прочистить печень.

5. Полоскание горла различными дезинфицирующими травами.

6. Использование природных натуральных антибиотиков широкого спектра действия: прополиса, эвкалипта и пр. внутрь для ускорения процесса выздоровления.

7. Отдых в постели, создание в присутствии больного благоприятного (комфортного) эмоционального климата в доме.

Рассмотрим подробнее каждый из этих пунктов, при этом будем помнить, что эффективно справиться без применения медикаментов с острыми простудными состояниями можно, только используя все эти рекомендации в комплексе, обеспечив тем самым системный подход и неспецифический метод воздействия на весь организм в целом.

III. Кожа и водолечение

При неспецифическом подходе работе над кожей во время острого состояния уделяется самое активное внимание. *«Кожа - это вторая печень, третья легкое, третья почка»*, - писал А.С.Залманов в книге *«Тайная мудрость человеческого организма»*. Поскольку сейчас трудно найти людей, у которых все эти органы были бы в полном порядке, то работа над активизацией функций кожи жизненно необходима.

В книге З.А.Васильевой и О. С. Пуховой *«Неспецифическое лечение хронических заболеваний»* превосходно описаны многочисленные функции кожи, некоторые из которых стоит упомянуть здесь. Кожа выделяет пот, а вместе с ним

токсичные продукты метаболизма, участвует в обменных процессах, обладает защитными функциями, является органом чувств; кожа непосредственно связана с кровеносной и лимфатической системами и т.д. Но сейчас нам важно не столько знать все научно обоснованные функции кожи, сколько помнить, что мы должны делать в случае болезни, выяснить, какие способы воздействия доступны нам в домашних условиях. При выборе той конкретной меры водолечения, которая вызовет потоотделение, надо обязательно помнить, что есть нейтральные способы, совершенно безопасные, которые можно безболезненно применять к самым маленьким и ослабленным детям, например, холодное грудное обертывание, и есть «острые», в каком-то смысле рискованные процедуры, которые можно применять только к тем детям и к тем взрослым, которые в дни здоровья уже привыкли к этим резким мерам, например, обливание холодной водой. Наша задача рассказать обо всем большом диапазоне водолечебных процедур, а задача родителей -выбрать такой способ водолечения, который разумен для них и для их детей.

Водолечение - старый, испытанный метод, описанный в таких прекрасных книгах, как «Мое водолечение» С.Кнейппа (Житомир, 1886, 4-е изд. перевода с 68-го изд. оригинала), «Новое в водолечении» Платтена (С.-Петербург, 1906, 38-е изд.), «Друг здравия» Б.Каминского (Киев, 1905). Лучшей современной советской книгой на эту тему является монография Васильевой и Пуховой «Неспецифическое лечение хронических заболеваний», где описаны доступные в домашних условиях простые водолечебные процедуры как с применением холодной, так и горячей воды. Появляются и другие работы, объясняющие с современных научных позиций причины, по которым старые методы водолечения оказываются эффективными. Для тех, кто не имеет возможности и времени изучать такие книги (а именно на таких слушателей и читателей мы и рассчитываем), приводим описания некоторых потогонных процедур, доступных в домашних условиях, о которых следует знать и которые полезно применять при острых состояниях.

Насморк

Что можно делать при насморке, начальной стадии гриппа, катаре верхних дыхательных путей и бронхите, если НЕТ высокой температуры.

ВНИМАНИЕ! Если температура подымается выше 38 С, никаких процедур с применением горячей воды не делать!

Если насморк сильный, а температуры нет или она в пределах 37,2-37,5°С, самое простое потогонное средство это попарить руки (методика А.С.Залманова) или ноги. Само собой разумеется, что эта процедура категорически не годится для совсем маленького или грудного ребенка, при носовых кровотечениях, у женщин - при мастопатии. Родители обязательно должны находиться около ребенка, который парит руки⁸.

Горячие ручные ванны

⁸ Примечание А.М.Тимофеевой: В самом начале простуды и при появлении насморка можно попробовать так называемые «горчичные сапожки» на подошвы и на икры ног с боков ставят горчичники на ночь, а сверху надевают шерстяные носки. Маленьким детям лучше горчичник ставить на бумагу или, намочив один горчичник в горячей воде, сложить его с сухим, горчицей внутрь и приложить к телу влажной стороной.

Если у ребенка были признаки аллергии (астматический бронхит, крупп, сенная лихорадка, астма и пр.), то горчичные процедуры не рекомендуются, т.к. они могут спровоцировать приступ. В таких случаях также требуется особая осторожность в употреблении сильно пахнущих веществ, например, ментола. При склонности к носовым кровотечениям паровые ингаляции лучше не делать (кстати, в этих случаях особенно опасен аспирин, т.к. он может спровоцировать внутренние кровотечения).

В таз с водой (37-38°) опустить обе руки по локоть, предварительно раздевшись по пояс, причем спину, грудь вместе с тазом укутать большим полотенцем или одеялом, чтобы вода в тазу не остывала слишком быстро. Голова должна быть открыта. Как только вода начнет чуть-чуть остывать, приподнять дальний краешек полотенца и подлить горячей воды - осторожно, чтобы не попала на руки. Постепенно поднимать температуру воды до 41-42° и еще 10-12 минут держать руки в воде, максимально приемлемой для данного больного. Как только лоб станет влажным от пота, аккуратно вынуть таз и больного, не снимая полотенца, отвести в ванную комнату, где принять теплый душ (без мыла), растереть насухо так, чтобы кожа была розовой, надеть теплое белье или фланелевую рубашку, уложить в постель и дать горячий потогонный чай с медом и лимонным соком (см. ниже). Лучше всего парить руки на ночь, через день. Такая процедура принесет облегчение при насморке (в том числе и хроническом), бронхите, гриппе (если нет высокой температуры и мучает насморк), вазомоторном рините, синусите, гайморите, фронтите. Горячие ручные ванны можно попробовать и при приступе бронхиальной астмы (особенно в начале приступа).

Горячие ножные ванны

Это еще одно эффективное средство пропотеть при лечении насморка и кашля. В таких случаях воду наливают в ведро, больного раздевают и сажают на перекладину в ванне, а ведро ставят под кран, чтобы можно было постепенно - по мере остывания - добавлять горячую воду прямо из-под крана. Надо все тело укутать одеялом и оно должно закрывать ведро (естественно, когда вода не льется), чтобы вода не остывала быстро. Парить ноги следует до тех пор, пока лоб не станет влажным. Если нет аллергической реакции на горчицу, можно добавить в ведро 50-100 г горчичного порошка. После этого надо сразу принять теплый душ без мыла, чтобы смыть пот, уложить ребенка в постель; потогонный чай обязателен. Ножные ванны противопоказаны при склонности к кровотечениям, при гипертонии, при фибромах - корочке, при всех тех состояниях, когда горячая вода может дать ухудшение состояния. Можно провести целый курс, чередуя ручные и ножные ванны через день (показания см. выше, при ручных ваннах).

Ингаляции

Если имеются какие-нибудь противопоказания для ручных или ножных горячих ванн, не менее эффективным средством избавления от насморка являются паровые ингаляции: наливают в таз горячий отвар эвкалипта, шалфея, ромашки, сосновых почек, тысячелистника - какая трава есть. Или же в горячую воду можно положить 2-3 ст. ложки мода, или вылить 2 флакончика камфарного или ментолового масла, или добавить 2-3 ложки соды; можно дышать над паром картофеля, сваренного в шелухе в небольшом количестве воды (выбирайте любой доступный вариант!). Пациент раздет до пояса; дышать надо, закрывшись с головой, пока нос не продышится. Маленькие дети терпеливо переносят эту процедуру, если мама вместе с ними закрывается с головой над паром и рассказывает в темноте сказку. Тогда уж они будут сидеть до «седьмого пота» спокойно. Надо только маме обязательно придерживать таз рукой во избежание всяких неприятностей. Ни в коем случае нельзя оставлять ребенка дышать над паром без присмотра!

Промывание носа

Можно промывать нос из чайника, наполнив его тепловатой водой, чуть-чуть подсоленной - на стакан воды соли на кончике ножа. Наклоняя голову, наливать аккуратно и медленно воду в одну ноздрю и потом повернуть голову, чтобы вода вылилась через другую ноздрю или через рот.

Можно просто в согнутую ладошку налить немного такой подсоленной воды и втянуть носом, при этом одну ноздрю надо зажать, затем повернуть голову и вода сама выльется. Можно пользоваться ингаляторами.

После того, как ребенок подышал над паром, теплый душ, постель и потогонный чай обязательны. Во время сильного насморка, даже без температуры, если мы хотим избавиться от него без проторгола и санорина (искусственно высушивающих слизистую и тем самым «загоняющих» болезнь внутрь), обязательно надо ограничить прием высококалорийной пищи: мяса, яиц, особенно важно отказаться от белого хлеба и молока, высококалорийных продуктов, образующих большое количество слизи. Фрукты, овощи, каши + потогонные процедуры - и насморк пройдет быстро.

Есть и другие потогонные процедуры, их можно попробовать в тех случаях, когда у ребенка (и у взрослого тоже) повышается температура, но родители хотят пока обойтись без лекарств⁹.

Грудное холодное обертывание

Очень эффективным средством постепенного, но безвредного снижения температуры является холодное обертывание.

Грудное холодное обертывание (описано по книге Васильевой и Пуховой «Неспецифическое лечение хронических заболеваний»).

Взять два льняных (кухонных) полотенца, сложить пополам по длине, одно полотенце намочить в прохладной (причем, чем выше температура, тем холоднее должна быть вода) воде, отжать слегка (чтобы не капало), обернуть вторым (сухим) полотенцем, сверху обернуть шерстяным платком, положить больного в постель на 30-40 мин. Сверху этого обертывания можно надеть на ребенка рубашку и свитер и разрешить ему играть в постели. Затем полотенце снять, принять теплый душ и оставить больного еще на 30 минут отдыхать в постели.

Можно сделать так называемое «трехчетверное» обертывание, то есть обернуть туловище от подмышек до паха, все остальное то же самое. Это

⁹ Как ни вспомнить замечательные слова Нормана Казинса из книги «Анатомия болезни с точки зрения пациента»: «Было бы абсурдом утверждать, что врачи никогда не должны прописывать фармакологически активных лекарств. Есть случаи, когда лекарственное лечение абсолютно необходимо. Но хороший врач всегда должен помнить о силе лекарства. Нет более глубокого заблуждения, чем распространенное среди широкой публики мнение, что лекарство действует как стрела, пущенная в определенную цель. Действительный эффект лекарства скорее похож на дождь из иголок дикобраза. Любое лекарство или пища (с этой точки зрения) проходят через процесс, в ходе которого организм расщепляет его на отдельные элементы для усвоения целым. Следовательно, практически нет лекарств, которые не имели бы хоть каких-нибудь побочных эффектов. И чем более изощренный рецепт - антибиотики, кортизон, транквилизаторы, лекарства, снижающие давление, противовоспалительные средства, препараты, расслабляющие спастические мышцы, тем серьезнее проблема отрицательных последствий. Лекарства могут изменять или перераспределять баланс в кровотоке. Они могут вызывать сгущение или разжижение крови. Они могут раздражать эндокринную систему, увеличивать приток соляной кислоты к желудку, замедлять или ускорять проход крови через сердце, нарушать кроветворные функции организма, подавляя функции спинного мозга, снижать или повышать кровяное давление или нарушать натриево-калиевый обмен, играющий жизненно важную роль в химическом равновесии организма. Беда многих лекарств в том, что эти побочные неприятности не входят в намерение лечащего врача. Поэтому доктору всегда необходимо сбалансировать специфическую терапию с опасностями для всего организма. Чем мощнее лекарство, тем ненадежнее противодействие, балансирующее его» (глава «Таинственный плацебо»).

обертывание более эффективно и также применяется для постепенного снижения повышенной температуры при острых заболеваниях простудного характера. Такое обертывание можно повторить два-три раза в день. Лучше всего делать его детям на время дневного сна и оставить, пока ребенок не проснется. Вообще надо запомнить священное правило: какая бы целебная и полезная процедура не делалась для восстановления здоровья ребенка и взрослого, никогда не следует будить больного, поскольку отдых и сон являются одним из самых целебных «лекарств», которое природа «придумала» для выздоровления.

Следует помнить, что так же как от одной таблетки аспирина не может выздороветь больной, так же и от одного обертывания не может быть мгновенного «чудодейственного» эффекта. Температура снизится немного, больному станет легче дышать, состояние его улучшится, особенно, если после обертывания принять - только быстро - теплый душ, но к вечеру, если не выполнять другие рекомендации, используемые при неспецифическом подходе, температура опять может повыситься. Следует сделать еще одно или даже два раза (через промежуток, чтобы больной отдохнул) трехчетвертное обертывание, принять после него теплый душ, растереться, лечь в постель и выпить потогонный чай (см. ниже) с медом или малиновым вареньем.

Можно - при очень высокой температуре - перед тем, как делать обертывание, обтереть больного губкой или льняным полотенцем, смоченным в холодной воде, а потом уже на влажное тело сделать холодное обертывание, причем чем выше температура, тем холоднее должна быть вода. Для ускорения снижения температуры можно в холодную воду добавить уксуса из расчета 1-2 столовых ложки уксуса (не уксусной эссенции!) на 1/2 литра воды (в зависимости от возраста). Обтирание лучше делать прямо в постели, после чего больному надо сразу же сделать обертывание, тепло укутать и дать ему потогонный чай.

Обтирание при высокой температуре

В старинной книге С.Кнейппа "Мое водолечение" рекомендуется при самых сильных эпидемиях гриппа («инфлуэнцы» в тогдашней терминологии), при высокой температуре каждые полчаса сажать раздетого по пояс больного в постели и очень быстро обтирать его до пояса - грудь, бока, спину, руки, шею - кухонным полотенцем, намоченным в холодной воде и тщательно отжатым, после чего, не вытирая насухо, положить больного в постель и очень тепло укутать. При этом обязательно надо дать больному выпить столовую ложку холодной воды, сока, морса или компота.

Полное холодное обертывание

Более эффективной процедурой, снижающей высокую температуру и усиливающей выделение пота, является полное обертывание всего туловища: разложить на кровати шерстяное одеяло, сверху, немного отступив от края, положить сухую простыню или холст (чем грубее и пористее материал, тем эффективнее обертывание; холст или суровое полотно лучше всего), поверх нее положить другую простыню, намоченную в холодной воде и тщательно отжатую. Важно помнить, что чем выше температура тела, тем ниже должна быть температура воды. При пониженной температуре и чувстве озноба (иногда у глубоких хроников грипп протекает в такой бестемпературной форме) вода должна быть теплее и одеял сверху должно быть больше. При очень высокой температуре можно разделить процедуру снижения температуры на два этапа (фактически, на три, т.к. при температуре выше 38С необходимо сначала сделать клизму - подробнее см. ниже, - а потом уже делать обертывание). Сначала обтереть больного с ног до головы влажным полотенцем или накинуть на него быстро холодную влажную простыню, очень энергично растереть его быстро руками поверх этой простыни, а потом уже положить обнаженным на другую влажную простыню, приготовленную поверх шерстяного одеяла и сухой простыни на кровати, быстро завернуть, причем каждую

ногу надо завернуть отдельно, в отдельный край влажной простыни (руки могут лежать вдоль туловища, но тогда между ними и телом должна быть проложена влажная складка), сверху влажной простыни быстро завернуть сухой, затем - теплое одеяло, а на него желательнее положить еще что-нибудь теплое. После всего проделанного больной лежит запеленутый, как грудной младенец, только голова свободна. Если при этом есть жалобы на головную боль, можно положить на лоб кухонное полотенце (сложенное в размер лба) тоже намоченное в холодной воде. Для ускорения процесса потения можно холодную воду смешать с уксусом в указанной выше пропорции.

Маленьким детям, которые не любят, когда им связывают руки, можно обернуть только туловище от подмышек и ниже во влажную простыню, а в сухое и теплое завернуть уже с руками. Согревание происходит очень быстро, особенно, если между одеялом и влажной простыней у ног положить горячую грелку. При болях почках надо положить еще одну грелку к почкам, при болевой печени – к печени. Мать или бабушка, находясь около закутанного ребенка, должна поить его в это время горячим потогонным чаем с медом или малиновым вареньем.

