

Эвива Ромм

# ДЕТСКИЙ ЛЕЧЕБНИК



Лечебные травы

Родительская  
интуиция

Диагностика  
заболеваний

Генетика,  
зачатие,  
беременность



**АСТ**  
ПРЕСС

Эвива Ромм

# ДЕТСКИЙ ЛЕЧЕБНИК



Москва  
«АСТ-ПРЕСС КНИГА»  
2003

УДК 615  
ББК 53.59  
P70

**Aviva Romm**  
**Naturally Healthy Babies and Children**  
A Commonsense Guide to Herbal Remedies, Nutrition and Health

**Ромм Э.**

**P70** Детский лечебник/Пер. с англ. — М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2003. — 400 с.: ил. — (Медицинская энциклопедия).

**ISBN 5-7805-1079-2**

Вы держите в руках уникальную книгу. Это справочное руководство по лечению как простых недомоганий, так и основных детских болезней. Описаны все случаи, которые могут беспокоить детей от грудничкового до подросткового периода.

Эвива Ромм — мать четверых детей, профессиональная акушерка и фитотерапевт, что делает ее опыт особенно ценным для читателя. Она дает рекомендации беременным женщинам, как использовать «растения-союзники», чтобы заботиться о здоровье ребенка с момента зачатия.

Наша книга поможет всем, кто ищет эффективные и безопасные способы оздоровления в домашних условиях.

**УДК 615**  
**ББК 53.59**

**ISBN 5-7805-1079-2**

© Storey Publishing LLC, 2000  
© Перевод на русский язык  
ООО «АСТ-ПРЕСС КНИГА», 2003

---

# СОДЕРЖАНИЕ

От редактора .....	6
Благодарности .....	8
Предисловие .....	9
Введение .....	11

## Часть первая

### ❧ ФИТОТЕРАПИЯ В ОСНОВЕ НАТУРОПАТИИ ❧

<i>Глава 1</i>	
Новое осознание понятия «здоровье» .....	16
<i>Глава 2</i>	
Фитотерапия .....	24
<i>Глава 3</i>	
Домашняя оздоровительная культура .....	34
<i>Глава 4</i>	
Азы фитотерапии .....	41

## Часть вторая

### ❧ НОВОРОЖДЕННЫЕ И ДЕТИ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА ❧

<i>Глава 5</i>	
От зачатия до рождения: фундамент здоровья .....	68
<i>Глава 6</i>	
Здоровый новорожденный .....	97



**Глава 7**

Растительные средства для новорожденных и детей младшего возраста .....	106
----------------------------------------------------------------------------	-----

## Часть третья

**НАТУРОТЕРАПИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ****Глава 8**

Основные потребности ребенка .....	132
------------------------------------	-----

**Глава 9**

Справочник природных средств для лечения детских болезней .....	141
--------------------------------------------------------------------	-----

Абсцесс (нарыв) .....	143	Носовые кровотечения .....	246
Аллергия .....	147	Ночное недержание мочи .....	248
Ангина .....	153	Ночные кошмары и нарушения сна .....	253
Анемия (дефицит железа) .....	155	Ожоги .....	255
Аппетит .....	158	Озноб .....	258
Астма .....	160	Пенис (раздражения и уход) ..	260
Боль .....	171	Переломы костей .....	261
Боль в горле .....	172	Пищевая чувствительность .....	264
Боли в животе .....	175	Простуда и грипп .....	267
Ветряная оспа .....	176	Раздражительность .....	269
Влагалище (раздражения) .....	179	Раны (порезы, царапины) .....	270
Вши .....	180	Рвота .....	272
Глисты .....	182	Свинка (паротит) .....	275
Головные боли .....	189	Синдром дефицита внимания и гиперактивности .....	276
Депрессия .....	191	Синяки .....	290
Диарея .....	195	Слух: проблемы и нарушения ..	291
Дизентерия .....	199	Солнечные ожоги .....	294
Жар .....	200	Стрессовые состояния .....	295
Запоры .....	208	Стригущий лишай .....	296
Иммунитет .....	212	Угревая сыпь (акне) .....	298
Импетиго .....	217	Удушье .....	302
Кашель, бронхит .....	219	Укачивание .....	303
Клещи .....	226	Укусы .....	305
Кожные заболевания .....	226	Ушные заболевания .....	311
Коклюш (лающий кашель) .....	229	Фурункул .....	317
Конъюнктивит .....	236	Черепно-мозговые травмы .....	319
Корь .....	238	Чесотка .....	320
Краснуха .....	242	Ячмень .....	322
Менингит .....	242		
Мочеполовые инфекции .....	244		

## Часть четвертая

## ЛЕЧЕБНЫЕ ТРАВЫ

Алоэ древовидное . . . . .	326	Можжевельник обыкновенный . . . . .	358
Алтей лекарственный . . . . .	327	Мята перечная . . . . .	359
Анис обыкновенный . . . . .	328	Овес посевной . . . . .	360
Арника горная . . . . .	329	Одуванчик лекарственный . . . . .	361
Астрагал шерстистоцветковый . . . . .	331	Окопник лекарственный . . . . .	362
Барбарис обыкновенный . . . . .	332	Омела белая . . . . .	363
Барвинок малый . . . . .	333	Очанка лекарственная . . . . .	365
Боярышник кроваво-красный . . . . .	334	Папоротник мужской . . . . .	365
Бузина черная . . . . .	335	Пастушья сумка обыкновенная . . . . .	366
Валериана лекарственная . . . . .	336	Первоцвет лекарственный . . . . .	367
Вербена лекарственная . . . . .	337	Петрушка огородная . . . . .	368
Вишня обыкновенная . . . . .	338	Пижма обыкновенная . . . . .	369
Девясил высокий . . . . .	339	Подмаренник цепкий . . . . .	370
Дуб обыкновенный (черешчатый) . . . . .	340	Подорожник большой . . . . .	371
Дудник . . . . .	342	Полынь горькая . . . . .	371
Зверобой продырявленный . . . . .	343	Репешок обыкновенный . . . . .	372
Земляника лесная . . . . .	344	Ромашка аптечная . . . . .	373
Имбирь . . . . .	346	Смородина черная . . . . .	375
Календула лекарственная . . . . .	347	Солодка голая . . . . .	376
Коровяк высокий . . . . .	348	Тимьян ползучий . . . . .	377
Котовник кошачий . . . . .	350	Тысячелистник обыкновенный . . . . .	379
Крапива двудомная . . . . .	351	Фиалка трехцветная . . . . .	380
Крушина ольховидная . . . . .	352	Хмель обыкновенный . . . . .	381
Ландыш майский . . . . .	353	Чайный куст китайский . . . . .	382
Липа сердцевидная . . . . .	354	Чеснок посевной . . . . .	383
Лопух большой . . . . .	355	Шалфей лекарственный . . . . .	384
Мать-и-мачеха обыкновенная . . . . .	356	Шиповник собачий . . . . .	385
Мелисса лекарственная . . . . .	357	Эфедрa двухколосковая . . . . .	386
		Эхинацея . . . . .	387

Список использованной литературы . . . . .	389
--------------------------------------------	-----

## ПРИЛОЖЕНИЯ

I. Латинские названия лекарственных растений . . . . .	390
II. Аптечка первой помощи . . . . .	392
Алфавитный указатель . . . . .	393

---

## ОТ РЕДАКТОРА

**Ч**то такое исцеление? Нарушение какого-либо уровня целостности ведет к заболеванию, а исцеление — это устранение разрушающего фактора, то есть возвращение в «единое целое». Человек уже не является частью Природы — он часть искусственно созданной системы социума, которая не дает ему реализовать весь потенциал природных возможностей (врожденные ведические способности). Постепенно естественные знания и гармоничные взаимоотношения между членами общества подменили искусственными религиозными и политическими институтами и социальными формациями, приносящими немалую прибыль мудрецам-монополистам. Автор книги затрагивает эту тему на примере преследования натуротерапии со стороны коммерческой официальной медицины, которая теряет все, если люди станут самостоятельны. Кому было выгодно обесценивать древнюю культуру? Ведь именно тогда люди были посвящены (ведали!) в ту живительную основу мироздания, к которой до сих пор стремится наша цивилизация. Сейчас народы всех стран мира пытаются вновь обрести похищенные у них бесценные знания, чтобы вернуть здоровье не только себе, но и всей планете в целом.

Автор книги опирается на Аюрведу (Яджур-веда), древнее ведическое учение, на котором основаны тибетская, древнерусская и индийская традиции целительства. От каких истоков, каких корней происходят слова, о которых пойдет речь в этой книге: *растения, природа, родители, любовь, душа*? Почему так часто Эвива

Ромм советует погладить ребенка? Знаете ли вы, что такое ладонь в понимании древних славян? При отсутствии информационных сетей и массовых миграций в мире были распространены одинаковые принципы ведизма (от слов *ведать*, *веды* — знать, знания). Единым Богом всех первобытных культур считался Бог-солнце Ра (небесное светило — это лишь отраженный свет от его лица). Для современного человека такое слово, как *радость*, стало эквивалентом эмоции удовлетворения, оно потеряло свой изначальный блеск. Слово *радость* произошло от имени бога Ра; стремясь к этому исцеляющему чувству, как растение к свету, человек обретает здоровье! Древний корень слов — *радуга* (солнечная дуга), *работа* (работали только при солнце), *растение* (живет от солнца) — несет информацию о живительном участии Ра. А исток слова *природа*? Все, что существует во вселенной, органический и неорганический мир (по-латыни *natura* — естество). А в русском языке природа означает буквально «при Роде». В наше время наконец-то официально признаны историками древние документы: «Велесова книга», «Звездная книга Коляды» и др. По древней «Книге Коляды» бог Род родился из яйца и родил Ладу-любовь, наполнившую мир своим светом. Род и Лада рожают сына Сварога — творца (праздник «троица» — очень древний), который сотворил (сварганил) вселенную. Слова *народ*, *урожай*, *рождение*, *родина*, *родник*, *родители* имеют древний корень -р- — обожествленные нашими предками понятия стали для нас обыденностью. *Жизнь* — от имени дочери Единого Бога *Живы*. Душа — это родовая *жизненная* сила. Слова *ладонь*, *гладить*, *уладить*, *олады*, *складный* и т. д. имеют корень, связанный с началом гармонии и любви. Змей Ладон с разрешения Лады приносил из Ирия (Рая) князю Богумиру яблоки, дающие вечную молодость. Ладонь имеет свойства «молодильных яблок». Именно через ладони можно передать то, что в сердце, — любовь. Люди неосознанно тянутся погладить ребенка, любимое животное, даже цветок и камень вызывают подобное движение. Египетские фараоны исцеляли людей «наложением рук». Руку не протягивали человеку дурному. Эти знания, а также о травах и совершенстве человеческого тела открыты не современной медициной, а теми «дикарями», которые верили в своих божественных прародителей и умели ценить живое даже в камне. Если бы сохранилась целостность народов, их культур и обычаев, мир был бы прекрасен и здоров!

---

## БЛАГОДАРНОСТИ

**Я** глубоко признательна своим детям. Айя, Йемайма, Форест и Наоми были настолько терпеливы со мной, что скоро я научилась по-настоящему заботиться о них. Они обладали большим терпением и дали мне возможность познать не только радость участия в детских играх, но и природу возникновения болезней.

Мне трудно найти слова, чтобы выразить благодарность своему супругу, Трейси Ромму, который стал в моей жизни «первым среди равных», особенно в течение тех долгих часов, которые потребовались для создания этой книги. Я люблю тебя.

Сердечная благодарность моим друзьям, коллегам и учителям. Среди них Сара Хендерсон, Дебби Пулли, Клаудия Конн, доктор Дэйл Хоторн, доктор Вэнс Дитц (спасибо и за тщательное медицинское рецензирование!), Ким Лэнд, Лиззи Мак-Дэниелс Фейгенбаум, Дженина Парвети Бейкер, Майкл и Лесли Тьерра, Розмари Глэдстар и все мои коллеги по акушерству и фитотерапии. Начиная с первого издания книги эти люди вдохновляют и поддерживают мою работу, признают мои взгляды, мою семью и мою душу и всегда охотно делятся со мной своими знаниями и опытом.

Я признательна многим семьям, которые дали мне возможность увидеть натуротерапию в действии.

И наконец, огромное спасибо самим растениям, которые дарят нам свои целебные свойства.

*Эвива Ромм*

---

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Книга «Детский лечебник» — вдохновенный источник знаний, которые помогают родителям обрести уверенность в принятии решений по поводу разного рода ситуаций, касающихся здоровья ребенка. Она не призывает к противоречию с социальной медициной, но недоверие невольно возникает в тех случаях, когда высказываются противоположные мнения врачей или назначаются препараты, оказывающие вредные побочные действия на организм. Современный мир насыщен огромным количеством теорий о здоровом образе жизни, о правильном воспитании, о духовном развитии и т. д. Но если учесть еще и генетическую предрасположенность, что является самым главным фактором при сохранении ребенка полноценным и здоровым, то станет ясно, что даже компьютер не поможет справиться с таким объемом информации. К тому же генетический набор ребенка — тайна для всех, а именно он и является той первичной программой, по которой будет идти развитие человека по всем направлениям. Только интуиция родителей воспринимает эту программу на сокровенном внутреннем уровне. Интуитивное знание — это чистая информация, минующая умозрительный аппарат, а потому более верная.

