

18+ АЛЕКСЕЙ ФЕДОРОВИЧ  
СИНЯКОВ

---

**Новое в медицине:  
как победить болезни**



# **Алексей Федорович Синяков**

## **Новое в медицине: как победить болезни**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=29827961](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=29827961)  
ISBN 9785449045065*

### **Аннотация**

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.** В этой книге приводятся некоторые письма, которые приходили и продолжают поступать автору с мольбой о помощи, так как от многих пациентов уже отказалась официальная медицина. Ни одно письмо не остается без ответа, без совета и рецепта. И чтобы все эти рецепты, проверенные практикой, могли стать доступными любому человеку, автор принял решение издать эту книгу. Вместе с выходом ее в свет у вас появился шанс задать свой вопрос профессору. Контакты в книге.

# Содержание

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| Посвящение                                        | 6   |
| Слово к читателю                                  | 8   |
| Новое в лечении сердечно – сосудистых<br>болезней | 10  |
| Болезни сердца                                    | 10  |
| Атеросклероз                                      | 20  |
| Гипертония                                        | 41  |
| Гипотония                                         | 52  |
| Варикозная болезнь                                | 56  |
| Нервно-психические заболевания:                   | 69  |
| альтернативное лечение                            |     |
| Нервное возбуждение, неврозы                      | 69  |
| Эпилепсия, депрессия, шизофрения, болезнь         | 80  |
| Паркинсона, парезы и параличи                     |     |
| Бессонница                                        | 86  |
| Головная боль, мигрень                            | 89  |
| Переутомление                                     | 92  |
| Пристрастие к табаку                              | 94  |
| Алкоголизм                                        | 101 |
| Болезни носа, горла и ушей                        | 108 |
| Насморк и гайморит                                | 108 |
| Ангина                                            | 114 |
| Тугоухость                                        | 125 |

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Острые респираторные заболевания, простуда<br>и грипп | 127 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                     | 139 |

# **Новое в медицине: как победить болезни**

**Алексей Федорович  
Синяков**

© Алексей Федорович Синяков, 2018

ISBN 978-5-4490-4506-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

В этой книге приводятся некоторые письма, которые приходили и продолжают поступать автору с мольбой о помощи, так как от многих пациентов уже отказалась официальная медицина. Не одно письмо не остается без ответа, без совета и рецепта. И чтобы все эти рецепты, проверенные практикой, могли стать доступными любому человеку, автор принял решение издать эту книгу. Вместе с выходом ее в свет, у вас появился шанс задать свой вопрос профессору, отправив ему письмо по электронной почте и получить еще один целительный рецепт. Контакты в книге.

# Посвящение

*Посвящаю Женщине, к которой устремлены все  
мои мечты.*

*«Нередко уходят далеко искать то,  
что имеется у себя дома»  
Вольтер*

За несколько дней до того, как закончить эту книгу, я отправился к моей любимой церкви, живописно расположенной в лесопарке. Я стоял на территории святылища, всматриваясь в золоченый сияющий купол, как вдруг какая —то женщина сказала: «Вы так похожи на доктора Синякова!» Я ответил: «Он перед вами». Тогда она стала говорить о том, какую важную роль сыграли в ее жизни мои книги, а под конец добавила: «Они помогают мне и моим близким сохранять и укреплять здоровье».

Я не впервые слышал эти слова, но всякий раз радовался им. Однако в тот миг я несколько смутился. Я вновь взглянул на сияющий купол церкви, затем повернулся к женщине и спросил где она живет и как ее имя.

У меня есть обязательства перед моими друзьями, близкими и всеми читателями, а также перед самим собой: я должен всех вас научить заботиться о своем здоровье. Мне хотелось бы, чтобы меня читали как можно больше людей.

Книги бывают разные. Одни – создают хорошее настроение, помогают мечтать. Другие – погружают в действительность. **Моя же проникнута самым главным – искренней заботой о здоровье.**

# Слово к читателю

Сегодня одним из главных вопросов медицины является снижение риска заболеваний, предотвращение осложнений уже имеющихся болезней, сохранение здоровья, бодрости и радости жизни. Более сорока лет ушло у меня на проверку рецептов, опубликованных в этой книге. Неимоверный труд затрачен для того, чтобы «очистить зерна от плевел». Однако, я был счастлив видеть излеченными тех, кто после выписки из больницы оставался один на один со своей болезнью. Казалось, надежды нет. И если отчаявшемуся больному в руки попадала моя книга, он видел в ней ту соломинку, за которую можно было ухватиться. Письма, которые я получаю из разных концов земного шара, говорят сами за себя. И я решил ответить на самые актуальные вопросы, волнующие не только больных, но и тех, кто заинтересован прожить как можно дольше и оставаться здоровым.

В книге вы найдете немало эффективных рецептов. Полагаю, они заинтересуют вас. Хочу надеяться, что эта книга будет для вас приятным и желанным сюрпризом. Возможно, некоторые из предлагаемых рецептов покажутся вам необычными или достаточно простыми, тем не менее, прошу отнестись к ним с полным доверием.

Книга, которую вы держите в руках, станет для вас практическим лечебным руководством. Я счел себя вправе ука-

зять не только методы лечения многих болезней, но и способы их предупреждения средствами народной медицины, которые подсказаны самой природой. Они достойно выдержали экзамен.

Будучи еще молодым врачом сельской больницы, я старался по возможности использовать в своей практике лекарственные растения, а со временем подключил и пчелопродукты, например, прополис, маточное молочко и другие. В этом мне помогали записи моих родителей, которые знали и применяли народные методы для лечения различных болезней. Многие читатели знают меня как автора книг «Большой медовый лечебник», «Исцеляем рак», «Живые лекарства», «Укрепляем иммунитет» и др.

Отвечая на письма читателей, я уделил особое внимание новыми рецептам, касающихся сердечно-сосудистых заболеваний, долголетия, укрепления иммунитета, омоложения. Отмечу, что есть еще немало средств, ожидающих своего часа. Ну а пока отправляйтесь в путь за медицинскими знаниями по этому лечебнику.

**Читатели, желающие обменяться со мной своим мнением или получить дополнительные разъяснения, могут написать мне на электронную почту: [prof.sin@yandex.ru](mailto:prof.sin@yandex.ru)**

**или позвонить по мобильному тел. 8-916- 525-06-72**

# Новое в лечении сердечно – сосудистых болезней

*Здоровое сердце – долгая жизнь*

## Болезни сердца

**Из писем читателей**

*«Уже много лет у меня повышено артериальное давление. Без таблеток не могу обходиться. При малейшем волнении давление зашкаливает за 200 мм рт. ст. К сожалению, у меня в настоящее время появились проблемы с печенью и почками. Если какие-либо растения от заболеваний сердца и от гипертонии?»*

*Морозов И. Н., Москва*

*«После перенесенного инфаркта я стал более внимателен к своему здоровью: отказался от курения навсегда и соблюдаю не только режим питания, но и выполняю посильную физическую нагрузку. Хотелось бы полностью отказаться от нитронга, но боюсь повторного инфаркта. Нельзя ли уменьшить хотя бы дозу химиче-*

*ского препарата?»*

*Иконников Г. Л., г. Красноармейск*

В этой главе каждый найдет среди советов что-то нужное для себя. Ведь у каждого свой организм, свои характерные для него особенности, и по трафарету лечить нельзя, надо выбирать лишь то, что соответствует вашему диагнозу, сопутствующим заболеваниям, возрасту. Только тогда можно рассчитывать на стойкий эффект.

Наша жизнь все больше и больше подвергается воздействию самыми неблагоприятными факторами, если сюда добавить еще и некачественное питание, малоподвижный образ жизни, то все это приводит к изменениям в сердечно-сосудистой системе.

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) – тихий, безмолвный и коварный враг здоровья. Не более чем полтора-два десятилетия назад такой диагноз еще не был известен. А у нынешних пациентов, не только у пожилых, но и молодых такое заключение врача звучит гораздо чаще. Неужели оно неизбежно? Возможно ли уберечь себя от инфарктов и инсультов, а также от проблем тесно связанных с ними? Обречены ли десятки тысяч людей, ежегодно умирающих от последствий ишемической болезни сердца, не дожив даже до пенсионного возраста? Практика показывает, что современный человек может многое сделать, чтобы предотвратить преждевременную смерть от сердечно-сосудистых заболеваний. Прежде всего,

от ИБС. И спасут его не врачи, не медицина с ее лекарственным арсеналом (к сожалению вакцины от ИБС еще не изобрели), а ОН САМ с помощью комплекса профилактики атеросклероза. Этот диагноз все чаще и чаще ставится пациентам по мере вытеснения с нашего стола натуральной пищи, заменяемой пищевыми продуктами, которые после предварительной обработки становятся обогащенными жирами, сахаром, всевозможными химическими добавками, красителями, стабилизаторами, в то же время обедненными пищевыми волокнами, минеральными солями, антиоксидантами и другими полезными элементами. Если к такой синтезированной пище добавляется алкоголь, табак, стресс, гиподинамия, то организм готов к раннему развитию атеросклероза.

## **Мед и заболевания сердца**

Употреблять мед по 1 ст. ложке 2—3 раза в день при сердечнососудистых заболеваниях (разводить его в воде или съедать с фруктами).

Мед благотворно действует на сердечную мышцу, способствует расширению сосудов сердца и улучшает его кровоснабжение.

## **Желтушник и сердечная недостаточность**

Взять 1 г сухой измельченной травы желтушника серого,

залить 150 мл кипятка, выдержать на кипящей водяной бане 15 мин, настоять полчаса-час, процедить и пить по 1 ст. ложке 3—4 раза в день при сердечной недостаточности.

Растение ядовито, поэтому настой его использовать только по назначению врача. Желтушник серый тонизирует сердце, действует успокаивающе и мочегонно.

## **Отвар створок фасоли и сердечно-сосудистые болезни**

Приготовить отвар створок фасоли в соотношении 1:10 и пить его по половине стакана 3 раза в день за полчаса до еды при сердечной слабости, сопровождающейся отеками, при нарушениях сердечного ритма, атеросклерозе и гипертонии.

Отвар створок фасоли обладает мочегонным свойством. Он содержит много минеральных солей (преобладают калий, фосфор, кальций), необходимых для нормального функционирования сердечно-сосудистой системы.

## **Курага и заболевания сердца и почек**

Съедать ежедневно по 100—150 г кураги (освобожденных от косточек и высушенных половинок абрикосов) при сердечно-сосудистых и хронических почечных заболеваниях (например, при отеках, гипертонии, нарушениях сердеч-

ного ритма, инфаркте миокарда и т.п.), а также во всех других случаях, когда необходимо питание, содержащее ограниченное количество натрия и повышенное – калия.

## **Календула и сердечно-сосудистые болезни**

Приготовить настой календулы лекарственной. Для чего взять 2 ст. ложки сухих измельченных цветков календулы лекарственной, залить их в термосе 0,5 л крутого кипятка, настоять 1—2 ч, процедить и пить по 1/4 – 1/3 стакана 2—3 раза в день при нарушениях ритма сердца, гипертонической болезни, головокружениях, пред-климактерических вегетативных расстройствах и т. п.

Можно воспользоваться также спиртовой настойкой календулы. Ее доза может составлять 20—30 капель 2—3 раза в день. Курс приема препарата составляет 3—4 недели.

## **Отвар настурции и сердечно-сосудистые болезни**

Приготовить отвар из травы и цветков настурции большой в соотношении 1:10 и пить его по 2—3 ст. ложки 3—4 раза в день, при болезнях сердца (например, при хронической коронарной недостаточности, обусловленной атеросклерозом, и др.) и гипертонии.

Отвар настурции усиливает сокращения сердца, увеличивает кровоток через коронарные артерии, улучшает самочув-

ствие больных стенокардией и т. д.

## **Наперстянка и сердце**

Приготовить настой из листьев наперстянки пурпурной из расчета 0,5—1 г на 180 мл воды и принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день при хронической сердечной недостаточности 2-й – 3-й степени, клапанных пороках сердца, мерцательной аритмии и других нарушениях сердечной деятельности, а также при ее ослаблении после тяжелых инфекционных заболеваний.

Можно воспользоваться и порошком из листьев наперстянки (назначают его взрослым по 0,05—0,1 г 2—3 раза в день) или экстрактом наперстянки сухим (выпускается в таблетках по 0,05 г, назначается по 1 таблетке 2 раза в день).

Под воздействием наперстянки повышается выделение мочи, исчезают отеки, уменьшается одышка, урежается пульс, улучшается общее состояние больных. Однако следует помнить, что ее препараты, накапливаясь в организме, вызывают отравление, особенно когда нарушена функция печени. Так, при лечении дигитоксином (выпускается в таблетках и свечах) действие его продолжается еще 2—3 недели после окончания приема. Поэтому препараты наперстянки чередуют с другими, менее опасными сердечными средствами, например с препаратами желтушника. При передо-

зировке средств, содержащих наперстянку, резко замедляется пульс, усиливается одышка, нарушается сон, появляются неприятные ощущения в области сердца и другие подобные симптомы. В этом случае надо немедленно прекратить прием препаратов наперстянки.

## **Василек и водянка**

Взять 2 чайные ложки сухих измельченных цветков василька синего, залить в термосе стаканом кипятка, настоять час, процедить и пить по 1/4—1/3 стакана 3 раза в день за 10—15 мин до еды при водянке, отеках.

## **Лимонный сок с чесноком и медом – народное средство от стенокардии**

На 1 л меда – 10 лимонов и 5 головок чеснока. Отжать из лимонов сок. Чеснок очистить, промыть и пропустить через мясорубку. Все компоненты смешать, выложить в стеклянную банку, закрыть ее крышкой и поставить настаиваться в прохладное место. Через неделю смесь можно принимать по 4 чайных ложки 1 раз в день (после приема каждой ложки делать перерыв на 1 мин) за 20—30 мин до еды при стенокардии.

## **Боярышник с пустырником – лучшее народное**

## **средство от стенокардии**

Всыпать в термос вечером по 6 ст. ложек с верхом сухих плодов боярышника и измельченной травы пустырника, залить 1,5 литра крутого кипятка, утром процедить и пить по 1/2 – 2/3 стакана 3—4 раза в день (настой не подслащивать) при стенокардии.

## **Настой донника и ишемическая болезнь сердца**

Приготовить настой донника лекарственного 1:10 и пить по 1/3 стакана 2—3 раза в день при стенокардии, тромбозе коронарных сосудов, а также для их профилактики.

Настой донника улучшает кровоснабжение сердечной мышцы, снижает свертываемость крови, предупреждает образование сосудистых тромбов, оказывает болеутоляющее, успокаивающее и противоспазматическое действия.

## **Пихтовое масло и стенокардия**

Накапать на ладонь 10—12 капель пихтового масла и сделать втирание в область сердца. Обычно через 1—2 минуты боли снимаются. Если же этого не происходит, то необходимо повторить процедуру. Одновременно при стенокардии рекомендуется принимать внутрь пихтовое масло по 5 — 6 капель 1 раз в день.

## **Действенное народное средство от стенокардии, сопровождаемой одышкой**

Взять 1 л меда, 10 лимонов и 5 головок (не долек!) чеснока.

Лимоны промыть, очистить, затем отжать из них сок. Чеснок очистить, промыть, пропустить через мясорубку и отжать сок. Соки соединить с медом, хорошо перемешать и поставить на неделю в холодильник.

Принимать смесь по 4 чайных ложки (одну за другой, медленно) 1 раз в день в течение 1,5—2 месяцев при стенокардии.

## **Комнатный лимон и сердечно – сосудистые заболевания**

Это растение благоприятно влияет на людей с сердечно – сосудистыми заболеваниями. Его фитонциды оздоравливают микроклимат помещения, улучшают самочувствие, стимулируют работоспособность.

## **Ароматы растений и сердечно – сосудистые заболевания**

Находиться вблизи боярышника, тополя, сирени, эвкалипта.

липта или лавра (особенно в период их цветения) при сердечно-сосудистых заболеваниях чрезвычайно полезно. Ингаляция их летучих фитонцидов оказывает благоприятное влияние на больных.

### **Фитонциды сирени, тополя, боярышника, эвкалипта и сердечно – сосудистые**

Тем, у кого имеются сердечно – сосудистые заболевания, полезно больше находиться среди тополей, эвкалиптов, кустов боярышника и сирени. Их фитонциды особенно благотворно действуют на сердечно – сосудистую систему, стимулируют ее.

# Атеросклероз

*«Обратиться к врачу меня заставило ухудшение памяти. Сначала я думал, что это влияние компьютера. Но при обследовании у меня обнаружили атеросклероз сосудов головного мозга. Неужели мне придется сидеть на лекарствах? Ведь мне всего-то 40 лет. Может быть лучше травы использовать?»*

*Никифоров Олег, г. Липецк*

*«У меня уже долгое время очень сильно болит голова, беспокоят страшные шумы, которые не перебиваются работающим телевизором. Поставили диагноз – атеросклероз. Подскажите, пожалуйста, как при помощи народных средств бороться с этим заболеванием?»*

*Терина А. В., Бишкек*

Многие думают, что атеросклероз удел пожилых людей. На самом деле последними исследованиями доказано, что болезнь эта может развиваться уже с детских лет, а к 40—45 годам на стенках артерий нередко формируется толстый слой атеросклеротических отложений, которые могут в какой-то момент перекрыть коронарную артерию, по которой доставляется кровь к определенному участку сердечной мышцы. В результате такого перекрытия и возника-

ет инфаркт миокарда. Та часть сердечной мышцы, которая лишилась снабжения кровью, а вместе с нею и кислорода и питательных веществ, отмирает. Если подобное случается с артерией мозга, то возникает инсульт. Однако это крайние проявления атеросклероза. Другие его проявления не столь стремительны и потому опасность как бы растягивается во времени. Так, ограниченный приток крови к внутренним органам и тканям ведет к снижению их функции и преждевременному старению. И однажды, взглянув на себя в зеркало, мы удивляемся, что кожа начинает терять былой румянец, появились морщины, седые волосы, сеточка сосудов на щеках, одним словом мы выглядим старше своих лет...

