

Под редакцией доктора медицинских наук,
профессора, академика РАМТН Ю. Ю. Елисеева

Самолечение

Полный медицинский справочник

Подробное и доступное описание
нетрадиционных методов терапии

Рекомендации по сочетанию самолечения
с назначениями врача

Особенности лечения хронических,
острых, детских и профессиональных
заболеваний

Главные принципы самопомощи
и рецепты в одной книге

Полный медицинский справочник

Коллектив авторов

**Самолечение. Полный
медицинский справочник**

«ЭКСМО»

2026

УДК 615.89

ББК 53.5

Коллектив авторов

Самолечение. Полный медицинский справочник / Коллектив авторов — «Эксмо», 2026 — (Полный медицинский справочник)

ISBN 978-5-04-243540-9

В этой книге представлены самые востребованные немедикаментозные и поддерживающие методы лечения и профилактики для различных заболеваний. В первой части вы разберётесь в основах популярных подходов: натуропатия, ароматерапия, йога, фитотерапия, апитерапия — как они работают, показания к применению, как безопаснее использовать, как готовить средства, подбирать дозировки и учитывать индивидуальные особенности организма. Во второй части представлены конкретные заболевания: ЛОР, болезни дыхательной системы, желудка, кишечника, печени и поджелудочной, почек и мочевыделительной системы, суставов и спины, сердечно-сосудистых состояний до психологических недугов: стресс, бессонница, нервное утомление, сексуальные расстройства. Книга помогает читателю: - быстрее сориентироваться, что можно сделать дома безопасно и как создать домашнюю натуральную аптечку; - подобрать универсальные поддерживающие меры при профилактике; - освоить рецепты и основы приготовления фитосредств, принципы дозировок, варианты процедур; - оказать помощь не только взрослым: в книге есть отдельные блоки по детским заболеваниям и по состояниям, которые часто возникают в быту (ОРВИ, растяжения, раны и др.) В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 615.89

ББК 53.5

ISBN 978-5-04-243540-9

© Коллектив авторов, 2026

© Эксмо, 2026

Содержание

Часть I	7
Глава 1	7
Конец ознакомительного фрагмента.	25

А.В. Макеев
Самолечение
Полный медицинский справочник

© Макеев А. В., текст, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Часть I

Основы и особенности различных методов самолечения

Глава 1

Натуропатия

Можно сказать, что натуропатия – это просто разумное поведение в отношении здоровья. Основной принцип натуропатии состоит в том, что в человеке от рождения заложены огромные возможности самоизлечения, все системы нашего организма всегда будут стараться победить болезнь и восстановить равновесие. Натуропатия поддерживает эти усилия организма, используя такие естественные факторы, как диета, физические упражнения и отдых, свежий воздух и водные процедуры (гидротерапия).

Главная идея натуропатии состоит в том, чтобы человек сам, насколько это возможно, отвечал за состояние своего здоровья и чтобы болезни в большей степени предупреждались, чем излечивались.

Натуропатия, в отличие от общепринятой медицины, акцентирует внимание не на самом заболевании, а на индивидуальности человека и его потенциале к выздоровлению. Особое значение придается сбалансированному питанию, а также гармонии духовного и физического состояния.

Сама идея «целительной силы природы» уходит корнями в труды Гиппократов, жившего 2400 лет назад. Он утверждал, что природа сама по себе является врачом, способным находить пути к исцелению без внешнего вмешательства.

Натуропатия основывается на нескольких принципах: приоритет душевного и эмоционального состояния, партнерство врача и пациента, способность организма к самоисцелению, использование пищи для очищения организма, профилактика как основа здоровья, индивидуальный подход к каждому пациенту, природное происхождение лекарств и комплексное лечение. Основой здоровья считается сбалансированная работа нервной, гормональной, выделительной и иммунной систем. В натуропатии традиционно выделяется ряд направлений:

- Акупунктура (иглорефлексотерапия). Воздействие тонкими иглами на биологически активные точки на теле человека.
- Анималотерапия. Терапия путем общения с животными.
- Апитерапия. Лечение медом и продуктами пчеловодства.
- Ароматерапия. Лечение ароматическими веществами.
- Гипнотерапия. Гипноз и погружение человека в сон оказывают лечебный эффект.
- Гирудотерапия. Применение пиявок.
- Гомеопатия. Представляет собой применение активных натуральных веществ в сильном разведении – буквально в долях процента.
- Дендротерапия. Исцеление путем общения с деревьями.
- Лечебное голодание. Отказ от пищи, иногда и от воды, после которого следует период диетического питания.
- Лечебный массаж. Терапевтический эффект достигается путем поглаживающих, поколачивающих, растирающих и разминающих движений.
- Литотерапия. Лечение камнями и минералами.
- Магнитотерапия. Исцеление с помощью магнитного поля.

- Мануальная терапия. Представляет собой глубокую проработку мышц, позвонков, межпозвоночных дисков, суставов, связок руками.
- Талассотерапия. Применение лечебных грязей, солей и водорослей.
- Фитотерапия. Основана на применении лекарственных растений и препаратов на их основе.
- Флоротерапия. Лечение с помощью цветов.
- Хиропрактика. Постановка диагноза и назначение лечения осуществляются в зависимости от состояния опорно-двигательного аппарата, преимущественно позвоночника.
- Хронотерапия. Оптимизации биоритмов организма.

В наше время все шире распространяется точка зрения, что плохое состояние здоровья является следствием неблагоприятных изменений в окружающей среде, например ее загрязнения, так что индивидуальных способов защиты здоровья оказывается недостаточно, могут потребоваться и более широкие меры, за которые необходимо проводить серьезную агитацию. И все же каждый может сделать очень многое, чтобы сохранить свое здоровье.

Хотя главной составной частью лечебной диеты являются свежие, необработанные продукты, нередко бывает, что для поднятия жизненных сил до такого уровня, когда самоизлечение станет возможным, эта диета нуждается в различных дополнениях. Физические упражнения являются наиболее важной формой самопомощи, но очевидно, что их вид и интенсивность подбираются индивидуально.

В упражнениях равно существенно как положение тела, так и правильное дыхание, поскольку нагрузка при неправильном дыхании приводит к перенапряжению. Очень важно при этом обеспечить организму также и равноценный отдых, или расслабление (при современной напряженной жизни), так что натуропаты, безусловно, дают советы, связанные и с отдыхом как частью лечения.

Различные виды водных процедур, или гидротерапия, – тоже очень полезный раздел натуропатии. Идея использования горячей и холодной воды восходит, по крайней мере, к Древней Греции. Чтобы наше тело было красивым, сильным и здоровым, необходимо регулярно заниматься физкультурой – теперь это общепризнанный факт. Интерес к водолечению вновь усилился в Европе в XIX в. благодаря баварскому монаху Себастьяну Кнайппу, очень влиятельной фигуре. И в наши дни в Германии, Австрии и Швейцарии существует множество центров Кнайппа, чрезвычайно популярных среди пациентов. На курортах Германии можно найти, кроме того, около 120 лечебных учреждений, где применяют различные водные процедуры.