Если хотят, чтобы у больного просто понизилась температура без выделения пота, то достаточно полежать 10-15 мин. Влажное общее обертывание в течение часа - полутора (пока на лбу не выступит пот) является сильной потогонной процедурой. После обильного потоотделения надо обязательно обтереть пациента влажным, смоченным в теплой воде полотенцем, а лучше всего принять теплый душ, причем простыни не разворачивать, пока не встанет под воду. Только смелые, заранее привыкшие к контрастным сменам температуры люди могут после общего обертывания принять холодный душ или облиться холодной водой. После душа надо хорошенько растереться и лечь в постель. Можно повторить потогонный чай.

Маленьких детей очень полезно заранее приучать к обертыванию, превратив это в игру: «лечить кукол» или зверушек, обертывать вместе с игрушкой в сухое, чтобы просто набить руку, и в случае болезни делать обертывание быстро и ловко. Маленькие дети вообще гораздо легче переносят трехчетвертное обертывание, т.е. когда влажным полотенцем или куском холста обертывают только туловище от подмышек до паха, потом сухое полотенце, а сверху обертывают в шерстяной шарф или платок. Одновременно на ноги надевают влажные, намоченные в холодной воде и выжатые хлопчатобумажные носки, а сверху шерстяные носки. Прямо поверх обертывания на ребенка, как уже говорилось, можно надеть рубашку и свитер, и тогда он не чувствует себя скованным и может спокойно играть в постели. Такое обертывание эффективно не только при повышенной температуре, но и при болях в животе язвенного, гастритного или энтероколитного характера, если, конечно, врач исключил вероятность аппендицита.

При болях почках надо положить горячую грелку под почки и дать попить потогонный чай, в который обязательно должны входить «почечные» травы. В книге «Мое водолечение» Себастьян Кнейпп советовал брать обычный чистый мешок (только в наше время надо убедиться, что он из настоящего холста, а не синтетический). В такой мешок, намоченный и выжатый, больной может быстро влезть без посторонней помощи и сам себя тепло закутать сверху в теплое одеяло. В холодной воде с уксусом можно намочить хлопчатобумажный халат или даже простой тренировочный костюм, а сверху шерстяное что-нибудь и очень тепло укутаться. При любом варианте общего обертывания надо соблюдать следующие правила: тепло укутаться, не забыть про грелки и потогонный чай, ни в коем случае не будить, если больной заснул в обертывании, что, кстати, очень часто происходит, обязательно принять душ после обертывания и еще хоть полчаса отдохнуть, не выходить на улицу после обертывания, не ждать «чуда», а терпеливо продолжать обертывания несколько дней подряд, с каждым разом улучшая свое самочувствие и здоровье.

Безусловно, матери, которые хотят попробовать на своих детях нелекарственные способы снижения температуры с помощью обертываний, должны сначала провести эту процедуру на самих себе, чтобы убедиться в ее безопасности и эффективности. Они почувствуют, что компресс быстро становится теплым.

Объясняется это тем, что от холодной воды капилляры, мельчайшие кровеносные сосуды (если их вытянуть в одну линию, то они растянутся на 100 000 км!) мгновенно сужаются и тут же рефлекторно расширяются, кровь начинает по ним течь быстрее, а с ней к кожному покрову прибывают и скопившиеся шлаковые отходы, которые выделяются наружу с потом. Следует всегда помнить, что кратковременное воздействие холодной воды дает тонизирующий, активизирующий кровообращение эффект (вспомните, как горит кожа, если обтереться снегом!), а длительное применение теплой и горячей воды (с последней надо быть осторожным!) дает расслабляющий эффект, снимает напряжение, стресс и дает ощущение отдыха.

Горчичное обертывание

В детской практике иногда применяют и горчичные обертывания. Влияние данной процедуры на организм связано главным образом с раздражающим действием горчицы на кожу. Получаемое при этом активное расширение кровеносных сосудов способствует ликвидации воспалительных процессов. По технике горчичное обертывание отличается от водного и уксусного тем, что простыня или полотенце смачивается не водой, а раствором горчицы. Горчичный раствор готовится следующим образом: в стакане теплой воды растворяют 2-3 столовых ложки горчицы и растирают ее до исчезновения комочков. Приготовленный раствор выливают в таз с 4 стаканами теплой воды и тщательно размешивают. В таз опускают простыню или полотенце (для маленьких детей - предварительно смоченную в подсолнечном масле чтобы не жгло), слегка отжимают и плотно обертывают ею все тело больного, поверх укутывают сухой простыней и одеялом. При горчичном обертывании необходимо защитить чувствительные участки кожи (шея, соски, промежность) от раздражающего действия горчицы. Продолжительность горчичного обертывания - 5-10-15-20 мин. (с учетом индивидуальной переносимости). Применяется через день, курс лечения - 4-5 процедур. По окончании процедуры самое лучшее - теплый душ, причем надо тщательно смыть всю горчицу. После этого лечь в постель и выпить потогонный чай или травы от кашля. Кроме общих горчичных обертываний, часто применяют частичные горчичные обертывания на область грудной клетки (главным образом, детям более старшего возраста). Показания: общие и частичные обертывания с применением раствора горчицы: при воспалении легких и острых бронхитах - при условии, что у пациента вообще не отмечается аллергических реакций, в том числе и на горчицу. Ниже будут описаны другие варианты компрессов, которые применяются при бронхитах, подозрении на воспаление легких, сильном кашле, если нет высокой температуры.

Контрастный душ

Для взрослых и детей старшего возраста, закаленных и приученных к колебаниям температуры, в самом начале гриппа эффективную помощь может оказать контрастный душ: сначала обливают себя горячим душем приемлемой температуры, пока не согреются, потом, быстро переключив кран, мгновенно обливаются (начиная с ног) более холодной водой, так чтобы перепад температуры был чувствителен, затем снова теплый душ, чуть-чуть погорячее первого, - и снова более прохладное обливание; повторяют эту процедуру 5-6 раз до появления ощущения бодрости в теле и легкого дыхания; кончать контрастный душ надо обязательно прохладным обливанием, после этого надо хорошенько растереться, лечь отдыхать в постель и выпить потогонный чай с медом и лимонным соком.

Контрастная ванна

Энергичным, закаленным людям, привыкшим в дни здоровья к контрастным процедурам, может понравиться в качестве метода борьбы с простудой контрастная

ванна. Кстати, она является прекрасным закаливающим средством, еще более эффективным, чем контрастный душ, и может прийтись по вкусу детям, если ее превратить в игру: теплая ванна - «Тихий океан», холодное обливание - «выход в Антарктиду или на Северный полюс». Контрастная ванна делается следующим образом: в ванну наливается теплая вода приятной для тела температуры и больной ложится в нее, через 5 минут, когда он согреется, он садится на заранее положенную поперек ванны перекладину, кладет ноги на внутренний край ванны, около стенки, и быстро обливается или его обливают из душа холодной водой, начиная с ног, после этого он сразу же снова ложится в теплую ванну; при этом можно добавить в нее немного горячей воды; через пять минут обливание прохладной водой повторяется снова. Каждый раз надо обязательно согреться в ванне, чтобы не было чувства озноба, а каждое прохладное обливание должно быть чуть холоднее предыдущего. После 5-6 чередований появляется чувство легкости в груди, знакомое всем, кто ходит париться в баню. Кончат процедуру необходимо прохладным обливанием, тщательным растиранием всего тела, отдыхом и потогонным питьем.

Холодное обливание

Любителям острых ощущений, «оскандалившимся» и заболевшим гриппом или ОРЗ, можно порекомендовать быстро облиться прохладным душем с ног до головы и, не вытираясь, лечь в заранее приготовленную теплую постель, через полчаса, когда согреетесь, снова облиться холодной водой - и так 5-6 раз, после чего начнется обильное потоотделение. Отдых и потогонное питье обязательны.

Методика снижения температуры с помощью холодных обливаний (рекомендуемая врачом-педиатром Н.Быковой по системе народного целителя П.К.Иванова), по нашему мнению, действительно эффективна именно в тех случаях, когда родители психологически готовы к таким нестандартным способам лечения и полностью доверяют врачу и его методу¹⁰.

Многие люди, к сожалению, не могут преодолеть в себе страх перед холодной водой; но если у них хватит терпения и выдержки воздержаться от приема сильнодействующих лекарств, им можно посоветовать процедуры с горячей водой, хотя, по нашему мнению, холодные обертывания не только безопасны, но и - может быть, это не менее важно - просты и ими можно воспользоваться практически в любых условиях.

Для горячих процедур существует целый ряд ограничений: их нельзя делать при температуре выше 38С они не рекомендуются пожилым людям и маленьким детям, при ослабленном сердце, при гипертонии, склонности к носовым, внутренним и маточным кровотечениям, подозрении на новообразования, при мастопатии и фибромах. Следует учесть, что маленькие дети вообще гораздо меньше любят горячую воду, чем прохладную (вспомните, с каким удовольствием они бегают под дождем под ужасающие вопли испуганных, ничего не понимающих в закаливании родителей. Кстати, это одна из самых полезных водных процедур для детей, не говоря о той чудодейственной радости, которую, увы, уже не способны испытывать бедные, старые духом родители).

¹⁰ *Примечание А.М.Тимофеевой:* Следует всячески подчеркнуть, что контрастные процедуры, а тем более обливания только холодной водой хороши лишь для тех детей и взрослых, которые заранее - в ходе предварительной закаливания (которая хоть и резко уменьшает вероятность острых респираторных заболеваний, но, увы, не гарантирует от них полностью и навсегда) - приучены к перепадам температуры, к контрастам во время здоровья. У незакаленных, неподготовленных детей и взрослых применение контрастных и холодных процедур во время острого респираторного заболевания может вызвать обострение хронического, вяло текущего процесса. Для детей, которых обычно сильно кутают (привычка, с которой нужно бороться постоянно изо всех сил), лучше рекомендовать более безопасные обертывания (при условии соблюдения ограничений при аллергических реакциях (см. замечание выше по поводу применения горчицы). Необходим строго индивидуальный подход, и именно мамы лучше всего могут оценить истинную степень закаливания своих детей и подготовленности их к восприятию холодной воды).

Горячие грудные обертывания по А.С.Залманову

«Большое махровое полотенце (длиной около 1,5 м - для взрослого и 1 м - для ребенка до 14-летнего возраста) сложить в два-три раза так, чтобы по ширине оно закрывало грудную клетку больного от подмышек до конца ребер. Длину же подобрать так, чтобы один конец сложенного полотенца перекрывал другой конец на 30-40 см при обертывании груди больного. Подготовленное таким образом полотенце свернуть в рулон (бинтом). Потом взять другое махровое полотенце, равное по длине первому, но немного шире, с таким расчетом, чтобы второе полотенце, сложенное в два-три раза, перекрывало по ширине первое. Затем его также свернуть в рулон. Тонкое шерстяное или байковое одеяло сложить в четыре раза по длине, чтобы оно в сложенном виде перекрывало ширину второго полотенца, после чего одеяло тоже свернуть в рулон.

Больной раздет до пояса. Медсестра и тот, кто ухаживает за больным, надевает на руки резиновые перчатки (лучше анатомические) и опускает первое полотенце в свернутом виде в таз с водой температуры не ниже 60°, хорошо промачивает его (около 15-20 сек.), быстро отжимает и не теряя ни секунды, обертывает его вокруг грудной клетки больного, поверх мокрого полотенца накладывает сухое полотенце, а затем одеяло. Больной ложится в постель на спину, хорошо укутывается до подбородка теплым ватным одеялом и лежит 20 мин. Затем больной надевает чистое сухое белье и отдыхает в постели еще час. Температура в тазу обязательно проверяется градусником, водяным или лабораторным. Водяной градусник (с делениями до 100° С) непременно надо сравнить с медицинским ртутным, поставив оба термометра в стакан с теплой водой на 1 мин. В дальнейшем температуру воды в тазу можно довести до 65°, постепенно увеличивая каждый раз на 1 градус - не больше, но можно остановиться на 61, 62 или 63 градусах.

Горячие грудные обертывания можно делать и без посторонней помощи. Для этого поперек кровати кладется сложенное в 4 раза шерстяное или байковое одеяло, на него кладется сухое махровое полотенце, сложенное пополам по длине, поверх сухого полотенца - мокрое, хорошо отжатое махровое полотенце, также сложенное пополам. Больной ложится спиной на все три слоя и быстро заворачивает на грудь сначала концы мокрого, а затем концы сухого полотенца и одеяла. Сверху он закрывается ватным одеялом. Воду для такого обертывания надо брать горячей (61-63°). Лежать также 20 минут и потом час отдыхать в постели.

Горячие грудные обертывания вызывают усиление капиллярного кровотока в легких, способствуют отделению мокроты, активизируют окислительные процессы в легких. Поэтому они являются превосходным средством лечения острых и хронических заболеваний органов внешнего дыхания (пневмоний, бронхитов и пр.)» (Цит. по: Васильева и Пухова. «Неспецифическое лечение хронических заболеваний», сс. 55-57¹¹.)

Горячие (гипертермические) ванны по Залманову

Несмотря на высокую эффективность, их ни в коем случае не следует применять без постоянного наблюдения врача, а так как врачей, подробно знакомых с этой методикой и пользующихся ею на практике, у нас мало, да и составы для ванн достать сложно, то лучше в домашних условиях пользоваться более простыми и доступными средствами. Тем, кто все-таки предпочитает горячую ванну, надо начинать с воды приемлемой для тела температуры и, постепенно наливая более

¹¹ *Примечание А.М.Тимофеевой:* Нужно обязательно подчеркнуть, что горячие обертывания следует делать только, если температура у больного, особенно ребенка, не выше 38°. Если же температура выше 38°, то лучше предпочесть процедуры с использованием холодной воды.

горячую воду, довести ее до 40-41С; находиться в такой ванне надо не более 10 минут (ни в коем случае в ванной комнате не следует запирается!). Потом, после ванны, надо вытереться и сразу лечь в постель, тепло укутавшись, так как процесс потовыделения продолжается. Гипертермические ванны нельзя принимать маленьким детям и людям со склонностью к кровотечениям, сердечно-сосудистыми заболеваниями и подозрениями на новообразования. Присутствие врача обязательно¹².

Баня

Один из самых эффективных способов борьбы с гриппом: при первых же неприятных симптомах надвигающегося недомогания - насморк, хрипит в горле, ломит кости, но температуры еще нет, - сходить в баню. В книге Галицкого «Щедрый жар» описаны многочисленные преимущества для здоровья русской парной. В частности, люди, регулярно пользующиеся парилкой (а в баню ходят, главным образом, для того, чтобы париться), в несколько раз реже болеют гриппом и другими простудными заболеваниями.

Домашняя парилка

Для того, чтобы пропотеть в домашних условиях - а это самое эффективное средство от любого простудного заболевания, кроме обертываний, обтираний и ванн можно дома устроить парилку. Один вариант ее описан в книге Микулина «Активное долголетие»: *«Для этой цели нужно купить обруч (хула-хуп) и прикрепить к нему полиэтиленовую пленку так, чтобы она образовала вокруг тела цилиндрическую занавеску до ног, около плеч собиралась бы при помощи шнурка и затягивалась (не сильно!) на шею. Таким образом, голова окажется вне "парилки" (ее надо всегда держать в холоде), а тело человека поместится внутри ограниченного полиэтиленом цилиндрического пространства. Стоять нужно на деревянном настиле, положенном на дно ванны, можно сесть на деревянную решетку, положенную поперек ванны. Если теперь пустить под занавеску пар через резиновый шланг, надетый на носик электрического чайника, то, поддерживая внутри "бани" желательную температуру, можно потеть в течение хотя бы 5 минут ежедневно. После "бани" принять приятный прохладный душ».* Вместо чайника можно поставить под занавеску фен или тепловентилятор и тем самым получить сухой пар. Если в доме есть табуретка со съемным сидением, то можно устроить парилку, рекомендуемую А.Стогхэм для беременных женщин (А.Стогхэм. Токология или наука о гигиене беременности. С.-П., 1903); А.Стогхэм - врач, сторонник неспецифических методов оздоровления с тридцатилетним стажем). На каркас сиденья стула ставится решетка от ванны, внизу, на полу, стоит чашка, в которую налит спирт (примерно 1/3 чашки), который поджигают бумажным фитильком; женщина сидит на стуле или табуретке, обнаженная, закутавшись в шерстяное одеяло. Можно поставить кастрюлю с горячим отваром трав, эффект домашней парилки будет тот же, нужно только соблюдать осторожность, чтобы не обжечься паром. Как только на лбу выступит испарина, надо принять теплый душ, лечь в постель и выпить потогонный чай. В последние годы налаживается серийное производство портативных домашних бань - парилок в чемодане, «сухостей» - для садовых участков и пр. Такая вещь куда полезнее для дома и здоровья домашних, чем самые ценные ковры и полированная мебель. Итак, подведем итог всему сказанному выше относительно важной роли кожи и потогонных процедур во время острых заболеваний: насморка, кашля, катара верхних дыхательных путей, гриппа,

¹² *Примечание А.М.Тимофеевой:* Нужно обязательно подчеркнуть, что горячие обертывания следует делать только, если температура у больного, особенно ребенка, не выше 38°. Если же температура выше 38°, то лучше предпочесть процедуры с использованием холодной воды.