Современной наукой уже давно глубоко изучены причины атеросклероза. Хорошо известно также ЧТО нужно изменить в распорядке нашей жизни, чтобы предотвратить эту болезнь или хотя бы отдалить ее возникновение. Опыт действенных профилактических мероприятий проводимых, например, в США, свидетельствует, что принятые американцами меры по оздоровлению своего образа жизни, дали хорошие результаты: смертность от инфарктов и инсультов существенно снизилась.

**Факторы, способствующие развитию атеросклероза**

Однако, прежде чем говорить о профилактике атеросклероза и болезней с ним связанных назову основные, так называемые факторы риска этой болезни. *Их шесть.* Три из них создают непосредственную угрозу развития атеросклероза:

- *высокий уровень холестерина в крови;*
- *высокое артериальное давление*
- *курение.*

Считается, что каждый фактор риска увеличивает вероятность заболевания в 2—3 раза. Если же сочетаются два и более факторов риска, то опасность резко возрастает. Весьма значительно повышают вероятность возникновения атеросклероза также наличие:

- *избыточного веса;*
- *подверженность стрессам;*
- *гиподинамия.*

## О мерах профилактики

А теперь о том, как уменьшить создаваемую факторами риска опасность. Это непросто, но под силу каждому. Вам придется пересмотреть свои привычки, складывающиеся быть может в течение всей своей жизни, и постепенно, но систематически и настойчиво выработать навыки здорового образа жизни. Пройдет время, и вы убедитесь, что у вас прибавилось сил, здоровья и жизнь приносит больше радости.

Итак, поговорим подробнее о том, как можно снизить угрозу создаваемую каждым из названных выше факторов риска.

## **Чеснок и атеросклероз**

Ежедневно съедать (вместе с пищей) 2—3 зубчика чеснока. Это способствует очищению сосудов от атеросклеротических отложений, снижению повышенного артериального давления, улучшает аппетит, пищеварение, мочеотделение, возбуждает деятельность половых желез, оказывает антидиабетическое действие, повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям.

## **Мед с чесноком против атеросклероза и других сердечно-сосудистых заболеваний**

Взять 250 г очищенного и измельченного на терке чеснока, залить 350 г жидкого меда, хорошо перемешать и настоять в темном месте в течение недели. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30—40 мин до еды при атеросклерозе, ишемической болезни сердца, варикозном расширении вен и эндартериите.

## **Прополисно-чесночный бальзам**

*«Как-то читая Вашу статью, я увидел этот рецепт. Решил попробовать. Принимать бальзам я начал в октябре. И представьте, ни простудные заболевания, ни грипп не пристали ко мне. Не смогли бы более подробно рассказать, как его приготовить в домашних условиях?»*

*Семенов Н. Г., Тверская область*

Многие пациенты используют чесночный бальзам. В своей практике я очень долго подбирал компоненты для усиления его действия. На разработку формулы ушло более четырех лет и она была найдена.

Сначала готовится настойка чеснока: взять 200 г свежемельченной чесночной массы (для получения ее можно очищенные зубчики чеснока дважды пропустить через мясорубку), залить ее в бутылке из темного стекла 200 мл 96%-ного спирта, выдержать в темном месте 10—12 дней; затем профильтровать, добавить **100 г пчелиного меда, 300 мл водного экстракта прополиса прополиса**, размешать до полного растворения меда и выдержать еще 2—3 дня.

Принимать препарат каплями (см. схему) в 50 мл молока 3 раза в день за 20—30 мин до еды.

Схема дозирования прополисно – чесночного бальзама:

| День приема | Количество капель |      |      |
|-------------|-------------------|------|------|
|             | Завтрак           | Обед | Ужин |
| 1-й         | 1                 | 2    | 3    |
| 2-й         | 4                 | 5    | 6    |
| 3-й         | 7                 | 8    | 9    |
| 4-й         | 10                | 11   | 12   |
| 5-й         | 13                | 14   | 15   |
| 6-й         | 15                | 14   | 13   |
| 7-й         | 12                | 11   | 10   |
| 8-й         | 9                 | 8    | 7    |
| 9-й         | 6                 | 5    | 4    |
| 10-й        | 3                 | 2    | 1    |

С 11 -го дня препарат принимают по 25 капель 3 раза в день до конца месяца (30-го дня). Затем следует перерыв 5 месяцев, и курс повторяется.

Препарат оказывает прекрасный лечебный и профилактический эффект при атеросклерозе (организм очищается от атерогенных жиров, улучшается эластичность артерий, обмен веществ, наблюдается обратное развитие атеросклероза, предупреждается возникновение стенокардии и инфаркта), весьма полезен он также при язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки, хроническом энтероколите, хроническом бронхите, пневмонии, склонности к острым респираторным заболеваниям.

Довольно ценным свойством прополисно – чесночного бальзама является то, что он повышает защитные силы организма и препятствует развитию новообразований (особенно хороший эффект наблюдается, когда препарат используется при предраковых состояниях, например язвенной болезни

желудка и хроническом анацидном гастрите, язвенном колите и др.). От добавления спиртовой настойки прополиса я давно отказался, так как она вызывает раздражение слизистых.

## **Общеукрепляющее и антисклеротическое средство**

Взять 300 г очищенных зубчиков чеснока, натереть их на мелкой терке или пропустить через мясорубку, затем положить в банку, добавить туда сок, выжатый из 3-х лимонов, и завязать марлей. Принимать при атеросклерозе по 1 чайной ложке смеси (перед приемом банку взбалтывать), предварительно разводя ее в стакане кипяченой воды. Уже через 10—15 дней от начала приема чесночно-лимонной смеси улучшается общее самочувствие, память, повышается работоспособность и т. д.

В прошлом этот рецепт пользовался особой популярностью на Руси. В народе его считают общеукрепляющим и антисклеротическим средством.

## **Отвар плодов боярышника и атеросклероз**

Взять 3 ст. ложки сухих плодов боярышника, залить их 0,5 л кипятка, варить на слабом огне 10 мин, настоять 1 — 2 часа и пить по 150 мл отвара перед едой 3—4 раза в день (последний прием — перед сном) при атеросклерозе, повы-

шенном артериальном давлении, стенокардии, бессоннице, сердцебиении, головокружении и т. п.

Курс лечения – месяц, затем следует перерыв 10—14 дней, и лечение повторяется. В течение года проводится 5—7 курсов приема препарата.

Длительное применение отвара боярышника дает хорошие результаты даже при выраженном атеросклерозе. Одновременно наблюдается улучшение сна, снижение повышенного артериального давления, улучшение кровообращения в миокарде (сердечной мышце), головном мозгу, уменьшение одышки, сердцебиений, предотвращается перенапряжение и изнашиваемость сердца.

## **Настой цветков боярышника против атеросклероза**

Взять 3 ст. ложки сухих измельченных цветков боярышника, залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять полчаса-час и пить теплым по 2/3 стакана за 15—20 мин до еды при атеросклерозе, повышенном артериальном давлении, стенокардии, бессоннице, сердцебиении, головокружении и т. п. Курс лечения – месяц, затем следует перерыв 10—14 дней, и лечение повторяется. В течение года проводится 5—7 курсов приема препарата.

## **Настойка цветков боярышника против атеросклероза**

Приготовьте спиртовую настойку цветков. Для чего возьмите 3 ст. ложки сухих измельченных цветков боярышника, залейте их в бутылке 100 мл спирта и настаивайте в темном месте при комнатной температуре в течение 10 дней, периодически встряхивая. Принимать настойку по 1 чайной ложке, разводя ее в небольшом количестве воды, за 15—20 мин до еды при атеросклерозе, повышенном артериальном давлении, стенокардии, бессоннице, сердцебиении, головокружении и т. п. Курс лечения – месяц, затем следует 2 недели перерыв, и лечение повторяется. В течение года проводится 5—7 курсов приема препарата.

### **Настойка плодов боярышника и атеросклероз**

Для приготовления ее возьмите 1/2 стакана свежих, предварительно размятых плодов боярышника, залейте их в бутылке 100 мл спирта и поставьте настаиваться в темном месте 3 недели (периодически встряхивать!). Затем процедите и пейте по 1 чайной ложке, разводя настойку в небольшом количестве воды, 3 раза в день за 15—20 мин до еды – при атеросклерозе. Курс лечения – месяц, затем следует перерыв 10—14 дней, и лечение повторяется. В течение года проводится 5—7 курсов приема препарата.

Настойка боярышника показана также при повышенном артериальном давлении, стенокардии, бессоннице, сердце-

биении, головокружении, тиреотоксикозе и нервном возбуждении.

## **Сыренье из боярышника и атеросклероз**

Взять свежие зрелые плоды боярышника, перебрать их, промыть, обсушить, перетереть с сахаром (на 1 кг ягод – 0,8 кг сахара и 20 г лимонной кислоты), сложить в стеклянные банки, засыпать сверху сахаром и положить на него кружок бумаги, смоченной в спирту. Лимонная кислота добавляется в заготовку, чтобы она не заплесневела. Хранить ее следует в холодильнике. До следующего сезона вы можете пить чай с лечебным сыреньем из боярышника, предохраняющим от атеросклероза и его последствий.

## **Сок боярышника и сердечно-сосудистые болезни**

Взять 1 кг зрелых плодов боярышника, перебрать, промыть, размять деревянным пестиком, добавить 200 мл кипяченой воды, нагреть до 40°C и отжать сок под прессом. Пить его по 1 ст. ложке 3—4 раза в день перед едой (последний прием – на ночь) при атеросклерозе, повышенном артериальном давлении, стенокардии, бессоннице, сердцебиении, головокружении и т. п. Это весьма положительно сказывается на сосудах и сердце.

## **Боярышник с прополисом против атеросклероза**

Смешать поровну аптечную настойку плодов боярышника с водным экстрактом прополиса.

Принимать по чайной ложке 3—4 раза в день за 20—30 мин до еды при атеросклерозе, ишемической болезни сердца, головокружении, сердцебиении, гипертонии, нарушениях сна.

Препарат оказывает выраженное противосклеротическое действие, тонизирует сердечную мышцу, усиливает в ней кровообращение, способствует нормализации сердечного ритма, сна, снижает повышенное артериальное давление.

## **Настой из листьев грецкого ореха и атеросклероз**

Взять 1 ст. ложку сухих измельченных листьев грецкого ореха, залить 0,5 л кипятка, выдержать 15 мин на водяной бане, затем оставить для медленного охлаждения, процедить и пить по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день при атеросклерозе сосудов головного мозга, а также как витаминное (особенно при недостатке витамина С), общеукрепляющее и улучшающее обмен веществ средство.

Весьма эффективен этот настой и при заболеваниях желудка и кишечника, поносах, сахарном диабете, при легкой форме тиреотоксикоза (повышенной функции щитовидной железы), внутренних кровотечениях, подагре, круглых гли-

стах.

## **Отвар листьев грецкого ореха – эффективное лечебное и профилактическое средство**

Взять 1 ст. ложку сухих измельченных молодых листьев (или околоплодников, незрелых плодов), залить 0,5 л кипяченой воды, кипятить 15 мин, настоять 30—40 мин, процедить и пить по 1/2 стакана 2—3 раза в день при атеросклерозе сосудов головного мозга, заболеваниях желудка и кишечника, поносах, сахарном диабете, при легкой форме тиреотоксикоза (повышенной функции щитовидной железы), внутренних кровотечениях, подагре, а также как глистогонное (при круглых глистах), витаминное (особенно при гиповитаминозе витамина С), общеукрепляющее и улучшающее обмен веществ средство.

Этот же отвар можно использовать и наружно для полосканий при заболеваниях полости рта, горла, для обмываний или примочек при диатезах и выпадении волос.

Более крепкий отвар (4 ст. ложки листьев на 0,5 л воды) используют для обмываний или примочек при угрях, фурункулах, плохо заживающих язвах и ранах.

## **Настойка девясила – старинное народное средство от атеросклероза**

Взять 30 г сухих измельченных корней девясила, залить 300 мл водки и настаивать в темном месте 40 дней. Принимать при атеросклерозе по 30—40 капель в небольшом количестве воды за 15—20 мин до еды.

## **Девясил с прополисом – многостороннее и эффективное средство**

Приготовить сначала настойку девясила: взять 20 г сухого измельченного корня девясила, залить в темной бутылке 100 мл спирта, настоять 20 дней в темном месте, процедить, смешать пополам с водным экстрактом прополиса и принимать при атеросклерозе по 25—30 капель 2—3 раза в день.

Препарат эффективен также при легочных и желудочно-кишечных заболеваниях.

## **Березовый сок и атеросклероз**

Пить по 1 стакану березового сока за 30 мин до еды в течение 4—6 недель. После 2-недельного перерыва курс повторяется.

Березовый сок очищает кровь от холестерина, мочевой кислоты и других вредных веществ, оказывает положительное влияние на обменные процессы в организме.

## **Противосклеротический чай с медом**

*Иван-чай узколиственный, листья с цветками 50,0 г*  
*Зверобой продырявленный, трава с цветками 20,0 г*  
*Пустырник пятилопастный, трава 15,0 г*  
*Береза белая, листья 15,0 г*

1 ст. ложку смеси залить в чайнике 300 мл кипятка, настоять 20 мин и пить с медом как чай при атеросклерозе, а также для его профилактики.

### **Настой травы хвоща и атеросклероз**

2—3 ст. ложки сухой измельченной травы хвоща полевого залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настоять 1—2 ч, процедить и пить при атеросклерозе по половине стакана 3—4 раза в день за полчаса до еды.

### **Льняное масло и атеросклероз**

Принимать по 1 ст. ложке льняного масла 2 раза в день во время еды в течение 1—1,5 месяца как противосклеротическое средство. Через 2—4 недели курс лечения можно повторить.

### **Лук с медом против атеросклероза**

Смешать свежееотжатый сок лука с пчелиным медом в равных количествах и принимать при атеросклерозе по 1 ст. ложке 2—3 раза в день.

## *Холестерин*

*«Не удастся снизить холестерин с помощью диеты. Гастроэнтеролог говорит, что принимая препараты, снижающие холестерин, можно повредить печень. Так что же выбрать? Снижать холестерин с помощью таблеток и „посадить“ печень? Или жить с повышенным холестерином? Подскажите, пожалуйста».*

*Иванова М. И., г. Могилев*

*«Доктор, подскажите, пожалуйста, как без таблеток уменьшить содержание холестерина в организме».*  
*Русакова Л. И., Южно-Сахалинск*

Хорошо известно, что высокий уровень холестерина в крови способствует развитию атеросклероза, что может вести к инфарктам миокарда и инсультам. Данные статистики убедительно свидетельствуют, что в районах, где отмечается высокий уровень холестерина в крови, частота инфарктов наибольшая. Поэтому исследованию этого показателя придается большое значение. Советую и вам поинтересоваться, какой у вас уровень холестерина. Оптимальное значение его

**от 4 до 4,5 ммоль/л.** Если оно выше 5,2 ммоль/л, нужно принять все меры для понижения холестерина. Замечу, что различают липопротеиды высокой плотности (ЛВП) и липопротеиды низкой плотности (ЛНП). Первые помогают организму избавляться от вторых, вызывающих атеросклеротические изменения в артериях.

Хорошо, если показатели ЛВП выше 60 мг/дл (1,5 ммоль/л) у мужчин и 75 мг/дл у женщин. Показатели же, составляющие 40—50 мг/дл считаются низкими. И, конечно же, нужно знать откуда берется холестерин в крови. Он может поступать с пищей, содержащей холестерин. Например, его очень много в печени, почках, яичных желтках, свинине, баранине, мясных полуфабрикатах. Вырабатываться в нашем организме из продуктов, содержащих много насыщенных жиров (свинина, сливки, сметана и т.п.). Вывод напрашивается сам собой. Нужно постепенно изменять свое питание. Старайтесь снижать долю животного жира и вообще любой животной пищи в рационе, заменяя ее растительной. Вот некоторые маленькие рекомендации.

Сведите к минимуму потребление (а лучше отказаться совсем) таких продуктов как сосиски, копченая колбаса, копченая грудинка и т. д.

Печень ешьте не более 1 раза в месяц, да и вообще ешьте мяса меньше. Вместо него готовьте блюда с рыбой, курицей или с овощами богатыми белками (горох, бобы, чечевица, кукуруза, орехи, семечки и т.п.).

Потребление яичных желтков ограничьте до 3 в неделю. Молоко пейте пониженной жирности.