Одной из простейших процедур является компресс. Его делают так: намоченное в воде маленькое полотенце отжимают и кладут на больное место. Если делают попеременно горячие и холодные компрессы (обычно горячий кладут на 3–5 мин, а холодный не более чем на 1 мин), то местное кровообращение чрезвычайно усиливается. При избыточном весе лучше ограничиться использованием прохладного компресса, поскольку это меньше влияет на сердце. Подобного же эффекта можно добиться, принимая контрастный душ либо обливаясь холодной водой после теплой ванны. Специфической формой лечения в гидротерапевтических клиниках являются сидячие, или поясные, ванны, которые воздействуют на область живота и таза. Сначала пациент принимает горячую ванну, затем на короткое время переходит в холодную – по указанной выше схеме.

В соответствии с подходами к здоровью и лечению натуропатия делится на многие виды терапии: одни действуют преимущественно через тело (например, массаж, остеопатия, хиропрактика и физиотерапия); другие имеют дело с энергетическим равновесием (например, акупунктура, рефлексотерапия и шиatsu); третьи оказывают воздействие на здоровье на психическом и эмоциональном уровне (например, гипнотерапия, психотерапия и групповые занятия). Каждый вид лечения имеет свои сильные и слабые стороны, и каждый помогает восстановить

баланс в организме со своей специфической точки зрения. Не все эти виды терапии легко использовать при самолечении, но не забывайте: если вам не удастся самостоятельно разобраться в проблемах вашего здоровья, вы всегда можете обратиться к терапевтам-профессионалам.

Естественное лечение – это не одно лишь голодание или исключительно диета, одни лишь упражнения и релаксация или же только положительное мышление. Каждый из этих методов эффективен и существенен, но полный результат естественного лечения не придет до тех пор, пока все методы не будут использованы одновременно. Эти простые методы вызывают восхищение своей эффективностью, когда используются вместе.

В естественном лечении наблюдаются два противоположных направления – реформистское и другое, признающее теорию кризов. Реформисты – это те люди, которые считают, что массы не готовы к восприятию полной истины натурального образа жизни и что частичных методов, проповедуемых ими, вполне достаточно. Эти люди могут верить только лишь в одну диету, в одно лишь голодание или в какой угодно другой вид натуропатии и пользуются им односторонне. Они могут достигнуть некоторого улучшения даже при одностороннем подходе к делу, но никогда не достигнут истинно положительных результатов, которые приходят в том единственном случае, когда используется ряд методов в сочетании друг с другом. Очень часто последователи одностороннего реформистского течения находятся под влиянием медицинской философии и ищут специальные средства от заболеваний.

Направление, признающее теорию кризов, представляет собой чистую натуропатию. Последователи этого направления сознательно и научно комбинируют для достижения наилучших результатов те методы натуропатии, которые последователями реформистского направления также используются, но без сознательного сочетания и односторонне.

Сторонники теории кризов знают, что силы, скрытые в естественной диете, голодании, воде, воздухе, солнце, земле, физических упражнениях, расслаблении и положительном умственном взгляде на жизнь, должны использоваться в сочетании друг с другом для того, чтобы поднять общий уровень здоровья организма. Когда это достигается, природа устраивает исцеляющий криз. Само слово «криз» обычно пугает, но в данном случае это не есть нечто, чего следует бояться, это всего лишь признак жизненной активности, который нужно приветствовать. Криз может вылиться в форму интенсивного потения, диареи, рвоты, воспаления, головных болей или болей в разных частях тела или кожных высыпаний. Естественный криз всегда сопровождается повышением температуры. Когда наступает криз, больной должен проводить полное голодание на чистой воде до тех пор, пока явления криза не пройдут. Когда криз спадет, больной взамен его получит естественное крепкое здоровье.

Криз представляет собой реконструктивный период, в течение которого ткани, очищенные голоданием, вновь строят и усиливают свои клетки. Может пройти не один криз, прежде чем больной может сказать, что он излечен.

БИОХАКИНГ

Биохакинг представляет собой комплексный подход к улучшению физического и психического здоровья человека, основанный на научных данных, технологических достижениях и экспериментальных изменениях образа жизни.

Основная цель биохакинга – увеличение продолжительности жизни и замедление процессов старения. Кроме того, он направлен на повышение когнитивных функций, таких как улучшение памяти и концентрации, повышение продуктивности, эмоциональной устойчивости и устойчивости к стрессу.

К основным направлениям биохакинга относятся:

Питание: оптимизация диеты, выбор продуктов с учетом индивидуальных особенностей организма.

Сон: улучшение качества сна, установление оптимального режима, использование устройств для отслеживания фаз сна и применение специализированных методов восстановления.

Физическая активность: выбор оптимальных тренировок для поддержания здоровья и долголетия, эксперименты с интенсивностью нагрузок и периодами восстановления.

Психическое здоровье: управление стрессом, медитация, когнитивные упражнения, практики осознанности.

Фармакология и добавки: применение ноотропов, витаминов, биологически активных добавок, гормонов и других веществ для улучшения функционирования организма.

Важно помнить, что эффективность многих методов, используемых сторонниками биохакинга, не подтверждена научными исследованиями. Тем не менее в настоящее время биохакинг пользуется большой популярностью, особенно среди приверженцев здорового образа жизни. Появляется множество школ и клубов, предлагающих обучение биохакингу.

Однако важно понимать, что истинное понимание биохакинга выходит за рамки правильного питания и утренних пробежек. Это целостная система мер и образа жизни, сочетающаяся с осознанным принятием и четко определенными целями.

Рекомендуется начинать биохакинг с диагностики организма. Любые изменения, вносимые в ваш образ жизни, должны быть обоснованными и адаптированными к вашим индивидуальным потребностям. Прежде чем начинать заботиться о здоровье, необходимо провести лабораторные и генетические исследования. Это позволит определить ваш гормональный фон, дефицит микроэлементов и общее состояние организма.

Вот основной перечень исследований:

1. Общеклинические исследования:

- Общий анализ крови + СОЭ Ретикулоциты

2. Биохимические исследования:

- АЛТ (аланинаминотрансфераза)
- Альбумин
- Амилаза панкреатическая
- АСТ (аспартатаминотрансфераза) – альфа-амилаза
- Белковые фракции
- Билирубин непрямой
- Билирубин общий
- Билирубин прямой
- Гамма-ГТ
- Гликозилированный гемоглобин
- Глюкоза
- Гомоцистеин
- Железо сывороточное
- Креатинин
- Липаза
- ЛПВП (липопротеиды высокой плотности) – ЛПНП (липопротеиды низкой плотности)
- Мочевая кислота
- Мочевина
- Общий белок
- ОЖСС (общая железосвязывающая способность сыворотки)
- С- реактивный белок (ультрачувствительный)
- Трансферрин

- Триглицериды
- Ферритин
- Фосфатаза щелочная
- Холестерин
- 3. Госпитальный комплекс:
 - Гепатит В
 - Гепатит С
 - Система гемостаза, гемостазиограмма (коагулограмма)
 - Сифилис-АТ и *Treponema pallidum* (IgG/IgM) АТ и ВИЧ 1-го и 2-го типа и АГ
- 4. Гормональные исследования:
 - 17-ОН-прогестерон
 - Аминокислоты и азотистые основания
 - Антитела к ТПО
 - ГСПГ (глобулин, связывающий половые гормоны)
 - Дигидротестостерон
 - Кровь на аминокислоты (32 показателя),
 - Прогестерон
 - Пролактин
 - Т4 свободный
 - Тестостерон свободный
 - ТТГ (тиреотропный гормон) – Т3 свободный
 - ФСГ (фолликулостимулирующий гормон) – ЛГ (лютеинизирующий гормон)
 - Эстрадиол (пурины и пиримидины)
 - Метод ВЭЖХ
- 5. Витамины:
 - Расширенный комплексный анализ крови на витамины (жирорастворимые, водорастворимые)
 - Витамины А, бета-каротин, D, E, K, C, B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₉, B₁₂
 - Метод ВЭЖХ, ВЭЖХ-МС 25-ОН витамин D (25-гидроксикальциферол)

СУПЕРФУДЫ

Суперфудами в настоящее время называются продукты, насыщенные полезными веществами: витаминами, минералами и антиоксидантами. Даже незначительная порция фруктов, овощей, ягод или семян из этой категории может превзойти по насыщенности полезными веществами недельный рацион обычных продуктов. Чаще всего к этой категории продуктов питания относят экзотические фрукты, овощи и семена. Но, по сути, очень многие из привычных нам продуктов очень полезны.