острого бронхита, подозрения на воспаление легких. Главное - это любым из перечисленных путей, а может быть, и другими, известными со времен бабушек, разумными неспецифическими способами вызвать усиленное выделение пота через кожу, что позволит избавиться от излишних токсичных отходов, накопившихся в организме. Эти потогонные процедуры одновременно постепенно снижают повышенную температуру.

Высокая температура - защитная реакция организма

Необходимо понимать, что повышенная температура это «универсальная защитная реакция, выработанная в процессе многомиллионной эволюции» (М.А.Жуковский. Нарушение обмена веществ: профилактика). Сторонники неспецифической терапии всегда подчеркивали, что повышенная - во время острого заболевания - температура есть защитная реакция организма: в огне температуры сгорают те самые вирусы, которым объявил войну организм. А.С.Залманов в книге «Чудо жизни» пишет: *«Самопроизвольная лихорадка вызывает усиленную циркуляцию, увеличивает приток кислорода, очищает и расщепляет вредные метаболиты, освобождает организм от продуктов воспаления и эндогенной или экзогенной интоксикации»*. А вот что пишет по поводу повышения температуры М.А.Жуковский в упомянутой выше брошюре общества «Знание»: *«В здоровом организме постоянная температура поддерживается определенной интенсивностью химических превращений веществ, а также кровообращением. При многих нарушениях постоянства внутренней среды организма, как то: проникновение микробов, вирусов, повреждение отдельных тканей - обычно повышается температура тела. Это ведет к усилению многих химических реакций, активизации ферментных систем. В свою очередь данные изменения создают благоприятные условия для борьбы с возникшим недугом, поскольку в условиях повышенной температуры активнее функционируют многие органы, клетки, а самое главное - ферментные системы, участвующие в борьбе с болезнетворным началом.*

Так, если речь идет о проникших в организм микробах, то в условиях повышенной температуры быстрее и в больших количествах вырабатываются защитные антитела, активнее и сильнее действуют ферменты, участвующие в обезвреживании или нейтрализации токсинов. Вот почему НЕ СЛЕДУЕТ СПЕШИТЬ снижать температуру при любой простуде, при других распространенных заболеваниях. Гипертермия (повышенная температура) - не симптом болезни, с которым нужно бороться в первую очередь, а защитная реакция организма. По-настоящему опасной является только очень высокая температура - выше 39° Цельсия» (Указ, соч., стр.76).

Если же мы с помощью обертываний, обливаний, ванн постепенно снижаем температуру, держим ее как норовистого коня в узде, не давая ей повышаться выше разумного предела¹³, где она уже может стать опасной, то мы помогаем организму

¹³ В статье Сьянс Э.Авенир «Когда у человека жар» (цит. по «За рубежом», № 12 (925), 1977) говорится следующее: «На Международном физиологическом конгрессе (июль 1977 г.) было приведено множество фактов, подтверждающих мнение некоторых врачей и физиологов о том, что повышение температуры сразу же после вторжения в организм болезнетворных возбудителей является ничем иным, как методом немедленной защиты в борьбе с этими возбудителями, пока в организме еще не выработаны специфические орудия борьбы - антитела.

Действие жара проявляется двояким образом: с одной стороны - и это доказано, - повышенная температура "тормозит" активность вирусов, которые почти не активны при температуре 39°. При этой температуре замедляется процесс их размножения, уменьшается токсичность, а за это время в организме вырабатываются антитела. Выделяя в организм хозяина "пирогенные" (жароповышающие) вещества и вызывая тем самым его ответную реакцию, вирусы некоторым образом становятся жертвами своей собственной атаки. С другой стороны, повышение температуры как бы подстегивает организм, стимулирует средства иммунологической защиты, ускоряет и увеличивает выработку антител».

самому справиться с простудой, используя классическую заповедь медицины со времени ее основания: «Не вреди!»

Важно также подчеркнуть, что при всех этих водных процедурах температура не снижается так резко, как при приеме сильнодействующих жаропонижающих лекарств, которые ослабляют иммунную систему и могут давать нежелательные побочные последствия. Так, аспирин нельзя давать больным язвенной болезнью желудка и 12-перстной кишки, а также при склонности к кровотечениям; злоупотребление антибиотиками и сульфаниламидами уничтожает здоровую кишечную флору, вызывает многочисленные аллергические реакции и т.д. Безусловно, от одной - двух таблеток ребенку ничего не сделается, но вспомните, как часто болеют современные дети простудными заболеваниями, вспомните про ежегодные эпидемии гриппа, про тонны лекарств, потребляемых просто так, на всякий случай, без рекомендаций врача, - от «головы», от «живота», от «кашля», «для бодрости», - и вам станет ясно, что если есть более безвредные, более нейтральные способы снизить температуру без помощи лекарств, то разумнее попробовать их эффективность сначала на себе, а потом уже на детях. Конечно, еще раз следует подчеркнуть, что не нужно ждать чудес; так же как одна таблетка аспирина не может снять температуру и вылечить больного, не может сразу помочь одно обертывание, *Должен быть системный подход, следует провести все рекомендации неспецифического характера в комплексе, но при этом помнить, что у всех разные организмы, разная наследственность, и не всегда результаты могут быть мгновенными. Нужно терпение и упорство в следовании принципам неспецифической терапии.*

Компрессы при кашле

Масляный компресс

Есть еще и другие типы обертываний, кроме водных, которые могут облегчить течение болезни и ребенка, и взрослого. Такие компрессы можно использовать при кашле, при остром и хроническом бронхите, при подозрении на воспаление легких. Самый простой - это масляный компресс: намочить «рабочее» кухонное полотенце или кусок холста в теплом подсолнечном масле (ни в коем случае не греть масло на огне!). - просто поставить чашку с подсолнечным маслом в кастрюлю с горячей водой и пусть греется (не на огне!), пока вы подготавливаете компресс. Промасленное полотенце отжать, чтобы не капало, и обернуть ребенка (особенно хороши эти масляные компрессы маленьким детям, если родители боятся делать им холодное обертывание, - кстати, при кашле оно может «усилить» кашель, так что лучше делать масляный компресс, если, конечно, нет слишком высокой температуры. Сверху обернуть вощеной (компрессной) бумагой; ни в коем случае не пользоваться полиэтиленом или клеенкой - только компрессная бумага или калька. Сверху вощеной бумаги - еще что-нибудь, чтобы не пачкать постель, а сверху - шерстяной платок, потом рубашку и свитер, чтобы ребенок был тепло укутан во время компресса. Компресс можно оставить на всю ночь, а перед сном выпить потогонный чай, в который добавлены травы от кашля (см. ниже).

Компресс из сока черной редьки

Для детей более старшего возраста и для взрослых можно при кашле и бронхите, а также при подозрении на воспаление легких делать компресс из сока черной редьки. Русская народная медицина очень активно использует черную редьку и ее сок для борьбы с кашлем. Но перед тем, как намочить наше рабочее кухонное

полотенце в соке черной редьки, его обязательно надо сначала намочить в подсолнечном масле, (теплом, конечно) чтобы не жгло, а потом уже в соке черной редьки. Слегка отжать и обложить грудь, бока и спину кашляющего больного, кроме области сердца. Сверху обложить компрессной (вощенной) бумагой (но не полиэтиленом или клеенкой!), чтобы не пачкать белье, а затем шерстяным шарфом. Компресс оставить на полчаса - час или пока не начнет жечь, а на лбу, соответственно, не появится пот. После этого раскутать, обтереть теплым и сухим или, еще лучше, принять теплый душ; если кожа очень красная - растереть вазелином, белладонной (мазью) или камфарным маслом, тепло одеть, дать попить травы от кашля.

Компресс из сыворотки

При кашле вместо компресса из сока черной редьки можно делать компресс из сыворотки (когда из молока делают творог, остается очень ценная сыворотка, ее ни в коем случае нельзя выливать). Ее можно пить горячей с медом при простуде и кашле, сыворотка является прекрасным лечебным средством при артрите, ее можно использовать для компрессов при кашле.

Компресс из меда

При глубоком упорном кашле можно на ночь всю верхнюю половину туловища намазать жидким медом (осторожно втирая его в кожу) - кроме области сердца, сверху кухонное полотенце, сверху вощенная бумага, сверху шерстяной платок. Потогонный чай с травами от кашля обязателен.

Если вы слышите влажные хрипы у пациента, можно сделать аппликацию по рецепту Авиценны: мед, мука, холодная кипяченая вода в равных пропорциях (например, по одной столовой ложке), тщательно перемешать и тонким слоем выложить на кухонное полотенце, под которым лежит вощенная бумага (2-ой слой) и еще одно полотенце (3-й слой) и шерстяной платок (4-й слой). Лечь голой спиной на аппликацию, а остальной частью меда с мукой намазать бока, грудь, кроме области сердца. Все тщательно и последовательно завязать. Сверху еще желательно надеть рубашку и свитер и выпить потогонный чай.

Компресс из творога

Старинным эффективным средством русских земских врачей при подозрении на воспаление легких был компресс из творога. Его следует применять только при условии, что пациент не получает антибиотики. Компресс из творога надо делать очень тщательно, он даст эффект лишь при полном соблюдении всех правил: творог может быть любого качества, даже замороженный (его, естественно, надо разморозить). Творог чуть подогреть (не на огне!), проще всего положить на час на батарею, чтобы он был теплым. Можно подогреть творог в выключенной теплой духовке, его можно смешать с медом - на 100 г творога 1 столовая ложка меда. Последовательность слоев та же, что и при медовой лепешке: к телу творог, который намазывается тонким слоем на кухонное полотенце (2-ой слой), затем вощенная бумага (3-й слой), затем еще одно махровое полотенце (4-й слой), затем шерстяной платок, который плотно завязывается поверх всего, можно завязать его через плечи, как в старину кутали маленьких деревенских детей в сильные морозы. Важно проследить, чтобы нигде не поддувало. Компресс из творога делается перед сном на всю ночь. Если ребенок будет беспокойно спать и капризничать, надо его уговорить и ни в коем случае не снимать обертывание посреди ночи. Потогонный чай с травами от кашля обязателен.

Утром лучше всего больного раскутать в ванной комнате и сразу принять теплый душ, растереть и тепло одеть. Если творог спекшийся, но не желтый, значит,

воспаления легких нет. При воспалении легких на твороге будут желтовато-зеленоватые ядовитые пятна. Вытягивающую силу пластыря из творога русские врачи и лекари знали давно. Компрессы из творога применяют при груднице, фурункулах, долго не заживающих ранах и пр. Вместо творога можно положить теплый размятый картофель, предварительно испеченный в шелухе в духовке. Остальная процедура та же.

Натирки

Кроме обертываний и компрессов, специально нацеленных на облегчение при кашле, можно для этой же цели использовать различные натирки. Разумнее каждый день чередовать процедуры, оставляя компресс из творога для тяжелого состояния, поскольку эта процедура не из легких.

Можно натереть всю верхнюю половину туловища, кроме области сердца и сосков, скипидарной мазью, одновременно делая массаж против кашля. Обязательно надо также растереть скипидарной мазью подошвы и ноги до икр. Потом тепло закутать, надеть шерстяные носки, дать потогонные травы и положить в постель. Естественно, что если есть подозрение на аллергическую реакцию на применение скипидарной мази, то мы используем другие средства.

Эффективной натиркой может быть слегка подогретое сливочное масло, смешанное с мелко натертым чесноком. Еще лучше смешать с чесноком нутряное свиное, медвежье или барсучье сало. Есть места, где это не звучит как экзотика, а является общепринятым способом борьбы с кашлем. Я уверена, что есть и другие простые и мудрые народные средства от кашля; их необходимо восстановить, чтобы свести к минимуму прием сильнодействующих препаратов, обладающих побочными отрицательными последствиями (вспомните кодеин!).

IV. Очистление кишечника и клизма

Как уже неоднократно подчеркивалось, при неспецифическом подходе важен системный, комплексный метод воздействия на организм с помощью целого ряда средств, среди которых очистление кишечника занимает важное место. И.Л.Мечников подчеркивал, что без большой прямой кишки не было бы многих болезней. Известный американский врач - натуропат Алиса Чейс, автор книги «Питание и здоровье», писала: *«Если бы западный человек понял, что клизма во время болезни не менее важна, чем чистка зубов, то половины болезней бы не было»*. Кстати, известно, что делались следующие операции: больным удаляли пораженные участки прямой кишки, и у них проходили многие, совершенно неожиданные болезни (например, артрит), казалось бы, никак не связанные с прямой кишкой.

Именно в соответствии с принципом: «болезнь надо выводить изнутри наружу» - сторонники неспецифических методов оздоровления придают такое важное значение очистительной клизме во время любого острого заболевания. Одновременно они всячески подчеркивают, что это не лечебная, а экстренная мера, цель которой - более полное выведение наружу шлаковых отходов, чтобы токсины не всасывались обратно в кровь через стенки кишечника. Поэтому при резком повышении температуры прежде всего необходима клизма с теплой водой и с добавлением процеженного отвара мяты или ромашки (при воспалительных процессах в желудочно-кишечном тракте) или отвара льняного семени (особенно при склонности к запорам и при колитах). Если нет трав, то для большей эффективности очищения можно добавить немного свекольного или лимонного сока (в последнем случае достаточно выжать половинку лимона), - такая клизма принесет облегчение больному и одновременно снизит температуру.

Хотя это не слишком изысканная тема для беседы, но большинство людей так нервничают, когда им надо воспользоваться чьей-то помощью, чтобы сделать клизму

(это один из самых психологически мучительных моментов для пациентов больницы), что следует упомянуть о рекомендуемом врачами - натуропатами методе, позволяющем обойтись без помощи посторонних. В ванной комнате нужно прибить гвоздь на уровне вытянутой вверх руки человека ростом чуть выше среднего. Кружку Эсмарха, т.н. клизму, вмещающую два литра теплой воды, вешают на этот гвоздь; наконечник смазывают вазелином, мазью календулы или сливочным маслом, больной приседает на корточки на коврик в ванной комнате, лицом вниз, и осторожно, по часовой стрелке вводит наконечник в задний проход, предварительно открыв краник клизмы. Такая колена - локтевая поза (надо опустить голову на скрещенные, согнутые в локтях руки) позволяет ввести большее количество воды без боли, особенно, если при этом дышать животом. Совсем не обязательно, хотя и желательно вводить всю воду, гораздо важнее, чтобы эта процедура не приносила неприятных ощущений. При первых же признаках давления воды и коликах следует осторожно вынуть наконечник. Желательно немного удерживать воду в себе и походить, но если это не удастся, не страшно. Если первая клизма не дала желаемого очищения, то можно сразу же повторить процедуру, чтобы ввести всю воду из баллона. При температуре выше 39° клизму надо делать два раза в день, при температуре 38° достаточно одного раза.

Детям до года делают клизму баллоном - «грушей», при этом их кладут на спину на клеенку и подтягивают к животу согнутые ножки¹⁴.