Творог также ешьте с пониженным содержанием жира. Сыры старайтесь ограничивать, лучше совсем исключить их из рациона.

Потребление сливок и сметаны сведите к минимуму. По возможности заменяйте сметану кефиром. Вместо сливочного масла используйте диетический маргарин, содержащий растительное масло и пониженное количество твердых жиров. Старайтесь меньше есть твердых жиров (сало, вытопленный из мяса жир, сливочное масло). Они содержат много насыщенных жирных кислот. Предпочитайте им растительные масла (подсолнечное, кукурузное, оливковое, соевое, хлопковое и т.п.), богатые ненасыщенными жирными кислотами. Но и их нужно употреблять в меру.

**Жиры – самый высококалорийный продукт.** Благодаря им, можно легко увеличить свой калорийный предел. Вред избыток жиров приносит огромный. Помимо ишемической болезни сердца и инсульта, о которых уже упоминалось, жиры могут провоцировать развитие рака желудка, толстого кишечника и молочной железы, вести к ожирению.

Учитывая все это, старайтесь весьма умеренно питаться продуктами с ненасыщенными жирами и исключать из своего рациона насыщенные жиры. Предпочитайте естественную пищу, в которой наряду с жирами есть белки, витамины, минеральные и другие полезные вещества.

Здоровье ваше только выиграет, если вы увеличите в своем рационе долю сложных углеводов (не сахара, или белой муки!), например фруктов, ягод, овощей, кукурузы, гречихи, хлеба и т. д. Крахмалосодержащую пищу часто избегают те, кто имеет избыточный вес. Одна и та же она принесет все же больше пользы, чем скажем, тощее мясо. В растительных продуктах нет холестерина, к тому же они богаты витаминами, минеральными веществами, пищевыми волокнами, способными связывать излишки холестерина.

Избегайте также переедать и белковых продуктов. Хотя мясо и является поставщиком полноценного белка, следует ограничивать его потребление, отводя большую долю растительным белкам, которые следует комбинировать, чтобы обеспечить организм полноценным белком.

Если рацион детей перегружен жирами и сахаром (жирное мясо, колбасы, сосиски, пирожные, мороженое) в особенности получаемые с переработанными и рафинированными продуктами, то в 20—25 лет у них может начаться развитие ишемической болезни сердца. Так, по данным одного из исследований, проведенного американскими учеными на погибших солдатах, возраст которых составлял в среднем 22 года. У каждого третьего из них были найдены склеротические отложения в коронарных артериях. Вывод из этого сделать не сложно. Следите, чтобы ваши дети не предались жирного и сладкого.

Включайте в свой рацион пищевые продукты, снижающие

уровень холестерина в крови (овес, бобы, баклажаны, яблоки, цитрусовые, чеснок).

Резко ограничьте потребление сахара. Он является носителем «пустых» калорий. Заменяйте его фруктами или небольшим количеством меда.

Откажитесь от алкоголя. Он также носитель «пустых» калорий, к тому же злоупотребление алкоголем ведет к повышению артериального давления и другим патологиям.

При недостаточной эффективности всех вышеназванных мер используйте фитотерапию.

## **Одуванчик и холестерин**

Свежие листья одуванчика и порошок из его корней существенно понижают содержание холестерина в крови. Порошок принимают по 1/3 чайной ложки 2—3 раза в день за 20—30 мин до еды.

Молодые листья одуванчика можно добавлять в салаты. Они нежны, содержат много витаминов, микроэлементов, органических кислот и других веществ. Такие салаты будут обладать не только антисклеротическим эффектом, они принесут большую помощь при малокровии, болезнях печени, пищеварительного тракта, кожи, отложениях солей в суставах, снижении зрения.

## **Яблоки и холестерин**

Употребление в пищу яблок уменьшает всасывание жиров организмом, способствует выведению излишка холестерина. Единственный орган, способствующий выведению холестерина из организма, — печень. Излишек его выделяется в желчь. Желчные соли растворяют холестерин. Однако эта способность ограничена, и, если холестерина оказывается много, он выпадает в осадок в виде желчных камней. Яблоки же увеличивают способность желчи растворять холестерин.

Специальные исследования показали, что среди тех, кто регулярно употребляет в пищу яблоки, более половины имели уровень холестерина на 10% ниже, чем те, кто яблок не ел. Даже если ежедневно съедать всего лишь по 2—3 яблока, можно существенно снизить уровень холестерина в крови (такой лечебный эффект объясняется не только высоким содержанием пектиновых веществ, но и наличием витамина С, микроэлементов и других веществ, которые усиливают действие друг друга).

Яблоки также могут благоприятно влиять на соотношение различных жирных кислот, циркулирующих в организме. И если человек употребляет много жирной пищи и сахара, то включение в рацион яблок, разгрузочные яблочные дни будут препятствовать всасыванию излишнего количества жиров организмом. Англичане говорят: «В день по яблоку — и врач не нужен». Определенная доля истины в этих

словах, бесспорно, есть.

# Гипертония

*«Спасибо за полифитовый эликсир, благодаря которому я теперь не опасаясь за свое давление. На протяжении года никаких скачков и перебоев в ритме сердца не наблюдалось. Стараюсь питаться по Вашим рекомендациям и принимать сборы трав, соки.»*

*Артемяева Нина Федоровна, г. Чита*

*«После того как возникла проблема с выпиской бесплатных рецептов, пришлось прочитать немало книг по лечению травами. Ваши книги оказались наиболее доступными для понимания и рецепты также простые, но они-то мне и помогли. Конечно, приходится заваривать травы, пить соки, но это все же лучше, чем сидеть часами в поликлинике, да еще может оказаться, что нужно лекарства в аптеке нет. Попробовала и ванны с травами. Почувствовала себя значительно лучше и теперь их принимаю 3 раза в неделю. Травы заготавливаю сама. Ведь в ваших рецептах указаны те травы, которые растут в нашей местности. А если какой не хватает, то стараюсь заменить ее на схожую. Ваша книга „Живые лекарства“ помогает. Жаль только что она без картинок. Спасибо, что Вы есть и что разъясняете нам, как сохранить здоровье».*

## **Артериальное давление**

Пришло время поговорить и о другом факторе риска – повышенном артериальном давлении (АД). Оно повышает риск возникновения не только ишемической болезни сердца, но и других. Опасность эта возрастает многократно, если вы курите и у вас высокий уровень холестерина. При этом сердце испытывает перегрузки, а ослабленные артерии быстрее изнашиваются и теряют свою прочность.

### **Как измерить артериальное давление?**

Каждый должен уметь измерить артериальное давление. Процедура довольно простая. Заключается она в следующем: на руку накладывается манжета так, чтобы она была выше локтевого сгиба на 3—4 см. Затем с помощью груши в нее накачивается воздух. При этом на лучевой артерии (в области запястья) контролируется пульс. После его исчезновения давление в манжете необходимо повысить еще на 20—30 мм рт. ст. Затем на локтевую артерию (в области локтевого сгиба, ближе к внутреннему его краю) устанавливается фонендоскоп (гибкая слуховая трубочка) и медленно снижается давление в манжете. В тот момент, когда кровь раскроет все еще сжимаемую манжетой плечевую артерию,

вы услышите первый пульсовой тон. Заметьте при этом уровень давления на шкале сфигмоманометра. Это будет величина максимального (то есть систолического) АД. Продолжайте и дальше постоянно снижать давление в манжете. Когда наступит момент исчезновения пульсовых тонов, выслушиваемых фонендоскопом в области локтевого сгиба, опять заметьте уровень давления. Это будет минимальное (диастолическое) АД. Измерение артериального давления обычным тонометром оказывается более точным, чем при измерении электронными приборами.

## **Как оценить ваше АД?**

Диапазон нормы для систолического (максимального) артериального давления колеблется от 100 до 139 мм рт. ст., а для диастолического (минимального) от 60 до 89 мм рт. ст. Однако предпочтительнее рассчитывать индивидуальную норму артериального давления. Это можно сделать по уравнениям, предложенных мною.

**Систолическое АД =  $1,7 \times \text{возраст} + 83$  (1)**

**Диастолическое АД =  $1,6 \times \text{возраст} + 42$  (2)**

**Систолическое АД =  $0,4 \times \text{возраст} + 109$  (3)**

**Диастолическое АД =  $0,3 \times \text{возраст} + 67$  (4)**

Уравнения (1) и (2) предназначены для людей 7 до 20 лет, а уравнения (3) и (4) – для людей 20—80 лет. В данных формулах возраст выражается в годах, а АД в мм ртутного стол-

ба.

## **Как нормализовать АД?**

Нужно стремиться, чтобы артериальное давление не выходило за рамки нормы. Как этого добиться? Следуйте самым простым рекомендациям:

- периодически 3—4 раза в год проверяйте артериальное давление и записывайте его показатели;

- если АД повышено, стремитесь понизить его до уровня нормы прежде всего с помощью средств фитотерапии (см. приложение);

- ограничьте потребление соли до 3—5 г в сутки. Совсем не обязательно солить пищу, чтобы восполнить потребность организма в ней. Соли поступает достаточно с хлебом, сыром, другими продуктами. Она есть в овощах и мясе. Готовя пищу, кладите соли в 2—3 раза меньше, чем вы это делали ранее (в среднем мы потребляем соли в несколько раз больше, чем это нужно). Или попробуйте заменить ее луком, чесноком, томатом, лимоном, тмином, укропом и другой зеленью. По данным зарубежных специалистов человек должен ежедневно получать с пищей не более 2,5 г соли, чтобы сохранить артериальное давление в пределах нормы. Однако это невозможно сделать, если питаться готовыми продуктами, ведь они содержат слишком много соли;

- учитесь справляться со стрессами;

- постоянно занимайтесь физическими упражнениями, отдавая предпочтение нагрузкам на выносливость;
- не допускайте превышения веса тела сверх оптимальной для вас величины.

## **Гипертоническая болезнь и пыльца-обножка с медом**

Смешать цветочную пыльцу с медом в соотношении 1:1 и принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день в течение месяца при гипертонической болезни. После 10-дневного перерыва курс лечения может быть повторен.

## **Свекольный сок с медом и гипертония**

Свежеотжатый свекольный сок смешать пополам с медом и принимать по 1—2 ст. ложки 3—5 раз в день при повышенном артериальном давлении и бессоннице.

## **Арония и гипертония**

Принимать сок рябины черноплодной (аронии) по 50 мл за 30 мин до еды 3 раза в день в течение 3—4 недель при гипертонии. Можно есть также свежие плоды аронии по 100 г за полчаса до еды 3 раза в день.

## **Настойка цимицифуги и гипертония**

Настойка цимицифуги даурской (клопогона даурского) готовится в соотношении 1:5 на 70%-ном спирте. Принимают ее по 50—60 капель (при повышенном весе по чайной ложке) 2—3 раза в день в течение 30—40 дней при начальных стадиях гипертонии (особенно при жалобах на головные боли, бессонницу, боли в области сердца). Побочные явления при приеме не отмечаются.

Настойка цимицифуги даурской понижает артериальное давление, благоприятно влияет на сердечную деятельность, стимулирует мочеотделение, уменьшает болевую чувствительность, улучшает сон.

## **Смесь овощных соков с медом против гипертонии**

Взять по 1 стакану меда, сока свеклы, моркови и хрена, выжать сок 1 лимона, все соединить и хорошо перемешать.

Принимать по 1 ст. ложке за час до еды или через 2—3 часа после нее 3 раза в день при гипертонической болезни. Курс лечения – 1,5—2 месяца.

Смесь хранить в стеклянной банке с плотной крышкой в прохладном месте.

**Соки с медом – мягкодействующее, но верное средство от гипертонии**

Взять по 1 стакану пчелиного меда, сока хрена и сока моркови, выжать сок одного лимона, все соединить и хорошо перемешать.

Принимать по 1—2 чайной ложки 3 раза в день за час до еды или через 2—3 часа после приема пищи при гипертонической болезни. Курс лечения — 1,5—2 месяца.

Смесь хранить в стеклянной банке с плотной крышкой в прохладном месте.

### **Мед с соком свеклы, моркови и редьки против гипертонии**

Смешать в равных объемных соотношениях сок свеклы, моркови, редьки и пчелиный мед. Принимать по 1—2 ст. ложки за полчаса до еды 3 раза в день в течение двух-трех месяцев при гипертонии.

Смесь хранить в прохладном и темном месте.

### **Грецкие орехи с медом против гипертонии и анемии**

Съедать в день за 3—4 приема по 100 г толченых ядер грецких орехов, смешанных с 60 г меда, в течение 45 дней при гипертонической болезни. (В ядрах орехов много магния, который обладает сосудорасширяющим и мочегонным действиями, а также калия, способного выводить натрий

из организма и увеличивать мочеотделение. Все это обеспечивает их гипотензивный эффект.)

Смесь эта весьма полезна также при железодефицитной анемии (в ядрах грецких орехов содержатся железо, медь, кобальт, цинк и витамин В<sub>6</sub>, необходимые для образования эритроцитов). Мед желательно использовать гречишный.

## **Гипертоническая болезнь и клюква с медом**

Пропустить клюкву через мясорубку, смешать с равным количеством меда и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15—20 мин до еды при гипертонической болезни.

## **Настой укропа и сердечно-сосудистые болезни**

2 ст. ложки растертого укропного семени залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настоять 30—40 мин, процедить и пить по 1/2 стакана за полчаса до еды 3—5 раз в день при атеросклерозе (в частности при атеросклерозе мозговых сосудов, сопровождающемся головными болями), начальных стадиях гипертонии, при хронической коронарной недостаточности, а также как успокаивающее средство.

Настой укропа понижает артериальное и внутриглазное давление, оказывает антисклеротическое и успокаивающее действия.

## **Аппликация из горца почечуйного и гипертония**

Свежеистолченную траву горца почечуйного приложить к затылку (вместо горчичника) при головной боли, связанной с повышением артериального давления.

## **Травяная ванна и сердечно-сосудистые болезни**

*Сосновые иглы 200,0 г*

*Лист боярышника 100,0 г*

*Трава сушеницы топяной 50,0 г*

*Соплодия хмеля обыкновенного 50,0 г*

Все залить 7 л кипятка, варить 7—10 мин, настоять полчаса, процедить и вылить отвар в ванну. Принимать травяную ванну при повышенном артериальном давлении, вегетативных дисфункциях, сопровождающихся повышением артериального давления, головокружениями, спазмами коронарных сосудов, экстрасистолической аритмией, бессонницей, при неврозах сердца, а также для восстановления сил после утомительной физической и эмоциональной нагрузки. Температура ванны 36—37°, длительность 10—15 мин.

## **Ванна с травами и гипертония**

*Береза повислая, листья 50,0 г*

*Душица обыкновенная, трава 30,0 г*

*Сушеница топяная, трава 30,0 г*

*Хмель обыкновенный, соплодия 15,0 г*

*Чабрец, трава 15,0 г*

*Липа мелколистная, соцветия 15,0 г*

*Шалфей лекарственный, трава 15,0 г*

Все залить 5 л кипятка, прокипятить 10 мин, настоять полчаса, процедить, оставшееся сырье отжать в отвар и вылить его в ванну. Принимать после гигиенического душа. Длительность ванны – 5—15 мин (в зависимости от самочувствия). Температура – 37—39°. Можно принимать общие или ножные ванны (для ножных ванн температура воды 39—40°).

Ванна способствует снижению повышенного артериального давления, снимает нервное напряжение, улучшает сон и общее самочувствие, оказывает общеукрепляющее действие. Она может также предупредить начинающееся респираторное заболевание.

## **Фитонциды дуба и гипертония**

Тем, кто страдает гипертонией, очень полезно пребывать вблизи дубовых деревьев. Во многом это связано с тем, что летучие фитонциды дуба понижают артериальное давление. Это свойство иногда используется и при стационарном лече-

нии гипертоников: с помощью специального прибора «Аэро-фит» воздух помещения насыщается фитонцидами листьев дуба. В результате улучшается самочувствие больных, их сон; артериальная кровь лучше насыщается кислородом.

# Гипотония

*«У меня часто болит голова, я все время хочу спать. Думала, что страдаю повышенным давлением, но при обследовании у меня оказалось давление пониженным. Врач порекомендовал изменить режим дня и пить сладкий чай. А есть ли травы от гипотонии?»*

*Валентина Захаровна Моисеева, г. Киров*

*«Мне установили диагноз вегето-сосудистая дистония по гипотоническому типу. Лечения не назначили, а предложили побольше гулять на свежем воздухе и побольше спать. Таблетки я и сама не хочу принимать, а вот травы хотела бы попробовать принимать. Только не знаю, как составить сбор.»*

*Галина Терновых, Кисловодск*

К сожалению, многие пациенты при жалобах на головные боли, раздражительность, быструю утомляемость, потемнение в глазах и забывают о самом простом: измерить артериальное давление.

И часто удивляются, что оно оказывается пониженным. Для гипотонии характерно стойкое снижение артериального давления: систолического ниже 100 мм рт. ст., а диастолического ниже 60 мм рт. ст. Основной причиной гипотонии

является чаще всего является сильные физические нагрузки, занятия спортом, стрессы и общее снижение жизненно-го тонуса. Обычно при гипотонии лекарства мало помогают, поэтому хорошо применить ароматерапию и следующие рецепты.