Включение суперфудов в свой рацион – отличный способ сделать питание более разнообразным и извлечь максимум пользы из каждого приема пищи: усилить иммунитет, улучшить общее состояние здоровья и повысить жизненный тонус.

Популярные суперфуды

Авокадо. Богат полезными жирами, витаминами E, C, K и B₆, а также калием. Полезен для сердца и сосудов, улучшает состояние кожи и помогает контролировать аппетит благодаря высокому содержанию клетчатки. Как употреблять: добавляйте нарезанный авокадо в салаты или сделайте пюре для бутербродов, соусов и смузи. Рекомендуемая норма: один-два плода в день. Следует помнить, что это половина дневной нормы жиров, поэтому не стоит злоупотреблять.

Лосось. Это целое семейство рыб, в которое входят такие виды, как семга, горбуша, кета, нерка, кижуч, омуль, ленок. Мясо лососевых рыб богато омега-3 жирными кислотами, витаминами А и D, кальцием и селеном. Регулярное употребление лосося полезно для сердца и нервной системы, укрепляет кости, помогает нормализовать уровень сахара в крови и снижает риск развития онкологических заболеваний. Как употреблять: в любом виде – маринованном, копченном, жареном или запеченном. Используйте для приготовления ухи, пирогов, добавляйте к гарнирам, салатам, запеканкам, используйте для суши, паштетов и бутербродов. Рекомендуемая норма: 100–130 г (в сыром виде) два-три раза в неделю.

Гранат. Содержит большое количество антиоксидантов, калия, витаминов С, Р, В₆ и В₁₂. Укрепляет иммунную систему и помогает стабилизировать кровяное давление. Улучшает состояние кожи и полости рта, предотвращая воспаление десен, пародонтит и стоматит. Как употреблять: плоды можно употреблять целиком, включая кожуру, которую можно высушить и добавлять в чай. Рекомендуемая норма: 150 г в сутки (в очищенном виде).

Миндаль. Богат витамином Е, магнием, белком и полезными жирами. Поддерживает здоровье сердечно-сосудистой системы, улучшает память, помогает контролировать голод и, следовательно, способствует снижению веса. Как употреблять: орехи идеально подходят для перекуса. Их также можно добавлять в выпечку, салаты и гранолу. Рекомендуемая норма: до 50 грамм для мужчин (около 10 орехов) и от 20 до 30 грамм для женщин и детей (пять-семь штук) в день.

Имбирь. Мощный природный антиоксидант, содержащий множество полезных витаминов и микроэлементов, таких как витамины С, В₃, В₅, В₆, фолиевая кислота, медь, магний, калий и марганец. Обладает противовоспалительными, обезболивающими и антиоксидантными свойствами. Укрепляет иммунитет, способствует снижению уровня холестерина. Улучшает память, концентрацию и пищеварение. Облегчает тошноту и предотвращает рвоту. Как употреблять: добавляйте свежий или сушеный имбирь в чай и выпечку, используйте в качестве приправы для блюд. Рекомендуемая норма: 10 г свежего или 1–2 г сушеного имбиря в день.

Куркума. Содержит фосфор, железо, йод, кальций, холин, витамины В₁, В₂, В₅, С и К, а также куркумин, природное соединение с мощными противовоспалительными и антиоксидантными свойствами. Снижает риск развития хронических заболеваний, таких как артрит, астма, кишечные расстройства и другие. Стимулирует выработку желчи, улучшая пищеварение и выводя избыток холестерина из организма. Как употреблять: используйте куркуму в качестве приправы для соусов, супов и овощных блюд. Куркума также является основой для карри. Рекомендуемая норма: не более 3 мг на кг массы тела в день.

Спирулина. Эта сине-зеленая водоросль богата белком, витаминами В₁, В₂, В₃, В₆ и В₉, антиоксидантами, железом и медью. Укрепляет иммунитет, улучшает состояние кожи и общее самочувствие, способствует детоксикации организма и замедляет старение. Как употреблять: принимайте в таблетках или добавляйте порошок спирулины в смузи и соки, чтобы повысить их питательную ценность. Рекомендуемая норма: от 3 до 10 г в день (в сушеном виде).

Семена чиа. Чиа – растение из семейства шалфея. Между прочим, можно вместо экзотических семян чиа взять и семена шалфея обыкновенного – по составу они очень близки. Семена богаты клетчаткой, омега-3 жирными кислотами, магнием, фосфором, кальцием, железом, цинком и антиоксидантами. Семена – настоящий чемпион по содержанию клетчатки (34 г на 100 г чиа). Эти маленькие темные зерна очень питательны. Они улучшают работу сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, предотвращают воспаление и помогают поддерживать нормальный уровень сахара в крови. Как употреблять: добавляйте семена в йогурты, каши, смузи и пудинги. Рекомендуемая норма: до двух столовых ложек в день для людей с избыточным весом, до четырех столовых ложек при нормальном весе.

Темный шоколад. Темный шоколад, содержащий не менее 70 % какао, ценится за высокое содержание клетчатки, антиоксидантов, витамина Е, витаминов группы В и множества полез-

ных микроэлементов. Он богат магнием, йодом, цинком, калием, хромом, фосфором, кальцием, танином, кофеином и другими веществами, улучшающими работу организма и самочувствие. Это лакомство улучшает память и концентрацию, снижает уровень стресса, укрепляет волосы и ногти, ускоряет метаболизм. Как употреблять: ешьте шоколад просто так или добавляйте его в выпечку и десерты. Рекомендуемая норма: не более 30 г в день.

Шпинат. Богатый источник железа, кальция, магния, марганца, витаминов А, С, К и фолиевой кислоты. Шпинат также является лидером среди зелени по содержанию белка (2,9 г на 100 г продукта). Шпинат помогает нормализовать артериальное давление и работу желудочно-кишечного тракта, дает длительное чувство насыщения. Кроме того, он полезен для зрения, состояния кожи и волос. Как употреблять: ешьте тушеный шпинат в качестве гарнира или в сыром виде в салатах и смузи. Рекомендуемая норма: 150–350 г в день (в сыром виде).