Обычно пациенты беспокоятся, не повредят ли клизмы здоровую кишечную флору. Во - первых, к большому сожалению, людей со здоровой кишечной флорой гораздо меньше, чем хотелось бы, поскольку большинство из нас, и неоднократно, принимали антибиотики, сульфаниламиды, кортикостероиды, а это, безусловно, отрицательно влияет на здоровую кишечную флору и способствует развитию дисбактериоза, а во-вторых, главное - помнить, что клизма - не лечебная мера, а вынужденное дополнительное средство очищения во время экстренной ситуации с повышенной температурой. Ни в коем случае нельзя приучать организм к постоянному применению клизм; в дни здоровья (хотя бы относительного) надо пользоваться естественными способами регуляции деятельности кишечника, избегая любых слабительных средств, кроме трав и натуральных продуктов, усиливающих перистальтику (это пищевые продукты, содержащие клетчатку), и делать соответствующие упражнения. Что касается восстановления здоровой кишечной флоры, то оно исключительно важно, поскольку это - основа иммунитета. Существуют естественные средства ее восстановления, среди которых видное место занимают молочно-кислые продукты. Можно также использовать бифидум - бактерин, колибактерин, лактобактерин, сухую ацидофильную закваску и другие препараты, восстанавливающие кишечную флору. Борьба с запором является одним из самых эффективных способов профилактики хронических заболеваний, при условии, что применяемые меры не связаны с лекарствами.

V. Диета во время простудных заболеваний

Сторонники неспецифических методов оздоровления считают, что во время острого состояния все силы организма должны идти на «генеральную уборку» (housekeeping), их надо беречь и не тратить на переваривание и усвоение высококалорийной пищи, поэтому одним из самых существенных факторов в противостоянии болезни с помощью естественных средств является отказ от еды или, по меньшей мере, щадящий и низкокалорийный режим питания. Известно, что все животные во время болезни голодают, они только пьют воду и отдыхают в

¹⁴ *Примечание А.М.Тимофеевой:* Маленьким детям в воду для клизмы следует добавить поваренной соли из расчета на 1 стакан воды 2 чайных ложки соли, причем соль надо размешать как следует и воду процедить через марлю. Без соли вода часто всасывается в стенки кишечника, и состояние больного ребенка может еще больше ухудшиться, т.к. токсины из кишечника всасываются и переходят в кровь.

укромном месте. Инстинктивно так же ведут себя и маленькие дети. Один из самых первых признаков болезни у ребенка - отказ от еды, желание пить и спать. А бедные родители, не доверяющие природному инстинкту своих мудрых малышей, стараются пичкать их самыми «полезными» и лакомыми блюдами. Сколько раз мы слышали дрожащий от ужаса голос матери или бабушки: «Мой бедный малыш ничего не ест!». Если бы у взрослых хватило мудрости и мужества поверить инстинктам малышей, уложить их в теплую постель, сделав им в случае высокой температуры предварительно небольшую клизму с отваром трав, ухаживать за ними, читать им, рассказывать сказки, давать им пить понемногу витаминизированные напитки (подробнее о напитках см. ниже) и не кормить их насильно! Как только ребенку (да и взрослому тоже) станет лучше, он сам попросит есть.

Видели ли вы когда-нибудь здорового, веселого, крепкого ребенка, у которого бы не было хорошего естественного аппетита? Отсутствие здорового аппетита - самый верный признак скрытого или явного недомогания у ребенка. Многие сторонники неспецифического подхода вообще не считают нужным делать обертывания и прочие очистительные процедуры, ускоряющие очищение от токсинов. Они настойчиво рекомендуют: *«При первых же признаках простуды нужно лечь в постель, прекратить есть и отдыхать»* (П.Брэгг. Чудо голодания). Но поскольку в наш век мы все хотим делать как можно быстрее (да и далеко не всякий может позволить себе просто лежать в постели и ждать, когда его организм сам справится с болезнью), и поскольку проводить курсы лечебного голодания в домашних условиях, без наблюдения знающего эту методику врача опасно (не говоря уж о том, что широкая публика мало что знает о пользе кратковременного воздержания от еды, а без веры в этот метод им ни в коем случае нельзя пользоваться!), то разумнее применять различные щадящие режимы питания - питье соков и различных витаминных напитков - или устраивать фруктовые и овощные разгрузочные дни. Главное, на чем сходятся сторонники неспецифической терапии: во время острого состояния при заболеваниях простудного характера необходимо ограничивать потребление высококалорийных продуктов и концентрированных белков (мясо, рыба, яйца), жиров (масло), углеводов (макароны, торты). Для ускорения выздоровления рекомендуется также снять молоко и молочные продукты, оставив только соки, фрукты, овощи, морсы, компоты - в изобилии.

«Как? - с ужасом спросите вы. - Не есть ничего укрепляющего во время болезни? А где же взять силы для борьбы с болезнью?» «Силы есть, - отвечают врачи, пользующиеся неспецифическими методами терапии, - они внутри вас. Оставьте ваш организм в покое на несколько дней, отдохните, пейте, спите, сделайте водные процедуры, и вы выздоровеете. И самым верным показателем того, что ваша болезнь, как это ни странно на первый взгляд, пошла вам на пользу, будут бодрость и энергия, куда большая, чем до того, как вы заболели гриппом. Ваш организм произвел "генеральную уборку", сжег в огне температуры токсины и шлаки, мешавшие внутреннему равновесию (гомеостазу) и снова готов к дальнейшей борьбе за свое здоровое существование».

В качестве примера ограниченной диеты, которая может облегчить течение гриппа, простуды, ангины и других заболеваний простудного характера, предложим диету американского врача - натуропата Бернарда Иенсена, за плечами которого более чем 40-летний стаж лечения пациентов нелекарственными методами. Эта диета описана в его книге «Теория и практика иридологии» (Лос Анжелес, 1952)¹⁵.

Очистительная диета Бернарда Иенсена

¹⁵ Б. Иенсен - всемирно известный врач, лауреат международных премий по медицине (в том числе - золотой медали за лучшие исследования в иридологии), автор многих книг и статей, переведенных на многие языки. В Китае, например, издано полное собрание его сочинений (естественно, на китайском языке). Его классический труд «Теория и практика иридологии», переведенный мной на русский язык десять лет назад, до сих пор у нас не издан.

1. Первые два-три дня - особенно при высокой температуре - фруктовые соки, желательно домашнего приготовления. В тех случаях, когда это сложно сделать, можно использовать готовые соки в стеклянных банках, однако надо внимательно прочитать этикетку на банке. Соки должны быть натуральные, например, яблочный, виноградный; лучше - не в железных банках. Сейчас в продаже появились натуральные соки, на упаковке которых написано: «без искусственных красителей и консервантов». Можно пить соки, предназначенные для детского и диетического питания. Поскольку соки лучше усваиваются в разбавленном виде, их можно разводить водой из расчета две части сока на одну часть воды. Если у больного озноб или ему просто хочется теплого, сок можно развести горячей водой или настоем шиповника. Те, кто хочет два дня поголодать, могут вместо соков пить один лишь настой шиповника. Если они делают это впервые, то на стакан теплого настоя шиповника можно добавить половинку чайной ложки меда и несколько капель лимонного сока. Для того, чтобы настой был крепким, шиповник надо побить молотком через тряпочку и высыпать в термос из расчета 1-2 ст.л. на 1/2 литра кипятка, настаивать в течение ночи.

Надо помнить, что существуют определенные индивидуальные ограничения, поскольку при некоторых болезнях те или иные соки нежелательны; например, при избытке веса не рекомендуются чересчур сладкие соки, при болезнях почек и артритах болях нежелателен томатный сок, при диабете - виноградный; больным гастритом, колитом, язвенным колитом, энтероколитом, язвенной болезнью желудка и 12-перстной кишки лучше не пить «острых» и кислых соков (апельсинового, мандаринового, вишневого, сока красной смородины), а обычные соки во избежание обострения лучше разбавлять процеженным жидким слизистым отваром геркулеса (из расчета 1 чашка геркулеса, 5-6 чашек кипятка, варить на маленьком огне 2-3 минуты до появления слизистого отвара, тут же процедить через марлю и залить в термос, чтобы отвар был теплым). Если у ребенка нет диатеза и он хорошо переносит апельсины, то апельсиновый сок, а еще лучше сок из грейпфрута (при условии, что с каждой дольки грейпфрута снять горькую пленку), является целебным и насыщенным витаминами соком.

В тех случаях, когда нет фруктовых соков, можно делать овощные, наилучшим из которых является морковный; можно смешивать овощные соки, например, морковный с огуречным; при больной печени самым лучшим соком является тыквенный. Кстати, при больной печени в соки и отвар геркулеса можно добавлять чайную ложку холосаса. Очень полезно, особенно при плохих анализах крови, в овощные соки добавлять свекольный, но необходимо помнить, что свекольный сок надо обязательно отстаивать несколько часов и не пить чистым, лучше смешивать его с другими соками. При заболеваниях желудочно - кишечного тракта очень полезен капустный сок, но его обязательно надо сначала пробовать, поскольку он иногда бывает горьким. Весной можно добавлять в овощные соки немного сока свежей зелени: крапивы, подорожника, лопуха - не больше чайной ложки на стакан.

Если нет соков, а есть сухофрукты, то первые дни можно давать отвар компота из сухофруктов, в весенний безвитаминовый период такой настой является исключительно ценным, т.к. он насыщен витаминами и минеральными веществами; он более полезен для здоровья, чем любые соки.

Для того, чтобы компот из сухофруктов сохранил все свои целебные качества, готовить его надо следующим образом. Сначала сухофрукты изюм, урюк, курагу, чернослив, сушеные яблоки, инжир, финики, сушеную черную смородину, вишни, чернику и др. ягоды (что есть, чем больше набор, тем лучше - всего понемногу) - тщательно моют проточной водой. Потом их кладут в эмалированную кастрюлю, в которую надо налить немного воды так, чтобы просто прикрыть дно; кастрюлю ставят на маленький огонь буквально на 1-2 минуты, чтобы сухофрукты пропарились. Это необходимо, т.к. в ходе заводской обработки их обрабатывают парами серы для лучшей сохранности; после этого пропаренные сухофрукты опять промывают под проточной водой в дуршлаге и заливают кипятком в термосе с широким горлом или в эмалированной кастрюле, которую надо закутать на ночь. Утром компот готов. Вода отвара должна быть цвета чая, когда ее пьют вместо сока, ее даже можно разбавить;

такой «живой» компот обладает удивительной целебной силой и сохраняет аромат свежих фруктов и силу солнечного тепла. Сахар совершенно не нужен. Зимой и весной компот из сухофруктов является наиболее целебным продуктом, т.к. он содержит в себе больше всего витаминов и микроэлементов. Не зря для матросов в дальних плаваниях компот обязателен, иначе у них начинается цинга.

В качестве одного из вариантов питья можно предложить клюквенный морс, желательно с медом или с нерафинированным сахаром. Брусничный морс или морс из облепихи либо калины являются традиционными напитками, которые активно использует народная медицина при простудных заболеваниях, причем они гораздо полезнее, чем заморские апельсины.

Клюквенный морс очень хорошо утоляет жажду при высокой температуре, он незаменим при больных почках, цистите и пр. При таких состояниях большую пользу принесет также настой из сушеных яблок, запаренных в термосе на ночь. Можно делать настой из черной смородины, протертой с сахаром, хотя, с точки зрения пользы для организма, настой сушеной черной смородины, запаренный на ночь (пропорции те же, что и для шиповника), гораздо ценнее, особенно с медом (в тех случаях, конечно, когда нет аллергии на мед). Можно вместо соков делать натуральный лимонад: в горячую или холодную воду - смотря по желанию - выжать сок половинки лимона и чайную ложку меда. Можно вместо соков использовать витаминные чаи с медом и лимоном: шиповник и черная смородина, крапива и рябина и пр., настой листьев черной смородины, настой листьев малины, настой зелени петрушки (сухой) и пр.

Соки пить лучше всего через соломинку, медленно, количество можно особо не ограничивать, но не больше 2 литров в день; естественно, что при отеках пить меньше - лучше.

2. Следующие два-три дня (т.е. третий, четвертый и пятый дни очистительной диеты) кроме соков включить в еду фрукты, в зависимости от сезона и индивидуальной переносимости: яблоки (при больном желудочно-кишечном тракте, лучше тертые или печеные), грейпфруты (без горькой пленки), апельсины (если нет аллергии, язвенной болезни и колита), сухофрукты из компота (приготовление см. выше); лучше всего, вынув косточки, сделать из компота пюре с помощью миксера, летом хороши ягоды, осенью - арбузы, особенно при больных почках, но дынями при большой поджелудочной железе увлекаться не стоит. Зимой можно добавить компоты из замороженных фруктов. Фруктов можно есть сколько хочется, только следить за тем, чтобы не болел желудочно-кишечный тракт.

3. Следующие шесть дней (т.е. с шестого по одиннадцатый день очистительной диеты) к сокам и фруктам добавляются овощи - сырые, натертые на мелкой терке, тушеные или печеные, и овощной отвар.

Завтрак: любые свежие фрукты или компот из сухофруктов, фруктовые соки. До обеда при ощущении голода опять добавить фрукты, компоты, соки.

Обед: салат из натертых на мелкой терке овощей и зелени, молотых приностей (тмин, укропное семя, хмели-сунели, морская капуста), оливкового или подсолнечного масла, сока лимона или другого кислого сока, 2 чашки овощного отвара. В случае ощущения голода - фрукты и фруктовые соки.

Ужин: 2-3 тушеных или печеных овоща, можно печеную картошку, зелень, пряности (кроме перца и соли!), растительное масло, сок лимона и 2 чашки овощного отвара. Перед сном - фрукты и фруктовые соки.

В салаты использовать нейтральные овощи: морковь, свеклу, капусту белокочанную, цветную, красную (обязательно тереть на мелкой терке); при больной печени лучше всего тыква, при больных почках - больше огурцов, петрушки, сельдерея, но, напротив, нельзя есть черную редьку и следует уменьшить количество редиски. Тушить овощи надо на маленьком огне, в кастрюле с плотно закрывающейся крышкой, в небольшом количестве воды, резать мелко. При больном кишечнике, когда организм не усваивает большое количество сырой клетчатки, сырые салаты можно положить на дуршлаг на пару, прогреть буквально одну - две минуты, чтобы клетчатка смягчилась. Тушеные овощи можно варить до полуготовности, а потом с помощью миксера сделать пюре. Печь овощи в духовке

надо в шелухе, а потом снять тонкую пленку кожуры.

Приготовление овощного отвара: тертые на крупной терке овощи - морковь (весной и летом + морковная ботва), свекла (крупная - чем больше свеклы в отваре, тем он вкуснее) + свекольная ботва, 1-2 картофелины (без глазков и зелени (ядовитые сапонины!)), натертые вместе с кожурой - если картофель рыночный, выращенный без искусственных удобрений, если же картофель из обычного овощного магазина, то его необходимо чистить); капуста (вместе с зелеными листьями), желателен кусок тыквы, если есть цветная капуста, использовать наружные зеленые листья, репа (и листья), брюква, зелень и корень сельдерея, петрушки, любая свежая или сухая зелень - укроп, кинза, мята, крапива, базилик, подорожник (молодой), листья одуванчика (предварительно вымочить в подсоленной холодной воде) и пр. корочке, любые тертые овощи, кроме огурцов, редьки, редиски, любая ботва, кроме помидорной и картофельной (ядовиты!), пряности (см. выше + гвоздика, лавровый лист), одна луковица (неразрезанная), морская капуста - 1-2 чайных ложки. Все нарезать или натереть на крупной терке, положить в эмалированную кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы была покрыта только масса овощей. Отвар нагреть на медленном огне и выключить, как только закипит. Главное, за чем надо следить, - чтобы не исчез естественный ярко-красный цвет свеклы. Если отвар готовится с вечера, его надо оставить настаиваться на ночь, если утром - его можно закатать на пару часов. В отвар перейдут все минеральные соли, витамины и микроэлементы, содержащиеся в овощах (нитраты останутся в гуще). Отвар следует тщательно процедить и выжать из массы всю жидкость; хранить следует в холодильнике; нагревать только ту порцию, которая нужна на один раз, следить, чтобы не закипел. При слабом желудочно-кишечном тракте (язвенная болезнь и пр.) в отвар при нагревании можно добавить 1-2 чайных ложки толочка для образования слизистого отвара.