### **Настойка аралии и гипотония**

Принимать настойку аралии по 30 капель 3 раза в день за 15—20 мин до еды при пониженном артериальном давлении. Последний прием должен быть не позднее 19 ч, так как из-за возбуждающего действия препарата может нарушиться сон.

### **Настойка лимонника китайского и гипотония**

Принимать по 30—40 капель (в зависимости от вашего веса) настойки лимонника китайского 3 раза в день при пониженном артериальном давлении.

### **Настойка родиолы розовой и гипотония**

Взять 10 г измельченного корня родиолы розовой, залить 100 г водки, настоять в темном месте 10 дней, периодически встряхивая, профильтровать и принимать по 5—10 капель 3 раза в день за 15—20 мин до еды при пониженном артери-

альном давлении. Курс лечения 20 дней.

Фармакологической промышленностью выпускается спиртовой (на 40%-ном спирте) экстракт (1:1) родиолы розовой. Принимают его по 5—10 капель (в зависимости от веса пациента) 2—3 раза в день.

## **Золотой корень с медом против гипотонии и усталости**

Взять 1 чайную ложку измельченного корня родиолы розовой (золотого корня), залить 1 л кипятка, выдержать на кипящей водяной бане 15 мин, настоять 30—40 мин и пить по 150 мл с чайной ложкой меда 3 раза в день за 20—30 мин до еды при гипотонии, умственной и физической усталости, а также при астенических состояниях после перенесенных болезней и при склонности к острым респираторным заболеваниям и гриппу.

Настой хранить в холодильнике не более двух дней.

## **Пыльца-обножка и гипотония**

Принимать по половине чайной ложки пыльцы-обножки 3 раза в день за 20—30 мин до еды при пониженном артериальном давлении. Длительность курса – 1 месяц. Через 2 недели перерыва он может быть повторен.

## **Фитонциды тополя пирамидального, сирени и пониженное артериальное давление**

Тем, у кого гипотония, хорошо дышать фитонцидами тополя пирамидального и сирени. Это способствует нормализации артериального давления, улучшает самочувствие и работоспособность.

# Варикозная болезнь

*«У меня небольшие сеточки появились до беременности, но они были слабо заметны. А сейчас я вижу новые почти каждый день. Не ношу высоких каблуков. Очень боюсь, что оперативное вмешательство уберет их на время и они снова появятся. Как мне лечиться?»*

*И. Жукова, г. Тында*

*«Ночью у меня появились судороги в ногах. Когда я обратилась к врачу, то у меня обнаружили варикозное расширение вен. Можно ли обойтись без операции?»*

*Наталья Жилина, г. Красноармейск*

При варикозном расширении вен поражаются преимущественно поверхностные вены нижних конечностей (уменьшается их эластичность, увеличиваются размеры, изменяется форма вен). Со временем вены все больше уплотняются и появляются трофические язвы. Причина варикозной болезни чаще наследственная слабость венозных клапанов, а также длительное стояние на ногах, сидячая работа, перенос тяжестей, обувь на высоких каблуках, беременность и роды. В запущенных случаях применяется хирургическое лечение. В своей практике я использую разработанные мною препараты: апифитобальзам (бальзамическую мазь), пчели-

ную настойку и сборы трав.

## **Акация и варикозное расширение вен**

Приготовить настойку цветков акации белой. Для чего 4 ст. ложки измельченных цветков залить 100 мл 70%-ного спирта (можно воспользоваться водкой), настоять 7—10 дней, затем профильтровать и использовать для втирания в места воспаленных вен. Это способствует рассасыванию уплотненных узлов.

## **Крапива и варикозное расширение вен**

2—3 ст. ложки сухих измельченных листьев крапивы залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настоять 30—40 мин, процедить и пить по 1/3 стакана 3 раза в день через 1—1,5 ч после еды при варикозной болезни. Такое лечение более эффективно в начальной ее стадии. В течение двух месяцев также принимать водный экстракт прополиса по 1 столовой ложке 3 раза в день.

## **Травы, тромбофлебит и трофические язвы**

*Солодка голая, корни 20,0 г*

*Зверобой продырявленный, трава 20,0 г*

*Черда трехраздельная, трава 20,0 г*

*Подорожник большой, листья 15,0 г*

*Кориандр посевной, плоды 15,0 г*

*Сушеница топяная, трава 10,0 г*

2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, выдержать 15 мин на водяной бане, затем оставить для медленного охлаждения на 40—50 мин, процедить и пить по 1/3 стакана настоя 3 раза в день после еды при трофической язве на почве тромбоза-флебита.

## **Лекарственные растения и варикозное расширение вен**

*Татарник колючий, цветочные корзинки и листья 40,0 г*

*Сушеница топяная, трава 30,0 г*

*Крапива двудомная, листья 30,0 г*

2 ст. ложки сухого измельченного сбора залить в термосе 2 стаканами крутого кипятка, настоять 2—3 часа, процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при варикозной болезни.

## **Сбор лекарственных растений, используемый при варикозном расширении вен**

*Бессмертник песчаный, цветки 35,0 г*

*Береза повислая, листья 20,0 г*

*Брусника обыкновенная, листья 20,0 г*

*Крушина ольховидная, кора 15,0 г*

*Тысячелистник обыкновенный, трава 10,0 г*

2—3 ст. ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипяченой воды, варить на медленном огне 10 мин, настоять 2—3 ч, процедить и пить отвар теплым по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды при варикозной болезни.

### **Настой трав, заживляющий варикозные язвы**

*Зверобой продырявленный, трава 20,0 г*

*Календула лекарственная, цветки 20,0 г*

*Ромашка аптечная, цветки 20,0 г*

*Дуб обыкновенный, кора 10,0 г*

*Хвощ полевой, трава 10,0 г*

*Фиалка трехцветная, трава 10,0 г*

*Тысячелистник обыкновенный, трава 10,0 г*

Взять 2 ст. ложки сухого измельченного сбора, залить в термосе двумя стаканами крутого кипятка, настоять 1—2 часа и использовать для компрессов, накладываемых на трофические язвы голени, а также для их обмывания.

### **Сбор трав и варикозные язвы**

*Солодка голая, корень 20,0 г*

*Черда трехраздельная, трава 20,0 г*

*Зверобой продырявленный, трава 20,0 г*

*Кориандр посевной, плоды 15,0 г*

*Подорожник большой, листья 15,0 г*

*Сушеница болотная, трава 10,0 г*

Взять 2—3 ст. ложки сухой измельченной смеси, залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настоять 2—3 часа при закрытой пробке, процедить и пить теплым по 1/3 стакана 3 раза в день после еды при варикозных язвах на почве тромбоза.

## **Травы и тромбоз**

*Черда трехраздельная, трава 20,0 г*

*Зверобой продырявленный, трава 20,0 г*

*Солодка голая, корень 10,0 г*

*Кориандр посевной, плоды 10,0 г*

*Ромашка аптечная, цветки 10,0 г*

*Сушеница топяная, трава 10,0 г*

*Донник лекарственный, трава 10,0 г*

*Льнянка обыкновенная, трава 10,0 г*

Взять 3 ст. ложки сухой измельченной смеси, залить в тер-

мосе 0,5 л крутого кипятка, настоять 1—2 часа, процедить и пить по 1/2 стакана настоя 2 раза в день после еды в течение 1—2 месяцев при тромбофлебите. Одновременно принимать отвар стальника полевого: взять 30 г его измельченных корней, залить 1 л кипяченой воды, кипятить до получения 0,5 л отвара, процедить и пить по 1/4 стакана 3 раза в день перед едой в течение 4—8 недель при варикозном расширении вен и варикозных язвах.

### **Зверобой, ромашка, хвощ и варикозные язвы**

*Зверобой продырявленный, трава 40,0 г*

*Ромашка аптечная, цветки 30,0 г*

*Хвощ полевой, трава 30,0 г*

Взять 2 ст. ложки сухой измельченной смеси, залить 0,5 л кипяченой воды, кипятить 15 мин, настоять полчаса-час, процедить и принимать теплым по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса-час до еды при варикозной болезни.

Отвар использовать также для наружного лечения (применять в виде компрессов, накладываемых на язвы голени).

### **Зверобойное масло и трофические язвы голени**

Измельченную траву зверобоя смешать с десятикратным количеством растительного масла, прогреть в течение 3 ч

на кипящей

водяной бане, затем настоять 6—8 часов, слить масло, траву отжать, мешать полученные масляные экстракты и профильтровать.

Использовать для лечения трофических язв голени, повреждений и заболеваний кожи.

Лечебный эффект зверобойного масла обуславливается действием фитонцидов, флавоноидов, эфирного масла и смолистых веществ растения.

## **Настойка каштана конского и тромбофлебит**

Принимать аптечную настойку каштана конского (эскузан) по 10—20 капель 3 раза в день за 20 мин до еды.

При отсутствии настойки в аптеках ее можно приготовить самим: взять 10 г цветков, кожуры семян или коры ветвей, раздробить, залить 100 мл спирта (водки) и выдержать 7—10 дней в темном месте, периодически встряхивая. Затем процедить и принимать по 30 капель в небольшом количестве воды 3—4 раза в день за 20—30 мин до еды при варикозном расширении вен, тромбофлебитах. Настойкой также смазывают участки кожи с расширенными венами (делать это предпочтительнее на ночь).

Можно пить свежий сок из цветков каштана по 25—30 капель на 1 столовую ложку воды 2 раза в день.

Препараты каштана конского понижают свертываемость

крови, предупреждают образование тромбов в сосудах, укрепляют их стенки, а также рассасывают образовавшиеся тромбы.

### **Чай из листьев орешника – старинное народное средство лечения тромбофлебитов**

В июне собрать листья лещины обыкновенной (орешника), высушить в тени и готовить из них чай: 1 ст. ложку сухих измельченных листьев залить в фарфоровом чайнике стаканом крутого кипятка, настоять 12—15 мин и пить по 1/2 стакана 4 раза в день при расширении мелких капилляров, вен, тромбофлебитах и трофических язвах голени.

### **Полынь горькая и варикозное расширение вен**

Свежие листья и цветки полыни горькой растолочь пестиком в фарфоровой ступке. Затем взять горсть их, смешать с полулитром простокваши, нанести на сложенную в 2—3 слоя марлю и приложить к ногам в тех местах, где вены наиболее сильно расширены. После этого ноги обернуть целлофаном, положить на подушку и отдыхать 30 мин. Процедуру выполнять 2 раза в день в течение 4 дней. Через неделю лечение можно повторить.

### **Отвар коры ивы и дуба и варикозное расширение**

## **ние вен**

Приготовить смесь коры ивы и дуба в соотношении 1:1. Взять ее 100 г, залить 5 л кипяченой воды, варить 10 мин, настоять 2—3 ч, процедить и использовать для ножных ванн при варикозном расширении вен.

## **Ванны из отвара кожуры каштана и варикозная болезнь**

Взять 100 г кожуры семян каштана конского, залить 2 л кипяченой воды, варить на слабом огне 15 мин, настоять 4—6 ч, процедить и использовать для ножных ванн при болях в ногах и ночных судорогах в икроножных мышцах, обусловленных варикозной болезнью.

## **Сирень и варикозное расширение вен**

Обкладывать свежими листьями сирени обыкновенной болезненные участки расширенных и покрасневших вен. Листья менять через каждый час.

## **Каланхоэ перистое и варикозное расширение вен**

Приготовить настойку каланхоэ по следующему рецепту: промыть листья каланхоэ, обсушить, измельчить и на-

половину заполнить ими пол-литровую бутылку. Затем налить доверху спирт (за неимением его можно воспользоваться водкой) и поставить бутылку в темное место. Временами ее нужно встряхивать. Через неделю содержимое бутылки фильтруют. Полученную настойку используют для натирания ног, начиная от стопы и двигаясь далее к коленям и выше. Это сразу же избавляет от болей в ногах, обусловленных варикозным расширением вен.

Для исчезновения же синей сетки мелких вен процедуры нужно делать ежедневно в течение 3—4 месяцев.

## **Хмель и варикозное расширение вен**

Взять 2 ст. ложки сухих измельченных шишек хмеля, залить 0,5 л кипятка, выдержать 15 мин на кипящей водяной бане, настоять 30—40 мин, процедить и пить настой по 1/2—1 стакану 3 раза в день за полчаса до еды при варикозной болезни.

Кроме этого, смачивать настоем хмеля марлю и прикладывать ее в области расширенных вен. Все это способствует уменьшению болей, воспалительных явлений в венах и оказывает общее успокаивающее действие.

## **Помидоры и варикозное расширение вен**

Прикладывать нарезанные ломтики свежих помидор

(можно использовать их кашицу) к участкам ног с расширенными и вздутыми венами и фиксировать легкой повязкой. Через 3—4 ч ломтики помидор заменить свежими. Процедуру проводить ежедневно.

## **Мумие и тромбофлебит**

Принимать по 0,15 г мумие 2 раза в день (разводится в ст. ложке кипяченой воды) за 1—2 часа до еды в течение 10 дней при тромбофлебите.

Обычно на 4—6-й день уменьшается отечность больной конечности и чувство боли. К 8—10-му дню исчезают другие симптомы заболевания.

Мумие повышает содержание эритроцитов и гемоглобина в крови, нормализуется лейкоцитарная формула, скорость оседания эритроцитов (СОЭ), удлиняется время свертывания крови (что особенно важно при тромбофлебите).

## **Случаи из практики**

### **Забытый рецепт**

Пациент Зел-ва рассказывала, что восемь лет назад заметила расширение вен на правой голени, по ее внутренней поверхности. Связывает это с родами. Позднее появились венозные узлы в других местах голени и на бедре правой ноги,

а затем и на левой. Периодически отмечались отеки и судороги в икрах. Лечение, назначаемое в поликлинике, лишь немного облегчало состояние. От предложенной же операции она отказалась.

Я рекомендовал Зел-вой выполнять комплекс лечебной гимнастики, втирать апифитобальзам (по моей рецептуре) и пить чай из листьев орешника. На ночь хорошо сделать ножные ванны в прохладной воде на 5 минут. Через 2 месяца вены на ее ногах были почти не заметны.

## **Незаменимая пыльца**

Пациентка С-ова, 52 лет, учительница. В течение 8 лет страдала варикозным расширением вен обеих нижних конечностей. В последние 2—3 года возник зуд кожи, иногда отекали голени и порой случались судороги в области икр.

При осмотре на правой ноге можно было отметить шелушение кожи в нижней трети голени; на передней и внутренней поверхности ее располагалось много варикозно расширенных вен. Соединяясь с другими расширенными венами, они переходили в виде извилистого ствола на бедро.

На левой конечности в нижней трети голени кожа была сухая, шелушилась, виднелись экзематозные изменения. На передней и внутренней поверхности средней и верхней трети голени отчетливо выделялись пакеты венозных узлов.

С-ова жаловалась на ощущения тяжести и боли в но-

гах, быструю утомляемость. Говорила также, что участковый врач рекомендовал сменить работу, но она любит школу и оставлять преподавание не желает.

Мое назначение заключалось в следующем: принимать су-перпчелиную пыльцу по 1/2 – 1 чайной ложке 3 раза в день за полчаса-час до еды (2 курса по 1,5 месяца), одновременно пить **пчелиную настойку** (по моей рецептуре) по схеме и настойку каштана конского по 15 капель в небольшом количестве воды 3 раза в день за 20—30 мин до еды, втирать **апифитобальзам** и выполнять комплекс лечебной гимнастики. Я рекомендовал ей также находить возможность отдыхать в течение дня два раза по 20 мин (лежа, с поднятыми ногами).

Через несколько месяцев эта учительница была вполне довольна состоянием своих ног.

*Вы можете получить персональный совет у доктора, написав на электронную почту по адресу: [prof.sin@yandex.ru](mailto:prof.sin@yandex.ru) или позвонить по тел. 8-916-525-06-72  
Синякову Алексею Федоровичу*

# **Нервно-психические заболевания: альтернативное лечение**

## **Нервное возбуждение, невроты**

**«После семейных неурядиц, похорон мамы, я совсем перестала спать. Появились сильные головные боли, ухудшилась память. Врач назначил снотворные таблетки, но от них и днем хочется спать, а я работаю с компьютером. Прочитала Ваши книги и решила обратиться за помощью. Подберите для меня комплекс трав. Я так устала».**

**Нина Георгиевн Ш., Московская обл., г. Реутов.**

**«Пишу Вам, надеясь узнать рецепты сборов, которые помогли бы мне избавиться от бессонницы, раздражительности. Феназепам уже не помогает. К неврологу огромные очереди. Принимаю валериану, но что-то и она не стала помогать. Кроме валерианы, есть еще какие-то травы? Заранее благодарю».**

**О. С. Исакова, г. Белгород**

**Все чаще приходят письма, в которых есть обращения**

по поводу усталости, апатии к жизни, появления повышенной раздражительности.

Современная жизнь с ее дороговизною, напряженным ритмом, стрессами, неправильным образом существования быстро истощает силы даже самого крепкого человека. Неблагоприятная экологическая обстановка также способствует этому.

Понятно, почему мы все переутомлены, раздражительны и нервны. Ослабевают наша энергия, воля, тяжелая усталость сковывает нас, исчезает интерес к работе, да и к самой жизни и ее радостям. «Надо себя подбадривать, возбуждать», — думают многие из нас. И в ход идут алкоголь, табак, кофе и другие всевозможные нервные яды, dokonчивающие разрушение, начатое непосильной работой и неправильным образом жизни.