Почему в наши дни возникло такое тяготение к нетрадиционным, дошедшим из глубокой древности знаниям? Это тоже генетическая память, которая подсказывает человеку верный путь к выживанию. Любое животное безошибочно находит нужную

травку, чтобы поправиться; мотылек может найти свою подругу в радиусе двух километров; хищник перед самым прыжком способен полностью расслабиться; дельфин чувствует пострадавшего на большом расстоянии и спешит на помощь; кошки способны снимать боль и исцелять людей. Человек когда-то тоже обладал чудесными дарами, но он их променял на жалкие идеи прогресса.

В человеческом организме большой потенциал возможностей. Дети способны самоисцеляться, только родители верят больше врачам. А зря. Медицина может быстро поставить на ноги, а вернуть здоровье она чаще всего бессильна. Человек перестал быть одним целым с Природой, он как бы со стороны любит ее, восхищается и пользуется. Как сложно в наш век вернуться к первоначальному слиянию со стихиями, к полному взаимопониманию между царством Природы и человеком!

---

## ВВЕДЕНИЕ

### *ЧТО ТАКОЕ НАТУРОТЕРАПИЯ?*

Эта книга создана для родителей, которые хотят растить и лечить своих детей естественным, безопасным и доступным способом. Она предлагает травы и другие природные средства, которые отвечают этому желанию. Люди должны почувствовать, что способны сами о себе заботиться, предотвращать болезни и иметь здоровую семью.

Обычная медицина — двойственное благо. Она приходит на помощь в кризисных ситуациях. Множество медицинских процедур и анализов позволяют получить ценную информацию о человеке и даже спасти ему жизнь. Но в то же время современная медицина приучает нас к мысли, что забота о нашем здоровье — это дело специалистов, что мы сами — лишь пассивные участники этого процесса. Это делает человека беспомощным.

Зависимость от врачей, от учителей в школах, от священников формирует психотип слабого человека. Мало того, если рассмотреть вопросы генетики, то при такой тотальной зависимости не проявляют себя положительные гены, которые отвечают за развитие тех или иных талантов, не говоря уже о здоровье.

Позиция этой книги — баланс между двумя крайностями. Одна из них характерна для людей, которые обращаются к врачам и пьют лекарства по каждому поводу. Другую категорию составляют люди, игнорирующие возникшие проблемы со здоровьем, живущие в надежде, что все пройдет само собой. Книга поможет разобратся в природе болезней и недомоганий, от которых обычно



страдают дети, и о мерах их предотвращения. Даже если придется обращаться за медицинской помощью, можно участвовать в процессе лечения, используя народные средства и чудесные возможности трав. Здоровье — это постоянное участие в обеспечивающих его процессах и уверенность в природной силе организма.

У человека есть наследственная предрасположенность общения со стихиями. Обратите внимание, как дети любят сидеть у костра, купаться в реке, загорать и играть на воздухе. Здоровый человек никогда не теряет связи со стихиями и с годами начинает ощущать, что эта привязанность взаимна: чем больше радости излучает человек в их мир, тем больше сил дают ему Земля и Небо.

Раздел натуротерапии, освещенный в книге, описывает те методы и средства, которые лежат за рамками обычной медицины: фитотерапию, лечебное питание, гомеопатию и массаж. Основопологающим принципом натуротерапии является целостность духа и тела, поскольку организм устроен наподобие автономной саморегулирующейся системы, которая функционирует в гармонии с окружающей средой. Этот взгляд отличается от обычного подхода медицины, которая рассматривает организм как машину, неспособную выполнять свои функции без регулярных «техосмотров», а врачей — как механиков.

Лишая человека самостоятельности, работники социальных сфер, а порой и сами родители влияют на наследственность, потому что создают условия для выщепления полезных генов, что с каждым поколением становится все заметней. Самореализация — это внутренняя потребность проявить наследственные способности.

---

Натуротерапия — это раздел валеологии. Валеология — новая концепция в системе гуманитарных и экологических знаний, ориентированная на преобразование современной чрезвычайно заматериализованной ноотехносферы Земли в сферу глобальной нравственности, здоровья и высокого одухотворенного разума. Живые биологические системы, включая растения, представляют собой совокупность и единство двух главных начал, двух планов Бытия — материального и духовного. Последствием нарушения этого единства является плохая экология, что отражается на состоянии здоровья людей. Взаимодействие человека с Природой шло по пути покорения и потребления. В основе натуротерапии лежит другой принцип — сотворчество с Природой с использованием своих внутренних возможностей, с пониманием того, что духовное воздействие — самое сильное и решающее. *(Здесь и далее редакторские комментарии к соответствующим разделам.)*

### ☞ *Возвращение утерянных знаний*

Поскольку сегодня мы лишены родовой преемственности и широкого круга семейного общения, которое было характерно для предыдущих поколений, эта книга предназначена связать людей, единомышленных в общей заботе о благополучии детей. Это движение глобально. Я верю, что мы сможем поддержать друг друга, вернем врожденную самостоятельность, подхватим нить традиций, исчезающих под натиском современных технологий, и объединим все лучшее.

Эта книга есть собрание знаний, верований и обычаев, которые следует сохранить и передать последующим поколениям. Ее корни лежат в разных культурах, древних и современных. Она охватывает как устную, так и детально зафиксированную информацию.

На глиняных табличках (IX–X вв. до н. э.), изготовленных шумерами и вавилонянами, были обнаружены записи об использовании лекарственных растений и, кроме того, указания на еще более древние источники. Известно, что они применяли для лечения хвою сосны и пихты, побеги ивы и сливы, плоды груши и инжира, корни солодки, семена льна (более 100 целебных трав). Расшифровка папирусов раскрыла познания египтян в области целебных трав (папирус Эберса — 1570 г. до н. э.). Около 6000 лет назад у них уже существовала наука фармакология. В Древнем Египте были популярны алоэ, анис, горчица, ива, кассия, лен, лотос, мак, можжевельник, лук, подорожник.

В Ассирии были найдены глиняные таблички из библиотеки царя Ассурбанипала (XII в. до н. э.) с описанием применения лекарственных средств. Врачи Древней Греции обучались в Египте. Наиболее древняя рукопись принадлежит перу основоположника современной научной медицины Гиппократу (460–377 гг. до н. э.), где указано 236 лекарственных растений.

С IX по XIX в. в Европе существовала Салернская медицинская школа античного толка, в которой очень ценили древнюю методику в стихах, написанную Одо из Мено (77 стихотворных глав о 77 растениях). Крупнейший врач и естествоиспытатель К. Гален (130–200 гг. н. э.) положил начало гомеопатии, описав более 300 средств растительного происхождения.

История китайской медицины имеет четырехтысячелетнюю практику в области иглоукалывания. В 3216 г. до н. э. император Шень-Нун написал основополагающий труд «Травник». В Китае применяли женьшень, лимонник, пустырник, солодку, корицу, имбирь, камфору, мускус, мандарин, ревень, кровохлебку и т. д.

Тибетская, индийская и древнерусская медицина имели одну основу (на базе Яджур-веды). Древняя Русь изначально владела опытом траволечения (подобная традиция также существовала у скифов и антов). Русский язык сороден санскриту, некоторые ученые считают, что санскрит произошел от русского языка. Сборник древних сведений о русской фитотерапии с материалами из многих старинных книг — «Изборник великого князя Святослава Ярославовича» — во времена гонений на волхвов был увезен в Грецию. Там его перевели на греческий язык, а на Русь он вернулся в рукописном виде уже в переводе с болгарского языка (Журба О. Травник. М.: Арнадия, 1997).

## Как пользоваться книгой



Пролистайте книгу, чтобы получить общее впечатление о ее содержании. В идеале лучше прочитать всю книгу, чтобы ознакомиться с подходами и методами до того, как они вам понадобятся. В этом случае, когда вам срочно потребуется информация, вы уже будете знать, где ее найти.

Описанные методы и средства основаны на моем личном опыте и на опыте других акушерок, натуропатов, родителей, а также на выводах тщательно проведенных исследований. Не все средства одинаково эффективны, это зависит от индивидуальности (наследственной предрасположенности!). Всегда обращайтесь на указанные меры предосторожности, а при необходимости консультируйтесь с опытным специалистом.

Не все препараты можно применять во время беременности. Беременным женщинам следует более внимательно использовать травы.

*Часть первая*



**ФИТОТЕРАПИЯ  
В ОСНОВЕ  
НАТУРОПАТИИ**

akusher-lib.ru

## НОВОЕ ОСОЗНАНИЕ ПОНЯТИЯ «ЗДОРОВЬЕ»

Несмотря на мощные системы по здравоохранению с колоссальной тенденцией роста, проблемы, «решаемые» ими, развиваются в той же прогрессии. Все большее число юных жителей Северной Америки — примерно 10 процентов от общего числа детей и подростков в возрасте от 3 до 18 лет — принимают стимулирующие препараты и антидепрессанты для лечения таких состояний, как синдром дефицита внимания и гиперактивности, депрессия, навязчивый невроз, агрессивность и тревожность. Большинство из этих препаратов небезопасны для детей, к тому же неэффективны.

У современных детей все чаще появляются такие диагнозы, как астма, аллергия, экзема, воспаление среднего уха, респираторные инфекции, ожирение, диабет, аутоиммунные заболевания (такие, как синдром хронической усталости) и разные виды рака (например, лейкемия). Возникла новая проблема — проблема детского насилия. Эти явления свидетельствуют, что вакцинация, богатство и изобилие продуктов не дают здоровья и не страхуют общество от несчастья.

Забота о здоровье приобрела внешний характер — обретение идеальной фигуры, само устремление «не болеть», чтобы больше работать, забота о сохранении молодости, достижение спортивных рекордов. Все это предлагается обществу на коммерческой основе, но за деньги не купить внутреннего ощущения силы и жизненной энергии. Потенции здоровья таятся глубоко в нату-

ре человеческой, но не только внешние усилия могут помочь им проявиться. В реальности одни из нас невысоки ростом, другие коренасты, а некоторые передвигаются в инвалидных колясках. Человек может переопределить индивидуальные возможности быть здоровым и в основание их положить принцип ощущения радости. Смысл здоровья — это свобода и умение наслаждаться жизнью, немислимые без надежды на будущее.

☞ *Парапсихология.* В современной культуре мы привыкли рассматривать тело как набор отдельных частей-органов, а нас самих — обособленно от окружающей среды. Болезнь представляется лишь как результат воздействия на организм микробов, а влияние личности и образа жизни считается несущественным. Может быть, поэтому люди часто жалуются, что медицинская помощь безлична, что с человеком обращаются как с набором анализов или как с автомобилем на сборочном конвейере. Личная жизнь человека не считается важным фактором здоровья или болезни.

Современной культуре свойственен материалистический взгляд на здоровье и болезни, которые воспринимаются лишь как условная совокупность симптомов физического уровня. Врач, начиная с лечения этих физических проявлений, идет по ложному пути, потому что их причиной может быть эмоциональное состояние или воздействие окружающей среды. Например, когда родители консультируются со мной по поводу хронического воспаления уха у ребенка, я ненавязчиво спрашиваю их, не ссорятся ли они в присутствии детей. Этот вопрос почти всегда ведет к обсуждению стрессов, возникающих в их семье. Дети чрезвычайно чувствительны к психическим и эмоциональным перегрузкам, и дет-

---

Условия развития современного общества отнимают у людей самое важное — их здоровье, давая взамен материальные блага и искусственно созданные системы. Эти системы поглощают время и средства людей, которые, казалось бы, должны давать прогресс. Как этот замкнутый круг отличается от древней правды вечного круговорота вещей, спокойного мироощущения слиянности начал и концов!

Надо отдать должное самой науке, которую называют медициной. Нельзя отрицать ее положительной роли во всех аспектах. Но это относится только к чистой науке. Чистая наука — это вдохновенный процесс, когда человеком реализуется импульс высшего знания, который всегда бескорыстен и направлен на благо людей. Вдохновенность — отличительное свойство истинных явлений.

ские болезни часто, хотя и не всегда, отражают попытки ребенка справиться со стрессом.

Подход к лечению должен включать понимание тонких духовных, мыслительных и эмоциональных сторон жизни и того, что их нарушает, приводя к физической болезни. Современная медицина только начинает признавать тот факт, что традиционные культуры не зря завещали будущим поколениям: не все в жизни может быть сведено к измеряемым физическим закономерностям.