Ягоды годжи. Это продолговатые красные ягоды, которые собирают с кустов дерезы (тибетского барбариса) семейства пасленовых. Не следует путать их с обычным барбарисом – несмотря на внешнее сходство, мякоть годжи заметно отличается по консистенции: нежная, мясистая, с небольшим количеством косточек. Плоды богаты антиоксидантами, витаминами А, С и Е, аминокислотами. Они укрепляют иммунитет, поддерживают здоровье глаз и кожи, улучшают настроение и общее самочувствие. Как употреблять: добавляйте сушеные ягоды в каши, йогурты или смузи. Рекомендуемая норма: 30–60 г в день (в сушеном виде).

Черника. Темно-синяя ягода с нежной красноватой мякотью обладает освежающим кисло-сладким вкусом и множеством полезных свойств. Черника содержит витамины С и К, а также антоцианы – мощные антиоксиданты с противовоспалительным действием. Они защищают клетки от повреждений, улучшают иммунитет и способствуют общему оздоровлению организма. Витамин С укрепляет сосуды и замедляет процессы старения, а витамин К участвует в свертывании крови и поддерживает здоровье костей и сердечно-сосудистой системы. Как употреблять: в свежем, замороженном или сушеном виде. Из ягод можно готовить варенья, кисели и компоты, пироги, добавлять в десерты. Рекомендуемая норма: три столовые ложки в день (в свежем виде), одна столовая ложка (в сушеном).

Киноа. Это псевдозерновая культура из семейства амарантовых, известная как один из трех основных продуктов питания инков, наряду с кукурузой и картофелем. Содержит девять аминокислот, незаменимых для нашего организма. Богата растительным белком, магнием, железом и клетчаткой. Способствует нормализации уровня сахара в крови и улучшению пищеварения. Можно вместо экзотических семян взять семена амаранта. Как употреблять: используйте киноа в качестве гарнира, добавляйте в супы, готовьте сытные салаты и пасты. Рекомендуемая норма: до 100 г в день (в готовом виде).

Капуста кейл. Капуста кейл (кудрявая капуста) внешне напоминает салат с зелеными или фиолетовыми кружевными листьями. Они богаты витаминами А, В, К и РР, аминокислотами, железом, цинком, натрием, селеном, медью и другими микроэлементами. Суперкапуста полезна для здоровья зубов, глаз, иммунной системы и кишечника. Флавоноиды и аскорбиновая кислота, содержащиеся в ней, помогают регулировать уровень холестерина в крови и поддерживать молодость кожи. Как употреблять: добавляйте листья в салаты, смузи, используйте для приготовления чипсов. Кейл можно варить, тушить и квасить. Рекомендуемая норма: до 50 г два-три раза в неделю.

К суперфудам также относятся пекинская капуста, брокколи, свекла, тыква, морковь, петрушка, салат-латук, цикорий, клубника, большинство цитрусовых и многие другие продукты.

НЕКОТОРЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В НАТУРОПАТИИ

Приготовление настоя

Настой готовят, заливая кипятком травы, чтобы экстрагировать полезные компоненты. Наиболее подходят для этого листья и цветки, из которых легко экстрагируются содержащиеся в них вещества.

1. Положите траву в заварочный чайник с плотно прилегающей крышкой. Залейте ее кипятком. Дайте траве настояться в течение 10 мин.

2. Процедите через сито или марлю в чашку. Остатки храните в кувшине, желательно в холодильнике.

Стандартные соотношения: 25 г сухой или 50 г свежей травы на 750 мл воды; кипячением довести объем до 500 мл.

Стандартные дозы приема: по 1 чайной чашке (примерно 150 мл) 3 раза в день.

Приготовление отвара

Приготовление отвара включает кипячение травы в воде на медленном огне. Больше всего подходят для отвара корни и жесткие части растений, которые при обычном настаивании лишь в малой степени выделяют содержащиеся в них вещества. Если комбинируют два растения, от одного из которых берут корни, а от другого цветки, то кипящий отвар первого растения процеживают и заливают им цветки второго для получения настоя.

1. Положите траву в небольшую кастрюльку и залейте холодной водой. Доведите до кипения, а затем кипятите на медленном огне до тех пор, пока жидкость в кастрюльке не выкипит на одну треть.

2. Процедите через сито в кувшин и поставьте в холодильник. Отвар сохраняется до 3 дней.

Стандартные соотношения: 25 г сухой или 50 г свежей травы на 750 мл воды; кипячением довести количество воды до 500 мл.

Стандартные дозы приема: по 1 чайной чашке (150 мл) 3 раза в день.

Настой и отвары следует хранить в течение 3 дней в холодильнике в плотно укупореженных сосудах.

Приготовление горячего масляного настоя

Травы можно настаивать на масле, чтобы сделать из них экстракт для использования при массаже или для изготовления кремов и мазей. Масляные настои могут храниться несколько месяцев, но они будут гораздо сильнее, если их готовить небольшими порциями и использовать немедленно.

Горячие масляные настои можно делать из таких трав, как окопник лекарственный, а из цветков, например, ноготков, или календулы, и зверобоя продырявленного лучше готовить холодные масляные настои. Для них можно использовать любое легкое масло, например подсолнечное, сафлоровое или миндальное.

1. Положите траву в мисочку, залейте маслом и поместите над кастрюлькой с кипящей водой. Нагревайте смесь около 2 часов.

2. Процедите смесь через марлевый мешочек в чистый кувшин.

3. Для получения сильного экстракта выжмите из мешочка как можно больше масла (обязательно наденьте перчатки, ведь масло горячее).

4. Разлейте масло по чистым темным бутылочкам. Запечатайте их и храните в прохладном месте. Использовать масло необходимо в течение 3 месяцев.

Стандартные соотношения: 250 г сухой или 500 г свежей травы на 500 мл чистого растительного масла.

Приготовление холодного масляного настоя

В некоторых растениях содержатся ценные лекарственные масла, в высшей степени летучие, т. е. такие, которые при высокой температуре быстро испаряются. Поэтому в холодных масляных настоях такие вещества сохраняются гораздо дольше.

1. Плотно уложите траву в большую банку и залейте маслом. Запечатайте и поставьте на солнечное место на две недели.

2. Медленно процедите через марлевый мешочек в чистый кувшин, дав маслу возможность полностью стечь.

3. Выжмите из мешочка как можно больше масла. Для получения еще более крепкого масляного настоя повторите процедуры 1, 2 и 3 с тем же маслом и дополнительной порцией травы.

4. Разлейте масляный настой по чистым темным бутылочкам. Запечатайте и храните. Желательно пользоваться маленькими бутылочками, так как сразу после распечатывания масло начинает портиться.

Стандартные соотношения: 250 г сухой или 500 г свежей травы на 500 мл чистого растительного масла.

Приготовление настоек

Во многих травах содержатся активные ингредиенты, которые либо с трудом экстрагируются в воду, либо разлагаются под действием высоких температур. Если же вместо настоя готовить настойку, то все эти проблемы отпадают, причем одновременно решается и проблема хранения экстракта. Настойка – это экстракт травы, растворенный в смеси воды со спиртом, обычно для этого используют 25 %-ный спирт. Такая настойка относится к наиболее концентрированным травяным экстрактам, а благодаря спирту лекарство может храниться до двух и более лет. Настойки, производимые промышленным образом, делают на этиловом спирте, но для домашних настоек можно использовать и такие алкогольные напитки, как коньяк или водка. Никогда не пользуйтесь промышленным спиртом, изопропиловым спиртом или денатуратом – все они ядовиты. Поскольку настойки – это очень концентрированные экстракты, пользуйтесь ими в строгом соответствии с рекомендациями и лишь в течение короткого времени. Никогда не превышайте указанных доз.