Итог этого оказывается весьма грозным. Ослабевают наши силы и здоровье, и мы спешим принять меры, которые большей частью оказываются малоуспешными и не достигающими цели. Ни поездки на дачу, ни отпуска, ни курорты, ни отдых в деревне — ничто не помогает радикально. Вы глотаете всевозможные лекарства, приписываемые врачами, но результат тот же. Вы понимаете, что становитесь инвалидом и вынуждены сойти с арены. Вы пополняете ряды огромной массы хронических больных, толпящихся в очередях и у врачей, и ко всяким кудесникам, обещающим исцеление. Вы верите этим «целителям», пробуете предлагаемые ими сред-

ства и в сотый раз убеждаетесь, что оказались обманутыми. Где же искать помощи? Где то средство, что может дать подлинное исцеление?

Я дам вам ответ на этот вопрос и укажу, как и чем можно восстановить расшатанную нервную систему и снова стать бодрым, энергичным, жизнерадостным – словом, вполне здоровым человеком. Выбирайте то, что вам подойдет из нижеприведенных рецептов. Они просты, проверены в моей многолетней врачебной практике и дают прекрасные результаты.

## **Мед и неврозы**

Использовать только пчелиный мед. Суточная доза его 60—100 г (в зависимости от вашего веса). При этом другие сладости исключаются. Разведите мед в 500—800 мл кипяченой воды комнатной температуры и выпейте за 3—4 приема (по 150—200 мл) в течение дня (последний прием за 30—40 мин до отхода ко сну) при неврозе. Состояние улучшается спустя 1—2 недели такого лечения (нормализуется сон, улучшается самочувствие, работоспособность и т. п.).

## **Настой трав и невроз**

*Душица обыкновенная, трава 30,0 г*

*Боярышник, кроваво-красный, трава 25,0 г*

*Донник лекарственный, трава 20,0 г*

*Валериана лекарственная, корни 15,0 г*

*Мята перечная, листья 10,0 г*

3 ст. ложки сухой измельченной смеси залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять полчаса-час, процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды при неврозах.

Настой обеспечивает крепкий сон, улучшает внешний вид, укрепляет нервную систему.

### **Настой душицы и повышенная нервная возбудимость**

Приготовить настой душицы обыкновенной. Для чего нужно взять 3 ст. ложки сухой измельченной травы, залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настоять 1,5—2 ч, процедить и пить по половине стакана 3 раза в день за полчаса до еды для успокоения нервной системы, улучшения сна, а также при повышенной половой возбудимости.

Настой душицы обладает довольно выраженным успокаивающим действием.

Следует помнить, что настой душицы нельзя принимать беременным женщинам, так как он стимулирует сокращение мускулатуры матки, что может привести к выкидышу.

### **Отвар листьев ежевики и повышенная нервная воз-**

## **будимость**

2—3 ст. ложки сухих измельченных листьев ежевики сизой залить 0,5 л кипяченой воды, кипятить на слабом огне 8 мин, настоять полчаса-час, процедить и пить по половине стакана 2—3 раза в день при повышенной раздражительности как успокаивающее, витаминное и общеукрепляющее средство, а также при бессоннице.

### **Настой валерианы и нервное возбуждение**

Взять 2 ст. ложки сухих измельченных корневищ с корнями валерианы, залить в эмалированной кастрюльке 0,5 л кипятка, выдержать 15 мин при закрытой крышке на кипящей водяной бане, настоять до охлаждения, затем процедить, оставшееся сырье отжать в полученный настой, довести его объем кипяченой водой до первоначального уровня (0,5 л) и пить по  $\frac{1}{3}$  –  $\frac{1}{2}$  стакана через 30—40 мин после еды 2—3 раза в день при состояниях нервного возбуждения, неврастении, при климактерических расстройствах, бессоннице вследствие нервного истощения и умственного переутомления, головных болях, неврозах сердечно-сосудистой системы, вегетативных неврозах и при лечении ранних форм стенокардии, а также для ее профилактики.

### **Отвар иван-чая и повышенная нервная возбуди-**

## **МОСТЬ**

3 ст. ложки сухой измельченной травы иван-чая залить 0,5 л кипяченой воды, довести до кипения и варить 7—10 мин. Затем настоять 1—2 ч, процедить и пить по 1/2 стакана за 20—30 мин до еды 2—3 раза в день при повышенной нервной возбудимости, головных болях и бессоннице.

Отвар иван-чая обладает успокаивающим и общеукрепляющим действиями.

### **Валериана, фенхель и нервное возбуждение**

*Валериана лекарственная, корневище с корнями 50,0 г*

*Фенхель обыкновенный, плоды 50,0 г*

2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипяченой воды, довести до кипения и варить на слабом огне 7—10 мин, затем настоять полчаса-час, процедить и пить по 1 стакану утром и вечером при повышенной нервной возбудимости.

### **Вахта, валериана, мята и нервное возбуждение**

*Вахта трехлистная, листья 50,0 г*

*Валериана лекарственная, корневище с корнями 25,0 г*

*Мята перечная, листья 25,0 г*

2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настоять полчаса, процедить и пить по полстакана 2—3 раза в день при нервном возбуждении и бессоннице.

## **Герань душистая и повышенная возбудимость нервной системы**

Если у вас отмечаются раздражительность, бессонница, повышено артериальное давление, то заведите в своем доме герань. Вдыхание ее аромата, как свидетельствуют результаты некоторых исследований, позволяет уже через 2—3 недели укрепить нервную систему, нормализовать сон и снизить повышенное артериальное давление.

## **Ароматы и стресс**

Если вы чрезмерно возбуждены, то вдыхание аромата душицы, лимонной мяты (мелиссы) или цветков розы поможет вам снять нервное напряжение, успокоиться, не прибегая к таблеткам. Вдыхание фитонцидов названных растений особенно полезно вечером, после работы. Весьма благотворный эффект наблюдается также при вдыхании летучих веществ цветков хмеля, хвои и герани (снимается стресс, улучшается сон и т. д.).

## **Аромат мяты и хорошее настроение**

Вдыхание запаха мяты перечной помогает создать хорошее настроение. Это известно с древнейших времен. Не зря в народе любят и ценят мяту. Растение это содержит много эфирных масел, которые способствуют снятию спазмов, расширяют коронарные сосуды и сосуды головного мозга, действуют обезболивающе, улучшают настроение и сон.

## **Фитонциды душицы, лимонной мяты, хвои и нервные расстройства**

Тем, у кого отмечаются симптомы нервных расстройств и психических заболеваний, полезно дышать фитонцидами душицы, лимонной мяты (мелиссы) и хвои. Это способствует снятию стрессовых состояний, улучшает общее самочувствие, настроение и сон.

Особенно полезно вдыхание успокаивающих летучих веществ, выделяемых названными выше растениями, детям школьного возраста. Ведь на уроках им ежедневно приходится усваивать большой объем информации, сказывается и напряжение в период экзаменов, подчас и вынужденные нарушения режима. Все эти стрессовые состояния и приводят к нарушению здоровья. Ингаляция пахучих веществ душицы, мелиссы, хвои – хорошая профилактика перенапря-

жений центральной нервной системы.

## **Настойка донника и повышенная возбудимость**

Приготовить настой донника лекарственного. Для чего 2 ст. ложки сухой измельченной травы донника залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настоять 1—2 ч, процедить и пить по 1/3 – 1/2 стакана 2—3 раза в день при повышенной возбудимости, климактерическом неврозе, меланхолии, неврастении, головных болях, сопровождающих гипертоническую болезнь и мигрень.

Настой донника оказывает болеутоляющее, успокаивающее и противоспазматическое действие.

## **Настой из цветков первоцвета – укрепляющее средство при нервной слабости**

2—3 ст. ложки сухих измельченных цветков первоцвета весеннего залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настоять 1—2 ч, процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды при нервной слабости, бессоннице, головных болях, упадке сил и т. п.

## **Валериана, хмель и нервное возбуждение**

*Валериана лекарственная, корневища с корнями 50,0 г*

*Хмель обыкновенный, соплодия 50,0 г*

2 ст. ложки смеси залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 20—30 мин, процедить и пить перед сном по 1 стакану при нервном возбуждении, бессоннице.

## **Настой хмеля и неврозы**

2 ст. ложки сухих измельченных соплодий хмеля залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настоять 1—1,5 ч, процедить и пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 20—30 мин до еды при повышенной возбудимости, нервном переутомлении, бессоннице, а также при вегетососудистой дистонии, климактерических расстройствах, частых поллюциях и чрезмерном половом возбуждении.

Настой шишек хмеля обладает успокаивающим, противоспазматическим и болеутоляющим действиями.

Передозировка настоя шишек хмеля ведет к возникновению чувства усталости, головных болей, болей в области живота, тошноте и даже рвоте. Но если принимать препарат в рекомендованных выше дозах, то побочных действий, как правило, не наблюдается (иногда возможна лишь сонливость в дневные часы, тогда нужно несколько снизить дозу).

## **Преодоление болезни**

Пациент Ш-ов, 62 лет, рабочий. Более 10 лет страдал расширением вен левой ноги. Периодически отмечались ее отеки. Когда появилась трофическая язва на голени, решился на операцию. После иссечения вен язва зажила, однако через 4 года вновь появились расширенные вены и опять возникла язва. Традиционное лечение результата не приносило.

В момент осмотра Ш-ов жаловался на боли в голених, их отеки, отмечал, что временами бывают судороги в икрах ног (случались к вечеру) и т. п.

Лечение, принесшее положительный результат, заключалось в одновременном приеме настоя из сбора трав (см. рецепт «Травы, тромбофлебит и трофические язвы») и отвара стальника полевого. Также он принимал водный экстракт прополиса, полифитовую настойку по схеме, втирал апифитобальзам в пораженное место. Рекомендовались также занятия лечебной гимнастикой и местное применение масляного экстракта зверобоя.

# Эпилепсия, депрессия, шизофрения, болезнь Паркинсона, парезы и параличи

*«Хочу выразить вам благодарность за то, что вы помогли моему ребенку избавиться от приступов эпилепсии. Я так боялась отмены депакина, но через полгода приема лекарства и ваших препаратов мой ребенок уже в течение трех лет не имел ни одного приступа. Лечение прополисным препаратом и сборы трав мы продолжаем принимать. Думаю, что мне просто повезло, когда я прочитала вашу книгу „Живые лекарства“. От нейролептиков мы пока отказались, обследуемся в поликлинике постоянно, и пока все хорошо.»*

**Мама 7-летнего Андрюши из Северодвинска**

*«Мне поставили диагноз „шизофрения“, что еще больше усугубило мое состояние. Спасибо моей сестре, которая рассказала о вас. Принимать таблетки длительное время мне уже трудно. Я стала полнеть, появились нарушения в почках и печени. Врач не разрешила отмену лекарств. Но я решила все же сначала уменьшить их дозу и начать принимать прополисный препарат и полифитовый эликсир. Так прошло полгода. Сейчас*

*у меня наступило улучшение. Я могу теперь работать и не впадать в уныние. Врач так же сказала, раз помогает, то принимайте прополисный препарат и полифитовый эликсир доктора Синякова.»*

*Н.С.Белова, Москва*

Депрессию можно считать болезнью цивилизации. Утрату смысла жизни еще называют **ноогенной депрессией**. При этом заболевании у больного подавленное настроение сопровождается вялостью, быстрой утомляемостью. Депрессия, а равно и другие психические заболевания, могут иметь и скрытый характер. То есть больной жалуется на боли в сердце, желудке, головные боли, но при обследовании у него ничего не находят. Такие больные у врачей считаются «непонятными» больными. В моей практике есть случаи обращений больных с подобными заболеваниями. Наряду со специальным лечением я назначаю таким больным водный экстракт прополиса и полифитовый эликсир по схеме. К сожалению, больных психическими заболеваниями становится всё больше. Здесь имеет место и то, что поток информации, идущий отовсюду, может разрушить защитную систему организма, что ведет к нарушениям в нейронах и синапсах, а это в свою очередь создает проблемы с психическим здоровьем. То есть иммунный барьер не может противостоять натиску различным внешним воздействиям, будь то инфекция, вирус или стресс. Например, шизофрения может иметь

и вирусную этиологию, в частности атак пси-вирусов, в результате чего разрушается энергоинформационная защита. И здесь уже одними лекарственными препаратами не обойтись. Такие понятия как сглаз, порча и проклятие именно в таких случаях имеют место. Часто относятся к этим явлениям с недоверием, хотя целенаправленное воздействие на человека может иметь необратимые последствия, попросту даже «сломать» судьбу.

Одной из причин проявлений эпилепсии может стать токсоплазмоз, который не всегда вовремя распознается. Заражение обычно происходит через домашних животных. Чтобы ослабить воздействие интоксикации от токсоплазмы я назначаю водный прополисный препарат, который значительно укрепляет иммунную систему. Иногда, в особо тяжелых случаях, я провожу диагностику по фотографии и назначаю соответствующее лечение. Более подробную консультацию можно получить при непосредственном ко мне обращении.

## **При депрессии, шизофрении**

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день водный экстракт прополиса и полифитовый эликсир по схеме.

## **Сок подмаренника настоящего, мед и эпилепсия**

Отжать сок из цветущего растения подмаренника насто-

ящего, смешать его пополам с медом и принимать по 2 ст. ложки смеси 2 раза в день за полчаса до еды при эпилепсии.

Сок подмаренника настоящего успокаивает нервную систему и снимает предсудорожное состояние. Весьма эффективен он и при судорогах.

## **Вероника, мед и эпилепсия**

Отжать сок из всего цветущего растения вероники лекарственной (за неимением ее можно использовать веронику широколистную, длиннолистную, дубравную или седую) и принимать по 2 чайных ложки его в смеси с таким же количеством меда 1 раз в день (утром) за полчаса до еды при эпилепсии.

Сок вероники обладает противосудорожным, общеукрепляющим, противовоспалительным действиями.

## **Болезнь Паркинсона и соки**

Принимать свежееотжатые соки крапивы, подорожника и сельдерея по следующей схеме: утром натощак выпить половину стакана сока крапивы, затем через 1 ч столько же сока подорожника и еще через 1 ч – полстакана сока сельдерея. Через час после окончания приема соков можно завтракать.

Подобные процедуры рекомендуется проводить с мая по сентябрь при болезни Паркинсона 1 раз. в 10—15 дней.

Они усиливают выведение из организма больного обменных шлаков.

## **Соки, парезы и параличи**

**Выпивать** до завтрака по половине стакана свежеприготовленного сока крапивы, затем через 1 час – столько же свежеприготовленного сока одуванчика и еще через 1 час – полстакана свежеприготовленного сока сельдерея. Через час после окончания приема соков можно завтракать.

Подобную процедуру при парезах и параличах следует проводить периодически 1 раз в 10—15 дней. Соки крапивы, одуванчика и сельдерея, полученные из свежих растений, способствуют удалению остаточных продуктов обмена (шлаков), скапливающихся в организме парализованных больных в большом количестве. Они «очищают» кровь, активизируют функцию пищеварения, стимулируют основной обмен, усиливают выделительную функцию почек. При постинсультных парезах немаловажную роль играют массаж, лечебная гимнастика и **выхаживание больного (постоянный уход)**.

## **Березовый сок и параличи, парезы**

Пить по половине стакана – стакану березового сока 2—3 раза в. день при параличах, парезах и других заболеваниях.

ях нервной системы. Березовый сок обладает большой биологической ценностью и весьма полезен при заболеваниях нервной системы. На его усвоение требуется минимальная энергия. Он стимулирует секрецию пищеварительных желез, повышает усвояемость пищи, способствует очищению организма от шлаков и нормализации обмена веществ, предотвращает воспалительные и обменные заболевания, оказывает успокаивающее действие.

# Бессонница

*«У меня хроническая бессонница. Мне уже пятьдесят лет, много чего перепробовала, в том числе феназепам и азафен, но ничего не помогает. Есть ли эффективные средства?».*

*Хрусталева В. Н., г. Москва.*

*«После приема антидепрессантов и последующего прекращения их приема возникли проблемы со сном. Сложно заснуть, просыпаюсь несколько раз за ночь. Ни новопассит, ни персен, никакие другие препараты не помогают. Что мне делать?»*

*Деева Л. Р., Нижегородская обл.*

Бессонница – это чаще всего следствие каких-либо психологических проблем либо результат сильного переутомления. Если какие-то проблемы на данном этапе не решаемы, то прибегают к лекарственным препаратам. Но подобные методы лечения хронической бессонницы очень опасны. Однако существуют и безопасные рецепты народной медицины, которые помогут наладить сон и устранить утомление, из-за которого человека мучает бессонница.

**Народное средство от бессонницы**

Взять 50 г семян укропа, залить 0,5 л кагора или портвейна, кипятить на слабом огне 7—10 мин, настоять полчаса-час и пить по 50—60 мл за полчаса до отхода ко сну при бессоннице.

## **Настойка хмеля и бессонница**

Взять 25 г сухих измельченных шишек хмеля, залить 100 мл спирта, настоять 7—10 дней в темном месте, периодически встряхивая, процедить и пить по 1 чайной ложке в небольшом количестве воды 2—3 раза в день (последний прием за полчаса до сна) при бессоннице.