Чтобы понять сущность болезни и пути исцеления, все мировые культуры обращаются к природе и человеческой душе. Вся эволюция человека как вида шла бок о бок с историей использования растений. Например, специалисты по аюрведической медицине (это система целительства с двухтысячелетней историей, возникшая в Индии) иногда прописывают сказки как часть лечения, считая, что послания, скрытые в сказках, помогут человеку разблокировать ментальные структуры, которые могут быть источником проблем. Американские индейцы обращаются к шаману, и он молится определенным природным духам или богам, с которыми больной предположительно находится в дисгармонии. Устранение дисгармонии между человеком и окружающим его миром необходимо для улучшения физического состояния.

Повседневная жизнь лишает нас естественных ритмов. Мы поздно ложимся спать, едим пищу, прошедшую промышленную переработку и «улучшенную» с помощью химических добавок, проводим много времени в помещении и, как правило, делаем мало физических упражнений. В каком-то смысле мы стали мягко-

---

Русские народные сказки, которые рассказывают детям на ночь, оказывают благотворное влияние на психику детей. Поскольку любая болезнь — это либо результат ошибочного пути, либо следствие соприкосновения с чужеродными структурами, в сказках есть код: Иванушка всегда побеждает. Дети естественней взрослых, и они часто идентифицируют себя с главным героем сказки. Это очень важно, потому что они обретают уверенность, что обязательно победят. Победа — слово, родственное слову *беда*, означает то, что существует над бедой, после беды, — ее преодоление. Старайтесь покупать сказки, написанные классиками или в старых изданиях. На современном языке сказка теряет корневую основу тех, подобных молитвам, сильных слов, исполненных особым значением и родовой силой наших предков. А.С. Пушкин и его няня были посвящены в мистическую силу русских сказок.

телями. Поскольку наш жизненный стиль не гармонирует с природными циклами, мы не только потеряли нашу инстинктивную способность узнавать, что нам необходимо для здоровья и лечения (врожденные ведические способности. — *Ред.*), но и утратили само истинное понятие термина «здоровье». Мы лишь адаптируемся к второсортному уровню существования, при котором головные боли, проблемы с кишечником, инфекции и радикулит стали привычными. Но в один прекрасный день можно все изменить. Сделайте глубокий вдох и в тишине посмотрите на ночное небо. Вспомните, что значит быть здоровым.

## ОСОЗНАННОЕ ОТНОШЕНИЕ РЕБЕНКА К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Родители могут передать ребенку способность правильно оценивать окружающий мир. Дети могут понять зависимость их отношения к разным формам бытия и последующего состояния, как физического, так и внутреннего. Нельзя учить детей, что болезнь — это нечто, от чего следует избавляться любой ценой и как можно быстрее. Мы лишаем их права воспользоваться тем временем, которое дано, чтобы перестроиться, отдохнуть, переосмыслить, очиститься... Мы отрицаем, что болезнь — это естественное состояние, которое является неизбежной составляющей жизни; ее нельзя делать врагом организма — надо помогать организму пережить ее. Как говорит фитотерапевт Лориен Крюден, «ваш подход к здоровью ребенка обучает его либо позитивному, либо негативному восприятию организма: целостности или чужеродности».

Мы можем научить детей заботиться о себе, жить в тесном контакте с природой, правильно питаться, любить движение на свежем воздухе. Привить им способность позитивно и мудро принимать жизнь. Помочь распознавать разные по духу ситуации, ко-

---

*Здоровье* в русском языке родственно слову *здорово, здоровый* (большой), *здравствуй*. Это внутреннее благо, необъятное, поскольку слито и с физическим и с тонким миром. Оно не покидает человека к старости, а лишь медленно перетекает через духовную мудрость в тонкое состояние, в субстанцию, которая будет существовать после смерти. Связь между духом и телом — формирование нового тела посредством полного перетекания физического состояния в тонкое, а с новым рождением наоборот — постепенный переход тонких видов энергии в материальное состояние.



торые могут вызвать стресс. Предчувствовать болезнь и уметь обезвредить ее.

☞ *Отношение к питанию.* Слово *питание* многократно появляется на этих страницах, поэтому определение необходимо. Питание — это нечто большее, чем предоставление клеткам организма необходимого набора веществ, это целая культура. Это еще и способ заботиться о себе и о других, который стимулирует раскрытие наших способностей, нашего «генетического потенциала». Поступление веществ в организм не означает, что сами клетки получают все необходимое. Для правильного усвоения пищи необходимы физические нагрузки и противопоказаны психические и эмоциональные перенапряжения.

☞ *Не бояться ответственности.* Фанатичное отношение к здоровью — это крайность, противоположная полному небрежению, оно лишает организм возможности расслабляться. Стремлением жить «правильно» и делать все «идеально», чтобы победить болезнь или избежать ее, мы создаем внутреннее напряжение. Это иллюзия, которая создает непомерное давление на поведение, ограничивает в приобретении опыта и наслаждении жизнью и неизбежно ведет к разочарованию, когда болезнь все же возникает. Цель состоит не в том, чтобы вооружиться про-

---

Существует очень распространенное явление: дети, уставшие от школы, часто просят болезнь прийти к ним на помощь, чтобы отдохнуть. Один мальчик все время переживал, что, несмотря на все его старания заболеть, он не болеет. Он почти с отличием закончил школу, но поступать никуда не стал. Он устал учиться, его душа в течение многих лет переживала настоящее насилие. Но самое печальное: он долго не знал, что болезнь давно уже пришла к нему — это была язва желудка. Берегите своих детей от засилья школьной программы — в ней много ненужного. Нельзя загромождать свою жизнь по принципу «вдруг пригодится» (тем более когда это навязано другими). Это ложный путь. Сейчас разрешена семейная форма обучения, при которой ребенок свободно посещает уроки и с вашего согласия может отказаться от непрофилирующих предметов.

В то время как светский человек ест потому, что удовлетворение аппетита доставляет ему удовольствие и еда для него — житейское дело, человек «пробужденный» постигает духовное значение, вложенное в инстинкт питания. Еда для него означает средство общения между его природой и высшим сознанием. Общественная болтовня, которая так часто озвучивает момент принятия пищи современных людей, насыщает пищу нездоровой энергетикой. Природное царство производит все нужное для питания мира. Подвергая продукты питания обработке, промышленность лишает их основной ценности — Праны — тончайшей энергетике и необходимой информации. Когда-то было принято есть в полном молчании, праздничный стол делить только с друзьями и допускались только добрые застольные темы.

тив любой болезни, а чтобы жизнь проходила по естественным законам, без насилия.

Жизнь, наполненная страхом болезней и смерти, это жалкая жизнь существа, которое постоянно прячется. Когда мы начнем принимать себя и жизнь в том истинном значении, которое заложено природой, у нас возникнет чувство безусловной любви. Дети способны понять, что болезнь — это часть жизни, такая же неизбежная, как ошибки. Смушение и чувство вины — эмоции не только бесполезные, но и поглощающие энергетически. Можно сказать, что здоровье — это любовь к себе в горе и радости, в удаче и невезении. Это то состояние духа, от которого возникает истинное исцеление, и это стоит передать детям.

Как говорит фитотерапевт Лориен Крюден, здоровье требует «участия в жизни». Человек берет на себя ответственность за выбор индивидуального пути к благополучию на любом уровне — физическом, ментальном, эмоциональном и духовном. Нельзя все время бояться или ждать, что кто-то придет и вылечит нас, подскажет, куда идти дальше.

Уверенность в себе. Уверенность в себе дает знание и обретение ясности в какой-либо ситуации, не исключая болезнь. Поэтому необходимо не назидательно, а очень осторожно и интересно рассказывать детям о свойствах и строении организма. Ребенок доверчив по своей натуре, поэтому он всегда очень близок к пониманию, он легко поверит в неограниченные силы и разум своего естества, и это придаст ему уверенность.

Очень важно то, как мы взаимодействуем с медицинскими работниками и как мы позволяем с нами обращаться. На этом примере мы либо показываем детям, что мы пассивные получатели или даже жертвы медицинского произвола, либо — активные участники, независимые организаторы необходимой нам помощи. В кабинете врача мы должны быть сильными и уверенными, имея конкретную задачу: воспользоваться его знаниями и опытом.

## Протестируйте свой визит к врачу

- ❧ Получили ли вы ответы на вопросы? Рассеялись ли ваши опасения?
- ❧ Что вы чувствовали в кабинете: уверенность или вас подавляли отношения «доктор — пациент»?

- ❧ Оправдались ли ваши средства, потраченные на этот визит?
- ❧ Врач видел в вас личность или «медицинский случай»?

☞ *Самое ценное — мнение самого ребенка.* Если в семье решения по поводу здоровья ребенка принимает один человек (например, мать, отец или врач), без учета мнения его самого — это порождает безучастие, ребенок выбывает из борьбы за свою собственную жизнь. Важно, чтобы дети имели возможность высказать свои ощущения, свою реакцию на лечение и повлиять на то, что с ними происходит.

С раннего возраста детям нужно давать понятные объяснения, когда они задают вопросы о своем теле или испытывают незнакомые ощущения. Сотрудничество — самое прекрасное и действенное средство в воспитании. К тому же «устаи младенца глаголет истина», именно детям порой открываются наиболее верные пути к решению проблемы. Доверие — окрыляет человека, поэтому признавать советы ребенка с полной серьезностью и исполнять их — верный путь к воспитанию образованной и уверенной в себе личности. Мы сеем семена перемен для будущего поколения, которое будет ценить живое бескорыстное участие Природы, отличное от иерархической системы здравоохранения — «поставщика медицинских услуг».

☞ *Сомнения, страхи и «внутренний голос».* Моим детям нравится ходить на прогулки и собирать травы для домашнего пользования. Одна из дочерей ласково разговаривает с каждым растением, как с котенком. Когда дети простужаются, они знают, что надо принять успокаивающую ванну, выпить чай, тепло одеться, забраться в постель. Они знают, что им сделают массаж, почитают книжку или споют песенку. Когда мы используем травы, мы делаем это с любовью. В большинстве случаев детский организм легко исцеляется сам; а растения его поддерживают в процессе лечения, не атакуя болезнь.

Научиться преодолевать страх перед болезнью необходимо, сколько бы ни ушло на это времени. Мы все время спрашивали себя, правильно ли мы поступаем в отношении детей, впадая в панику и атакуя «напавшую» болезнь? Сомнения в способности организма к излечению силами самой природы — величайшего лекарства наконец ушли, и в результате своего опыта мы приобрели огромную уверенность в методах натуротерапии.

Когда дети болевают, нас одолевает страх и паника, и мы сразу же обращаемся к лекарствам, требуя от детей принять условия лечения. А дети ведут себя так, как будто все идет как надо и всему свое время. Когда мы отступаем, успокаиваемся и начинаем поддерживать детей заботой и лаской, используя лишь мягкие средства, мы получаем лучшие результаты. Если приходится применять сильные и неприятные на вкус травы, тогда желательно найти подход к ребенку, чтобы дополнительно не травмировать его.

У всех есть свои страхи и сомнения, которые переполняют, когда возникает ответственность за здоровье ребенка. Особенно трудно принять решение, когда идет критика со стороны других людей. Но за поверхностным чувством страха можно услышать внутренний голос. Этот внутренний голос часто ощущается физически, «нутром». Это чувство, которое подсказывает нам — «да» или «нет», ему стоит доверять.

☞ *Самообучение.* Существует непрерывный процесс самообразования. Фитотерапию и натуротерапию, а также парапсихологию можно изучать самостоятельно. Эти знания органичны и полезны, усваиваясь с легкостью, они со временем приводят родителей и их детей к независимости от социума. Как только вы встанете на этот путь, вы почувствуете, как отзывчива природа! Вы найдете многих родных по духу людей, и книги не нужно будет искать, они сами будут появляться в вашем доме, а знания будут расти как снежный ком.

Истинное здоровье — это больше чем атлетическое тело или отсутствие болезней. Истинное здоровье означает хорошее самочувствие и способность воспринимать жизнь с интересом и радостью. Здоровье — это чувство власти над своей жизнью. Знания о мире природы и ее взаимодействии с человеком — большая ценность, которую мы можем передать своим детям.

---

В русском языке есть выражение: «подсказывает совесть». Слова *совесть* и *совет* — однокоренные. Наши прародители умели ценить этого внутреннего «советника», а еще наставляли своих детей: «Да будут тебе друзи мнози, а советник — един от тысяч!»

# ФИТОТЕРАПИЯ

## ЦЕЛЕБНЫЕ ТРАВЫ

Людам с давних времен были открыты полезные свойства растений, как целебные, так и магические. В каждой культуре есть свои традиции по применению лекарственных трав. Китайская медицина и индийская аюрведическая медицина Яджур-веда тщательно разрабатывались и записывались на протяжении тысяч лет. У жителей Африки или туземцев Южной Америки эти знания практически не документированы и из поколения в поколение передаются в виде устной традиции.

Современное общество пользуется откровениями этих богатых культур. В древности считалось: раз фасоль повторяет строение почки — значит, лечит почки. Фасоль является важнейшим продуктом в лечебной диете для людей с почечными заболеваниями. Например, хинин, который используют для лечения малярии, был получен из коры хинного дерева, растущего в Южной Америке. Там же растет дикий ямс (*Dioscorea villosa*), из которого извлекают химическое соединение, используемое для производства противозачаточных средств. Туземцы щедро поделились своими знаниями с этноботаниками и в отношении других растений.