4. Выход из 11-дневной очистительной диеты. После 11-дневной очистительной диеты расширять набор продуктов надо постепенно. Следующие два-три дня добавить каши на воде (можно использовать соки, овощные отвары, воду от компота, сыворотку из-под простокваши) из нерафинированных круп - гречки, геркулеса, пшена, ячневой, кукурузной, пшеничной, полтавской, артека, редко - риса и манки, т.к. именно из этих двух круп в процессе рафинирования удаляются почти все витамины и минеральные вещества. Для детей и больных можно крупы молоть на кофемолке и варить слизистые разварные каши. Потом подключить хлеб и сухарики из хлеба, используя все сорта черного и серого, диетические сорта хлеба с добавлением цельного зерна - «Докторский», «Здоровье» и другие, - а также сухари, сушки, хрустящие хлебцы. Белый же - в особенности, свежий - хлеб и изделия из рафинированной муки - булочки, торты, пирожные, - в эти дни нельзя есть категорически, да и вообще полезно свести их употребление к минимуму, оставив лакомства только на праздники; добавить через пару дней молочно-кислые продукты - творог, сыры, брынзу (вымоченную). Зимой, когда хочется горячего, можно готовить овощные супы, в том числе гороховые, фасолевые, чечевичные (растительные белки). Грибные супы принесут пользу только в том случае, если они приготовлены из белых, подосиновиков и других грибов высокого качества, поскольку сейчас участились случаи отравления сухими непроверенными грибами); к тому же надо помнить, что грибы активно накапливают радиоактивные вещества, так что надо быть уверенными, что их собирают в экологически чистых районах. Из сладостей наиболее полезны мед и варенье, вместо чая - отвары трав: мяты, ромашки, шиповника; можно пить зеленый чай - он особенно полезен летом как средство профилактики кишечных заболеваний; вместо кофе - цикорий с молоком или сливками, суррогаты кофе (не содержащие кофеин); еще через пару дней ввести яйца, еще через пару дней - рыбу, еще через пару дней - мясо, так, чтобы мясо (желательно постное, тушеное или отварное) было в среднем 2-3 раза в неделю, рыба - 2-3 раза в неделю. Конечно, потребности в еде индивидуальны, и если человек имеет здоровый желудочно-кишечный тракт и активно двигается, он может усвоить большее разнообразие продуктов, но главное, чтобы еда была умеренной, и доля фруктов, овощей, соков, зелени, орехов, меда, нерафинированных круп и

других натуральных, естественных продуктов увеличивалась постепенно хотя бы до половины, а еще лучше - до 3/4 всего объема рациона. Естественно, надо учитывать особенности возраста, пола, состояния здоровья всего организма и в особенности желудочно-кишечного тракта (вопрос о взаимосвязи питания и здоровья, в том числе и психического, крайне актуален, особенно сейчас, когда вся страна практически недоедает).

Предлагаемая 11-дневная очистительная диета является одним из возможных способов, помогающих начать изменение своих пищевых привычек на более здоровые, причем очень важно то, что эти привычки меняются постепенно, поскольку слишком резкое изменение привычного рациона может привести к серьезным осложнениям. Программу очищения можно сократить до 4-5 дней для пожилых, ослабленных людей и для детей.

Кратковременные разгрузочные курсы можно проводить во время острых состояний также на соках, предпочтительно нейтральных (виноградном, яблочном, морковном-огуречном и других), с учетом сказанного о них выше, - это рекомендует известный американский специалист по соковой терапии Уокер в книге «Лечение соками овощей и фруктов». Такие курсы более пригодны для осеннего периода.

Во время любой разгрузочной диеты каждый вечер обязательна теплая ванна на 10-15 мин., можно с успокоительными травами, утром душ (теплый или контрастный, при условии, что пациент приучен к контрастному душу раньше), уход за полостью рта и прочие важные для активизации работы кожи навыки. Первые 3-4 дня, во время питья соков необходимо делать клизмы, потом их следует прекратить и ждать естественного действия кишечника.

Если есть силы и возможность, при условии, что день-два температура уже нормальная и самочувствие приличное, желательно находиться на свежем воздухе, но при слабости и температуре надо лежать в тепле и покое. Не забудьте обязательно проветривать комнату несколько раз • день.

VI. Потогонные чаи

Для того, чтобы ускорить потовыделение, очень полезно сочетать водолечебные процедуры с потогонными чаями, которые можно приготовить, самим из набора трав, обычно имеющихся в аптеках. При этом мы не должны забывать главный принцип натуропатии: для выздоровления необходимо активно воздействовать на все жизненно важные органы. Особенно важно во время простуды учитывать повышенную потребность организма в витаминах, с одной стороны, а с другой - усиленную нагрузку, выпадающую на органы выделения. Поэтому мы должны составлять потогонный чай из нескольких компонентов, активизирующих работу органов выделения.

А. Травы, содержащие витамины: шиповник (обязательно разбить молотком), сухая черная смородина, листья черной смородины, крапива (за исключением тех, у кого высокий протромбин), красная рябина (за исключением тех, у кого язвенная болезнь), черная рябина (за исключением тех, у кого пониженное давление), сухая петрушка (за исключением беременных женщин), листья лесной малины.

Б. Собственно потогонные травы: липовый цвет, сухая лесная малина, цветы черной бузины, листья лесной малины и листья лесной земляники, душица (украинское название - материнка), мята перечная, мелисса.

В. Травы, охраняющие желудочно-кишечный тракт: мята, зверобой, эвкалипт, ромашка, календула, тысячелистник, тмин.

Г. Травы, охраняющие печень и желчный пузырь: кукурузные рыльца, зверобой, цветы песчаника бессмертного, мята, спорыш (при склонности к образованию камней).

Д. Травы, охраняющие почки: полевой хвощ, березовые почки, почечный чай, листья лесной земляники, толокнянка или медвежьих ушки (при цистите), брусничный или черничный лист (при склонности к образованию камней в почках).

Лучше всего такой потогонный сбор собирать заранее, из каждой группы хотя бы по одному компоненту (например, по одной столовой ложке из каждой группы); смесь держать в банке с крышкой или бумажном пакете (не в целлофановом пакете!). При повышенном давлении можно в эту смесь добавить сушеницу болотную; при повышенной нервозности - успокоительные травы: корень валерианы, пустырник, хмель, при больном сердце - цветы или ягоды боярышника. Когда понадобится, следует взять две столовых ложки смеси, залить пол-литра кипятка и настаивать в термосе полчаса - час. Потом настой процедить и пить горячим с медом или малиновым (а еще лучше земляничным) вареньем и лимоном. Потогонный чай можно пить даже два-три раза в день, после каждой водолечебной процедуры.

Если у маленького ребенка температура не снижается, можно делать микроклизмы (как рекомендовал еще Авиценна): столовую ложку процеженного теплого потогонного чая вводят клизмой-грушей в попку ребенка и зажимают попку, чтобы клизма всосалась. Делать это надо после того, как подействует желудок. Когда такую микроклизму делают в первый раз, можно раздавить полтаблетки анальгина и смешать с потогонным чаем. Безусловно, это принесет меньший вред, чем полный курс антибиотиков. Но при этом ни в коем случае не следует становиться фанатиками натуропатии: в серьезных клинических случаях могут помочь только антибиотики; решать должен врач.

VII. Процедуры при простудных заболеваниях горла

Полоскание горла дезинфицирующими травами

Это совершенно обязательная процедура при любых простудных заболеваниях. Полоскать горло надо не меньше пяти-шести раз в день, всякий раз используя по полстакана теплой воды с отваром дезинфицирующих трав, к которым относятся шалфей, ромашка, тысячелистник, календула (можно налить 5-10 капель настойки календулы), эвкалипт (можно использовать также настойку эвкалипта), ромашка; можно использовать для полосканий морскую соль (залить кипятком в стакане воды - 1-2 ст. ложки, настоять пару часов, процедить через двойной слой марли), можно полоскать люголем, можно приготовить смесь: соль (1/2 ч.л.) + сода (1/2 ч.л.) + 5 капель йода - на стакан воды. Если ничего этого нет, можно накапать сок лимона или клюквенный сок. Одно лекарство - «живую воду» мы всегда носим с собой: в крайнем случае можно полоскать горло мочой (необходимо только преодолеть психологический барьер).

«Миндалины являются не только фильтром для бактерий, вторгающихся в организм извне, но и органами выделения ядов и других веществ от бактерий, находящихся внутри организма. От этих ядов организм стремится избавиться через миндалины» (О.Хойн. Лечение сырыми соками. Штутгарт, «Гиппократ», 1951). Именно поэтому полоскание горла играет существенную роль в борьбе с острыми заболеваниями простудного характера.

Наиболее разумно сначала полоскать горло различными дезинфицирующими травами, а потом уже смазывать его люголем.

Холодный согревающий компресс на шею

Если во время простуды болит горло, то врачи-сторонники неспецифической терапии рекомендуют наряду с общими или трехчетвертными обертываниями, потогонными процедурами и питьем витаминных напитков 2-3 раза в день делать холодные компрессы на горло.

«Холщовая тряпочка или кухонное полотенце складывается в 3-4 раз,

смачивается холодной водой, отжимается и обертывается вокруг шеи, чтобы края ее плотно заходили друг на друга на 10-15 см. Поверх накладывается в 2-3 слоя сухое полотенце, сверху - шерстяной шарф. Обертывание оставляют на 1-2 часа» (Васильева и Пухова. Неспецифическое лечение хронических заболеваний).

Себастьян Кнейпп в своей замечательной книге «Водолечение» советует менять влажный холст через полчаса и держать компресс в общей сложности не больше часа, чтобы скорее снять воспаление; по его мнению, лучше делать компресс 2-3 раза в день, чем держать его всю ночь. Холодный согревающий компресс значительно активизирует кровообращение в области шеи и носоглотки, он применяется при острых и хронических воспалительных процессах в этой области (ангины, катары верхних дыхательных путей, риниты, фарингиты и пр.).

Спиртовой компресс

«Разновидность согревающего компресса с более выраженным кожно-раздражающим действием. Техника такая же, как в случае обычного холодного согревающего компресса, только холст, прилегающий к коже (первый слой компресса), смачивается не водой, а разведенным спиртом (одна часть медицинского спирта и три части воды, или наполовину разведенной водкой). Вода должна быть горячая. Необходимо отметить, - подчеркивают авторы, - что некоторые больные переоценивают значение спиртового компресса, усматривая в нем какое-то особенно специфическое свойство, и применяют его часто там, где можно получить тот же эффект от обычного, правильно сделанного холодного согревающего компресса» (Шепетило и др. Физиотерапия в домашних условиях).

Поскольку железы являются неотъемлемой частью лимфатической системы, и сторонники неспецифической терапии всячески подчеркиваю! их роль в сохранении здоровья всего организма («Железы - это солдаты, стоящие на страже у входа внутрь организма»), то прежде чем вырезать железы при хроническом тонзиллите, имеет смысл провести курс оздоровления, в который наряду с постоянными полосканиями дезинфицирующими травами (в течение месяца, причем травы меняются, а температура воды для полоскания горла постепенно снижается до холодной воды из-под крана), входят компрессы, указанные выше, или чередовать - при отеках и пробках - горячие и холодные компрессы на горло.

Детоксикация лимфатической системы по Уокеру

При обострении хронического тонзиллита, при ангинах, лимфадените, гриппе и в других случаях, когда имеются нарушения работы лимфатической системы (одним из симптомов которых служит разбухание лимфатических желез), полезно провести ее детоксикацию (очистить), следуя рекомендациям Уокера - врача, специализировавшегося на лечении и профилактике болезней с помощью сырых овощных соков

Проводится она следующим образом: Утром выпить натощак стакан теплого или холодного раствора (для взрослых - 1 столовая, для детей - 1 чайная ложка на стакан воды) глауберовой соли (сульфат натрия). Делается это не для того, чтобы освободить кишечник, а скорее для того, чтобы извлечь токсины и отходы, удалить их из всех частей организма через кишечник. Этот раствор действует на токсичную лимфу и на отходы точно так же, как магнит на гвозди и металлические опилки. Таким образом отбросы собираются в кишечнике, и его необходимо очистить, чтобы изгнать их из организма. Количество вышедших нечистот может составить 3-4 литра и больше. Это вызывает обезвоживание организма, и поэтому необходимо восполнить потери, выпив два литра свежего сока цитрусовых, разбавленных двумя литрами воды для того, чтобы он быстрее усвоился. Цитрусовая смесь дает щелочную реакцию. Она готовится следующим образом: надо выжать сок из 4-х больших или 6-и средних грейпфрутов (предварительно сняв кожицу с каждой

дольки), сок из 2-х больших или 3-х средних лимонов и добавить апельсинового сока так, чтобы получилось два литра цитрусовой смеси, к этим двум литрам прибавить 2 литра воды, а при ослабленной слизистой пищеварительного тракта (гастриты, колиты, энтероколиты, язвенная болезнь) вместо воды надо разбавлять соки слизистым отваром геркулеса (1 чашка крупы на 5-6 чашек кипятка, поварить 2-3 минуты и как только образуется слизь, процедить и залить в термос, если хочется пить теплый сок). Тем, кто не переносит апельсины, а также больным язвенной болезнью, лучше заменить апельсины более нейтральными грейпфрутами. Цитрусовую смесь надо начинать пить через 30 минут после приема раствора глауберовой соли, и продолжать пить через каждые 30 минут, пока не кончатся все 4 литра. Весь день ничего не есть, но если к вечеру будет мучить (с непривычки) чувство голода, можно поесть немного апельсинов или грейпфрутов без кожицы или еще выпить сока.

Перед тем, как лечь спать, надо сделать клизму из двух литров теплой воды, в которую следует добавить сок одного-двух лимонов. Цель такой клизмы - удалить из складок толстой и тонких кишок шлаковые накопления. Процедуру надо повторять и следующие два дня: прием глауберовой соли + 4 литра цитрусовой смеси с водой или отваром. В результате из организма будет удалено примерно 12 литров токсичной жидкости. Этот процесс детоксикации ускоряет ошелочивание организма.

В четвертый и следующие дни надо начать пить овощные соки и есть овощи и фрукты, по аналогии с очистительной 11-дневной диетой Бернарда Йенсена (см. выше), в которой обычные соки заменены соками одних лишь цитрусовых. Желательно тереть сырые овощи на мелкой терке, а для язвенников - чуть-чуть пропарить на пару и размять миксером в пюре, чтобы клетчатка овощей не была грубой. Если во время детоксикации или после нее появится слабость, не следует беспокоиться. Природа использует энергию организма для его очищения от токсичных накоплений. Но когда организм очистится, вы приобретете большую энергию и бодрость. (Уокер. Сырые овощные соки. Нью-Йорк, 1972).

VIII. Использование природных натуральных антибиотиков широкого спектра действия

Прополис

Прополис является одним из натуральных антибактериальных средств и находит в настоящее время применение при многих заболеваниях. Для тех, кто хочет побыстрее выздороветь, а также для тех, чей организм ослаблен и нуждается в помощи, для того чтобы укрепить иммунную систему, во время острых заболеваний простудного характера разумно вместо сильнодействующих фармакологических антибиотиков попробовать применить наряду с перечисленными выше мерами и прополис.

Ниже приводятся рецепты, которыми можно пользоваться в домашних условиях, описанные в книге «Прополис. Труды Международного конгресса по прополису». На этом конгрессе были заслушаны доклады врачей из разных стран, в том числе и из Советского Союза, о применении прополиса в терапевтических целях. Книга была издана в Бухаресте в 1975 г. издательством «Апимондия», специализирующимся на издании литературы о пчелах, продуктах пчеловодства и их использовании для укрепления и восстановления здоровья людей.