1. Уложите траву в большую банку и залейте ее смесью воды со спиртом.

Запечатайте банку и храните ее в прохладном месте в течение 2 недель. Время от времени встряхивайте банку.

2. Процедите смесь через марлевый мешочек в чистый кувшин.

3. Выжмите настойку из марлевого мешочка. Лучше всего воспользоваться винным прессом, если это возможно. Отжатую смесь слейте в чистый кувшин.

4. Процеженную жидкость разлейте по темным бутылочкам. Запечатайте их и храните в сухом прохладном месте, наклеив на них ярлычки с названием настойки.

Стандартные соотношения: 200 г сухой или 400 г свежей травы на 1 л 25 %-ного спирта (при использовании 40 %-ной водки или коньяка надо добавить 375 мл воды к 600 мл алкогольного напитка – тогда крепость полученной смеси будет равна 25 %).

Стандартные дозы приема: до 5 мл (1 ч. л.) три раза в день. Настойку при приеме можно развести в небольшом количестве воды. Настойки из пряных трав вроде имбиря принимают в количестве до 10 капель 3 раза в день. Их желательно принимать с водой.

Предостережение. Если у вас есть какие-либо сомнения относительно применения настойки, обратитесь за советом к профессионалу или воспользуйтесь другими средствами, описанными в этой книге. Не давайте настойки детям, если только это не прописано доктором, и не забывайте, что все лекарства надо держать в недоступном для маленьких детей месте.

Теплые и холодные компрессы

Компресс – это способ наложения экстрактов трав непосредственно на кожу для уменьшения воспаления или повышения эффекта лечения. Обычно для компрессов готовят настой или отвар из трав, но можно ставить компрессы, используя просто горячую или холодную воду.

1. Кусочек чистой материи намочите в горячем настое или в горячей воде.

2. Наложите на больное место и держите неподвижно, не сдвигая. Если компресс кладется на продолжительное время, закрепите его на месте полотенцем или бинтом. Холодный компресс накладывается точно так же.

Ноготки, или календула, – очень хорошее средство для облегчения боли от укусов насекомых.

Припарки

Припарка действует примерно так же, как и компресс, но для припарки вместо жидкого экстракта трав используется непосредственно сама трава. Обычно припарки применяются горячими. Полезно предварительно нанести на кожу немного масла, чтобы трава не прилипла.

1. Порезьте свежую траву, если она слишком крупная. Возьмите столько травы, чтобы можно было покрыть ею больное место, и положите в небольшую кастрюльку. Добавьте немного воды и прокипятите траву на медленном огне в течение 2 мин.

2. Отожмите лишнюю влагу и положите траву на больное место. Заверните бинтом, чтобы припарка оставалась на нужном месте.

3. Держите припарку в течение 3–4 ч, заменяя ее, если это необходимо, каждый час на свежую, горячую.

Приготовление мази

Мазь, или притирание, содержит в себе масла или жиры, но не содержит воды. Она образует на коже защитный слой. Для этой цели можно, конечно, использовать вазелин или парафин, но мы предлагаем вам прекрасное натуральное средство: смесь растительного масла (миндального или подсолнечного) с пчелиным воском.

1. Поместите стеклянную мисочку с пчелиным воском и маслом поверх кастрюльки с водой. Доведите воду до кипения, а потом кипятите на медленном огне до тех пор, пока воск не расплавится в масле. После этого снимите мисочку с плиты.

2. Непрерывно перемешивайте смесь воска с маслом, пока она остывает и густеет. На этом этапе можно добавить в нее эфирные масла, если это рекомендовано, и смешать все вместе в равномерную массу.

3. Перелейте или переложите мазь ложкой в маленькие чистые баночки и запечатайте. В хороших условиях это притирание может храниться в течение нескольких месяцев, но лучше по мере необходимости готовить его в небольших количествах.

Стандартные соотношения: 25 г пчелиного воска на 100 мл растительного масла. Если рекомендуются эфирные масла, то на это количество мази добавьте 20–30 капель. При особо чувствительной коже лучше ограничиться 10 каплями.

Приготовление крема

Приготовление крема из органических веществ очень похоже на приготовление мази – в этом случае тоже используют пчелиный воск.

1. Стеклянную мисочку с пчелиным воском и маслом поместите поверх кастрюльки с водой. Доведите воду до кипения и кипятите на медленном огне, пока воск не растает.

Налейте воду в другую стеклянную мисочку и тоже поместите ее поверх кастрюльки с кипящей на медленном огне водой. Затем уберите с плиты обе стеклянные мисочки.

2. Добавляйте воду капля за каплей в смесь расплавленного воска и масла и непрерывно перемешивайте, пока крем не загустеет и не остынет.

3. На этом этапе, если рекомендовано, можно добавить эфирные масла и осторожно размешать их в креме.

4. Перелейте или переложите крем в маленькие чистые баночки, запечатайте и храните.

Советуем по мере надобности готовить небольшие количества крема. Такой крем может сохраняться в хороших условиях в течение нескольких месяцев.

Стандартные соотношения: 25 г пчелиного воска и 25 мл воды на 100 мл растительного масла. В такое количество крема можно добавить самое большее 20–30 капель эфирных масел, если они входят в рецепт.

Смешивание эфирных масел для массажа

Когда эфирные масла используют при ароматерапевтическом массаже, то для усиления лечебного эффекта комбинируют разные масла. В качестве основных лучше всего начинать с легких растительных масел типа миндального, масла из виноградных косточек или подсолнечного. В домашних условиях обычно применяют однопроцентное разведение масел (т. е. к 100 мл основного масла добавляют не более 20 капель эфирного масла). Как только вы смешали масла, поставьте смесь в темное прохладное место. Лучше использовать ее сразу, поскольку такая смесь очень нестойка.

1. Прежде чем приступить к смешиванию масел, вымойте, высушите руки и удостоверьтесь, что вся посуда, которую вы собираетесь использовать, чистая и сухая. Эфирные масла держите наготове, но крышки с бутылочек раньше времени не снимайте. Аккуратно отмерьте приблизительно 10 мл (2 ч. л.) выбранного вами растительного масла.

2. Осторожно вылейте растительное масло в мисочку для смешивания.

3. Добавьте эфирное масло, отсчитывая по одной капле. Осторожно перемешайте чистой сухой трубочкой для коктейля или зубочисткой для получения однородной смеси.

Предостережение. В тех количествах, которые рекомендованы в этой книге, эфирные масла совершенно безопасны. Если же у кого-то особо чувствительная кожа или склонность к аллергии, то сначала попробуйте сделать массаж всего лишь с одной каплей эфирного масла на 20 мл (4 ч. л.) основного масла и посмотрите, появятся ли какие-нибудь признаки реакции (это бывает очень редко). При установленной или предполагаемой беременности следует выбирать те масла и дозы, которые рекомендуются в разделе, посвященном деторождению. Если вы в чем-либо не уверены, обратитесь за советом к врачу.

НАТУРОПАТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Пожалуй, важнее всего обеспечить ребенку здоровую диету в первые семь лет его жизни, когда наиболее активно растет тело и развивается организм. К сожалению, в этот период не так-то просто заставить ребенка есть здоровую пищу. Потребность в энергетически ценной пище в этом возрасте высока, а в результате обмена веществ калории сгорают очень быстро, поэтому съесть между делом фрукты, свежие или сушеные, ребенку можно без ограничения, сколько он захочет. А вот овощей дети обычно едят слишком мало; поощряйте их в этом и предлагайте им разнообразные овощные блюда, а зимой овощи можно незаметно добавлять в супы и вторые блюда. При острых заболеваниях, сопровождающихся жаром, скажем при ветряной оспе или гриппе, бывает полезно позволять ребенку ничего не есть до 48 ч (желательно предварительно посоветоваться с доктором), но пить надо давать как можно больше, особенно свежих фруктовых соков. Хотя дети любят сладости, шоколад, позаботьтесь о том, чтобы в их диете было много свежих фруктов. Это стимулирует образование большего количества белых клеток крови, усиливая тем самым сопротивляемость ребенка инфекциям. Во время болезни не надо давать детям густой, тяжелой пищи: как только минует острая стадия болезни, у ребенка почти всегда возникает волчий аппетит.

Полезно давать детям дополнительно поливитамины и таблетки с минеральными веществами, особенно зимой. Если ребенок склонен к простудам, очень важно давать ему витамин С сверх того, что содержится в диете: 100 мг 1–3 раза в день в зависимости от возраста и потребности.

Когда девочки достигают пубертатного возраста и у них начинается менструация, для укрепления организма им полезно принимать таблетки с минеральными веществами, содержащие небольшое количество железа.

Применение водных процедур, ванночек для ног и так далее, которые упоминаются в этой книге, для детей обычно бывает исключительно эффективно.

Пользуясь данными выше сведениями о лечении детей с помощью природных терапевтических методов, а также советами, предложенными в других разделах этой книги, вы с успехом сможете лечить и большую часть других недугов. Если же у вас возникнут какие-либо сомнения, обращайтесь за помощью к специалисту.

Более подробно остановимся на таком методе натуропатии, как голодание.

ГОЛОДАНИЕ

Еще 40–50 тысяч лет назад человеку часто приходилось поневоле голодать. Но, как ни странно, палеонтологические раскопки указывают на то, что кроманьонец палеолита был физически крепким и рослым, обладал атлетическим телосложением и превосходным здоровьем.

В первобытном обществе с целью оздоровления племени сознательным голоданием руководили старейшины. С возникновением религии прерогатива исцеления больных переходит к шаманам, жрецам или священникам. Подготовка лекарей сосредоточивается в храмах, в это время лечение голодом связано с мистическими верованиями. Например, жрецы Древнего Египта обязаны были обязательно пройти испытание длительным постом перед посвящением в следующий сан. А пост означал *полное* воздержание от пищи. В сочинениях древних ученых Египта, Вавилона, Иудеи, Индии, Персии, Скандинавии, Китая, Тибета, Греции и Рима первое место среди советов по нелекарственному голоданию занимает *лечебное голодание*.

В главном руководстве по врачебной науке Тибета – «Чжуд-Ши» (IV в. до н. э.) – одна глава так и называется: «О лечении упитыванием и лечении голоданием». Пифагор, Сократ, Платон в своих трудах упоминали о проведении голодания в оздоровительных целях. Геродот свидетельствовал: египтяне, «самые здоровые из смертных», в древности применяли для оздоровления систематическое (три дня в месяц) голодание и очищение желудка с помощью рвоты и клистира. Философ и математик Пифагор соблюдал 40-дневные посты (в этот период он принимал только воду), обязательные также для его учеников. Мыслитель и ученый считал, что голодание улучшает умственные способности и вызывает всплеск творчества. Сократ и Платон регулярно проводили курсы голодания, способствовавшие, по их мнению, достижению «высшей степени умственного проникновения».

На развитие медицины в Европе большое влияние оказал Гиппократ. «Не навреди», – говорил он, прежде чем назначить пациенту медикамент, и рекомендовал выводить, буквально выжимать из организма все то, что ему не нужно, пока не восстановятся все его функции. А лучшее средство для этого – голодание. Во время критического периода болезни он неизменно прописывал голодание: «Человек носит врача в себе, надо только уметь помочь телу в его самоисцеляющей работе. Если тело не очищено, то чем больше будешь его питать, тем больше будешь ему вредить. Когда больного кормят слишком обильно, кормят также и болезнь. Помни: всякий излишек противен природе».

Наиболее любимое и распространенное блюдо у древних греков – маца (род варева из пшеничной и ячменной муки). Во время военных походов воины не носили с собой котелков и ложек: проходя мимо кашевара, получали в подставленную ладонь немного теплой каши или мацы, съедали ее, медленно жуя и добавляя к ней листья дикорастущих растений.

Огромное влияние на процесс становления современной медицины оказали труды выдающегося ученого Абу Али Ибн Сины, в Европе известного под именем Авиценны (980–1037).

Странствуя, он заходил в хижины бедняков и во дворцы богатых эмиров. Он всем приписывал свое любимое лечение – голодание в течение 3–5 дней, особенно страдающим оспой и венерическими заболеваниями.

Бедняки с одобрением относились к такому лечению: ведь голодание – самое выгодное лекарство. Во дворцах метод не нравился, но именно здесь-то он был особенно нужен и полезен. И скрепя сердце эмиры подчинялись – прописал снадобье сам великий Авиценна!

На Руси в Средние века голодание широко практиковалось в монастырях. В те времена пост означал полное воздержание от пищи и частично от воды. В XIV в. на Руси возникают так называемые пустоши, многие из которых затем превратились в монастыри. Современники Сергия Радонежского описывали, как он голодал сам, побуждал к этому монахов, но телом они были крепки и духом сильны.

Отказ от пищи – популярный метод борьбы с лишним весом и вспомогательное средство при некоторых заболеваниях. При этом влияние дозированного воздержания от еды на организм – предмет активного изучения и вызывает интерес у специалистов в различных областях науки.

Сегодня в тренде различные подходы к оздоровлению посредством диет и голодания, эффект от которых мог бы быть весьма значительным, если бы все эти методики были достаточно изучены, применялись под наблюдением медиков и опирались на проверенный клинический опыт. Современная литература и онлайн-ресурсы предлагают огромное количество диет (их насчитывается свыше 28 тысяч). Значительная часть населения нашей страны регулярно прибегает к новым диетическим практикам. Однако зачастую люди выбирают не специализированные лечебные рационы, разработанные и рекомендованные врачами, а так называемые «модные» диеты, обещающие быстрое избавление от лишних килограммов или конкретных заболеваний. Этот подход можно с полным правом назвать вредным. Жесткая диета способствует выведению полезных веществ из организма, негативно воздействует на работу органов и систем, снижает работу иммунитета. Придерживаться ограничений в питании и заниматься голоданием следует исключительно под контролем врача и по медицинским показаниям. Для борьбы с лишним весом лучше прибегнуть к одной из диет, которые приводятся в соответствующей статье данного издания. Нелишним будет и умеренный спорт.

Тем не менее известно, что голодание оказывает ограниченное терапевтическое воздействие. Но при несоблюдении определенных правил данный способ похудения может представлять серьезную угрозу для здоровья. Голодание – это состояние организма, обусловленное полным отсутствием или недостаточным поступлением питательных веществ либо существенным нарушением их состава или усвоения. Применение лечебного голодания требует осторожности и пристального наблюдения за пациентом.