---

Знания, которыми обладают туземцы, — ярчайший пример ведизма, против которого на протяжении тысячелетий велась борьба. Ведические свойства психики удерживают человека в истинном знании и гармоническом мироощущении, делают его независимым и здоровым, а следовательно, препятствуют геноциду.

## ЗАПАДНЫЕ ТРАДИЦИИ

Европейская культура тоже богата традициями траволечения. В действительности многие целебные травы, растущие в Европе, стали основой для современных фармацевтических препаратов. В период инквизиции (и коммунистического режима. — *Ред.*) значительная часть наследия народов была истреблена, также безжалостно уничтожали носителей информации. В современной Европе наблюдается возвращение к фитотерапии, гомеопатии и методам китайской медицины.

☞ *Соединенные Штаты Америки.* Примером сказанного выше являются США. Американская система здравоохранения старается возбудить к натуротерапии недоверие. С начала XIX века врачи, имеющие официальный медицинский диплом, пытаются подорвать веру в традиционных целителей. В действительности знахари XIX века были более подготовлены и имели больше опыта. В те времена медицинское обучение часто длилось не более двух месяцев и давало мало клинической практики. Кроме того, знахари использовали мягкие методы и средства, гораздо более безопасные, чем, например, ртуть и сера — обычные лекарства из арсенала медиков, назначаемые внутрь. А такая процедура, как кровопускание, осуществлялась даже при обычной головной боли.

«Народное движение здоровья», организация непрофессиональных врачей и женщин-феминисток, созданная в XIX веке, пыталась просвещать публику насчет важности гигиены, правильного питания, свежего воздуха, физических упражнений и удобной одежды для женщин. В 1910 году Фонд Карнеги заявил («Доклад Флекснера») о признании и финансовой поддержке только тех организаций, где будут обучать врачей как обычных врачей. Дискредитировав несогласные с этим медицинские учреждения, он в конце концов вызвал их закрытие. «Народное движение здоровья» осталось на обочине. Те школы, которые имели поддержку в «Докладе Флекснера», до сих пор занимают ведущие позиции в медицинском образовании. Примером могут служить Гарвардская медицинская школа и Университет Джона Хопкинса. В здравоохранении создана монополия, подавляющая все, что может нарушить ее господство.

Налет подозрительности до сих пор явно виден во многих американских штатах, где такие виды деятельности, как акушерство, акупунктура и траволечение, считаются незаконными. Дипломированные врачи, которые используют в своей практике методы на-

туротерапии, подвергаются насмешкам и юридическому преследованию со стороны своих коллег. И все же, пусть медленно, натуротерапия становится доступной для публики.

## ВОЗВРАТ МЕДИЦИНЫ К ФИТОТЕРАПИИ

Большинство из современных фармакологических средств — это лекарства в удобной для применения форме: таблетки, сладкий сироп или единичный укол, действие которого может длиться месяцами. Многих людей устраивает именно это удобство, и нельзя утверждать, что эти лекарства не приносят пользы. Если человек сильный и добрый верит в химию, ему поможет химия! Так устроено его естество, природа и в этом случае дает шанс человеку выжить. Тогда зачем нужны травы? А травы нужны тем человеческим существам, которые не верят в химию. Все логично.

Растение — это живое создание, получающее питание непосредственно от земли и других природных элементов. Когда растение заготовлено правильным образом, в нем сохраняется большая часть его полезных свойств. В каждом растении заключена чудесная смесь разнообразных химических веществ — сахаров, алкалоидов, минералов и так далее. В большинстве трав эти компоненты уравнивают действие друг друга, поэтому травяные чаи не содержат алкалоидов в чистом виде. Смесь химических компонентов, присутствующая в растениях, смягчает эффект наиболее сильных составляющих. Хотя некоторые растения содержат смертоносные яды, большинство из них безопасны для здоровья.

❧ *Потенциальная опасность синтетических лекарств.* Фармацевтические препараты, выделенные из растения, очищенные и переведенные в другое состояние, уже далеки от природной формы. Лекарство, которое мы принимаем, это обычно индиви-

---

Растения обладают высокой зольностью (содержанием микроэлементов) и содержат большое количество витаминов. Например, рябина и облепиха — источники поливитаминов, а календула по содержанию каротина может заменить морковь. Плод рябины, символизируя любовь женской сущности, умеет отправлять в землю темные энергии (земля-матушка способна все «переработать»). Сюжет известной песни «Как бы мне, рябине, к дубу перебраться» несет память о любви, герои которой реально существовали. Эти деревья — их священный символ. Поэтому соединять в настойке дуб и рябину было принято испокон веков: получается «напиток любви», универсальный по своим целебным свойствам.

дуальное соединение, например какой-нибудь алкалоид — наиболее сильнодействующий и потенциально опасный химический компонент. Попадая в организм в концентрированной форме, без смягчающего действия других ингредиентов растения, такой компонент может принести вред.

Большинство современных лекарств — это синтетические препараты: они не добываются непосредственно из растений, а создаются в лаборатории. Немногие из синтетических препаратов проходят длительную проверку. Многие препараты, попадающие на рынок, не получили одобрения Управления по контролю за пищевыми продуктами и лекарствами (FDA), поскольку безопасность их применения доказана не полностью. Особенно это касается лекарств для беременных женщин и маленьких детей. По данным Донны Крауз, фармаколога из университета Иллинойса в Чикаго, автора книги «Справочник по дозировке лекарств в педиатрии», от 60 до 80 процентов лекарств, отпускаемых по рецепту, не одобрено для применения в детской медицинской практике. Однако лекарства, предназначенные для взрослых, нередко назначаются и детям, несмотря на отсутствие рекомендаций по дозировке. (Эта статистика была опубликована в 1994 году в сентябрьском выпуске журнала «Анналы фармакотерапии» и в декабрьском номере «Уолл-стрит джорнал»).

☞ *Побочные действия препаратов.* Два печально известных примера синтетических лекарств, которые вошли в широкую практику без полной проверки их потенциального вреда, — диэтилстильбэстрол и талидомид. Диэтилстильбэстрол — это синтетическая форма гормона эстрогена; еще в 1930-х годах в экспериментах на лабораторных животных было показано, что он небезопасен, однако с 1942 года его назначали женщинам для подавления лактации, а также для лечения климактерического синдрома и вагинитов. В 1947 году FDA одобрило применение этого лекарства у беременных женщин при угрозе выкидыша, высоком кровяном давлении и даже при небольших кровотечениях во время беремен-

---

◀ В России продается много импортных лекарств, поэтому нам не помешает свидетельство автора. Надо еще помнить, что растение укрепляет иммунную систему организма, в то время как искусственные препараты (в том числе рафинированные продукты питания) тяжело воспринимаются эндокринной системой (как непонятные «для чтения», чужеродные) и ослабляют иммунитет. Постоянное применение этих «чужеродных элементов» угнетает эндокринную систему.



ности. В 1953 году было доказано, что диэтилстильбэстрол неэффективен для предотвращения выкидышей, но вплоть до 1971 года его продолжали применять во время беременности. К этому времени была доказана четкая связь диэтилстильбэстрола с развитием рака не только у пациенток, которые принимали препарат, но и у новорожденных детей этих женщин. Диэтилстильбэстрол до сих пор используется во многих странах для подавления лактации, лечения угрей, контрацепции и т. д.

Талидомид, седативный препарат, который прописывали беременным женщинам в Европе в 1960-х годах, нанес катастрофический удар принимающим его: тысячи детей, рожденных матерями, принимавшими талидомид, имели врожденные уродства. Хотя талидомид вызывал нарекания еще до своего появления на рынке, препарат был изъят только после полной очевидности его вреда.

В то время как фармацевтические компании имеют возможность продавать не полностью проверенные вещества для общего потребления, FDA регулярно изымает из продажи травы, которые используют многие поколения. Некоторые травы, например окопник, названы канцерогенными. Однако исследователи обычно изучают концентрированные экстракты или отдельные компоненты трав, а не полноценный состав растения. Если выделить из шпината щавелевую кислоту и проверить ее безопасность, назначая в высоких концентрациях лабораторным кроликам, обнаружится, что она ядовита. Но означает ли это, что шпинат, съеденный в умеренных количествах, вреден? Конечно нет. Так же и с травами. Совокупность всех составляющих растения — только это является его истинной характеристикой.

---

Диэтилстиль — гормональное средство бэстрола — адrenoблокирующий препарат, о вреде которого есть информация в Интернете, там же есть сайт «Жертвы талидомида».

В 70-х годах прошлого столетия в ЮНЕСКО рассматривались вопросы фитотерапии и тенденция возвращения медицины в эту область. В России в одном из журналов «Курьер ЮНЕСКО», посвященном этой теме, был опубликован материал, подтверждающий мысль Эвивы Ромм. Научные исследования подтвердили, что чудесная сила растения проявляется только в его комплексном составе. Выделенные из растения действующие вещества теряют свою эффективность. Яды, содержащиеся в растении, обезврежены составляющими его компонентами. Нужна очень большая доза травы или специальное приготовление отвара (*трава* и *отрава* — родственные слова).

☞ *Растения проверены временем.* Растения хорошо изучены на протяжении веков. В некотором смысле их безопасность доказана исторически. Прием некоторых трав небезопасен, но вековые «клинические испытания» дают полную информацию об их свойствах. Большой и постоянно растущий объем научных данных подкрепляет эти эмпирические наблюдения. Синтетические лекарства лишь временно появляются на рынке, а хорошо знакомые травы люди используют тысячелетиями.

Создание нового лекарства стоит чрезвычайно дорого, для этого нужны научные исследования, современные лабораторные методы, тестирование, реклама, расфасовка, и на каждом из этих этапов занято множество специалистов. Фармацевтическая индустрия — это огромная отрасль, ориентированная на прибыль. В 1990 году доктор Джеймс Дюк, в то время ведущий ботаник департамента сельского хозяйства США и автор многих книг и статей по растительным препаратам, подсчитал, что для проверки безопасности и эффективности нового лекарства требуется в среднем 231 миллион долларов. Он отметил, что фармацевтические компании не проверяют безопасность и эффективность трав намеренно: тогда большинство людей перейдет на самолечение и вышеупомянутые компании потеряют оборот в 231 миллион долларов.

☞ *Использование природных средств и окружающая среда.* Надо помнить, что некоторые растения под угрозой исчезновения, мы должны позаботиться об их сохранении. Массовое производство лекарств из редких растений или их синтез на основе нефтепродуктов наносят значительный вред окружающей среде.

С начала возникновения человечества существовали традиционные методы лечения, которые передаются из поколения в поколение. Хотя мы, живущие в обществе высокой индустрии, возможно, незнакомы с этими методами, в мире есть люди, для которых эти методы — основные лечебные средства. Всемирная организация здравоохранения признала важность трав и традиционных средств, потому что они легкодоступны, недороги, надежны и эффективны. При правильном использовании натуральные средства не дают негативных побочных эффектов. ВОЗ предпринимает меры международного масштаба, чтобы обучать местных целителей и поощрять людей к использованию традиционных систем народного целительства и лекарственных растений.

## Природа и человек — единое целое



У большинства туземных народов и у немногих представителей цивилизованных стран здоровье индивидуума и здоровье окружающей экосистемы считаются неразделимыми. Практика натуротерапии помогает нам не только сохранять единство с Природой, но и встать на путь преемственности культурных и родовых ценностей.

## ЖИЗНЕННАЯ СИЛА РАСТЕНИЙ

❧ *Комплементарный медицинский подход.* История медицины отражает глубину антагонизма, демонстрируемого профессиональными медиками по отношению к нетрадиционному целительству. Однако натуротерапия не должна становиться областью какой-то специфической философии. В Европе большинство профессиональных медиков принимают идею «комплементарной медицины», которая признает ценность использования природных средств в сочетании с аллопатическим (обычным) лечением. Комплементарная медицина представляет собой шаг в направлении более разумной системы здравоохранения, предлагающей несколько возможностей.

---

Слово *невежда* — очень древнее. Оно означает отсутствие способности к ведению, внутреннего знания. Многие «темные руки» отсечены невежеством от сокровенных тайн природы: «Как ни полезна вещь, невежда ей свой толк все к худу клонит». «А ежели невежда познатней, так он ее еще и гонит»: здравоохранение — это система. В ней существует и коммерция, и политика, и жесткий «устав» правил, и человеческий фактор. Но главное в ней — это принцип лечить по заданной схеме. Вредно — не вредно, не важно! Лучше убить по схеме, чем пытаться лечить вне схемы, зачем брать на себя ответственность? Невежды ни в чем не знают меры. Открыто действие антибиотиков, чтобы избежать эпидемий. Болезни давно не существуют, а они продолжают бить по иммуносистеме детей. Не ответом ли природы на безудержное внедрение в иммунитет является новая болезнь, связанная с этой системой организма, СПИД? Количество прививок со временем возрастает, и количество новых болезней тоже. Система здравоохранения переживает кризис, как и все структуры этого мира, имеющие в основе только материальные цели. Имеются в виду не только деньги, но и суть работы медика, направленной лишь на физическое тело, которое является одним из видов материи. В наше время пусть неофициально, но все-таки признается существование еще одной системы в организме — энергетической. Люди, сохранившие ведические способности, не доверяют вообще никаким социальным системам. Они идут по пути познания своей внутренней природы и уверены, что в мир необычных возможностей человека, в мир иного восприятия реальности ведет только самостоятельность и независимость.