При ангине: раздробить сухой прополис в ступке, растворить в теплой воде (20-30 граммов - приблизительно 1 столовая ложка - прополиса на 100 г воды) и профильтровать. Полоскать горло и пить по 1-2 ст. ложке 2-3 раза в день. Взрослым можно просто пожевать кусочек прополиса (5-10 граммов - половинка чайной ложки) на ночь и несколько раз днем при сильных болях в горле. Следует помнить, что 3%

людей имеют аллергию на прополис, поэтому сначала лучше недолго пожевать совсем маленький кусочек, потом вынуть его и через час пожевать еще немного. Можно пользоваться спиртовым раствором прополиса: для получения 10-30% раствора прополиса надо 10-30 г прополиса (одна десертная или столовая ложка, наполненная с верхом), предварительно раздробленного или натертого на мелкой металлической терке, растворить в 100 г медицинского спирта, залить в баночку с крышкой, закрыть и поставить в теплое место (например, на батарею) отстаиваться в течение трех дней, несколько раз в день взбалтывая. Потом снова взболтать, поставить на холод на два часа и профильтровать через несколько слоев марли. Если настойка прополиса нужна быстро, то можно баночку со смесью поставить в кастрюлю с горячей водой под кран, так чтобы горячая вода текла в кастрюлю, но не попадала на емкость с прополисом, держать полчаса, несколько раз встряхивая. Затем процедить столько настойки прополиса, сколько нужно на один раз, а остальную порцию оставить настаиваться трое суток в теплом месте. При гриппе, ангине, катаре верхних дыхательных путей принимать внутрь по 15-20 капель взрослым, детям - по 5-10 капель на рюмочку воды или сока, а при больном желудочно-кишечном тракте - на молоке, особенно язвенникам, - 2-3 раза в день. Можно добавить 15-20 капель прополиса в теплую воду и прополоскать горло, а последнюю порцию выпить. Горло надо полоскать несколько раз в день.

Необходимо напомнить читателям еще раз, что для того, чтобы ангина и обострение хронического тонзиллита не дали осложнений на сердце и на печень, необходимо соблюдать все пункты методики, описанной выше, т.е. обязательно сделать общее или трехчетвертное обертывание, причем несколько раз, пока не установится нормальная температура; обязательно соблюдать диету, а при ангине вообще лучше всего пить витаминизированные напитки, сосать лимон, клюкву или чеснок и больше ничего не есть, пока не пройдет острая боль. Учтите, что тот факт, что болит горло, показывает мудрому человеку, что «ворота» в организм временно закрыты до выздоровления и к этому сигналу разумно прислушаться. Обязательно пить потогонные чаи, чтобы как следует пропотеть. Все эти процедуры - основные, а компрессы на горло - добавочные, а не наоборот. Кстати, при ангине и вообще плохом горле исключительно эффективна йоговская «поза льва», причем ее надо делать 5-6 раз в день.

Прополис при отите

Спиртовой раствор прополиса очень эффективен при остром и хроническом отите (воспалении среднего уха). 30-40% спиртовая настойка прополиса смешивается с жидким стерильным оливковым, кукурузным или персиковым маслом в концентрации 1:4, т.е. на 1 часть спиртовой настойки прополиса добавляются 4 части растительного масла. Перед употреблением масляно-спиртовую эмульсию прополиса необходимо взбалтывать. Лечение проводится путем введения в слуховой проход марлевых или ватных фитильков, пропитанных масляно-спиртовой эмульсией прополиса. При остром отите менять ватку с прополисом 3 раза в день в течение недели. Сверху надо заложить ухо чистой ваткой.

Лечение прополисом следует начинать сразу же, как только врач-отоларинголог поставил диагноз «острый отит», чтобы избежать опасных осложнений, в том числе гнойного отита. При гнойном отите использование эмульсии с прополисом не рекомендуется, более эффективно применение мумие (см. ниже).

При хроническом отите детям до 5 лет ежедневно на ночь ставить фитилек на 10-12 часов, взрослым через день - на 36-38 часов. Курс -10-12 процедур, как минимум, 30-40 процедур, как максимум. В ряде случаев (у 3% людей) отмечается повышенная чувствительность к прополису: покраснение ушной раковины и слухового прохода, зуд, - все эти явления проходят на второй-третий день после прекращения лечения. Масляно-спиртовая эмульсия прополиса более эффективна, чем борный спирт, и дает полное излечение от отита даже без применения антибиотиков, особенно если сочетать прополис с описанными выше общими процедурами: обертываниями, потогонными чаями, ограничением высококалорийной

пищи, употреблением соков фруктов и овощей с большим количеством натуральных витаминов и минеральных веществ.

Одновременно с прополисом можно два раза в день по 10-15 минут греть ухо синим светом с помощью медицинского рефлектора. Естественно, что все тепловые процедуры можно делать, только если отит не гнойного характера и с разрешения врача. В тех случаях, когда отоларинголог назначил УВЧ, а возможности ежедневно ходить в поликлинику нет или же очень холодно водить больного ребенка, можно попробовать старинный русский народный метод лечения отита, предлагаемый в книге «Русские знахарские рецепты»: чистый красный кирпич (не силикатный!) нагревается в духовке от газовой плиты в течение 1/2-1 часа, потом заворачивается в чистое полотенце или пеленку, и ребенок ложится на него больным ухом. При этом ребенка следует тепло укрыть и посидеть с ним, пока кирпич не остынет (полчаса - час). Сухое тепло красного кирпича дает очень равномерное и глубокое прогревание и успокаивает боль. Безусловно, в некоторых случаях это может оказаться проще, чем водить зимой больного ребенка в сильный мороз в поликлинику и выстаивать там в очереди. Можно чередовать прогревание синим светом и красным кирпичом. Только сочетание неспецифических процедур общего характера и специфических нелекарственных средств может предотвратить появление осложнений; цель этих мер - не допустить того, чтобы острый отит перешел в хроническую форму. Еще раз подчеркнем, что эти советы ни в коем случае не предназначены заменить врача и вовсе не подразумевают полного отказа от лекарств (тем более что масляно-спиртовая настойка прополиса начинает уже использоваться в клинической практике). Но не лучше ли сначала попробовать этот комплекс неспецифических мер, достаточно простых, чтобы их могла сделать любая мать, чем сразу же давать большие дозы стрептомицина и других антибиотиков, которые в ряде случаев вызывают у детей глухоту¹⁶?

Мумие

В тех случаях, когда есть возможность пользоваться мумие, оно очень эффективно помогает при ангине (особенно это важно знать тем, кто отправляется в походы и находится в условиях, когда нужно принимать срочные меры. Маленький кусочек мумие - 0,2 г (размером со спичечную головку) надо положить под язык и держать, пока не растает. Ничем не запивать. При сильном воспалении делать это надо три раза в день. Один курс мумие - 7-10 дней, не больше, затем 7-10 дней перерыв. Следует, однако, помнить, что мумие - очень сильный биостимулятор, и злоупотребление им может привести к нежелательным серьезным последствиям, поскольку оно способствует разрастанию тканей и, в частности, противопоказано при подозрениях на новообразования. Очень хорошо, если есть возможность сочетать прием мумие с приемом цветочной пыльцы (она продается в магазинах «Пчеловодство» и «Дары природы», где прилагаются инструкции по ее применению; впрочем, необходимо помнить, что цветочная пыльца, так же как прополис, вызывает аллергическую реакцию у 3% людей). Если нет цветочной пыльцы, можно сочетать мумие с приемом ударных доз аскорбиновой кислоты - до одного грамма в день. В настоящее время витамин С (аскорбиновая кислота) начинает продаваться в аптеках в расфасовке по 0,5 г. Однако обязательно необходимо соблюдать правила приема витамина С в таблетках: обязательно раздавливать, разводить в воде и принимать после еды. Само собой разумеется, что витамин С в натуральном виде - соки, шиповник, витаминные чаи - лучше усвоится организмом. Поэтому во время ангины, да и любого другого простудного состояния, очень хорошо как можно чаще сосать лимон.

При остром отите можно класть в ухо тампон (три раза в день в течении

¹⁶ *Примечание АМ. Тимофеевой:* В настоящее время стрептомицин и тетрациклин изъяты из детской терапевтической практики, исключая случаи туберкулеза.

недели), пропитанный 3%-ным раствором мумие: 3 г мумие на 100 г холодной кипяченой воды. Перед употреблением раствор мумие подогреть в чашке, поставив ее на пару минут в кастрюлю с теплой водой. Такие же тампоны можно класть в ухо при выделении гноя.

Еще раз напоминаем, что ни прополис, ни мумие нельзя рассматривать как панацею и универсальное средство от любого заболевания, эти естественные вещества могут дать эффект только в сочетании с другими мерами общего воздействия на организм (см. Н.М.Моджиев и др. Мумие - стимулятор регенеративных процессов).

IX. Кашель и натуропатия

Очень часто простудные заболевания или с самого начала, или в более поздний период сопровождаются кашлем. В таких случаях надо видоизменить предлагаемую методику водолечения и использовать компрессы, обеспечивающие более глубокое прогревание: компрессы с подсолнечным маслом, компрессы с подсолнечным маслом и соком редьки - для детей старшего возраста и взрослых, компрессы с медом, компрессы с творогом (см. выше) и т.д. При острых и хронических бронхитах дополнительно к таким компрессам наряду с потогонными чаями можно принимать внутрь различные травы, заменяющие лекарства, как, например, фиалка трехцветная и подорожник.

Народные средства

Ниже рассказывается о некоторых русских народных рецептах от кашля, которые могут облегчить состояние и которые не могут дать никаких отрицательных побочных эффектов. Рецепты взяты из книги П.М.Куренкова «Русский народный лечебник».

1. *«Одна лекарша русской народной медицины вылечила этим способом несколько тысяч больных бронхитом. Взять эмалированную кастрюлю (эмалированная старая кастрюля с глубоко потрескавшейся эмалью, а также металлическая - не годятся), налить в нее стакан молока и положить туда одну столовую ложку (не с верхом) мелко накрошенного исландского мха (цетрария исландская). Смесь прокипятить на маленьком огне, закрыв кастрюлю блюдцем или тарелкой, но ни в коем случае ничем металлическим. Вскипятив молоко, процедить, исландский мох выбросить. При употреблении молоко подогреть снова, пить как можно более горячим, но не обжигая губ или горла, можно добавить мед для вкуса. Это надо делать только на ночь, перед отходом ко сну и после этого не ходить. Все окна и двери должны быть закрыты, чтобы не было сквозняков».*

2. *«Это средство русских народных знахарей от бронхита считается менее сильным, чем предыдущее. Все в этом рецепте остается таким же, как и в предыдущем, но вместо исландского мха берется шалфей в том же количестве».*

3. При хронических бронхитах, при легких, предрасположенных к хроническим воспалениям и туберкулезу: положить чайную ложку измельченного исландского мха в чайник с крутым кипятком и настоять как обыкновенный чай. Больной бронхитом должен пить одну чашку этого настоя вечером перед сном. Надо пить ее столь горячим, как только можно, не обжигаясь. Так как это средство горьковатое, можно прибавить меду. Продолжительность лечения зависит от каждого отдельного случая, но обыкновенно - от одного до трех месяцев. Описываемое средство также широко применяется в Прибалтике и в Югославии и очень популярно среди сербских крестьян. Исландский мох растет в большом количестве в сосновых лесах, ближе к северу; его много под Тверью, в Ленинградской области, в Прибалтике, в Риге, он часто продается в аптеках и на рынке.

4. Если есть инжир (сушеный), то можно на стакан молока нарезать мелко две-

три ягоды и прокипятить на маленьком огне, затем процедить и пить горячим. Помогает при кашле после воспаления легких.

5. Русская народная медицина часто использует при кашле черную редьку - не только для компрессов, но и для употребления внутрь:

А. Выжать сок из черной редьки и смешать с жидким медом в пропорции 2:1. Доза для взрослого - по две столовых ложки перед каждой едой и вечером перед сном, для детей - по две чайных ложки.

Б. Нарезать редьку маленькими кубиками, положить в кастрюлю и посыпать нерафинированным сахарным песком. Печь в духовке на маленьком огне в течение двух часов. Процедить, редьку выбросить, жидкость слить в бутылку. Доза: две чайных ложки 3-4 раза в день перед едой и на ночь перед сном.

В. Нарезать очень тонкими ломтиками или натереть на крупной терке 6-8 штук небольшой черной редьки. Обильно посыпать сахарным песком, поставить в теплое место. Через полдня, примерно, появится сок редьки, смешанный с сахаром. Доза: одна столовая (для ребенка - одна чайная) ложка каждый час.

Г. Взять большую черную редьку, тщательно помыть щеткой (не чистить!), срезать верхушку с той стороны, где растет ботва, в основной части редьки выковырять ножом ямку, в которую залить мед (лучше всего) или насыпать нерафинированный сахарный песок, крышечку закрывают и редьку ставят в банку с водой в теплое место (на батарею). Через пару часов образуется немного сока, его слить и снова заправить редьку медом или песком. Так можно делать несколько дней, пока редька не сморщится. Сок пить по мере его образования.

6. Если кашель вызван коклюшем, следует вскипятить в молоке (на 1 стакан) 5 зубчиков от головки чеснока средней величины, мелко нарезанных или толченых. Молоко потом процедить. Давать пить несколько раз в день. При кашле от коклюша рекомендуется навязать на шею больного пучок чищенного чеснока в марле, а также класть чеснок около заснувшего ребенка.

7. Можно нарезать мелко репчатый лук, сложить его в баночку и засыпать нерафинированным сахарным песком, закрыть крышкой и поставить в теплое место на батарею. Через пару часов образуется сироп, который аккуратно слить и добавить еще немного сахара. Пить сок, пока он образуется.

8. Весьма полезны от кашля следующие порошки: 1 чайная ложка порошка корня солодки, половину чайной ложки порошка укропного семени, 2 чайных ложки сахарного песка. Все это смешать. Доза для взрослого - половина чайной ложки, для детей - несколько раз в день, на кончике ножа. Следует учесть, что корень солодки (лакричный корень) считается в китайской медицине одним из самых ценных лекарственных средств; раньше из лакричного корня делали леденцы от кашля и в России, но мне рецепт неизвестен. В аптеках иногда продается сироп корня солодки, он также помогает при кашле.

9. Американский врач Д.С.Джарвис, изучавший народную медицину штата Вермонт, где обитает самое большое количество долгожителей в США, приводит рецепт старинного народного средства от кашля: *«Если час беспокоит кашель, используйте следующее эффективное средство от кашля, предлагаемое народной медициной и проверенное многими поколениями. Проварите на медленном огне в течение десяти минут один лимон. Он станет мягким, особенно кожа, и из него можно будет выжать больше сока. Разрежьте лимон пополам и выжмите сок. Влейте сок в стакан, добавьте две столовых ложки глицерина. Тщательно размешайте глицерин с лимонным соком и затем долейте стакан доверху медом. Один фермер говорил мне, что вместо лимона он с успехом использовал яблочный уксус.*

Доза сиропа от кашля регулируется по обстоятельствам. Если у вас редкий кашель, принимайте по одной чайной ложке в течение дня. Перед употреблением взбалтывайте. Если вас беспокоит кашель ночью, примите одну чайную ложку на ночь, и еще одну ночью. Если у вас сильный кашель, примите одну чайную ложку

утром натощак, еще одну до обеда, одну - после обеда и еще по одной под вечер - после ужина и на ночь. По мере уменьшения кашля сокращайте число приемов смеси. Это наиболее эффективное средство от кашля, которое я знаю. Оно имеет ряд преимуществ, не раздражает желудок, что характерно для многих средств от кашля. Его можно рекомендовать как взрослым, так и детям. Оно эффективно в случаях, когда другие средства не помогают» (Д.Джарвис. Мед и другие естественные продукты, 2-е изд. Бухарест, «Апимондия», 1981). Кстати, в этой широко популярной книге Д.Джарвиса, в восьмидесятилетнем возрасте еще занимавшегося врачебной практикой, собственным примером показывая действенность своих рекомендаций, можно почерпнуть много полезных сведений о народной медицине, если только не понимать эту книгу как пропаганду одного только яблочного уксуса. При таких разумных рекомендациях касательно еды, хождения в баню, использования народных средств вместо патентованных лекарств яблочный уксус является не панацеей, а одним из способов; если нет яблочного уксуса, яблочный сок, мед и другие натуральные продукты будут той самой пищей, которая (еще по выражению Гиппократу) «станет вашим лекарством».