## **Хмелевая подушка от бессонницы**

Набить подушку высушенными хмелевыми шишками, завернуть ее в плотную ткань (чтобы хмель не выдыхался) и хранить в шкафу. Использовать хмелевую подушку при бессоннице. Как правило, наблюдается хороший результат даже при длительной, плохо поддающейся лечению бессоннице.

## **Мед как снотворное**

1 ст. ложку меда развести в стакане теплой воды и выпить

за 30—40 мин до отхода ко сну при бессоннице.

Мед – самое безвредное из известных успокаивающих и снотворных средств. Он укрепляет не только нервную систему, но и весь организм. Благодаря этим своим качествам, мед как медикамент вне конкуренции.

## **Ванна с отваром сосновых игл и бессонница**

Взять 1,5 кг сосновых веточек (можно с шишками), мелко порубить, залить кипяченой водой, кипятить 30 мин, затем настоять под крышкой 10—12 ч, процедить и вылить в ванну (для сидячей ванны достаточно 750 г сосновой хвои, для ножной – 300 г).

Ванна оказывает прекрасный лечебный эффект при бессоннице, повышенной нервной возбудимости, а также болезнях кожи, нарывах, подагре, ревматизме, ишиасе, острых респираторных заболеваниях, астме, болезнях легких. Помимо всего прочего, она тонизирует, укрепляет сердце и нервную систему, способствует восстановлению сил больных, выздоравливающих после тяжелых болезней.

Ванна может использоваться и вполне здоровыми людьми как средство поддержания сил, бодрости.

# Головная боль, мигрень

*«Мучаюсь мигренями, не проходят иногда по несколько дней, так продолжается не один год, таблетки не помогают. Есть что-то, что поможет мне?»*

*Собокевич Анастасия, г. Ханты-Мансийск.*

*«Обращаюсь к Вам из-за непрекращающейся головной боли. Мне сорок лет, двое детей. Боль в основном в теменной области. Врач назначил диклофенак, эуфиллин, массаж шейной зоны. Пока результатов лечения не чувствую. Может быть, есть какие-то травы, облегчающие боль?»*

*Иванова Нина, г. Пермь.*

Практически каждый человек сталкивается с головной болью. Примерно в половине случаев – это мигрень, которой страдают в основном женщины до 30 – 35 лет. Головная боль является симптомом многих заболеваний, поэтому необходимо обсуждать лично. Но есть несколько рецептов, которые помогут улучшить ваше состояние.

## Настой тмина и головные боли

Приготовить настой сухих плодов тмина в соотношении

1:20 и пить его по  $1/3$ — $1/2$  стакана 2—3 раза в день при головных болях.

## **Листья мать-и-мачехи и головные боли**

Свежие листья мать-и-мачехи обыкновенной прикладывать гладкой стороной к голове при головных болях.

## **Знахарское средство от головной боли**

Приложите к вискам лимонную корку внутренней ее частью. Спустя некоторое время под коркой образуется красное зудящее пятно и головная боль утихнет.

## **Свекла и головная боль**

Прикладывать кружочки свежей свеклы к вискам при головной боли.

Эти растения не оставляйте в комнате на ночь

Прекрасен аромат жасмина, сирени, черемухи. Однако их букеты, а также ночной фиалки, не оставляйте на ночь в комнате. Длительное вдыхание их сильного аромата может вызвать головную боль.

## **Смесь соков и мигрень**

*Огурец посевной, сок – 300 мл*

*Морковь посевная, сок – 200 мл*

*Сельдерей пахучий, сок из травы – 100 мл*

*Свекла красная, сок – 100 мл*

Принимать по половине стакана 2 раза в день через час после еды при мигрени. Курс – 10 дней, повторять его через каждые 3 месяца. Прием соков очищает организм от обменных шлаков, тонизирует и повышает иммунную устойчивость. Соки смешивать строго перед употреблением. Хранить их в холодильнике в отдельных бутылках.

### **Зимне-весенняя смесь**

*Сельдерей пахучий, сок из корнеплодов – 200 мл*

*Морковь посевная, сок – 200 мл*

*Картофель, сок – 100 мл*

*Свекла красная, сок – 100 мл*

Соки смешивать перед употреблением, принимать так же, как и предыдущую смесь.

# Переутомление

*«С приходом осени ребенок постоянно ходит заспанный, рассеянный. То ли переутомляется, то ли витаминов не хватает. Чем ему можно помочь?»*

*Евгения, Оренбургская обл.*

*«В последнее время часто чувствую себя утомленной, не могу выспаться, даже в выходные. Нет ли каких –нибудь безопасных для здоровья лекарственных трав?»*

*Ольга, г. Владимир*

Те, кто много работает, учится, занимается спортом, обычно к концу рабочего дня чувствуют себя как «выжатый лимон». Связано это с вымыванием из организма многих минеральных веществ, витаминов, запас которых можно пополнить с помощью природных средств. Иногда нужно взять несколько дней отпуска, хорошо выспаться, включить в свой рацион соки и от переутомления не останется и следа.

## Сок грейпфрута и переутомление

Пить по 1/2 стакана сока грейпфрута 3 раза в день при умственном и физическом переутомлении, а также после тяжелой болезни или операции.

## **Морковный сок и переутомление**

Выпивать ежедневно по стакану свежееотжатого морковного сока при общем упадке сил, больших физических и психических нагрузках. Он богат витаминами и микроэлементами. Особенно много в морковном соке провитамина А. Недостаток его приводит к повышенной утомляемости, вызывает истощение нервной системы.

## **Прополисный препарат от переутомления**

Водный экстракт прополиса принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Добавить суперпчелиную пыльцу 2 раза в день утром и в обед.

## **Запахи, улучшающие настроение и работоспособность**

Запахи ромашки, мяты, розы, садовой фиалки, апельсина и лимона освежают воздух и благотворно влияют на эмоциональное состояние, улучшают настроение, повышают работоспособность. Их ароматы помогут вам также быстрее восстанавливать силы.

# Пристрастие к табаку

*«Мой сын начал курить, не знаю, как его отвадить от этой привычки. Какие растения могут в этом помочь, если их добавить к еде?»*

*София С., г. Мурманск*

*«Очень хотела бросить курить. Но после всяких методик, вновь возвращалась к этой пагубной привычке, пока не попала мне в руки Ваша книга „Живые лекарства“ и „Целебные талисманы и обереги“. Конечно, сомнения были. Но кашель замучил. И кожа лица стала серой. После получения Вашего оберега я курила еще месяц, а потом – как отрезало. Пришлите мне еще сборы трав, чтобы навсегда снять тягу к табаку. Это я подстраховываюсь. Еще раз спасибо...»*

*Елена М., 23 года, Хабаровск*

Пристрастие к табаку опасно тем, что избавиться от этой пагубной привычки довольно сложно. Но если проявить настойчивость, то победить эту вредную привычку можно. В этой главе я привожу несколько рецептов, которые помогут вам и вашим родственникам избавиться от пагубной привычки.

## **Для отвыкающих от курения: успокаивающий сбор**

*Валериана лекарственная, корневище с корнями 20,0 г*

*Тмин обыкновенный, плоды 20,0 г*

*Фенхель обыкновенный, плоды 20,0 г*

*Ромашка аптечная, цветки 20,0 г*

*Мята перечная, листья 20,0 г*

2 ст. ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипяченой воды, настоять 2—3 ч, процедить и пить по 1 стакану с 1 ст. ложкой меда 2 раза в день при раздражительности, нервном возбуждении и бессоннице, наблюдаемыми при отвыкании от курения.

## **Аир и курение**

При появлении тягостного желания закурить следует жевать свежий или сухой корень аира. Это вызывает легкий рвотный рефлекс.

## **Сбор трав, облегчающий никотиновую абстиненцию**

*Валериана лекарственная, корни 40,0 г*

*Тмин обыкновенный, плоды 20,0 г*

*Ромашка аптечная, цветки 20,0 г*

*Хмель обыкновенный, шишки 20,0 г*

2 ст. ложки сухого измельченного сбора залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настоять 1—2 часа, процедить и пить по 1 стакану Па ночь при нервном возбуждении, раздражительности и бессоннице, обусловленными никотиновой абстиненцией.

### **Сбор 1, способствующий отвыканию от курения**

*Алтей лекарственный, корень 30,0 г*

*Солодка голая, корни 20,0 г*

*Сосна обыкновенная, почки 20,0 г*

*Анис обыкновенный, плоды 15,0 г*

*Шалфей лекарственный, листья 15,0 г*

2—3 ст. ложки сухого измельченного сбора залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 3—4 ч, процедить и пить по 1/3 стакана 3 раза в день для отвыкания от курения, а также при хроническом бронхите, им обусловленном.

### **Сбор 2, способствующий отвыканию от табака**

*Боярышник кроваво-красный, цветки 40,0 г*

*Валериана лекарственная, корневище с корнями 20,0 г*

*Мята перечная, листья 20,0 г*

*Пустырник пятилопастный, трава 20,0 г*

2—3 ст. ложки сухой измельченной смеси залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настоять 3—4 ч, процедить и пить по 1/2 стакана 2—3 раза в день при повышенной раздражительности и неприятных ощущениях в области сердца, наблюдаемых при отвыкании от курения.

### **Сбор 3, способствующий отвыканию от табака**

*Полынь горькая, трава 50,0 г*

*Солодка голая, корень 25,0 г*

*Тысячелистник обыкновенный, трава 25,0 г*

1 ст. ложку сухой измельченной смеси залить в термосе 1 стаканом крутого кипятка, настоять 1—2 часа, процедить и использовать для полосканий рта при возникновении желания закурить.

### **Сбор 4, облегчающий никотиновую абстиненцию**

*Алтей лекарственный, корень 40,0 г*

*Мать-и-мачеха обыкновенная, листья 40,0 г*

*Душица обыкновенная, трава 20,0 г*

Взять 3 ст. ложки сухого измельченного сбора, залить

в термосе 0,5 л крутого кипятка, настоять 1—2 ч, процедить и пить по 1/3 стакана 3 раза в день для отвыкания от курения.

Настой снимает тягостные явления абстиненции, успокаивает нервную систему и способствует очищению легких.

## **Травы и никотиновая абстиненция**

*Валериана лекарственная, корневище с корнями 50,0 г*

*Вахта трехлистная, листья 25,0 г*

*Мята перечная, листья 25,0 г*

2—3 ст. ложки сухой измельченной смеси залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 1—2 ч, процедить и пить по 1/2 стакана настоя 2—3 раза в день за 20—30 мин до еды при повышенной нервной возбудимости и неприятных ощущениях в области сердца, наблюдаемых при отвыкании от табака.

## **Аир с мятой и курение**

*Аир обыкновенный, корневище 65,0 г*

*Мята перечная, листья 35,0 г*

1 ст. ложку сухой измельченной смеси залить в термосе 1 стаканом крутого кипятка, настоять 1—2 часа, процедить и использовать для полосканий рта при возникновении же-

ления закурить.

## **Травы против курения**

*Душица обыкновенная, трава 40,0 г*

*Мята перечная, листья 40,0 г*

*Смородина черная, листья 20,0 г*

3 ст. ложки сухого измельченного сбора залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настоять полчаса-час, процедить и использовать для полоскания рта при появлении желания закурить.

Настой полезно также принимать и внутрь по 1/2 стакана 2—3 раза в день за полчаса до еды. Он облегчает чувство абстиненции и успокаивает нервную систему.

## **Оберег от курения**

**Святая Мать Божья,  
Я больше не курю ни в радости,  
Ни в горе, никогда и нигде,  
Ни по какому случаю  
Я даю тебе обещание это  
И буду свято ему верен (верна).  
Аминь.**

(Читать ежедневно, многократно)

Вы курите и не думаете бросить эту привычку, пока не столкнулись с ее ужасающими последствиями лицом к лицу. Вы думали – вас это не коснется. Вы ошиблись и что остается тогда – сожалеть о своем упрямстве? Я и мой оберег призывают вас изменить своей вредной привычке уже сейчас и обратиться к помощи Матери Божьей. Она уважает свободу воли, способность к верному самостоятельному выбору.

Закон Любви – главный закон, на котором держится мир. Он основан на добровольности, на полном исключении даже намек на насилие. И вот, наконец, Богородица узнала о вашем выборе и услышала призыв о помощи. Теперь у вас есть мой оберег и это не случайно. Всматривайтесь в его и вы будете погружаться в особое состояние. Читайте его молитву каждодневно и многократно, и вы будете укреплять свою решимость оставить курение еще и поддержкой Богородицы, а она будет способствовать возникновению других благоприятных изменений в вашей жизни, например, не исключено, что вы будете открывать в себе все новые и новые возможности для совершенствования.

**Предупреждение!**

Если вы будете обращаться к Божьей Матери с молитвой и продолжать курить – берегитесь, вы рискуете навлечь на себя беды.

## АЛКОГОЛИЗМ

*«Пишу Вам, доктор, в большом отчаянии, так как сил больше нет терпеть пьянство сына. Пробовала многое — и у бабок заговаривать, и кодировать — но толка мало. По вашей книге готовила сборы и читала молитвы, результат был. Знаю, что вы делаете обереги и талисманы. Пока сын сейчас не пьет, сделайте для него такой оберег. Заранее благодарю».*

*Кузьмина В. М., 68 лет, г. Кимры*

*«Алексей Федорович, я лечился у вас по поводу энтерита и гипертонии. Но приключилась новая беда: стала пить дочь. Началось с пива, а теперь бывают запои по 2—3 недели. Семья ее распалась. Внуков мы взяли к себе, а что делать с дочерью мы уже не знаем. Приготовили сборы по вашей книге, помогает. Но может быть еще есть более действенные средства?»*

*Ливановы, Приморский край*

*«...спасибо за помощь и препараты. После двух курсов лечения у меня восстановилась печень, пропала тяга спиртному. А талисман я всегда ношу с собой. А ведь я не верил травам и молитвам. Видно многого мы еще не знаем. Купил все ваши книги. Еще раз спасибо и от мо-*

*ей семьи большая благодарность. У нас теперь покой и все наладилось.»*

*Валерий, 59 лет, Ханты – Мансийский округ*

Проблема алкоголизма актуальна не только для населения России, но и других стран. Беда в том, что с алкоголем взаимосвязаны и другие проблемы: демографические, социальные, правовые и т. п. Но от всех вредных привычек человек получает удовольствие, от которого не так легко отказаться. Несмотря на сбои во всех системах и органах, человек втягивается в пагубную привычку и становится зависимым от нее. Имеет место и энергоинформационная программа воздействия со стороны. Этому не верят и не придают значения. Но многие, кто идут к колдунам, делают привороты, возвращают ушедшего мужа или жену, тем самым разрушают их жизнь. Человек возвращается, но может начать употреблять алкоголь, стать неуправляемым. То есть причиной алкоголизма может быть порча, когда человеку навязывается чужая программа, а он ей сопротивляется. В своей практике я использую разные методы, в том числе лечение травами, молитвами, а в особых случаях ставлю защиту и готовлю оберег «Трезвость».

В своей практике я использую рецепты, по которым вылечились многие мои пациенты. Их простота и доступность, надеюсь не разочарует тех, кто решил отказаться от алко-

ля.

Курс лечения составляет минимально 6 месяцев, в тяжелых случаях 10—12 месяцев. Не забывайте, что болезнь, приобретенная за годы, не может уйти за неделю.

## **Отвар травы золототысячника и пристрастие к алкоголю**

2 ст. ложки сухой измельченной травы золототысячника зонтичного залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 мин, настоять 1—2 ч, процедить и пить по 1/3 стакана 2—3 раза в день при алкоголизме, а также как общеукрепляющее средство.

## **Чай, излечивающий от алкоголизма**

*Полынь горькая, трава 20,0 г*

*Тысячелистник обыкновенный, трава 20,0 г*

*Зверобой продырявленный, трава 20,0 г*

*Мята перечная, листья 15,0 г*

*Дягиль лекарственный, корни 10,0 г*

*Тимьян ползучий, трава 10,0 г*

*Можжевельник обыкновенный, ягоды 5,0 г*

Все хорошо перемешать. 1 ст. ложку сухой измельченной смеси залить в фарфоровом чайнике 1 стаканом кипятка, на-

стоять 10—15 мин и выпить. Пить по 1 стакану настоя 3—4 раза в день при алкоголизме. Курс – 10 дней, затем перерыв 5 дней, и курс повторяется. Общая длительность лечения составляет 2—8 месяцев. В течение этого срока исчезает влечение к алкоголю, улучшается сон, состояние печени и других пищеварительных органов.

### **Золототысячник и полынь против алкоголизма**

*Золототысячник зонтичный, трава 80,0 г*

*Полынь горькая, трава 20,0 г*

2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипяченой воды, довести до кипения и варить на слабом огне 10 мин, затем настоять полчаса-час, процедить и пить по 1/4 стакана 3 раза в день при алкоголизме.

### **Тимьян и полынь против алкоголизма**

*Тимьян ползучий, трава 80,0 г*

*Полынь горькая, трава 20,0 г*

2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипяченой воды, довести до кипения и варить на слабом огне 10 мин. Затем настоять полчаса-час, процедить и пить по 1/4—1/3 стакана 3 раза в день при алкоголизме. Курс лечения –

месяц. После 1—1,5-месячного перерыва он повторяется.