Существует несколько разновидностей голодания:

- 1) абсолютное («сухое») – полное исключение любой пищи и жидкости;
- 2) полное – отказ от пищи на несколько дней или недель с употреблением воды;
- 3) интервальное – воздержание от пищи в течение большей части суток с последующим приемом пищи в определенный временной промежуток.

Люди практикуют голодание, считая, что это способствует очищению организма от токсинов, улучшению самочувствия и продлению молодости. Некоторые прибегают к голоданию с целью уменьшения жировой массы тела и снижения веса.

Что происходит в организме во время голодания?

Современный режим питания зачастую характеризуется продолжительными периодами потребления энергии и короткими промежутками голодания. Высококалорийное питание и малоподвижный образ жизни негативно влияют на метаболизм, приводя к увеличению числа случаев ожирения, диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и инсультов. В связи с этим уче-

ные активно изучают влияние различных стратегий голодания на организм с целью разработки диетических программ для борьбы с ожирением.

В частности, исследования показали, что чередование дней голодания с днями приема пищи почти по обычному рациону на протяжении 8–12 недель приводит к снижению концентрации «плохого» холестерина (липопротеинов низкой плотности – ЛПНП) (на 20–25 %) и триацилглицеринов (на 15–30 %).

Во время голодания происходит окисление и расщепление белков организма с высвобождением энергии. Аминокислоты, являющиеся строительными блоками белков, играют важную роль в жизнедеятельности человека, выполняя особые физиологические функции и являясь одними из незаменимых питательных веществ. Голодание может приводить к изменениям в содержании и составе аминокислот.

Кроме того, продолжительное голодание вызывает увеличение концентрации гормона роста глюкагона и снижение уровней тиреотропина (гормона гипофиза, стимулирующего щитовидную железу к выработке тироксина (Т4) и трийодтиронина (Т3), регулирующих метаболизм) и соотношения Т3/Т4 в крови.

Глюкоза и жирные кислоты – основные источники энергии для клеток. После приема пищи глюкоза используется для получения энергии, а избыток жиров откладывается в жировой ткани в форме триглицеридов. Во время голодания триглицериды расщепляются на жирные кислоты и глицерин для высвобождения энергии. Затем печень преобразует жирные кислоты в кетоновые тела (продукты метаболизма, образующиеся в печени), которые становятся основным источником энергии для многих тканей, особенно для мозга. В сытом состоянии уровень кетонов в крови низок, в то время как во время голодания он повышается в течение 8–12 часов, достигая концентрации 2–5 мМ к 24 часам.

В настоящее время влияние голодания, проявляющиеся клинические признаки и последствия такого режима питания для организма человека остаются недостаточно изученными. Подтверждено, что терапевтическое голодание благоприятно сказывается на общем иммунитете, сопротивляемости организма, устойчивости к кислородному голоданию и стрессовым ситуациям. Ряд исследований и отдельные случаи из практики подтверждают возможность применения диетотерапии с ограничением калорий при лечении заболеваний сердца и сосудов, хронических воспалительных процессов в легких, астмы, аллергических реакций, дегенеративных заболеваний суставов и болезней соединительной ткани. Тем не менее любые диеты такого рода требуют врачебного контроля.

Физиологические механизмы положительного действия лечебного голодания изучены не полностью, отсутствует четкая стратегия определения его продолжительности, а динамика клинических и лабораторных показателей исследовалась в основном в экспериментальных условиях. Важно учитывать следующие последствия голодания:

1. Даже при отменном здоровье голодание является фактором стресса для организма. В период голодания для поддержания энергии используются внутренние резервы, включая жировые отложения и мышечную ткань, которая служит источником белка, необходимого для восстановления тканей, синтеза гормонов, ферментов и других важных для нормальной жизнедеятельности веществ.

2. В процессе голодания организм теряет больше мышечной ткани (около 100 г в сутки), чем жира. Организм переходит в режим экономии энергии, обмен веществ замедляется на 10–30 %. Кратковременность жестких диет и резкое изменение рациона не позволяют сформировать новые пищевые привычки, организм не успевает адаптироваться. В результате метаболизм существенно замедляется, и после возвращения к обычному питанию человек набирает вес, превышающий первоначальную потерю.

3. Высок риск развития дефицита витаминов, ослабления иммунитета и общего снижения тонуса организма, что может привести к обострению хронических заболеваний или появ-

лению новых. В первые дни голодания (3–4 дня) возникает сильное чувство голода, раздражительность, нарушение сна, язык покрывается налетом, в моче появляется ацетон (ацидоз). Ацидоз нарастает в течение 7–10 дней, после чего состояние улучшается (ацидотический криз – момент перехода на внутреннее питание). При продолжении голодания состояние снова ухудшается: появляется слабость, боли в области сердца, возвращается голод. Длительное голодание может вызвать проблемы с почками из-за потери солей, особенно калия, что сказывается на работе сердца.

4. Голодание может спровоцировать отеки, полинейропатии (множественное поражение нервов) и выпадение волос.

5. Ограничение питания влияет на поступление энергии и, следовательно, глюкозы. Низкий уровень глюкозы в крови и мозге ухудшает настроение. Глюкоза является основным источником энергии для нервной системы, поэтому при ограничении углеводов нарушаются обменные процессы. При резком снижении уровня глюкозы нарушается работа мозга, что вызывает когнитивные и поведенческие изменения, такие как нарушение координации, ухудшение зрения, потеря памяти, дезориентация и тревога. Даже незначительные изменения уровня глюкозы могут влиять на мышление и поведение.

6. Исследования показывают, что голодание может привести к дефициту лептина (гормона, регулирующего энергетический обмен), а вызванная голоданием нейроэндокринная активация связана с повышением концентрации норадреналина, адреналина, дофамина и кортизола в моче и крови.

7. Существенное ограничение питания повышает риск развития нарушений пищевого поведения. Исследования среди подростков и взрослых показывают, что голодание может вызывать компульсивное переедание, анорексию и другие расстройства пищевого поведения. Для снижения веса рекомендуется сбалансированное и разнообразное питание с адекватной калорийностью и без ограничений по времени приема пищи.

Особенно опасны строгие диеты, ограничивающие потребление жидкости. Накопление в тканях, например, мочевой кислоты и продуктов обмена приводит к эндогенной интоксикации (отравлению организма веществами, которые он сам вырабатывает). Организм воспринимает диету как стресс и реагирует защитными механизмами.

Кратковременное голодание может усиливать негативные эмоции (депрессию, тревогу, гнев, раздражительность, усталость и напряжение) и снижать положительные эмоции и жизненный тонус.

Голодание имеет абсолютные противопоказания при тиреотоксикозе, туберкулезе, онкологических заболеваниях, психических расстройствах, тяжелой почечной и печеночной недостаточности.

Голодание подходит не всем, и проводить его самостоятельно без консультации и наблюдения врача недопустимо. Важно помнить, что интервальное или любое другое голодание сводится к снижению потребляемых калорий. Однако этого можно достичь и другими, более комфортными способами. Ограничение потребления определенных продуктов и общего количества калорий позволит достичь желаемого эффекта не так быстро, но результаты будут более устойчивыми.

Функции и основные методы голодания

Голодание выполняет две функции.