Д.Джарвис рекомендовал как наиболее эффективное средство лечения хронического насморка, воспаления слизистой придаточных пазух носа (гайморит, синусит), даже в случае сенной лихорадки - жевать пять раз в течение дня восковые соты, можно без меда, а лучше с медом. Продолжительность каждого жевания - 15 мин.; в качестве профилактики достаточно жевать один раз в день для предупреждения возможного рецидива. «Наблюдения показали, что жевание медовых сот три или четыре раза в неделю способствует прекращению сенной лихорадки через три года».

По нашему мнению, никакое отдельное лекарство или народное средство не следует воспринимать как панацею; для того, чтобы избавиться от хронического насморка, сенной лихорадки или любого другого хронического заболевания, нужен целый ряд мер, в комплексе дающих перестройку организма. Так же как нужны годы неправильного питания, ошибочных жизненных привычек, нездорового образа жизни, чтобы сделать человека хроническим больным, нужны годы, силы, энергия, желание, а главное - работа по восстановлению здоровья для того, чтобы выздороветь, и здесь одним только яблочным уксусом, одним только жеванием сот, одним только обливанием холодной водой ограничиться нельзя. Поэтому так важно родителям знать, как справиться с острыми состояниями неспецифическими методами, поскольку такой подход позволяет свести к минимуму осложнения и тем самым избежать хронических заболеваний, особенно если в дни здоровья не забывать о мерах по общему оздоровлению, о здоровом питании и здоровом образе жизни, чему мы и стараемся учить родителей в клубе «Здоровая семья».

Приводим также несколько рекомендаций из книги Л.Я.Склярковского «Целебные свойства пищевых растений» (М., изд-во «Россельхозиздат», 1975), связанных с использованием широко известных растений при острых респираторных заболеваниях.

«При сильном, кашле и воспалении верхних дыхательных путей полезно пить отвар пшеничных зерен с медом, отвар ячменя с медом, отвар ржаных отрубей как отхаркивающее и смягчительное при хроническом трахеите и бронхите. При простуде, катаре верхних дыхательных путей, охриплости полезен сок или отвар ягод калины с медом.» Кстати, в Сибири пареная калина с медом или сахаром в русском печке (сейчас можно в духовке, на маленьком огне) - старинное незаменимое средство от простуды и гриппа.

При сильном кашле, ангине, простуде, рекомендуется клюквенный сок с медом и клюквенный морс.

Во многих современных книгах по травам и неспецифическим методам оздоровления подчеркивается, что совсем не обязательно пользоваться средствами, которые описаны в переводной литературе, а лучше пользоваться старинными исконными народными средствами, издавна применяемыми в данной местности, как, например, калина - в Сибири и в старинных книгах неоднократно говорится: *«Зачем увлекаться средствами, когда при простуде и лихорадке испокон оказывал*

облегчение классический русский клюквенный морс и квас» При ангине и воспаленном горле, как один из вариантов (которые, кстати, обязательно надо чередовать) можно полоскать горло водным настоем листьев лесной малины. Листья лесной малины обладают также потогонными и витаминными свойствами, поэтому их рекомендуют сушить осенью после снятия урожая ягод. Можно засушить листья и ягоды лесной малины, прямо наломав веток и повесив их целиком для просушки, и во время простуды просто наломать веточек с ягодами и листьями и положить в потогонный чай.

Грудные сборы

Очень разумно, вместо того чтобы принимать таблетки от кашля (вспомним, сколько тонн кодеина было поглощено, прежде чем выяснили, что он обладает наркотическими свойствами), пить отхаркивающие травы мать-и-мачеху, подорожник, грудной сбор, фиалку трехцветную, багульник с крапивой¹⁷. Поскольку при всех простудных заболеваниях усиливается дефицит витамина С, то в травы от кашля желательно добавлять травы, содержащие витамины: шиповник и пр. (см. выше).

Можно использовать в качестве трав от кашля грудные сборы, предложенные в упомянутой выше книге Скляревского.

Грудной сбор № 1: корень алтея, корень солодки, листья шалфея, сосновые почки, плоды аниса. Каждой травы по одной части. Столовую ложку смеси заварить одним стаканом кипящей воды, настоять 20 мин., процедить, пить по 1/4 стакана через каждый три часа, можно с медом.

Грудной сбор № 2: листья мать-и-мачехи, корень алтея, корень солодки, плоды аниса. Каждой травы по одной части. 1 ст.л. смеси заварить стаканом кипятка, настоять 20 мин., процедить. Пить 3-4 раза в день по 0,5 стакана. Используется в качестве отхаркивающего средства.

Х. Детские инфекционные болезни и натуропатия

Сторонники неспецифического воздействия предлагают различные варианты общей методики ведения острых заболеваний использовать и при стандартном течении детских инфекционных болезней, если ребенок не нуждается в срочной госпитализации.

Во время коклюша также необходимо делать целый ряд процедур общего, неспецифического воздействия на организм, особенно в первый, острый период. Обязательны потогонные процедуры, потогонные чаи на ночь, а днем - травяные настои от кашля; острые приступы можно снимать с помощью горячих обертываний по Залманову (см. выше). Обязательно ограничение высококалорийной диеты в пользу большего количества соков, фруктов и овощей. Безусловно, на весь период заболевания коклюшем надо исключить из рациона молоко (как продукт питания, а не как лечебную процедуру - один стакан молока с травами или боржомом), белый хлеб, изделия из рафинированной муки, дающие большое количество слизи. После

¹⁷ «Несчастные, обездоленные астматики не знают, какое лечебное вещество хранится для них в пахучем багульнике. 25 г (одна столовая ложка) и 15 г (одна десертная ложка) заливают 1 л кипятка и настаивают. Принимать по полстакана 5-6 раз в день. Этот чай выпивают за целый день, а вечером снова заготавливают порцию на следующий год, Детям дают по одной чайной ложке несколько раз в день при особенно сильных приступах коклюша». (М.А.Носаль, И.М.Носаль. Лекарственные растения и способы их применения в народе. Киев, "Медицина", 1959).

первоначального улучшения следует выводить ребенка на свежий воздух. Рекомендуется даже после улучшения сменить на короткое время климат и высоту, уехав куда-нибудь. Это не всегда возможно, а вот соблюдение неспецифического режима, значительно облегчающее течение этой неприятной для ребенка болезни, - необходимо и возможно всегда.

Народная медицина активно использует при коклюше чеснок. Прежде всего надо положить около подушки больного ребенка марлевый мешочек с несколькими очищенными дольками чеснока, можно также давать горячее молоко с чесноком (3-5 долек на стакан, мелко нарезать, вскипятить, процедить и пить с медом).

При кори: тщательное соблюдение изоляции и дезинфекции, ежедневные, а еще лучше - два раза в день, холодные обертывания от подмышек до паха, снижающие температуру и способствующие более быстрому высыпанию сыпи, что значительно облегчает самочувствие больного ребенка. Необходимо тщательно полоскать горло, промывать глаза утром и вечером (каждый глаз отдельной ваткой, по направлению к носу) спитым чаем или отваром ромашки, календулы, зверобоя. Очень важно, чтобы все время течения болезни ребенок лежал в комнате с занавешенными занавесами, в старину даже считалось, что при кори полезен красный цвет занавесок. Если ребенок в обычное время, когда он здоров, привык к обливанию холодной водой, то сначала можно облить его холодной водой из душа, а потом сделать обертывание. Соблюдение ограниченного диетического режима вместе с указанными водными процедурами, потогонными чаями позволит избежать при кори осложнений и даст ребенку иммунитет на всю жизнь. Очень важно, чтобы родители знали, что не следует панически бояться кори в детстве, поскольку те, кто заболевают ею в подростковом, а тем более взрослом состоянии, переносят ее гораздо мучительнее, и вероятность осложнений больше. В летнем лагере «Золотой дельфин» клуба «Здоровая семья» (пос. Джубга под Туапсе) у нас из 80 детей заболело корью всего 6, при этом изоляция и соблюдение указанных рекомендаций позволили в каждом случае справиться с корью без единого лекарства и без единого осложнения за 5-6 дней.

Ветрянка также проходит значительно легче и без осложнений, если с самого начала наряду с обычными рекомендациями врача - изоляция, гигиенические процедуры - использовать рекомендации неспецифического характера. Очень эффективно обливание теплой или (для тех, кто уже привык заранее) холодной водой, в которой разведена марганцовка - до розового цвета. Если в самом начале заболевания провести такой режим, который с помощью обертываний, потогонных чаев, ограниченного диетического режима, клизм в случае необходимости естественным образом снимает лихорадочное состояние, то вероятность осложнений будет сведена к минимуму.

Во время свинки и скарлатины, если врач сочтет, что состояние ребенка не требует госпитализации, разумно провести такой же режим оздоровления, как и при любом другом остром состоянии, но в этом случае, особенно при свинке, категорически противопоказаны любые горячие процедуры: горячие обертывания, парить руки или ноги - все это может привести к серьезным осложнениям. Обертывания с холодной водой и уксусом, два раза в день плюс кратковременные холодные обертывания на шею - 2-3 раза в день (см. выше), потогонные чаи, облегченная диета, тщательное соблюдение гигиенических аспектов, покой и отдых в постели не только облегчат течение болезни, но и - что гораздо важнее - позволят свести осложнения к минимуму. Следует только помнить, что неспецифические методы оздоровления действуют медленнее, и здесь нельзя спешить, без лекарств снять температуру в течение суток можно, но выздороветь в течение суток нельзя, может быть повторный всплеск температуры, слабость - при непривычном диетическом режиме, все это надо переждать, терпеливо и настойчиво продолжать такой режим, главный критерий которого: «не вреди».

Хочется еще раз повторить, что все указанные рекомендации были уже неоднократно проверены на десятках детей и родителей, посещающих наш клуб «Здоровая семья» (клуб существует около 15 лет, лекции о нелекарственных методах оздоровления прослушали в общей сложности более 5000 человек), в

выездных лагерях, в походах и туристских поездках, не говоря о том, что за плечами опыт тех врачей, сторонников неспецифической терапии, у которых мы учились. Нам кажется разумным, чтобы родители обучались таким простым правилам, которые позволят укрепить им здоровье своих детей и помогут им преодолеть свою беспомощность во время болезни ребенка, когда так хочется облегчить его состояние, так хочется ему помочь, но по большей части этому нас нигде не учили. Все указанные способы особенно могут оказаться полезными в тех условиях, когда трудно вызвать врача и поблизости нет аптек: в походе, на отдыхе в глухой деревне, в горах и пр. Здесь особенно кажется неразумным пренебрегать тысячелетним опытом народного гения многих народов мира (последние статистические данные показали, что свыше 2/3 человечества лечится у знахарей, поэтому их опыт незаменим).

XI. Расстройство желудка и натуропатия. Профилактика

В летний период особенно острую проблему представляют расстройства желудка. В такой ситуации любому родителю совершенно необходимо знать, что надо делать. Прежде всего необходимо сразу же выпить слабо-розовый раствор марганцовки, которая обязательно должна быть в походной аптечке. Лучше не спешить принимать энтеросептол и другие сильнодействующие закрепляющие препараты, поскольку среди их побочных отрицательных последствий отмечается уничтожение здоровой кишечной флоры, дающей основу иммунитету. Сторонники неспецифических методов оздоровления считают, что расстройство желудка (естественно, к дизентерии это не относится) - это защитная реакция организма на перенасыщение шлаками, потребность выбросить все лишнее через естественный канал выделения отходов и поэтому разумнее не мешать такому очищению, перекрывая его с помощью закрепляющих препаратов. Но дело не в теоретических обоснованиях, а в практических шагах, а делать надо следующее. Прежде всего вызвать врача, не делать никаких процедур с применением горячей воды, в том числе и горячих грелок - это очень опасно. Сделать небольшую клизму с процеженным отваром ромашки, мяты, зверобоя, тысячелистника - что есть, - уложить в постель, сделать холодный компресс только на живот: кухонное полотенце намочить в холодной воде, отжать, положить вдвое сложенным на живот, сверху шерстяной платок или махровое полотенце, прекратить всякую еду, давать пить только травы дезинфицирующего характера - мяту, ромашку, зверобой, валериановый корень + какую-нибудь травку, регулирующую деятельность кишечника: лучше всего сухая черника, кора дуба, зеленый чай, ольховые шишки, черемуха, корки граната - что есть. В травы добавлять глюкозу в порошке или таблетках, в крайнем случае вылить одну ампулу. Ничего не давать есть, если уж очень будет просить, - густой рисовый отвар: сварить жидкую рисовую кашу и процедить через марлю, давать только отвар. Компрессы менять часто, но больного не беспокоить, не будить для того, чтобы дать лекарство и пр.

Родители должны знать, что иногда тепловой удар сопровождается расстройством желудка, иногда - корь, и вообще есть дети с таким типом наследственности или с такой хрупкой нервной системой, что расстройство желудка является их первой реакцией на новую воду, на новую пищу, на новый климат, на стрессовую ситуацию и пр. неожиданности (которыми так переполнена наша жизнь) и пугаться этого не следует. Для таких детей (особенно это важно в летний период и на отдыхе вне дома) заботливые родители запасают сухую бактериальную закваску ацидофильных палочек, из которой можно в домашних условиях приготовить ацидофильную простоквашу и ацидофильные смеси «Малютка» и «Малыш». Этот препарат только недавно появился в аптеках. продается он без рецепта и вполне может заменить дефицитные препараты, восстанавливающие здоровую кишечную флору типа бифидумбактериум, бификола, лактобактерина, колибактерина, которые трудно достать.

Кроме того, сейчас появился замечательный препарат «Нариме», изобретенный в Армении, с помощью которого можно приготовить полезный кисломолочный продукт типа мацони; его закупают уже во многих странах, т.к. он благотворно действует на кишечную флору.

В летнее время для профилактики дизентерии лучше всего пить зеленый чай, который, как установлено недавно, обладает антимикробным действием (недаром в странах с жарким климатом, где опасность кишечных заболеваний повышена, зеленый чай - традиционный напиток). В условиях похода и трудового лагеря лучше пить зеленый чай в смеси со зверобоем, мятой, ромашкой, душицей. В наших летних лагерях такой чай был обязателен. Кроме того, при первых же симптомах расстройства желудка давался «закрепительный чай» - мята, зверобой, тысячелистник, зеленый чай + ольховые шишки, кора дуба, черемуха, черника, корки граната, листья ореха, конский щавель; все это травы, регулирующие деятельность кишечника, но не уничтожающие кишечную флору. Анализ кала на дизентерию обязателен.

ХII. Фурункулез и натуропатия. Профилактика

Следующая группа «острых» заболеваний, сопровождающихся сильной интоксикацией, при которых применение неспецифических методов дает значительное облегчение, являются фурункулы. По мнению натуропатов, фурункулы являются как бы «сточной канавой», куда устремляются токсичные отходы со всего организма. Поэтому при появлении фурункулов рекомендуется усиленно стимулировать работу всех органов выделения: применять травы, усиливающие потоотделение и активизирующие работу почек (см. выше), общие и местные водолечебные процедуры, также усиливающие выход токсинов через кожу. При этом необходимо соблюдать обязательную стерильность в самом месте фурункула. В случае сильной интоксикации всего организма необходимо очищение кишечника с помощью клизмы. Обильное витаминизированное питье активизирует работу почек. Желательно провести очистительную диету Борнарда Иенсена (см. выше), если фурункулы не прекращаются. При этом необходимо кроме процедур общего неспецифического характера проводить местные процедуры, ускоряющие выход гноя из фурункула наружу.

До того, как фурункул образовал головку, можно сделать компресс из молотого льняного семени, нагретого на сухой чистой сковородке. Такое подогретое молотое льняное семя захватывают в щепотку стерильной салфеткой и прикладывают к закрытому фурункулу (тепло нагретого семени проникает через стерильную марлю).