Современная западная медицина считает болезнь результатом внедрения в тело патогенных микроорганизмов. Соответственно, весь смысл лечения заключается в их уничтожении. Симптомы болезни рассматриваются как неприятные проявления, которые следует подавлять. Это делается с помощью лекарств, которые, в свою очередь, при длительном применении могут вызвать негативные последствия. Когда симптомы подавлены, организм не может подавать сигналы тревоги, и болезнь развивается скрыто. А те лекарства, которые призваны уничтожить вредные микроорганизмы, убивают и полезную микрофлору, лишая организм естественной защиты.

☞ *Болезнь лучше предупредить.* Траволечение основано на способности человека исцеляться самостоятельно, если для этого существуют определенные условия: вера в собственные «жизненные силы», а также пища, травы и забота, которые позволяют организму выполнять свои функции в покое и в приемлемом для него ритме. Хотя можно применять противовирусные и антибактериальные травы, общий подход — не «атаковать и разрушать», а «поддерживать и питать». Мы оказываем предпочтение Природе, потому что ве-

---

Жизненную силу от растений можно получить только при бережном отношении к ним и ответном желании помочь растительному царству. Сила растения открывается тому человеку, который, в свою очередь, является созидателем аналогичной силы, то есть растения взаимодействуют только с подобным в человеке. Изданная в России книга Е. Мазовой «Кармическая астрология. Царство растений» (М.: Фаир, 1995) классифицирует растения по уровням их энергетической силы и даже учитывает их связи со знаками зодиака. Поль Седир в книге «Магические растения» тоже утверждал, что у растений есть души, имеющие индивидуальные характеристики. Об этом же свидетельствуют многие садоводы, имеющие добрый контакт с растениями. Интерес к духовной силе растений в настоящее время имеет достаточно глубокое теоретическое обоснование.

После длительного применения антибиотиков у детей часто появляется дисбактериоз, который проявляется в виде различного вида диспепсических и расстройств желудочно-кишечного тракта. Прополис — самое верное средство в лечении дисбактериозов. Прополисом пчелы закупоривают соты с маточным молочком, пыльцой и другими продуктами, запасенными на зимний период. Он содержит специфические ароматические смолы, которые способны сохранять полезные свойства органических веществ. Прополис — среда, губительная для вредных микроорганизмов и безопасная для полезной микрофлоры. Его действие похоже на действие солнечных лучей: отсутствует команда «убить, уничтожить» (как у антибиотиков), но создается такая среда, в которой здравствует все полезное и гибнет несущее разложение и смерть. Как от света исчезает тьма, так в присутствии прополиса в организме не могут протекать воспалительные процессы. Когда в улей попадает органическое тело (например, мышь), то пчелы мумифицируют его с помощью прополиса, и оно хранится сотни лет.

рим, что земные растения наделены теми свойствами, которые нужны нашему телу для исцеления. Траволечение основывается на концепции ко-эволюции, которая считает, что все виды, включая растения и человека, продолжают эволюционировать при положительном влиянии факторов окружающей среды.

Хотя травы можно использовать в кризисных и неотложных ситуациях наряду с обычными медицинскими средствами, унция профилактики стоит фунта лечения. Лучше обеспечить уход, который укрепляет ребенка и предупреждает возникновение болезней. Лучше сразу же обратить внимание на легкие симптомы, чем проигнорировать их и дать им шанс развиться в большие проблемы.

## Изучайте травы



Важно знать, как действуют травы, которые вы используете, и с почтением относиться к их силе. Изучая и используя мягкие растительные средства, вы откроете их полезные свойства на своем личном опыте. Прежде чем применять растение, внимательно прочтите информацию о нем. Вы должны заранее выяснить, какие нежелательные эффекты могут возникнуть, — это относится к любым лекарствам, в том числе и натуральным.

*Будьте терпеливы.* Здесь необходимо сказать слово о том времени, которое требуется для лечения травами. Много раз наблюдая быстрый результат, все же отмечу, что обычно растительные средства действуют медленнее, чем синтетические препараты. Человек, который лечит простую инфекцию антибиотиками, может вернуться к нормальной деятельности через несколько дней, продолжая принимать лекарство во время работы или учебы в школе. Человек, который решил лечиться растительными средствами, должен набраться терпения.

---

Недели через две после приема антибиотиков возникает опасность заболеть снова — это зависит от иммунитета человека. В течение этого срока организм тратит колоссальные силы, чтобы очиститься и вернуться к естественному ритму. Если ему не помочь, то болезнь будет возвращаться с интервалами в два-три месяца. Современный человек уже не замечает этой аномалии. Помочь восстановиться может категория растений-жизнедателей, к которой относятся: мята, эвкалипт, душица, чабрец (тимьян ползучий), красный клевер, иван-чай (кипрей узколистный), календула, хвойные породы (ель, кедр, сосна) и др.

## РАСТИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Детский организм обладает более интенсивным обменом веществ и поэтому быстро реагирует на лекарства. В век, когда окружающая среда переживает кризис, знакомство ребенка с чудесным миром растений — это большая радость для него, потому что он как бы обретает еще одну опору в жизни. На самом деле растения отвечают человеку взаимным чувством. Необходимое условие исцеления — это внимание родителей. Любая болезнь — это опыт, который сближает семью.

Фармацевтические лекарства не требуют от родителей постоянного и длительного внимания к ребенку. В самом деле, при острой стрептококковой инфекции горла ребенок может возвращаться в школу после трех дней приема антибиотиков! Не лишайте ребенка возможности пережить физиологию болезни, в этом есть глубокий смысл. Лучше прислушайтесь к своей интуиции и задайте самый важный вопрос: почему ребенок заболел?

*Простые применения.* Отличный способ приобрести доверие к лекарственным растениям — это начать использовать их в простых ситуациях, таких, как простуда, головная боль, небольшие порезы и ожоги. Когда вы прочтете те главы книги, где описывается применение лекарственных трав в конкретных случаях, не забывайте, что каждый ребенок уникален и его физиологии соответствует индивидуальный набор лечебных препаратов и методов. Смелее меняйте рецептуру, пока не найдете действенные средства. Когда вы научитесь разбираться в индивидуальном «характере» каждого растения и в том, что требуется вашему ребенку, у вас появится особое «чутье».

---

Характер у растений действительно разный при одних и тех же способностях. Примером могут служить зверобой и ежевика. Мало кому известно, что ежевика и зверобой обладают идентичными целительными свойствами, но совершенно разными характерами. Зверобой требователен, он проводит довольно жесткую чистку в организме, как бы наводит порядок. Во время его приема могут поболеть даже давно пролеченные органы. Зверобой не будет лечить, если его собирают с корнем и в очень больших количествах, а может и отомстить за жестокость. А ежевика, как говорят бабушки, «жизнь дает». Она как материнская ладонь, от которой проходит боль. Она добрая и мягкая, но такая же сильная, как зверобой. Природа защитила ее такими колючками — попробуй обидеть!

## ДОМАШНЯЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ КУЛЬТУРА

**И**нтуиция — это лучший советник в заботах о состоянии здоровья. Это чувство развивается по мере вашего сближения с ребенком. Когда вы проводите много времени вместе, вы узнаете самые незначительные его привычки и едва заметные особенности его поведения. Ранние признаки нездоровья не будут столь неуловимыми. И тогда вы можете предложить ребенку особую заботу и питание, которые предотвратят превращение легкого недомогания в серьезную болезнь. Болезнь не возникает без причин: чаще всего это усталость, отрицательные эмоции или воздействие чужой воли. Если устранить причину, то болезни можно избежать.

Вы можете научиться распознавать симптомы детских болезней, пользуясь справочником врача-педиатра. Доктор Джордж Уотэн, сторонник домашнего лечения и автор книги «Позаботьтесь о здоровье своего ребенка», рекомендует родителям регулярно проводить физическое обследование дома. Достаточно проверять физическое состояние раз в месяц, по возможности дополняя осмотры играми или массажем. Некоторые родители записывают в тетрадь параметры (рост, вес, частота пульса и т. п.) и все остальное, что заслуживает внимания, — этапы в развитии, болезни и осмотры лечение. Туда же помещают фотографии ребенка и записывают любые забавные слова и поступки. Эта тетрадь будет доброй памятью о детстве, вы можете подарить ее ребенку, когда он вырастет. С возрастом осмотры проводятся все реже и реже.

## ФИЗИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ НЕДОМОГАНИЯ

Физические показатели весьма относительноны и могут варьировать в соответствии с врожденной конституцией ребенка, эмоциональным состоянием или подвижностью. Но есть определенные законы физиологии.

### *Общее состояние организма:*

- температура тела днем обычно выше, чем утром, при нервном состоянии увеличивается пульс и частота дыхания;
- частота дыхания: 30–80 вдохов в минуту у новорожденных, 20–40 вдохов в минуту у детей раннего возраста, 15–25 — у детей постарше, а примерно к 15 годам достигает 15 вдохов в минуту;
- частота пульса (частота сердечных сокращений) у детей до трехлетнего возраста обычно выше 100 ударов в минуту, с возрастом пульс становится реже (у взрослого человека его норма 60–80 ударов в минуту);
- повышение температуры тела на 1 градус увеличивает частоту сердечных сокращений примерно на 8–10 ударов в минуту;
- норма опорожнения кишечника — один-два раза в день.

### *Кожа:*

- волдыри или сыпи — симптом инфекционного заражения или аллергии;
- желтоватый оттенок кожи — желтуха или гепатит;
- слишком бледная кожа — анемия;
- краснота — лихорадка;
- легкое посинение — сердечная недостаточность или затруднения дыхания.

### *Уши:*

- болезненность, краснота или гной в ушном канале — явные признаки воспаления;
- потеря слуха — серные скопления или временное явление после перенесенного заболевания, инородное тело, повреждение барабанной перепонки.



### *Глаза:*

- тусклый взгляд — переутомление или инфекция;
- нагноение, зуд и отеки — аллергия, нарушение обмена веществ или инфекция;
- глазное яблоко выдается вперед — признак нарушения функции щитовидной железы;
- глазное яблоко углубляется в область глазницы — обезвоживание организма;
- световая реакция правого и левого зрачка вызывает их сужение с разным радиусом — травма головы, черепно-мозговые патологии;
- ребенок, смотря вдаль, щурит глаза — снижен коэффициент зрения;
- белки глаз обретают желтоватый оттенок — признак желтухи.

### *Носоглотка:*

- выделение обыкновенной слизи из носовой полости, без запаха и гноя — функциональная реакция слизистой оболочки на охлаждение или некачественный воздух, зеленые выделения — естественный процесс очищения полости носа после перенесенной инфекции;
- появление гнилостного запаха и зеленого цвета в слизистых выделениях, болезненность в области ноздрей, головная боль — гайморит или инородное тело в носовых ходах;
- покраснение и отек миндалевидных желез — простуда или инфекционное заболевание;
- гной или белые бляшки на миндалинах — инфекционное заболевание, легко удаляющиеся при полоскании бляшки — молочница;
- зеленоватый налет на миндалинах — признак дифтерии;
- постоянный налет на языке — нарушение физиологии питания или инфекция;
- коричневые пятна на зубах, кровоточивость десен — кариес, пародонтоз;
- темные пятна на зубах ребенка — следствие употребление матерью антибиотиков (таких, как тетрациклин) во время беременности.

**Шейный отдел:**

- затруднение двигательной функции в области шеи, сопровождающееся повышением температуры тела, — миозит, менингит;
- увеличение лимфатических узлов — простуда, инфекция.

**Грудной отдел:**

- припухлость лимфатических узлов под мышками — простуда, инфекция;
- хрипы при дыхании — естественное очищение слизистой оболочки после перенесенной инфекции или в результате вдыхания загрязненного воздуха;
- хрипы в верхних отделах дыхательной системы или в легких, сопровождающиеся повышением температуры, — бронхит, трахеит, пневмония.

**Сердце:**

- периодически возникающее посинение кожи (цианоз) — нарушение сердечной деятельности.

**Живот:**

- вздутие живота — метеоризм, кишечная непроходимость, присутствие паразитов;
- явление выпячивания в пупочной области — грыжа (обычно сама проходит с окончанием раннего периода развития);
- сильная боль в животе при надавливании или независимо от прикосновения — функциональные нарушения или воспалительные процессы внутренних органов брюшной полости;
- зуд и покраснение в области ануса — аллергия, гельминты.