## **Теплое молоко и последствия кутежа**

Если на следующий день после сильного опьянения отмечается тяжесть в голове и плохое самочувствие, то утром на-тощак следует выпить стакан теплого молока. Это улучшит ваше состояние.

## **Мед и алкоголь**

При опьянении принять в 2 приема 100—120 г пчелиного меда, это будет способствовать отрезвлению (фруктоза меда нейтрализует действие алкоголя).

## **Народное средство для отрезвления**

Растворить 5 капель нашатырного спирта в стакане холодной воды и выпить при опьянении.

## **Баранец обыкновенный для трезвости**

Взять четыре столовые ложки сухой измельченной травы баранца обыкновенного, залить 0,5 л кипятка, варить при слабом кипении 20—30 минут, настоять 30 минут – 1 час и пить по 1/3—1/2 стакана.

К лечению приступить через 3—4 дня после прекращения употребления алкоголя. Выпить 1/2 стакана отвара баранца, а через несколько минут понюхать водку. Вскоре (через 10—15 минут) должна наступить рвотная реакция.

**Предупреждение!**

Баранец ядовит. Лечение им противопоказано при выраженной сердечно-сосудистой патологии, язвенной болезни, эпилепсии, туберкулезе, беременности и т. п.

## **Оберег «Трезвость»**

*Святая Матерь, Божья, я больше не пью ничего хмельного, ни в радости, ни в горе, никогда и нигде, ни по какому случаю. Я даю тебе обещание это и буду свято ему верен (верна).*

**Аминь.**

(Читать ежедневно, многократно)

Против вашей воли, то есть без прямой просьбы о помощи Матерь Божья не спасет вас. Если вы не будете просить ее в своих молитвах, то она не вмешается в вашу жизнь.

Все течет, все изменяется – и мы, и сама Вселенная. Но как бы то ни было, если вы упорно будете идти к поставленной цели, вас ждет удача, ждет черед благоприятных изменений. Уверяю вас, стоит потрудиться ведь приз – это сама жизнь. Докажите себе и окружающим, что вы можете возро-

диться и вести трезвый, здоровый образ жизни, своими молитвами вы притяните внимание Божьей Матери и получите необходимую поддержку, а с нею к вам вернуться любовь, удача, здоровье и счастье. Но, если вы будете лениться и продолжать пить – берегитесь, вы рискуете навлечь на себя все мыслимые и немыслимые беды.

Читайте молитву не менее 27 раз в день. Просьба к Матери Божьей может идти и от близких людей. Это будет одним из проявлений их любви к ближнему, взаимопомощи в деле спасения души. Однако лучше, если эту нелегкую работу возьмет на себя сам пьющий человек.

*Вы можете получить персональный совет у доктора, написав на электронную почту по адресу: [prof.sin@yandex.ru](mailto:prof.sin@yandex.ru)*

*или позвонить по тел. 8-916-525-06-72*

*Синякову Алексею Федоровичу*

# Болезни носа, горла и ушей

## Насморк и гайморит

*«У ребенка постоянно сопли, зеленые. Никакими препаратами не лечатся. Чем ему помочь?»*

*Соколова Н., Ленинградская область.*

Болезни верхних дыхательных путей чаще всего проявляются в прохладное время года. Наш организм недополучает солнечных лучей, витаминов, иммунитет ослабляется и инфекция легче проникает через дыхательные пути в бронхи, легкие и другие органы. Первым признаком заболевания является насморк, слезотечение, боли в ушах, горле, иногда повышается температура. Если инфекция проникает в гайморовы пазухи, то насморк осложняется гайморитом. Лечение гайморитов довольно трудное и длительное. Мне пришлось немало потрудиться над формулой прополисных капель и апифитобальзама, чтобы помочь больным, страдающим гайморитами, отитами, тугоухостью.

### Медовые капли от насморка

Пчелиный мед развести теплой (не выше 45°C) кипяче-

ной водой в соотношении 1:2 и использовать для закапываний по 5—8 капель в каждую ноздрю 3—4 раза в день при остром и хроническом рините.

## **Сок или отвар свеклы и насморк**

Промывать полость носа соком вареной свеклы или ее отваром при насморке с густыми выделениями.

Неплохо лечивает насморк и сок, полученный из сырой свеклы. Считается, что лучше пользоваться забродившим соком. Закапывают его в нос по 2—3 капли несколько раз в день.

Хорошее также средство от насморка 30%-ный раствор меда в соке красной свеклы. Закапывать его следует по 5—6 капель в каждую ноздрю 4—5 раз в день. Весьма эффективно такое лечение при насморке у детей, вызванном аденоидами.

Сок можно получить из сырой, вареной или печеной свеклы. Для этого ее пропускают через соковыжималку, а при ее отсутствии натирают на мелкой терке и отжимают через сложенную в несколько рядов марлю. Вареную свеклу можно пропустить через мясорубку, полученную массу развести водой 1:1 и отжать через марлю.

## **Лук с медом против насморка**

Взять 3 ст. ложки мелко нарезанного репчатого лука, залить 50 мл теплой кипяченой воды, добавить 1 чайную ложку меда, размешать до растворения, настоять 30—40 мин, процедить и использовать для промывания полости носа при рините или закапывать в нос 4—5 раз в день по 4—6 капель в каждую ноздрию при насморке.

Этот же раствор можно применять как глазные капли при конъюнктивите (воспалении соединительной оболочки глаза, выстилающей внутреннюю поверхность век и передний отдел глаза).

### **Масло багульника и ринит**

1 ст. ложку измельченной травы багульника залить 100 мл растительного масла, выдержать на кипящей водяной бане в течение 40—50 мин, настоять до охлаждения, профильтровать и использовать для закапывания в нос по 2—3 капли в каждую ноздрию 3—4 раза в день при насморке.

### **Эвкалиптовое масло и ринит**

Приготовить эвкалиптовое масло: 2 ст. ложки сухих измельченных листьев эвкалипта залить 200 мл оливкового, подсолнечного или другого растительного масла, кипятить на слабом огне 10 мин, настоять 4—5 часов и профильтровать через сложенную в несколько рядов марлю.

Закапывать по 5—7 капель масла в каждую ноздрию 4—6 раз в день при насморке.

### **Сок алоэ и ринит**

Закапывать по 5 капель свежееотжатого сока алоэ в обе ноздри через каждые 2—3 часа при остром насморке.

### **Средство от насморка**

Смешать в равных соотношениях (например, по 5 мл) свежее-отжатый сок моркови и растительное масло, добавить несколько капель чесночного сока и закапывать в нос по 4—6 капель 3—5 раз в день.

### **Чеснок и лук против насморка**

На 50 мл растительного масла – 4 зубчика чеснока и 1/4 головки репчатого лука.

Растительное масло выдержать 30—40 мин на кипящей водяной бане, затем охладить и добавить измельченные чеснок и лук, настоять 2 ч, процедить и использовать для смазываний слизистой оболочки носа при рините.

### **Острый ринит и горчичники**

В первые же часы после возникновения насморка приложить горчичники к пяткам, прибинтовать и надеть теплые шерстяные носки. Держать горчичники 1—2 часа, затем снять их и быстро походить по комнате.

## **Средство от насморка и гайморита**

При остром насморке, а также при обострении хронического гайморита сварить вкрутую 2 яйца, приложить их в скорлупе по обе стороны носа и держать, пока не остынут.

## **Сотовый мед и хронический гайморит**

5—6 раз в день жевать кусочек медовых сот в течение 15 мин (затем воск выплевывают). Это облегчает дыхание носом, резко снижает воспалительную реакцию в его придаточных полостях, способствует полному выздоровлению и предупреждает рецидивы болезни.

## **Тертый хрен с соком лимона и гайморит**

Корни хрена тщательно вымыть, снять верхний слой и натереть на терке. 1/3 стакана полученной массы смешать с соком 3 лимонов и принимать по 1/2 чайной ложки 1 раз в день через 20—30 мин после завтрака. Курс лечения при хроническом гайморите 3—4 месяца. После двухнедельного пере-

рыва его можно повторить.

Подобное лечение воспалений придаточных пазух носа издавна используется в народной медицине. Результаты его весьма благоприятные. Осенью и весной рекомендуется принимать тертый хрен с соком лимона для профилактики рецидивов болезни.

### **Лечение хронических ринитов, тонзиллитов, фарингитов, заболеваний слизистой оболочки полости рта и др. облепиховым маслом**

Два раза в день смазывать слизистую оболочку полости носа (при хроническом рините), миндалины (при тонзиллите), заднюю стенку глотки (при хроническом фарингите) и т. д. ватным тампоном на палочке, обильно пропитанным облепиховым маслом.

Одновременно принимать внутрь по 3 мл облепихового масла. Курс лечения может составить от 10 до 45 дней.

## Ангина

*«Как только ребенок начинает посещать детский сад, у него начинается ангина с высокой температурой. Я знаю, что в дальнейшем может развиваться ревматизм. Как укрепить горлышко и здоровье моему ребенку? Поможет ли прополис и полоскание с травами?»*

*Алина Григорьевна, мать троих детей.*

*«У моего ребенка часто воспаляется горло. Использование лекарств привело к аллергии. Чем же лечить ангину?»*

*Ирина К., Москва.*

Нет человека, который бы не болел ангиной. Заболевание это не считается тяжелым. И действительно, в большинстве случаев оно проходит без последствий. Однако иногда острое воспаление небных миндалин ведет к развитию ревматизма, поражению сердца и почек. Гораздо чаще отмечается переход в хронический тонзиллит – наблюдается увеличение миндалин, в них образуются гнойные пробки. Состояние хронического воспаления приносит больным немало неприятностей, ибо их организм постоянно подвергается интоксикации, кроме того, нередко случаются обострения хронического тонзиллита. Весьма часто он сочетается

и с другими воспалительными процессами, например хроническим фарингитом.

Еще более распространены острые респираторные заболевания и грипп. Борьба с ними малоэффективна. Все они представляют серьезную проблему для современной медицины. Следует, однако, отметить, что если шире использовать препараты из лекарственных растений и прополиса, то можно добиться значительно большего успеха в лечении и профилактике ангины, гриппа, ОРЗ и других инфекций.

### **Сок лука и ангина**

Очистить головку репчатого лука, затем пропустить ее через мясорубку и тут же отжать сок. Принимать его свежотжатым по 1 чайной ложке 3—4 раза в день при ангине.

### **Мумие и ангина**

0,3 г мумие держать под языком до полного растворения при ангине, затем заесть медом. Повторять эту процедуру 1 раз в день до выздоровления.

### **Лечение ангины пихтовым маслом**

Накрутите ватку на палочку, смочите пихтовым маслом и смажьте миндалины. Можно также воспользоваться пипет-

кой – капнуть на каждую миндалину по 1—2 капли или сделать орошение их из шприца. Процедуру повторяйте 3 раза в сутки при ангине. В начале заболевания хорошо также втереть пихтовое масло в области проекции миндалин на коже шеи.

Весьма полезно при ангине и хроническом тонзиллите полоскание пихтовой водой, подогретой до 37—39°C. Повторять его 4—5 раз в сутки.

### **Отвар листьев малины и воспалительные заболевания**

Приготовить отвар листьев малины (1:10) и использовать его для полосканий при ангине, заболеваниях десен и горла, для обмазываний кожи при гнойничковых заболеваниях, сыпях, а также для спринцеваний при женских болезнях и геморрое.

Отвар листьев малины обладает выраженным противовоспалительным действием.

### **Настой липового цвета и заболевания полости рта и горла**

Приготовить настой липового цвета (1:10) и использовать его для полосканий при заболеваниях полости рта, ангине и т. п.

Настой обладает антимикробным, смягчительным и противовоспалительным свойствами.

### **Отвар из шишек ели и заболевания полости рта, горла и носа**

Взять 100 г незрелых семенных шишек ели (собирают их в июне – сентябре), залить 0,5 л кипяченой воды, варить 30 мин при слабом кипении, настоять 3—4 ч и процедить через 3—4 слоя марли. Получается коричневая жидкость с хвойным запахом и вязущим вкусом. Ее следует подогреть до 35—40° и использовать для полосканий полости рта и горла при их заболеваниях или закапывать в нос при насморке.

Отвар еловых шишек оказывает противовоспалительное, антисептическое и обезболивающее действия.

### **Молодые веточки ели, заболевания полости рта и грипп**

При заболеваниях десен, полости рта, хроническом тонзиллите и гриппе полезно пожевать (проглатывать не следует) молодые ярко-зеленые веточки ели обыкновенной. Они содержат много витаминов, антисептические и противовоспалительные вещества.

## **Свекла и ангина**

Полоскать горло соком свеклы или отваром свеклы, приготовленным в соотношении 1:2, при острой ангине или хроническом тонзиллите. Это средство действенно даже при довольно запущенных случаях заболевания миндалин. Отвар должен быть теплым, хранят его в холодильнике до 3-х дней, выполняют полоскания 4—5 раз в день в течение 3—4 недель.

## **Медовое полоскание**

Пчелиный мед развести теплой (не выше 45°C) кипяченой водой в соотношении 1:2 и использовать для полосканий при ангине, хроническом тонзиллите, фарингите и т. п.

## **Мед и заболевания полости рта и ротоглотки**

Полоскать 30%-ным водным раствором меда 3—4 раза в день полость рта и ротоглотки при ангилах, хроническом тонзиллите, заболеваниях языка, десен и т. п. (при этом уничтожаются многие микробы).

При названных заболеваниях, а также при поражениях дыхательных путей, полезно держать во рту мед до полного растворения (брать по чайной ложке 5—6 раз в день).

Предпочтительнее использовать мед в сотах. Он содержит

больше витаминов, перги и других биологически активных веществ, а воск сотов способствует очищению зубов (пчелиный мед не оказывает на них разрушающего действия).

Наиболее активен при заболеваниях, вызванных гноеродными микроорганизмами (стрептококками, стафилококками и т. п.), шал-фейный, вересковый и донниковый мед. Хорошо использовать также липовый, лопуховый, акациевый, люцерновый и клеверный мед.

## **Картофельная ингаляция и ангина**

Отобрать мелкий картофель (можно воспользоваться и картофельными очистками), тщательно вымыть и поставить варить в небольшом количестве воды (чтобы пар шел не от воды, а от картофеля) до появления характерного картофельного запаха. Накрывшись с головой, наклониться и вдыхать пар ртом и носом в течение 10—15 мин. (в воду можно добавить пару таблеток валидола.) После ингаляции следует сразу лечь в постель, чтобы не охлаждаться. Процедуры проводить 1—2 раза в день при ангине и воспалении верхних дыхательных путей.

## **Сок алоэ с медом и хронический тонзиллит**

Приготовить смесь сока алоэ с медом в соотношении 1:3 и натошак смазывать ею миндалины в течение 2 недель

ежедневно, затем через день еще в течение 2 недель при хроническом тонзиллите.

### **Сок алоэ с медом – действенный противовоспалительный бальзам**

Срезать нижние листья алоэ, промыть, обсушить, измельчить, затем отжать сок с помощью ручной соковыжималки. Растворить в нем мед (из расчета на 5 мл сока – 1 г меда) и принимать свежую смесь по 1 чайной ложке до еды 3 раза в день на протяжении месяца при ангине, заболеваниях зева, ротоглотки, гортани и других болезнях как противовоспалительное и общеукрепляющее средство. При необходимости через 7—10 дней перерыва курс лечения можно повторить.

### **Настой зверобоя со спиртовым экстрактом прополиса против ангины**

Взять 1 ст. ложку сухой измельченной травы зверобоя, залить 1 стаканом крутого кипятка, выдержать 15 мин на кипящей водяной бане, затем оставить для медленного охлаждения на 30—40 мин, процедить, добавить 10%-ный спиртовой экстракт прополиса (из расчета на 1/2 стакана настоя – 20—30 капель экстракта прополиса) и использовать теплым для полосканий при ангине, хроническом тонзиллите и других заболеваниях полости рта и глотки.

Полоскание отличается сильным противомикробным и противовоспалительным действием и обладает приятным ароматом.

### **Прополисный препарат с персиковым маслом и заболеваниями полости рта**

Взять 1 ст. ложку водного экстракта прополиса и смешать с 2 ст. ложками персикового, оливкового или другого растительного масла.

Использовать для смазывания миндалин при ангине, а также для смазывания слизистой оболочки полости рта и зева при ее заболеваниях и ранах.

### **Отвар подорожника с прополисом – прекрасное полоскание при заболеваниях горла**

Взять 1 ст. ложку сухих измельченных листьев подорожника, залить стаканом кипяченой воды, кипятить 10—15 мин, настоять полчаса – час, добавить 40 капель 20%-ной спиртовой настойки прополиса и использовать для полосканий при ангине, обострениях хронического тонзиллита, фарингита, заболеваниях десен, слизистой оболочки полости рта и т. п., а также для их профилактики.