Еще одно старинное народное русское средство способствует более быстрому образованию головки. На чистой сухой сковородке испечь луковицу в шелухе, предварительно очистив ее от верхнего, грязного слоя. Затем на чистой тарелке чистым ножом разрезать луковицу поперек, дав немного остынуть, приложить луковицу внутренним, теплым слоем к нарыву и забинтовать. Держать, пока лук не остынет, потом сменить луковицу. Если фурункул образовал головку (или если даже еще не образовал), на ночь на фурункул положить творог, можно даже смешать его с медом, сверху - стерильная салфетка, сверху - вощеная бумага, сверху - прибинтовать. Утром снять и вокруг фурункула осторожно стерильной салфеткой промыть перекисью водорода (водой пользоваться не рекомендуется). В походных условиях для промывания можно использовать урину (мочу), обладающую дезинфицирующими свойствами.

Для более эффективного вытягивания гноя можно использовать рецепт Авиценны. Делают лепешку из муки (лучше всего ржаной), меда и холодной кипяченой воды - по 1 столовой ложке каждого. Такую лепешку кладут на фурункул, причем стараются, чтобы она захватила часть покрасневшего пространства вокруг фурункула, сверху стерильную салфетку, потом вощеную (компрессную) бумагу,

потом забинтовывают на ночь.

Естественно, что при всех этих процедурах нужно соблюдать правила стерильности, т.е. пользоваться стерильными бинтами и салфетками, обдавать кипятком посуду, в которой готовят смесь, и пр. При общих и местных процедурах фурункулов, естественно, должен быть забинтован, и лучше делать местные потогонные процедуры: например, если фурункул на руке, - парить руку, не доходя до того места, где болит, и пр. А главное, соблюдать общую схему, применяемую при острых состояниях. Для усиления эффективности неспецифических методов при фурункулезе следует провести курс гомеопатического лекарства «Сульфур йод», а первые дни - белладонна (при боли, сопровождающей фурункулы).

После того, как фурункулез пройдет, необходимо резко увеличить потребление «живой», насыщенной естественными витаминами: витамином С и витаминами группы В, пищи - фрукты, овощи, нерафинированные крупы. В зимний период можно дополнительно принимать искусственные витамины - аскорбиновую кислоту до 1-2 граммов в день, сухие пивные дрожжи, гефегитин, фитин, ундевид или любые доступные поливитамины. Можно добавить цветочную пыльцу (если нет аллергии), которая представляет собой кладезь всех натуральных витаминов. Очень эффективны при фурункулезе свежие пивные дрожжи (месячный курс).

При неспецифических методах лечения фурункулеза, которые основаны на принципе «дать болезни выйти изнутри наружу», общее состояние здоровья человека может улучшиться. Если же фурункулы, нарывы, долго незаживающие гноящиеся раны «закрывают» с помощью гормональных и других мазей, может произойти ухудшение основной болезни. Так, в одной из книг о неспецифических методах оздоровления приводится пример больного эпилепсией, у которого, после того как открылась рана на ноге, откуда шел гной, прекратились приступы эпилепсии. Когда же врачи с помощью специфического лечения гормональными мазями закрыли рану (чем, с точки зрения неспецифического подхода, «загнавали» болезнь внутрь), приступы эпилепсии возобновились.

Для эффективного очищения и лечения фурункулов, нарывов, а также для заживления долго гноящихся ран народная медицина использует сок, выжатый из листьев тысячелистника. Зимой почти такое же действие, как сок свежих листьев, оказывает навар из цветков тысячелистника с примесью 1/3 по весу цветков ромашки. Можно сделать мази из тысячелистника: горсть цветков и листьев тысячелистника растирают в однородную массу и смешивают с несоленым свиным салом. Мазь рекомендуется готовить небольшими порциями и лучше всего применять свежую.

Кстати, взрослым и школьникам, в особенности, полезно знать *«что в случае неожиданного пореза в лесу или в поле, надо взять листья тысячелистника (они сочнее цветков), крепко размять (по возможности) в чистых пальцах и приложить к ране. После этого в большинстве случаев рана заживает за 3-5 дней без следов нагноения. Даже раны от пореза серпом, которые обычно быстро нагнаиваются и медленно заживают, как и раны от пореза ножом, плугом,, топором, произведенные на поле, в условиях, далеко не санитарных, заживают быстро»* (М.А.Носаль, И.М.Носаль. Лекарственные растения и их применение в народе. С. 20-22).

Особенно сильно выраженными целебными свойствами обладает зверобойное масло (недаром «зверобой» происходит от казахского слова «джерабай», что значит «целитель ран»). При плохо заживающих ранах, язвах, нарывах к больным местам прикладывают стерильные салфетки, обильно смоченные зверобойным маслом. В тех домах, где есть грудные дети, зверобойное масло может оказать неоценимую услугу при «прелости, диатезе у детей, трещинах на груди у матери, трещинах на пальцах, в углах рта и пр. Зверобойное масло делается следующим образом: в поллитровую банку насыпают пачку сушеного зверобоя, заливают ее нерафинированным подсолнечным маслом так, чтобы зверобой как следует пропитался и маслом был покрыт доверху (приблизительно вдвое больше масла по весу), закрыть стерильной марлей, двойным слоем, завязать резинкой и поставить в

кастрюлю с водой на водяную баню на маленький огонь в течение получаса. После этого зверобойное масло, не снимая марлю, оставить настаиваться дальше; нужную порцию сливать через марлю на стерильный бинт или салфетку.

Если зверобойное масло делают из свежего зверобоя, то с растения аккуратно снимают листики и цветы, засыпают в бутылку темного цвета, заливают нерафинированным подсолнечным маслом и ставят в теплое место настаиваться в течение трех недель.

XIII. Раны и язвы - народные средства

Для вытягивания гноя и токсинов из фурункулов, нарывов, долго незаживающих ран, экзем, прыщей и свищей народная мудрость пользуется мякотью свежих овощей; естественно, что при этом обязательно соблюдать чистоту и стерильность, следует пользоваться стерильными салфетками, внутрь которых вкладываются натертые на мелкой терке сырые овощи – свежее - натертый сырой картофель, свекла, морковь, мякоть тыквы (в которой находятся семечки, так называемое «гарбузное мясо»; семечки, естественно, надо вынуть) - что есть под рукой. В некоторых случаях такие «примитивные» народные средства могут оказаться более эффективными, чем самые современные гормональные мази.

Свежий лук давно известен и применяется для лечения гнойных ран. Рану следует обработать парами свежее - натертого лука в течение 8-10 мин. В некоторых случаях рекомендуется на долго не заживающие гнойные раны накладывать кашицу лука. Этот метод применялся во время Великой Отечественной войны и себя оправдал. Еще Авиценна говорил, что луковый сок полезен при загрязненных ранах. Можно также использовать сок и кашицу из тертой черной редьки для заживления гнойных ран и язв. Свекла также применяется при лечении язв. Свежо-натертую свеклу накладывают на пораженные места. Меняют повязку по мере высыхания свекольной кашицы. Можно попробовать чеснок и хрен, который русская народная медицина использует в виде кашицы при гнойных ранах и язвах.

XIV. Мастит (грудница) и натуропатия. Профилактика

Кстати, кормящие матери должны знать, что методы, применяемые при фурункулах (см. выше) очень эффективны при груднице, которая, увы, встречается сейчас очень часто. Но использование только одних местных процедур без общих неспецифических методов, применяемых при любом остром состоянии, не даст эффекта. При груднице (мастите) необходимо несколько дней, пока не нормализуется состояние, не есть ничего, кроме фруктов, овощей, каш, орехов (лучше усваиваются молотые), а в первый день, если высокая температура, только пить соки. Обязательно сделать трехчетвертное обертывание при температуре, а если не снижается, то два, даже три раза в день на час - полтора, после обертывания - теплый душ, на ночь - потогонные чаи и добавочно - местные процедуры. Чередовать компрессы из творога, меда с мукой, камфорного масла, прикладывать чистый капустный лист ежедневно, а при сильных болях - несколько раз в день. В крайнем случае для компрессов можно использовать мочу. Каждый компресс держать хотя бы весь промежуток между кормлениями, при первых же болезненных симптомах надо кормить только из больной груди, а из здоровой сцеживать, т.к. лучше всего отцедит молоко сам ребенок. Безусловно, следует сначала попробовать

такие методы неспецифического характера, т.к. возможность обойтись без сильнодействующих лекарств (а сейчас известно, что около 400 фармакологических препаратов переходят с молоком матери грудному младенцу!) и тем более без операции при мастите - очень важна, т.к. здоровье ребенка во многом определяется тем, получает ли он в самом начале жизни необходимое ему грудное молоко.

XV. Отдых

Последний по порядку, но отнюдь не последний по важности пункт программы неспецифических действий - это отдых. «Усталость так же серьезна, как язва», - говорят врачи-сторонники естественных методов оздоровления. Усталость, потребность лечь, отдохнуть, выспаться - это сигнал организма, что он подошел к пределу своих возможностей в настоящий момент и ему необходимо отдохнуть. Обычно мы подавляем этот сигнал, работаем сверх сил (а у каждого свой предел, и у людей более слабых и с тяжелой хроникой он, естественно, меньше, чем у здоровых и крепких). Но переходить этот предел, подавляя в себе усталость, очень рискованно - в результате когда-нибудь наш организм, который мы, как усталую лошадь, подгоняем хлыстом чая, кофе, алкоголя, курения, сверхнапряжения - не выдерживает, в результате -инфаркт, инсульт и прочие неприятности. Попробуйте дать своему организму отдых при остром состоянии - теплая постель, тишина, покой, умиротворяющая музыка, хорошие книги, сон, - все это воздастся вам сторицей, так как организм во время «генеральной» уборки острого состояния очистится от шлаковых накоплений в виде слизи, в огне температуры сгорят все ненужные отбросы, организм восстановит внутреннее равновесие и снова будет готов к активной здоровой жизни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, в настоящих заметках рассказывается об одном из путей оздоровления - неспецифических методах, применяемых при так называемых острых состояниях - простудных заболеваниях. Не следует забывать древнюю пословицу: «Благо тому, кто еще может простужаться». Раз наш организм реагирует на простуду, значит, в нем есть внутренние резервы и он готов бороться за свое выздоровление. Наша задача: помочь себе и помочь своим близким воспользоваться этими внутренними резервами, усилить свои защитные силы, укрепить свою иммунную систему, а для этого неспецифические методы оздоровления предлагают свой разумный путь. Если вы идете таким путем, то с полным изумлением вы обнаруживаете, что после тяжелого гриппа, катара верхних дыхательных путей вы оказываетесь более здоровыми, более крепкими и более готовыми к тому, чтобы предпринять новые усилия по укреплению здоровья своей семьи. Итак, «простужайтесь на здоровье»!

1981 Тверская обл., деревня Язвище

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Лекции о натуропатии или естественных методах оздоровления без лекарств, частью которых является «Культура здоровья», читались для слушателей клуба «Здоровая семья» (Москва, Парк культуры им. Горького) в течении 15 лет. За эти годы их посетило свыше пяти тысяч человек, хотя мы работали в чудовищных

условиях (подвалы, вода по колено, холод, нас разгоняли с милицией, запрещали выступать, нам не разрешали принимать гостей из-за рубежа и тому подобные прелести нашей Системы).

Данная работа написана ровно десять лет назад. По не зависящим от автора обстоятельствам только сейчас стала возможна ее публикация (в свое время эту работу «потерял» Минздрав СССР, Детский Фонд, куски из нее печатали под другим именем без всякого согласования с автором, она даже продавалась на черном рынке (и слава Богу!). Скольким людям мы могли бы помочь за эти годы, скольких уколов избежать, сколько таблеток сэкономить, скольких спасти! Натуропаты считают, что пока человек не попробовал естественные методы оздоровления, его нельзя считать безнадежным! А сейчас ситуация куда трагичнее: на дворе СПИД! В Англии в школах уже проводятся занятия с детьми под девизом: «СПИД - это реальность». Каждый взрослый человек, отвечающий за здоровье своих детей и свое собственное, должен четко осознать, что - как это не прискорбно - в нашей стране СПИД передается главным образом через инъекции грязными шприцами и с зараженной кровью. Невозможно закупить одноразовые шприцы на всю страну на все случаи жизни! Необходимо понять, что нелекарственные методы в сочетании со здоровым образом жизни и укреплением иммунитета являются важнейшими способами профилактики СПИДА!

Сейчас появилась надежда, что мы завоюем свободу и вернемся в цивилизованное общество. Но Свобода неотъемлемым образом связана с Ответственностью, в данном случае, Ответственностью за Здоровье. Мы просим всех, кому попадут в руки эти заметки: поймите, что это - не чтиво для метро, это сплав народной мудрости, который может помочь Вам сделать своих детей здоровыми. Пробуйте, учитесь, будьте независимы! Терпеливо следуйте указанным рекомендациям, не ждите мгновенных результатов и не хватайтесь за антибиотики и шприцы при первом же недомогании у детей.

Здоровье наших детей в наших руках! Здоровая беременность, естественные роды, раннее прикладывание к груди, грудное вскармливание как минимум до 9 месяцев, правильный прикорм, закалка и укрепление иммунитета с первых же дней, умение без лекарств справиться с незначительными детскими недомоганиями, не требующими с точки зрения лечащего врача (консультация с которым обязательна!) госпитализации, безоговорочная любовь и забота вот основные слагаемые здоровья детей и родителям необходимо этому учиться. Союз грамотных и ответственных родителей и опытных семейных врачей и педиатров, овладевших основами профилактической медицины - вот что необходимо для блага наших детей. Интеграция классической медицины и рационального народного опыта - вот что необходимо для возрождения нашего здравоохранения.

Автор приносит искреннюю благодарность за кропотливую работу по подготовке рукописи к печати Марине Слюсарь, Михаилу Бурняшову и Владимиру Голицыну.

В добрый час!

Ваша Рената Равич. Москва, 1991,

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	2
I. Что такое натуропатия или естественные (нелекарственные) методы оздоровления	4
II. Взгляд на острые состояния с точки зрения натуропатии	11
Методика нелекарственного оздоровления при ОРЗ	14
III. Кожа и водолечение	15
Насморк	16
Горячие ручные ванны	16
Горячие ножные ванны	17
Ингаляции	17
Промывание носа	17

Грудное холодное обертывание	18
Обтирание при высокой температуре	19
Полное холодное обертывание	19
Горчичное обертывание	20
Контрастный душ	21
Контрастная ванна	21
Холодное обливание	22
Горячие грудные обертывания по А.С.Залманову	22
Горячие (гипертермические) ванны по Залманову	23
Баня	23
Домашняя парилка	24
Высокая температура - защитная реакция организма	24
Компрессы при кашле	26
Масляный компресс	26
Компресс из сока черной редьки	26
Компресс из сыворотки	26
Компресс из меда	27
Компресс из творога	27
Натирки	27
IV. Очищение кишечника и клизма	28
V. Диета во время простудных заболеваний	29
Очистительная диета Бернарда Иенсена	30
VI. Потогонные чаи	34
VII. Процедуры при простудных заболеваниях горла	35
Полоскание горла дезинфицирующими травами	35
Холодный согревающий компресс на шею	35
Спиртовой компресс	36
Детоксикация лимфатической системы по Уокеру	36
VIII. Использование природных натуральных антибиотиков широкого спектра действия	37
Прополис	37
Прополис при отите	38
Мумие	39
IX. Кашель и натуропатия	40
Народные средства	40
Грудные сборы	43
X. Детские инфекционные болезни и натуропатия	43
XI. Расстройство желудка и натуропатия. Профилактика	45
XII. Фурункулез и натуропатия. Профилактика	46
XIII. Раны и язвы - народные средства	48
XIV. Мастит (грудница) и натуропатия. Профилактика	48
XV. Отдых	49
Заключение	49
Послесловие	49

Рената Равич

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ

Естественные (нелекарственные)
методы оздоровления
при острых заболеваниях

Москва 1991

В 2007 году вышло новое издание книги "Письма к будущей матери"

1. (<http://www.zruki.ru/bibliotec/knigirodi/47-zdorov/84-ravich.html>
<http://books.dobre.ru/?p=232>
<http://nadinnikita.narod.ru/links1.html>
http://www.danilova.ru/storage/book_ravich_01.htm

www.naturecurative.com