**Мочеполовые органы:**

- сильные и частые выделения в области половых органов — инфекция;
- резкое учащение мочеиспускания, с ощущением жжения — инфекция;

— редкие мочеиспускания — обезвоживание организма, нарушение функции почек.

## Физиологические изменения в подростковый период



Физиологические изменения у подростков начинают происходить в возрасте 12 — 13 лет. У всех детей по-разному в этот период происходит психологическая перестройка, ведущая к новым потребностям в питании и режиме.

## Ранние признаки болезни

О наступившей болезни могут предупредить следующие симптомы:

- ◆ изменения вкусовых привычек в питании
- ◆ изменения в поведении (раздражительность, вялое состояние, усталость, нарушение координации, заторможенность, нарушение сна)
- ◆ боль в горле, в животе, головная боль, насморк, увеличение лимфатических желез
- ◆ боли в какой-либо части тела
- ◆ озноб, жар, учащенный или замедленный пульс, изменения в дыхании
- ◆ функциональные и качественные нарушения в выделительной системе
- ◆ появление изменений кожного покрова
- ◆ ухудшение слуха
- ◆ синяки под глазами
- ◆ головокружение, плохая координация движений

Скрытые пубертатные явления у девочек начинаются с 8 — 9 лет и сопровождаются недомоганием. У мальчиков половая система совершенствуется на протяжении всего детского периода. Половые клетки созревают начиная с пяти лет и живут почти пятьдесят лет. Поэтому желательно научиться лечить детей без применения антибиотиков, которые иногда «оседают» в половых клетках. Будучи оплодотворенной, такая клетка может стать причиной уродства плода (в браке по любви оплодотворение такой клетки исключено!).

Если все же пришлось лечить болезнь с помощью таблеток, клетки можно «почистить» следующими средствами: спорыш (горец птичий), морковный сок, лапчатка прямостоячая (калган), календула, иван-чай (кипрей узколистный) и прополис.

- ◆ тошнота
- ◆ налет на языке
- ◆ отсутствие интереса к игре (это одно из наиболее существенных изменений, которое замечают родители)
- ◆ изменения голоса (охриплость, хныканье)

Эти симптомы могут проявиться у ребенка или в инкубационный период заболевания, или просто от усталости. На этой стадии лучше всего воспользоваться тонизирующими и укрепляющими напитками, с добавлением трав.

## МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

Эта книга написана с надеждой, что интуиция не подведет родителей. Наблюдая за своим ребенком, только они могут решить, насколько серьезна ситуация. Если симптомы угрожают проявлением острого инфекционного заболевания, лучше обратиться к врачу, как к опытному человеку в установлении диагноза. Сколько бы родители ни знали, но у них все равно не было такого количества наглядных примеров, как у специалиста, который ежедневно наблюдает разные случаи. Опыт врачей нельзя отрицать.

Современная медицина не является внутренне «плохой», и ее не следует избегать в необходимых случаях. Главная проблема обычной медицины — это чрезмерное использование лекарств и вредных процедур. Но в случаях серьезной травмы и тяжелой инфекции медицина оказывается на высоте. К сожалению, некоторые семьи настолько не приемлют обычную медицину, что отказываются от нее во всех ситуациях. Знание о структуре какого-то явления очень важно, как карта о подводных скалах, но, зная об этой опасности, не нужно бояться отправляться в море. Зная недостатки медицинского обслуживания, можно взять то хорошее, что оно может дать, отвергнув все, что может принести вред.

На родителей лежит огромная ответственность в принятии решений, как реагировать в случае болезни или травмы детей. Чтобы не совершить ошибки, нужно взять себя в руки. Очень трудно оставаться спокойным и сохранять ясность мысли, когда ребенок болен. Мы тесно связаны с детьми, и их жизнь и здоровье — это то, на чем основаны многие наши мечты. Помните, что паника не изменит ситуацию. Напротив, она помешает вам объективно

выбрать наиболее разумный подход и породит в ребенке страх и волнение. К тому же эмоции заглушают волны интуиции, которая так необходима в критических ситуациях.

## Опасные симптомы, требующие медицинского вмешательства

- ◆ кровотечение
- ◆ потеря сознания
- ◆ постепенное ухудшение состояния при использовании мягких средств
- ◆ высокая температура и потеря двигательной функции шейного отдела позвоночника
- ◆ сильные боли в животе
- ◆ кровоизлияния, расходящиеся вокруг раны
- ◆ высокая температура, кашель и боль в груди или спине
- ◆ отсутствие стула в течение пяти дней и более (симптом инфекционного заболевания на стадии инкубационного периода)

В этих случаях не нужно пренебрегать способностью врача поставить правильный диагноз. Желательно иметь медицинский справочник, чтобы не упустить такие болезни, как менингит, аппендицит, дифтерия, бактериальная пневмония и заражение крови, которые прогрессируют очень быстро.

## Критическая ситуация: будьте рядом с ребенком



Если ребенку потребовалась неотложная медицинская помощь, оставайтесь рядом с ним. Ваше присутствие ему необходимо для выздоровления. У ребенка на всю жизнь остается связь с матерью через невидимую пуповину. Мать — энергетическая защита, моральная поддержка, источник тепла и любви. В больнице могут сказать, что, согласно правилам, присутствие родителей не допускается. Однако правила — это не законы. Настаивайте на своем праве быть рядом с ребенком и заботиться о нем (например, кормить грудью малыша).

## АЗЫ ФИТОТЕРАПИИ

Эта глава дает базовые знания по применению лекарственных растений. В нее включены разделы о лечебном действии трав, методах заготовки лекарственного сырья и способах применения.

### СЛОВАРЬ ЛЕЧЕБНЫХ СВОЙСТВ РАСТЕНИЙ

Использование медиками сложных терминов — традиционная уловка тех структур, которые заинтересованы держать в зависимости своих клиентов. Поэтому книга написана простым языком, чтобы рассекретить медицинские знания, сделав их доступными каждому. Словарь терминов, относящихся к использованию лекарственных растений, поможет вам понять терапевтическое действие трав, то есть их влияние на организм. Растения, перечисленные после каждого определения, часто применяются для лечения детей в соответствии с описанным свойством.

☞ **Анальгетики.** Болеутоляющие средства. К ним относятся котовник кошачий, ромашка, корень валерианы, шлемник и лобелия, тысячелистник обыкновенный, мята перечная.

☞ **Антигистаминные средства.** Снимают аллергические реакции, такие, как астматический элемент, кожный зуд и т. д. Расслабляют мышечную ткань органов дыхательного аппарата. Облегчают отделение мокроты. К ним относятся кора калины, клопогон кистonosный, мать-и-мачеха, коровяк обыкновенный и лобелия, календула лекарственная.

❧ **Противомикробные средства.** Вызывают гибель болезнетворных организмов. К ним относятся эхинацея, тимьян ползучий (чабрец, богородская травка), чеснок, мирра, анис обыкновенный и желтокорень канадский.

❧ **Антипиретики (жаропонижающие средства).** К ним относятся бузина черная, эхинацея, мята перечная, жимолость и люцерна.

❧ **Спазмолитические средства.** Снимают спазмы мышечной ткани и гладкой мускулатуры внутренних органов. К ним относятся шлемник, лобелия, ромашка, кора калины, хмель обыкновенный и пассифлора.

❧ **Ветрогонные средства.** Устраняют явление метеоризма и спазмы в области кишечника. К ним относятся: анис обыкновенный, тмин обыкновенный, фенхель обыкновенный, укроп пахучий, имбирь, мята перечная, котовник кошачий и ромашка.

❧ **Вяжущие средства.** Воздействуют на слизистые оболочки и поврежденную кожу, защищая ткани от раздражения, обезболивают и подсушивают. Используются при лечении поносов, кожных заболеваний, ожогов, кровотечений. К ним относятся листья малины, корень ежевики сизой, гамамелис, календула лекарственная, мирика восконосная, кора дуба и корень щавеля.

❧ **Демульсенты (смягчающие средства).** Применяются при лечении заболеваний кожи и слизистых оболочек, предохраняя от высыхания, охлаждения, трения и воспалений. Их настои в холодной воде обычно имеют густую вязкую консистенцию. Их принимают внутрь при кашле и камнях в почках. Можно использовать наружно в виде пасты для смягчения сухой и раздраженной кожи. Применяются также при запорах и инфекциях мочевыводящих путей. К ним относятся корень алтея лекарственного, корень окопника лекарственного, корень солодки голой, кора вяза ржавого, подорожник большой, звездчатка и семя льна.

❧ **Диафоретики (потогонные средства).** Пьют в виде горячих напитков при лихорадках, гриппе и простудах. К ним относятся меллисса лекарственная, имбирный корень, цветки бузины черной, котовник кошачий, тысячелистник обыкновенный, перечная мята и шалфей лекарственный.

❧ **Диуретики (мочегонные средства).** Стимулируют функцию выделения мочи; помогают при лечении инфекций мочевыводящих путей, воспаления в нижних отделах организма, кожных заболеваний, мочекаменной болезни. К ним относятся корень одуванчика

лекарственного, крапива двудомная, подорожник большой, толокнянка обыкновенная, цветки бузины черной и корень лопуха большого. Для лучшего эффекта перечисленные средства рекомендуется принимать в холодном виде.

☞ **Гемостатики (кровоостанавливающие средства).** К ним относятся тысячелистник обыкновенный, мирика восконосная, пастушья сумка, гамамелис, кора дуба, корень щавеля и крапива двудомная.

☞ **Антигельминты (противоглистные средства).** Изгоняют кишечных паразитов. К ним относятся чеснок, полынь горькая, фенхель обыкновенный и красный стручковый (кайенский) перец. Все средства обладают резкими и неприятными вкусовыми качествами.

☞ **Отхаркивающие средства.** Способствуют выделению и удалению секрета верхних дыхательных путей (мокроты). К ним относятся семя аниса обыкновенного, коровяк густоцветковый, мать-и-мачеха, шалфей лекарственный, лобелия и шандра обыкновенная. Если кашель вызывает раздражение легких и горла, полезно комбинировать эти средства с демульсентами.

☞ **Противопаразитные средства.** Уничтожают паразитов в пищеварительном тракте и на коже. К ним относятся чеснок, черный орех, тимьян ползучий и рута душистая.

☞ **Ранозаживляющие средства.** Способствуют заживлению ран. К ним относятся календула, окопник лекарственный, алоэ древовидное, кора вяза ржавого и подорожник большой.

☞ **Слабительные средства.** Делятся на мягкие и сильные. Сильные слабительные детям не дают. К мягким слабительным относится корень солодки.

☞ **Средства, влияющие на обмен веществ.** Стимулируют обменные процессы, тонизируют, улучшают аппетит, очищают кровь. Оказывают охлаждающее действие. К ним относятся цветки красного клевера, корень одуванчика лекарственного, эхинацея, подорожник большой, звездчатка и корень лопуха большого.

☞ **Средства седативные (успокаивающие нервную систему).** Эти средства обладают разной силой, от легкого успокаивающего до сильного седативного воздействия. К ним относятся ромашка, шлемник, хмель обыкновенный, валериана лекарственная, котовник кошачий, Melissa лекарственная, лаванда лекарственная, башмачок пушистый, пассифлора (страстоцвет) и лобелия.

☞ **Стимуляторы (возбуждающие средства).** Стимулируют кровообращение, повышают энергетический уровень, согревают.



При добавлении к другим растениям усиливают их действие и облегчают усвоение. К ним относятся имбирный корень, корица, семена аниса обыкновенного, чеснок, красный стручковый перец (кайенский перец), мирика восконосная и дудник.

☞ **Тонизирующие средства.** Оказывают общеукрепляющее действие на организм. Некоторые средства оказывают тонизирующее действие на определенный орган или систему (сердце, легкие, печень, нервную систему). К ним относятся: котовник кошачий (нервная система), Melissa лекарственная (нервная система), плоды боярышника (сердце), корень одуванчика лекарственного (печень), корень солодки голой (общее действие) и женьшень (общее действие). К этой категории относятся многие другие растения: шандра, земляника, можжевельник, смородина, чага.

☞ **Эметики (рвотные средства).** Вызывают рвоту. В больших дозах принимаются при отравлениях. К ним относятся солодка голая, мирика восконосная, ипекакуана, крушина ломкая, фиалка трехцветная, молочай, недотрога. В XIX веке традиционно использовались при крупе и астме, чтобы вызвать отхаркивание слизи.

☞ **Эмолиенты.** Успокаивают, смягчают и защищают кожу. К ним относятся миндальное масло, оливковое масло и другие растительные масла; корень лопуха большого, корень окопника, кора вяза ржавого и звездчатка (эти растения являются и демульсентами).

## ХИМИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА РАСТЕНИЙ

Понимание основ фитохимии при использовании лекарственных растений помогает человеку выйти на уровень полной осознанности своих действий. Более того, оно позволяет использовать не только популярную информацию, найденную в руководствах по применению лекарственных растений, но и научную литературу. В этом разделе будет дана краткая характеристика основных активных компонентов растений и характера их влияния на организм.