1. *Профилактическая.* При голодании в течение примерно трех дней организм переходит на питание за счет внутренних резервов (эндогенное питание). При этом уничтожаются чужеродные (бактерии и вирусы), дефектные и патологические структуры на клеточном уровне.

2. *Лечебная.* Голодание позволяет провести глубокую очистку всех органов, при этом имеющиеся патологии (в том числе зародыши опухолей) в процессе эндогенного питания уничтожаются. Все органы теряют в весе. Их восстановление происходит в процессе правильного

лечебного питания в восстановительный период, длительность которого приблизительно равна длительности голодания. За этот срок все органы как бы вырастают заново – но уже в обновленном, здоровом виде. Кроме того, голодание положительно сказывается на психическом и психологическом состоянии. Человек становится спокойнее и умнее.

Начать необходимо с однодневного голодания. Оно совершенно безопасно и обеспечивает лишь очистку и нормализацию работы кишечника. К более длительным срокам необходимо готовиться. Голодание очищает организм, однако если последний сильно зашлакован, то оно чревато серьезными последствиями, поскольку органы выделения (почки, кожа, легкие) могут не справиться с потоком выводимых шлаков. Поэтому, прежде чем начать практиковать длительные сроки голодания, необходимо очистить организм: провести очистку кишечника – по Эсмарху, а лучше используя йоговскую процедуру Шанк-Пракшалана, очистку печени и почек. С очисткой не следует торопиться – она занимает от 7 до 12 месяцев. Затем можно провести несколько 3–4-дневных голоданий. Они имеют скорее психологическое значение, показывая человеку, что ничего страшного в этом нет. После этого можно практиковать семидневное голодание не более четырех раз в год. На этом можно остановиться, если вы не имеете серьезных хронических заболеваний, при которых показаны более длительные сроки голодания, или вы не страдаете полнотой (в вашей конструкции преобладает ветер или желчь). В противном случае через год можно попробовать 15- и 30-дневные голодания.

Особо отметим, что голодание весьма опасно при неправильном проведении. Разладить организм очень просто: одна ошибка – и последствия будут непоправимы. Голодание и умеренность в питании – важнейшие составляющие активного долголетия.

Ввиду того, что радикальная диетотерапия носит неспецифический характер и оказывает благотворное воздействие при широком спектре заболеваний, решение о ее применении у конкретного пациента должно основываться в первую очередь на учете имеющихся противопоказаний. Эти противопоказания целесообразно разделить на две группы: абсолютные и относительные.

Абсолютные противопоказания:

1. Злокачественные опухоли и гематологические заболевания.
2. Активная форма туберкулеза легких или других органов.
3. Тиреотоксикоз.
4. Инсулинозависимый сахарный диабет I типа.
5. Острый и хронический активный гепатит, а также цирроз печени с нарушением ее функций.
6. Хроническая печеночная или почечная недостаточность, независимо от причины.
7. Гнойно-деструктивные процессы в любых органах и выраженная (III степени) активность воспаления любой локализации.
8. Недостаточность кровообращения (легочно-сердечная недостаточность) III стадии.
9. Выраженный недостаток массы тела (ИМТ менее 19 кг/м²).
10. Тромбофлебиты и тромбозы вен.
11. Не установленный диагноз заболевания.

Относительные противопоказания:

1. Нейроциркуляторная дистония по гипотоническому типу.
2. Желчнокаменная болезнь при повышенной способности желчи к образованию камней.
3. Мочекаменная болезнь (при наличии оксалатов, фосфатов или уратов в моче).
4. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.
5. Варикозное расширение вен.
6. Железодефицитная анемия.
7. Инсулинонезависимый сахарный диабет (II типа).
8. Подагра.

9. Период беременности и кормления грудью.
10. Ранний детский (до 14 лет) и пожилой (старше 75 лет) возраст.
11. Некоторые острые респираторные вирусные инфекции.
12. Стойкие нарушения ритма и проводимости сердца.

В заключение хотим познакомить с новой теорией натуропата Александра Чупруна о влиянии сыроедения и голодания на иммунитет.

Влияние сыроедения и голодания на иммунитет

Журналистка московского журнала «Матрица» взяла эксклюзивное интервью у Александра Чупруна, в котором он предлагает простое и надежное средство буквально против всех инфекций. Но в интервью содержится нечто большее, чем популярная информация об исцеляющих свойствах сыроедения и голодания. Главное – его совершенно новая, шокирующая трактовка проблемы иммунитета, при этом простая и ясная.

Суть ее сводится к тому, что иммунитет против инфекций – вовсе не безусловная ценность, как это представляется врачам и публике: организм большинства людей «умышленно» отключает иммунитет во время инфекционного заболевания! Если изложенное А. Чупруном понимание иммунитета окажется хотя бы в основном верным, то речь идет об открытии мирового масштаба: вслед за иммунитетом при инфекциях совершенно новое освещение получит и проблема более сложного противоракового иммунитета.

А. Чупрун доказывает правильность своего взгляда на примере применения известного всем интерферона: именно тогда, когда в организме человека нет даже прожиточного минимума витаминов, когда человек устал и переохладился, как раз в эту «минуту жизни трудную» на него нападают «враги» – микробы и вирусы, и тут, как известно, резко снижается выработка в организме интерферона. Этот явный парадокс, говорит натуропат, не смущает медиков. Они считают, что организму надо помочь в борьбе с инфекцией, вводя интерферон. А стоило бы подумать, почему организм большинства людей не желает сражаться с проникающими в него микробами и вирусами.

Итак, почему? Да просто потому, поясняет А. Чупрун, что организм иначе, чем врач, расставляет приоритеты! Для него болезнетворные микробы и вирусы, конечно, не являются приятным подарком. Но, поскольку «система канализации» в нашем теле весьма недостаточна, особенно при негигиеническом поведении, прежде всего неадекватном питании, микроорганизмы, хотя и доставляют немало неприятностей, «съедают» те шлаки, которые организм не успевает выводить.

В межклеточных пространствах задерживаются белково-углеводные комплексные соединения, лимфатические каналы бывают буквально нафаршированы обломками погибших клеток и белковой массой... И это главная беда организма: клетки не могут нормально общаться между собой, затрудняется передача между ними электрических сигналов. Темпы аутолиза (саморастворения) этих веществ в обычных условиях крайне медленны, резко усиливаясь лишь во время полного голодания. А микроорганизмы, питаясь этим «мусором», быстро превращают его в жидкие отходы, легко удаляемые током лимфы и крови.

Организму все равно, какой вид микроорганизмов сделает эту работу: ему полегчает и от гриппа, и от сибирской язвы, – если только в любом из этих случаев, говорит натуропат, вы полностью откажетесь от пищи на несколько дней, до стихания острых явлений болезни, употребляя только воду. И никакие антибиотики не будут нужны. Организм сам уничтожает микробов, как только они сделают свою работу. Антибиотики же и вакцины из-за аллергических реакций можно прописать далеко не всякому... Кому иммунитет нужен, у того он есть. А если его нет, то это значит: сейчас он и не нужен. А нужно именно отсутствие иммунитета – для того, чтобы не мешать нашим друзьям – микробам и вирусам – привести в порядок наш многострадальный организм... (это лучшее время и для дозированного голодания: организм

займется самопоеданием – этаким худшим видом людоедства, питаюсь заодно своими опухолями, спайками, больными тканями, запасами жира).

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.