### **Эффективное полоскание из трав и прополиса**

*Эвкалипт круглый, листья 30,0 г*  
*Ромашка аптечная, цветки 25,0 г*  
*Липа мелколистная, цветки 25,0 г*  
*Лен обыкновенный, семена 20,0 г*

Взять 1 ст. ложку смеси, залить стаканом кипятка, выдержать на водяной бане 15 мин при закрытой крышке, настоять 30—40 мин, процедить, добавить 40 капель 20%-ной спиртовой настойки прополиса и использовать для полосканий 4—5 раз в день при ангине, фарингите, обострениях хронического тонзиллита и т. п., а также для их профилактики.

Хороший эффект это полоскание дает также при афтозных и язвенных стоматитах (воспалениях слизистой оболочки полости рта), гингивитах (воспалениях десен), пародонтитах (воспалениях тканей, окружающих зуб), кариесе зубов и т. п. В настоящее время я применяю концентрированный фитопрополисный препарат.

### **Целебное полоскание при ангине**

*Зверобой продырявленный, трава 30,0 г*  
*Ромашка аптечная, цветки 30,0 г*  
*Календула лекарственная, цветки 25,0 г*  
*Лен посевной, семена 15,0 г*

Взять 1 ст. ложку сухой измельченной смеси, залить в фарфоровом чайнике стаканом крутого кипятка, настоять 30—40 мин и полоскать горло теплым настоем 4—6 раз в день при ангине. В заключение процедуры делать 1—2 глотка.

### **Медово-каланхойная эмульсия с прополисом и заболевания полости рта и глотки**

Смешать 78 г меда с 15 г сока каланхоэ и 7 мл 10%-ного спиртового экстракта прополиса (если мед закристаллизовался, то разогрейте его на водяной бане). Полученная медово-каланхойная эмульсия имеет приятный ароматический запах и сметанообразную консистенцию. Ее используют для смазывания слизистой оболочки рта, миндалин и задней стенки глотки при заболеваниях полости рта и глотки, а также для ингаляций при острых респираторных инфекциях.

Известно, как трудно поддаются лечению хронические заболевания глотки (фарингиты) и гортани (ларингиты). Они могут длиться многие годы и даже всю жизнь. Использование же для их лечения медово-каланхойной эмульсии с прополисом (ежедневно делается 2 смазывания задней стенки глотки при фарингите и миндалин при тонзиллите ватным тампоном, густо пропитанным препаратом) в течение 20—30 дней приводит в большинстве случаев к излечению.

## **Отвар коры ивы и заболевания кожи и слизистых оболочек**

Приготовить отвар коры ивы (1:10) и использовать его для полосканий (как вяжущее и противовоспалительное средство) при тонзиллите, заболеваниях десен, языка, а также для промываний язв и ран, для ножных ванн при потливости ног и для общих ванн при кожных заболеваниях (экземе, фурункулезе и др.).

## **Отвар черники и заболевания кожи и слизистых**

Приготовить отвар из листьев черники в соотношении 1:20 и использовать его для полосканий при ангине, стоматите и т. п. заболеваниях, а также для обмывания и примочек кожи при ожогах, экземах и других поражениях кожи.

# Тугоухость

*«...Ваши чудесные капли избавили меня от шума в голове и улучшили слух. Конечно, сначала не верила в их действие, но когда услышала тиканье часов, сначала не поняла даже, что слышу.»*

*Светлана Николаевна Мирзоева, 74 года, Ростовская область*

Исследуя свойства прополиса, я заметил его влияние на улучшение функции слухового аппарата. Добавляя в водный экстракт прополиса составы различных трав, я разработал формулу фитопрополисных капель, которые оказывают значительный эффект при воспалительных заболеваниях носа, ушей, устраняют тугоухость. Если наряду с каплями втирать мой апифитобальзам, то во многих случаях восстанавливается слух, исчезает явление ринита и гайморита. Минимальный курс лечения от 6 месяцев до 1,5 лет.

## Сок чеснока и тугоухость

Приготовить смесь сока чеснока с оливковым маслом в соотношении 1:3. Закапывать по 1—2 капли смеси в каждое ухо в течение 15—20 дней при возрастном снижении слуха. После недельного перерыва курс может быть повто-

рен. Закапывать в уши по 3—5 капель от 3-до 5 раз в день полифитово-прополисный препарат.

## **Прополис против старческой тугоухости**

Взять 10%-ный спиртовой экстракт прополиса, смешать его в пропорции 1:2 с кукурузным, оливковым или каким-либо другим растительным маслом и хорошо взболтать. Затем свернуть марлевый жгутик, пропитать его масляно-спиртовой эмульсией и ввести в слуховой проход на 24 часа. Курс лечения при старческой тугоухости составляет 15—20 ежедневных процедур.

## **Фитопрополисные капли (моя разработка)**

При заболеваниях носа ушей и тугоухости следует закапывать по 2—3 капли 3 раза в день в подогретом виде.

# Острые респираторные заболевания, простуда и грипп

*«Один – два раза в год обязательно болею гриппом, надоело уже. Чем можно себя уберечь от него при следующей эпидемии?»*

*Васильева Екатерина, г. Тамбов*

*«Алексей Федорович, есть ли какая-либо защита от гриппа? Разновидностей его много: птичий, свиной, а может быть и еще какой выявят. Неужели от всех видов делать вакцинацию? Может быть есть травы от гриппа? Я читала о Вашем прополисном препарате. Можно ли его применять для профилактики гриппа?»*

*Чеснокова Татьяна, г. Москва.*

Да, вирус гриппа быстро видоизменяется. Поэтому профилактические мероприятия, прежде всего, должны быть направлены на укрепление иммунитета и закаливание организма. Вакцинация – дело добровольное, но при эпидемиях необходимое. Особенно для людей старшего возраста. Важно знать, какие противопоказания к ней имеет место у отдельного человека. А водный экстракт прополиса и апифитобальзам (наносить на слизистую носа) действительно помогают укрепить иммунитет и защитить организм от воздей-

ствия не только вируса гриппа, но и других инфекций. В нос можно закапывать прополисные капли, наносить апифитобальзам, а внутрь принимать прополисный препарат. Это хорошо помогает укрепить местный иммунитет, защитить верхние дыхательные пути. Кроме того, прополисный препарат тотально укрепляет иммунитет. Весьма благоприятны также для профилактики и лечения чай из трав.

### **Чай из листьев черной смородины и простуда**

2—3 ст. ложки сухих измельченных листьев черной смородины залить в фарфоровом чайнике крутым кипятком, настоять 10—15 мин и пить горячим по половине стакана — стакану 2—3 раза в день при простуде и гриппе.

### **Мед как средство профилактики острых респираторных заболеваний у детей**

Принимать пчелиный мед внутрь (в зависимости от возраста, например, детям 5—7 лет — по 1 чайной ложке, а взрослым — по 1 ст. ложке) на ночь (разводить в 1/2 стакана отвара шиповника) в течение месяца. Затем следует перерыв 1—2 месяца, и курс повторяется.

### **Настой шалфея и острые респираторные заболевания**

Приготовить настой листьев шалфея лекарственного в соотношении 1:20 и пить его по 1/4 стакана 3 раза в день при острых респираторных заболеваниях и затяжных бронхитах.

Настой шалфея обладает противовоспалительным, антисептическим, смягчающим, вяжущим и кровоостанавливающим действиями.

### **Отвар листьев ежевики и простуда**

Взять 3 ст. ложки сухих измельченных листьев ежевики сизой, залить 0,5 л кипяченой воды, варить на слабом огне 7—10 мин, настоять полчаса-час, процедить и пить по 1/2 стакана 2—3 раза в день при простудных заболеваниях и гриппе.

Отвар листьев ежевики обладает противовоспалительным, бактерицидным, потогонным, отхаркивающим и успокаивающим эффектами.

### **Настой бузины черной с медом и простуда**

1 ст. ложку бузины черной залить стаканом крутого кипятка, выдержать 15 мин на кипящей водяной бане, затем снять и дать охладиться при комнатной температуре. Через 30—40 мин настой процедить, добавить 1 ст. ложку меда, размешать и принимать по 1/4 стакана 2—3 раза в день как

потогонное средство при простуде.

## **Молоко с медом и простуда**

Развести 1 ст. ложку меда в стакане теплого молока и выпить небольшими глотками при простуде, гриппе, кашле и т. п. (в день выпивать 2—3 стакана молока с медом).

## **Мед с соком лимона и простуда**

Взять 100 г пчелиного меда (желательно липового), отжать сок одного лимона и растворить все это в 800 мл кипяченой воды. Выпить в течение дня при простуде или гриппе.

## **Настой зверобоя с медом и острые респираторные заболевания**

Взять 2 ст. ложки сухой измельченной травы зверобоя, залить в термосе стаканом кипятка, настоять 1—2 часа, процедить, развести мед по вкусу и пить настой теплым по 1/2 стакана 2—3 раза в день при острых респираторных заболеваниях, гриппе, ангине, бронхите и т. п.

## **Чай с малиной и медом и простуда**

Это одно из лучших потогонных средств. Приготовить

чай из плодов малины (1:10) и пить его теплым по полстакана – стакану 3—4 раза в день при острых респираторных заболеваниях и других лихорадящих заболеваниях.

### **Потогонный чай с медом и грипп**

Смешать в равных весовых отношениях сухие цветки и ягоды малины. 2 ст. ложки смеси заварить в фарфоровом чайнике стаканом крутого кипятка, настоять 12—15 мин и пить теплым, растворяя мед по вкусу, по полстакана – стакану 3—4 раза в день при заболеваниях органов дыхания и гриппе.

Мед, особенно липовый, оказывает сильное потогонное действие. Эффект его усиливается при сочетании с чаями, настоями и отварами цветков липы, плодов и листьев малины, травой мать-и-мачехи и других лекарственных растений.

### **Чай из цветков липы с медом и простуда**

Это старое народное средство, используемое при простудных заболеваниях.

Взять 3 ст. ложки сухих измельченных цветков липы, залить в фарфоровом чайнике стаканом кипящей воды, настоять 8—10 мин и пить теплым по полстакана – стакану с медом (растворять его по вкусу) 3 раза в день как потогонное и жаропонижающее средство при простудных заболеваниях

и гриппе, а также для их профилактики.

Настой цветков липы обладает антимикробным, смягчительным, потогонным и противовоспалительным свойствами.

## **Алтей и респираторные заболевания**

Взять 3 ст. ложки сухого измельченного корня алтея, залить 3 стаканами холодной кипяченой воды, настоять 8—12 часов, процедить и пить по  $1/5$ — $1/4$  стакана 4—5 раз в день как противовоспалительное и отхаркивающее средство при респираторных заболеваниях.

## **Сбор трав и острые респираторные заболевания**

*Малина, плоды 40,0 г*

*Мать-и-мачеха, листья 40,0 г*

*Душица обыкновенная, трава 20,0 г*

2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить в термосе 0,5 л воды, настоять час-полтора, процедить и пить настой теплым по полстакана 3—4 раза в день за полчаса до еды при острых респираторных заболеваниях и гриппе.

## **Ванна, предупреждающая простуду**

Если вы продрогли или чувствуете, что заболеваете, то хорошо принять ванну температурой 38—43°C. Однако горячие ванны не следует использовать часто, так как они могут вести к пересушиванию кожи, расширению ее капилляров и снижению тонуса как кожи, так и мышц.

### **Освежающая ванна с мятой**

350—400 г сухих измельченных листьев мяты перечной залить ведром крутого кипятка, настоять 20—30 мин и вылить в ванну. Если она принимается с целью снятия утомления после трудового дня или другой нагрузки, то температура ее должна быть 35—37°. Ванна же, принимаемая для лечения или профилактики респираторного заболевания, гриппа, должна быть теплой (38—39 градусов). Длительность ее 10—15 мин.

Ванна с мятой оказывает благоприятный эффект при нервном возбуждении, головной боли, усталости. Она освежает и бодрит.

### **Ромашковая ванна для красоты и здоровья**

Взять 400 г сухих соцветий ромашки аптечной, залить ведром крутого кипятка, настоять 1—1,5 ч, процедить и вылить в ванну. Температура ее – 38—39 градусов, если ванна принимается при простудном заболевании, гриппе или

для их профилактики. В других же случаях (особенно если назначение ванны – восстановить силы после физических и эмоциональных напряжений) температура ее – 35—37°. Длительность процедуры 10—15 мин.

Аромат ванне придает ромашковое эфирное масло, обладающее противовоспалительным, обезболивающим и дезинфицирующим действием. Оно стимулирует процессы заживления тканей, ослабляет аллергические реакции.

Ромашковые ванны снимают мигрень, улучшают сон, оказывают лечебный эффект при экземе, успокаивают боли при суставном ревматизме, подагре. Теплая ромашковая ванна, сопровождающаяся вдыханием паров ромашки, полезна при начальной стадии острых респираторных заболеваний, гриппе.

Ромашковые ванны придают коже мягкость, эластичность.

### **Ванна с душицей восстанавливает силы, тонизирует и лечит**

Она имеет приятный запах (благодаря содержащимся в душице эфирным маслам), успокаивает, снимает напряжение (стресс) и оказывает как восстанавливающее, так и лечебное действие. Ванна с душицей полезна при экземах, гнойничковых заболеваниях кожи и диатезах. Она снимает головную боль, нормализует сон, успокаивает кашель при

остром и хроническом бронхите, действует обще-укрепляюще.

Ванна, если она принимается при трахеитах, бронхитах и т. п., а также для профилактики острого респираторного заболевания, должна быть теплой (то есть температурой 38—39°). В других же случаях (особенно если ванна принимается с целью восстановления сил после значительных физических или эмоциональных нагрузок) температура ее должна быть индифферентной (35—37°). Длительность процедуры 10—15 мин.

Для приготовления ванны нужно взять 400—500 г сухой измельченной травы душицы обыкновенной, залить ведром крутого кипятка, настоять полчаса-час, процедить и вылить настой в ванну.

### **Общеукрепляющая и лечебная ванна из трав**

Взять в равных пропорциях тысячелистник, корень аира, душицу, полынь и сосновые почки. 500 г сухой измельченной смеси залить 5 л кипятка, варить 5—7 мин, настоять полчаса, процедить и вылить в ванну. Она снимает нервное напряжение, тонизирует, повышает работоспособность, действует общеукрепляюще. Ванна может оказать благоприятный эффект в начальной стадии заболевания верхних дыхательных путей (ее не следует принимать при высокой температуре и плохом самочувствии). Температура ванны, прини-

маемой для восстановления сил, —35—37 градусов, а с целью лечения или профилактики простудного заболевания —38—39 градусов. Длительность ее 10—15 мин.

### **Отвар плодов малины – противовоспалительное, антисклеротическое и укрепляющее средство**

30 г сухих ягод малины залить 300 мл кипятка, варить при слабом кипении 10 мин, настоять 2—3 ч, процедить и пить по 1 стакану 2 раза в день как противовоспалительное и потогонное средство при простуде, гриппе, ревматизме и т. п., а также как антисклеротическое средство при атеросклерозе и как витаминное и общеукрепляющее средство при упадке сил.

### **Пихтовое масло при гриппе и ОРЗ**

Втирать пихтовое масло через каждые 5—6 часов в область груди, воротниковой зоны спины, биологически активных точек вдоль носа и под ним.

Приготовить смесь пихтового масла с облепиховым (оливковым, медицинским подсолнечным) в соотношении 1:1,5 и закапать ее в нос по 1 капле в каждую ноздрю.

После этих процедур принять потогонный травяной чай и лечь под одеяло.

## **Отвар девясила с медом и грипп**

Взять 2 ст. ложки сухих измельченных корней девясила, залить их 0,5 л кипяченой воды, кипятить 10—12 мин, настоять 1—2 часа, процедить, добавить 2 ст. ложки меда и пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день за полчаса-час до еды при гриппе и заболеваниях органов дыхания.

## **Настой почек сосны и грипп**

1 ст. ложку почек сосны залить стаканом кипятка, закрыть крышкой, выдержать на кипящей водяной бане полчаса, настоять при комнатной температуре 15—20 мин, процедить и пить по 1/3 – 1/2 стакана 2—3 раза в день после еды при гриппе, острых респираторных заболеваниях и кашле. Настой оказывает дезинфицирующее, отхаркивающее и противовоспалительное действие.

## **Медовый напиток с лимоном против простуды и гриппа**

В стакане теплой кипяченой воды размешать 25 г меда, добавить сок половины лимона и выпить при простудном заболевании и гриппе.

Напиток помогает снять симптомы недомогания, оказывает лечебное и укрепляющее действие.

## **Фитонциды чеснока и грипп**

При гриппе вдыхать летучие выделения свежеприготовленной кашицы чеснока в течение 10—15 мин (то есть того времени, когда летучие фитонциды особенно активно выделяются).

Весьма действенно и лечение гриппа чесночным соком (на прием 8 капель чесночного сока на 1 ст. ложку молока, подогретого до 45—50°).

Фитонциды чеснока – безвредное и действенное средство от гриппа.

## **Чеснок с медом и грипп**

Зубчики чеснока очистить, натереть на мелкой терке и смешать пополам с медом. Принимать по 1 чайной ложке, запивая теплой водой, 2 раза в день при гриппе.

## **Чеснок и профилактика гриппа**

Очистить 3 зубчика чеснока, измельчить, залить 50 мл кипятка, настоять 1—2 ч и закапывать по 2—4 капли в каждую ноздрю детям и взрослым во время эпидемии гриппа и гриппоподобных заболеваний. Через два дня настой следует приготовить заново.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.