---

Под влиянием солнечной энергии в растениях происходит синтез биологически активных веществ из воды и неорганических соединений, поступающих из почвы, и углекислого газа, поступающего из воздуха. В фармакологии биологически активные вещества принято называть *действующими веществами*. Они находятся или во всех частях растения, или только в определенных его органах. Ценность растения — его информационная содержательность в отношении творческого процесса стихий: воды, воздуха, земли и огня-солнца.

## Алкалоиды

Алкалоиды — это азотосодержащие органические соединения. Некоторые алкалоиды ядовиты. Растения, которые содержат очень токсичные алкалоиды, не используются как лекарственные или же применяются только очень опытными специалистами. Хорошо известные алкалоиды содержатся в таких растениях, как кофе (кофеин), табак (никотин) и белладонна (атропин). Окопник и мать-и-мачеха содержат пирролизиновые алкалоиды, которые в некоторых случаях могут пагубно повлиять на печень. Эфедра и лобелия соответственно содержат алкалоиды эфедрин и лобеллин, которые оказывают влияние на нервную и дыхательную системы. В лекарственных целях их используют с большой осторожностью. Бербериновые алкалоиды, содержащиеся в гидрастисе (желтокорне канадском), придают этому растению противомикробные свойства.

## Горечи

Горечи оказывают свое действие через вкусовые нервные окончания, тем самым стимулируя секрецию ферментов слюны, пищеварительных соков, желчи и других пищеварительных ферментов. При этом всасывание питательных веществ идет более активно, благодаря чему повышается аппетит, проходят запоры и нормализуется уровень сахара в крови. Химический состав горечей варьирует и включает различные гликозиды, алкалоиды и смолы. В качестве содержащих горечи средств используют одуванчик, корень шавеля, горечавку, хмель и др. Горькие травы используются и для таких целей, как устранение проблем с кожей, лечение аллергии и уничтожение бактерий и вирусов. Все ядовитые растения содержат горечи, это как бы защищает животных и людей от потребления в дозах, опасных для жизни.

---

Особенностью алкалоидов является то, что они дают щелочную реакцию. Арабское слово «алкали» означает «щелочь». В России ценными алкалоидными растениями считаются белладонна, дурман, секуринегга, мак, эфедра, пилокарпус, чай и др. В качестве медицинских средств алкалоиды применяются для возбуждения или угнетения нервной системы, повышения или понижения артериального давления, с целью влияния на дыхание, сердечную деятельность и т. д.

## Флавоноиды

Флавоноиды и их гликозиды относятся к фенольным соединениям. Желтый, оранжевый и красный цвет листьев, цветов и плодов возникает под влиянием этих компонентов. Флавоноидами богаты апельсины, лимоны, морковь, земляника и дыни. Растительный мир изобилует такими веществами, как гликозиды. Флавоноиды оказывают мощное укрепляющее действие на сердечно-сосудистую систему, повышая тонус кровеносных сосудов. Они устраняют влияние на ткани свободных радикалов, а также обладают сильным противовоспалительным свойством, что особенно ценно в лечении аллергии. Биофлавоноиды, которые содержатся в цитрусовых, плодах шиповника, вишне и других ягодах, проявляют Р-витаминную активность. Они укрепляют стенки кровеносных сосудов и особенно полезны при лечении хронических носовых кровотечений, синяков и гематом и для поддержания нормальной функции сердечно-сосудистой системы.

## Слизи

Слизи — безазотистые вещества различного химического состава, преимущественно полисахариды. Растворяясь в воде, полисахариды (комплексные сахара) образуют вязкую массу, называемую слизью. Слизи в лечебной практике применяют внутрь как обволакивающие и наружно как смягчительные средства. Некоторые растения, такие, как лен и вяз ржавый, образуют слизистую субстанцию, действующую как слабительное. Корень окопника, корень алтея и подорожник эффективны как наружные средства при ожогах, раздражении и сухости кожи, а также при применении внутрь для лечения кашля. Корень алтея и вяз ржавый уменьшают раздражение. Слизи обладают высокой вододерживающей способностью, это используется при лечении ран и верхних дыхательных путей.

---

В России флавоноиды используются в медицине при заболеваниях печени и желчных путей (бессмертник песчаный, шиповник майский, ромашка аптечная и др.), как диуретическое и кровоостанавливающее средство (горец почечуйный, горец птичий и др.), при сердечно-сосудистой недостаточности (зверобой продырявленный, боярышник кроваво-красный).

## Сапонины

Сапонины относятся к разновидностям гликозидов, которые хорошо растворяются в воде и спиртах. В воде они образуют пену (типа мыльной). Сапонины по-разному влияют на организм. К примеру, коровяк действует как отхаркивающее, а диоскорея — как противовоспалительное. Некоторые растения содержат стероидные сапонины, которые близки к гормонам, производимым яичниками, надпочечниками и семенниками. В организме они отвечают за регуляцию выделения половых гормонов и гормонов надпочечников. Надпочечники, в свою очередь, отвечают за регуляцию выделения гормонов, которые вырабатывает эндокринная система в стрессовых ситуациях. К растениям, содержащим сапонины, относятся женьшень, солодка, клопогон кистеносный и др.

## Танины

Танины, или дубильные вещества, — это сложная смесь фенольных соединений, хорошо растворимых в воде и спирте. Они покрывают ткани защитным слоем, препятствующим развитию бактерий. Танины содержатся в таких растениях, как дуб, подорожник, гамamelis и лист малины. Их используют для лечения различных состояний, включая понос, ожоги, язвы, воспаления, ангину, геморрой и мокнущую сыпь. Длительное применение танинсодержащих растений может нарушить пищеварение, поэтому необходимо делать перерывы между приемами.

---

Сапонины обладают широким спектром фармакологической активности, поэтому в России их применяют в следующих случаях: как отхаркивающее (термопсис, синюха, первоцвет и др.), мочегонное (почечный чай, хвощ полевой и др.), желчегонное (трава зверобоя, почки и листья березы и др.) и тонизирующее средства (пустырник и др.)

Танины содержатся почти во всех растениях: главным образом в коре и древесине деревьев и кустарников, в надземных частях травянистых многолетних растений. В России растения, содержащие танины, применяют внутрь при желудочно-кишечных расстройствах, при отравлении тяжелыми металлами или алкалоидами, наружно как вяжущие, кровоостанавливающие, ранозаживляющие. Этими свойствами обладают кровохлебка лекарственная, толокнянка обыкновенная, черемуха обыкновенная, конский шавель и др.

## Эфирные масла

Эфирные масла — это летучие вещества с сильным запахом, состоящие из терпеновых углеводов и их производных, кроме терпенов в их состав входят различные спирты и гликозиды. Они придают растениям приятный запах. Благодаря аромату такие растения используются в кулинарии: розмарин, укроп, анис, петрушка, базилик, тимьян, мята. Эфирные масла обладают разнообразными целебными свойствами: противомикробным, антисептическим, иммуностимулирующим, успокаивающим, расслабляющим, противовоспалительным и спазмолитическим действием. Они усиливают отделение мокроты и улучшают пищеварение. Кроме того, их широко применяют в ароматерапии для воздействия на физическое и психическое состояние.

Эфирные масла можно использовать в напитках различного назначения: чаях и настойках, а также добавлять в ванны, паровые ингаляции, массажные масла, диффузоры для ароматерапии.

## СБОР ТРАВ

Процесс приготовления лекарств собственными руками чрезвычайно интересен, особенно если он начинается со сбора трав. Значительно дешевле и приятней составить самостоятельно целебные мази и масла, которые могут храниться в течение двух лет, чем покупать антибиотики в аптеке. Время от времени приходится пользоваться и аптечными препаратами, которые в подсознании всегда оставляют тревогу о своей небезопасности, поэтому с годами на домашние средства будет возлагаться все больше надежд. Дети, помогая при сборе трав, узнают много нового о ботанике, экологии, химии, математике, кулинарии. Детей обычно очень увлекает процесс заготовки лекарственных растений и приготовления препаратов из них.

☞ *Сбор дикорастущих трав.* В большинстве районов мира растительное сырье (разрешенное для сбора) можно собирать в неограниченном количестве. Доступность, природная сила диких растений, их глубокая связь со всеми стихиями дает им глубокие преимущества. Инструкции по идентификации и правилам сбора растений выходят за рамки этой книги. Поэтому необходимо самостоятельно научиться отличать лекарственные растения от по-

хожих на них малоценных, вредных, а иногда и ядовитых видов. При идентификации растения посоветуйтесь с кем-нибудь, кому оно хорошо знакомо. Никогда не собирайте растения, которые растут вдоль дорог, под линиями электропередачи или в местах, где применялись удобрения, пестициды, сбрасывались токсичные отходы и другие химикаты. Выбирайте здоровые растения в чистых, незагрязненных местах. Не срывайте все растения в одном месте, чтобы осталось количество, достаточное для восстановления популяции.

Многие травы из-за беспощадного потребительского отношения людей оказались под угрозой уничтожения (например, женьшень, желтокорень канадский (гидрастис), ландыш). Необходимо узнать, какие растения занесены в Красную книгу, чтобы выращивать их специально для медицинских целей. И наконец, собирая травы в поле, в лесу или у себя в саду, не забывайте поблагодарить растение и попросить у него помощи в лечении.


☞ *Выращивание лекарственных растений в саду.* Выращивание трав — очень широкая область, и я в ней не специалист. Однако мне приятно сидеть в саду, полном целебных растений. Многие из них не только полезны, но и красивы, особенно во время цветения, когда вокруг них кружат пчелы и бабочки. Вырастив свои собственные травы, вы узнаете, как они живут, и у вас завяжется «полезное знакомство».

---

«Надо обязательно отметить тот факт, что на протяжении многих веков человек сбрасывал на растения свои слабости и обкрадывал их энергетически, поэтому силы растений уже подорваны. Восстановив свою первозданную силу, растения в первую очередь отсекают действие угнетавших их до этого факторов во всех направлениях. Поэтому людям стоит воздержаться от бездумного и бесцельного уничтожения растений. При соблюдении принципа творчества и этики взаимоотношений с растительным миром человек усиливает их природное значение. Сушка и другие виды технологий не угнетают их духовных сил и не ухудшают целебные свойства» (Гоч В. Духовная сила растений. Екатеринбург: СВ-96, 1997).

Можно вырастить целебную травку, которая будет «знать» вашу генетику. Перед посадкой надо подержать зернышко под языком. Все, что находится в «преддверии души», хранит информацию не только об имеющихся физических недугах, но и о генетических возможностях и о намечающихся проблемах здоровья, еще не проявленных. Растения умеют «запоминать». Слюна, пропитав семя, останется с ним и в почве, как своеобразное письмо от вас. Растение, которое вы будете любить и оберегать, ответит вам тем же: оно будет обладать целительными свойствами по индивидуальному «рецепту». Таким образом можно вырастить огурчики и другие овощи.

Начальные вложения в семена или рассаду зависят от того, какой урожай вы хотите собрать. Не все травы будут жить в вашем климате, по этому поводу лучше обратиться к книгам по садоводству. Небольшой хорошо ухоженный сад даст вам количество трав, достаточное для приготовления лекарств. Большой сад может обеспечить и вас, и ваших друзей, и еще останется посадочный материал, а может быть, вам удастся наладить и продажу. Многие травы легко размножаются, поэтому даже маленькое растение при хорошем уходе через некоторое время даст большой урожай. Многолетники возрождаются каждый год, и, если ваш бюджет ограничен, отдайте предпочтение им, а не однолетникам.

 *Покупка трав.* Если вы покупаете сухие травы в аптеке, заказываете по каталогу или получаете из других источников, предпочитайте дикорастущие или, по крайней мере, выращенные без применения удобрений. Такие препараты, как капсулы и настойки, тоже должны быть приготовлены из экологически чистых растений. Бывает, что во время хранения травы обрабатывают фунгицидами и инсектицидами и даже облучают. Поэтому лучше покупать травы в проверенных сетях сбыта. Свежий запах и характерный для живого растения цвет сырья говорят о его качестве. Не должно быть запаха плесени или насекомых.

## СОБСТВЕННОРУЧНОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ РАСТИТЕЛЬНОГО СНАДОБЬЯ

Есть доля очарования в том, как вода, спирт и масло приобретают под действием трав чудные золотистые, красные, оранжевые, зеленые и коричневатые оттенки. Дети охотнее, чем обычное лекарство, выпьют средство, похожее на волшебное снадобье, особенно если они сами принимали участие в его приготовлении. Старая истина о том, что все, приготовленное любящими руками, приобретает чудесную силу, еще раз оживет в целебных свойствах домашних лекарств (см. о свойствах ладони в статье «От редактора»).

Для приготовления растительного лекарства (от чая до мази) требуются самые обычные предметы:

- стеклянные банки разных размеров с крышками;
- кастрюли из жаропрочного стекла или нержавеющей стали;

- острый нож;
- небольшая воронка;
- ситечко;
- терка для овощей;
- мерные ложки;
- разделочная доска.

Свежесобранные травы, вода, растительное масло, спирт и пчелиный воск дополняют список необходимого.

Экспериментируя в своей кухонной аптеке, помните еще об одном важном условии: весь процесс должно сопровождать чувство удовольствия, от этого зависят целительные свойства снадобья. Если с первого раза что-то не получится, не расстраивайтесь! Кто настойчив — тот всегда имеет награду.

## Препараты, которые трудно приготовить дома



Некоторые препараты трудно или почти невозможно приготовить в домашних условиях. Это эфирные масла, которые требуют специального оборудования для экстракции; стандартизованные экстракты и препараты, получаемые путем тонкого измельчения в специальной мельнице.

*Готовьте препараты заранее.* Необходимо помнить о своевременной заготовке трав и о том, что некоторые настойки из трав «созревают» несколько недель (или 1–2 недели). Зато их можно делать впрок, так как они хранятся несколько лет. Масла необходимо хранить в холодильнике.

*Обычные препараты.* Есть много способов извлечь полезные вещества из растений. В разных ситуациях требуются разные препараты. Вода, спирт и масло — виды основ (растворителей) для приготовления растительных средств. Уксус используется в основном для приготовления свежих трав в кулинарных целях.

## ПРЕПАРАТЫ НА ВОДНОЙ ОСНОВЕ

Все обменные процессы в живых организмах идут с участием воды, поэтому препараты на водной основе легко усваиваются. Сюда входят чаи, настои, отвары и сиропы. Настои и отвары служат для ванн, компрессов и внутреннего применения.



## Чай

Чай — это название напитка, основным целебным свойством которого является его тонизирующее действие. Надо помнить, что эфирные масла быстро улетучиваются, поэтому после заварки сосудов надо держать под крышечкой. Чай готовят из перечной мяты, котовника (кошачьей мяты), Melissa, ромашки, свежего имбиря, лаванды, семян фенхеля и аниса и других трав.

☞ **Приготовление.** Берут от 1 чайной до 1 столовой ложки сухой травы на стакан, заваривают кипятком и настаивают до 20 минут.

☞ **Применение.** Пьют по  $\frac{1}{4}$ —1 стакану 4 раза в день, с дозировкой, соответствующей возрасту и тяжести заболевания.


## Настои

Настои готовятся из сырья рыхлого тканевого строения (цветы, листья, травы) или содержащего летучие и нестойкие действующие вещества (корень валерианы). Для их приготовления берется большее количество растительного сырья, чем для чаев, и значительно дольше настаивается.

☞ **Приготовление.** Положить 30 граммов (примерно 2 столовые ложки) сухого сырья или 60 граммов свежего в поллитровую или литровую банку. Залить кипятком, накрыть крышечкой и дать настояться от получаса до 8 часов. Время приготовления зависит от вида растения и той части, которая употребляется для данного настоя.

☞ **Применение.** Обычно настоем принимают по  $\frac{1}{4}$ —1 стакану 2—4 раза в день, можно маленькими порциями в течение дня.

## Время приготовления настоев

 **Корни.** Обычно на 30 граммов сухих корней требуется 0,5 литра кипящей воды. Настаивать от 2 до 8 часов.

**Кора.** Настаивать тем же способом, что и корни.

**Листья.** Для приготовления настоя из нежных частей растения на 30 граммов сухого или 60 граммов свежего сырья требуется 1 литр воды. Настаивать от получаса до 2 часов. Грубые листья (например, толокнянки) необходимо настаивать до 6 часов. Листья, используемые в питательных целях (например, крапиву) настаивают до 4 часов.

**Цветки.** 30 граммов сухих цветков залить 1 литром кипятка и настаивать не более 1 часа.

**Семена.** Семена следует слегка размять в ступке. Настаивать около получаса. Обычно бывает достаточно 7–15 граммов семян на 0,5 литра воды.

## Отвары

Отвары — это более сильные и концентрированные средства, которые принимают в меньших дозах. Этот способ особенно подходит для растительного сырья плотного строения, содержащего стойкие и нелетучие действующие вещества (корней, корневищ, коры, кожистых листьев). Детям удобно давать травы в виде отваров. Например, отвар из корня одуванчика содержит большое количество минеральных веществ, и ребенок сможет получить все необходимое в небольшой дозе. В нежных частях растений при кипячении разрушаются действующие вещества, поэтому их в виде отваров не используют.

☞ **Приготовление.** Первый способ. Сделать настой и настаивать до 8 часов. Процедить через ситечко в кастрюлю и кипятить настой на слабом огне, пока он не упарится на четверть или наполовину. Следить за тем, чтобы не выкипела вся жидкость.


Второй способ. Залить сухое растительное сырье необходимым количеством холодной воды, довести до кипения и кипятить на слабом огне 20 минут. Процедить.


☞ **Применение.** Перелить в стеклянную банку, охладить до комнатной температуры и поставить в холодильник. Принимать от 1 чайной до 1 столовой ложки 2–4 раза в день.

Отвар без добавления сахара хранится в холодильнике до 3 дней. Добавьте 4 чайные ложки меда или 2 столовые ложки коньяка на  $\frac{1}{2}$  стакана отвара, и срок его хранения в холодильнике возрастет до 3 недель.

## Сиропы

Сиропы легко приготовить из отваров. У сиропов есть два основных преимущества: во-первых, дети охотнее пьют сладкие лекарства, а во-вторых, большое количество сахара увеличивает срок хранения препарата.

 **Приготовление.** В равных частях взять отвар и сахар. Я использую мед: от  $\frac{1}{4}$  до  $\frac{1}{2}$  стакана на 1 стакан отвара. Положить сахар или мед в горячий отвар, помешивая, довести его до кипения и вылить горячий сироп в стерильную банку. Охладить до комнатной температуры, сделать этикетку и убрать в холодильник.

 **Применение.** Принимать по  $\frac{1}{2}$ —1 столовой ложке до 6 раз в день. Дозировка зависит от возраста больного, тяжести заболевания и употребляемого средства.

### *Травяные ванны*

Травяные ванны рекомендованы при многих недомоганиях: мышечных болях, повреждениях кожи, усталости, раздражительности, лихорадке и в других случаях. Для многих — это оздоровительный ритуал, восстанавливающий силы. При подготовке травяной ванны для детей следует внимательней проследить за температурой воды.

Лучше принимать ванну с закрытой дверью, чтобы аромат трав и эфирных масел наполнял воздух, усиливая расслабляющий эффект.

Ванну для ног принимают в такой емкости, где вода доходит до лодыжек, добавляя в воду не менее 1 литра травяного настоя.

Полную ванну можно приготовить двумя способами. Первый способ: положить примерно 30 граммов травы в мешочек из ткани или носок и привязать его к крану так, чтобы горячая вода, наполняя ванну, протекала через мешочек. Затем траву отжать в ванне. Получится мягкая, но очень приятная травяная ванна. Вторым способом: приготовить около двух литров травяного настоя или отвара и вылить его через ситечко в горячую ванну.

### *Паровые ванны*

Паровые ванны можно применять для лечения респираторных заболеваний и лихорадочных состояний. Аналогом паровых ванн служат сауны и бани. Упрощенный вариант «бани» можно сделать дома. Дети могут принимать паровую ванну только вместе со взрослыми. Если ребенок почувствует, что ему тяжело, процедуру надо прекратить. Следует помнить о мерах предосторожности вблизи горячего пара и воды.

Наполнить кастрюлю несколькими литрами воды и довести ее до кипения. Снять кастрюлю с плиты и бросить туда горсть трав, богатых эфирными маслами (мяты, шалфея, тимьяна или эвкалипта). Можно использовать эфирное масло из этих трав. Немедленно закрыть кастрюлю крышкой. Взять два стула и большое теплое одеяло (предпочтительно шерстяное). Поставив горячую кастрюлю у ног, осторожно накрыться одеялом, как палаткой. Снять с кастрюли крышку и дышать паром. После процедуры желательно вместе с ребенком лечь в постель, тепло укрывшись.

### *Припарки и компрессы*

Из свежей травы приготовить кашицеобразную массу и приложить ее к больному месту. Сухую траву сначала замочить в теплой воде, наложить кашицу на кусок тонкой хлопчатобумажной ткани и затем приложить повязку с травой к пораженному месту. Сверху можно положить грелку, чтобы припарка подольше сохранила тепло. Припарки используют для лечения укусов насекомых, локальных инфекций, ран, волдырей, абсцессов и опухолей.

Чтобы сделать компресс, надо намочить ткань в горячем настое или отваре, отжать избыток жидкости и приложить к больному месту. Компресс надо постоянно менять, чтобы он не остывал, или воспользоваться грелкой.

### *Промывания*

Настой и отвар трав используют для промывания глаз при конъюнктивитах или участков инфицированной кожи (например, при стригущем лишае). Промывания — простое и эффективное наружное средство.

## **ПРЕПАРАТЫ НА ОСНОВЕ СПИРТА**

Для приготовления настоек используется 70%-ный или 40%-ный спирт и малосочное сырье. Некоторые действующие вещества растений экстрагируются только в спирт, поэтому его используют как ценный растворитель в приготовлении лекарств.

## Настойки

Настойки — концентрированная, быстродействующая и удобная форма растительных препаратов. Их легко перевозить и хранить (несколько лет). Поскольку они очень концентрированы, достаточно нескольких капель на один прием. Такая дозировка особенно удобна при лечении детей. Настойки используют и при загруженном ритме жизни, когда некогда заниматься отварами и настоями. В питательных целях лучше готовить чай, настои, отвары и сиропы, чтобы не вызвать привыкания организма к спирту.

### Выпаривание спирта из настойки



Количество спирта, которое ребенок получает с настойкой, незначительно. Однако, если это вызывает у вас беспокойство, просто добавьте необходимую дозу в горячий чай. Спирт испаряется уже при 60 °С, поэтому через несколько минут, как раз когда чай остынет, в чашке останется только экстракт полезных трав.

В продаже бывают настойки, приготовленные на глицериновом основании; они имеют сладкий вкус и не содержат спирта.

Приготовление настоек в домашних условиях — увлекательное и очень выгодное занятие. Свежим растениям отдается предпочтение. В качестве основы для настойки лучше всего брать 70%-ный спирт (или 40%-ную водку). Можно также использовать коньяк (или бренди). Настойки на коньяке обладают сладковатым вкусом и легким согревающим действием, что облегчает лечение ими детей.

☞ **Приготовление.** Собранную траву необходимо перебрать, удалив поврежденные части. Надземную часть растений лучше не мыть. Корни, стебли и кору необходимо измельчить. Положить примерно 60 граммов растительного материала в поллитровую банку или бутылку. Сосуд плотно закупорить и прикрепить этикетку, на которой должно быть указано название травы, содержание спирта и дата. Хранить в месте, защищенном от прямых солнечных лучей, и слегка встряхивать каждые несколько дней.

Некоторые специалисты дают травам настаиваться только 2 недели. Я предпочитаю, чтобы настойка готовилась от новолуния в день приготовления до полнолуния через 6 недель.

Затем тщательно отфильтровать растительный материал. Перелить настойку в стеклянную бутылку с этикеткой-содержанием и хранить в холодном темном месте, например в холодильнике. Настойки хранить в недоступном для детей месте — передозировка может вызвать отравление. Большинство настоек сохраняют активность в течение двух лет.

☞ **Применение.** Употреблять по 5–25 капель 4 раза в день. Дозировка зависит от возраста, характера заболевания и свойств самого лекарственного средства.

## Приготовление настоек в соответствии с лунным календарем



Луна влияет на земные океаны, на растения и на наши внутренние природные механизмы. Считается, что она оказывает влияние и на приготовление настоек. Лучше начинать приготовление настоек в новолуние, тогда травы начинают экстрагироваться вместе с рождением новой луны, что благотворно влияет на дальнейший процесс.

## Линименты (растирания)

Линименты — это настойки, приготовленные для наружного применения при лечении травм мышечной ткани и связок. Они содержат травы местного действия со стимулирующими свойствами (например, дудник, корица, кайенский перец, календула). Эти травы с согревающим эффектом улучшают кровообращение, в результате чего рассасываются гематомы и синяки. Спирт способствует проникновению действующих веществ в ткани. Линименты готовятся аналогично настойкам или путем добавления эфирных масел в спирт. Применяются локально в виде растираний или компрессов. Не используются при поврежденной коже.

---

Известно, что иван-чай (кипрей узколистный) является хорошим снотворным средством. В древности было принято перед сном ходить через заросли кипрея, чтобы хорошо заснуть (носили туда и детей во время бессонницы). Но, чтобы увеличить именно «снотворные» свойства растения, его собирали в полночь во время полнолуния.

## МАСЛЯНЫЕ ПРЕПАРАТЫ (МАЗИ)

Травяные масла, мази, притирания можно приготовить в домашних условиях. Эфирные масла — концентрированные комплексы ароматических соединений, извлеченные из трав, — трудно получить в домашних условиях. Они редко имеют внутреннее применение, являясь очень сильным лекарством, способным вызвать тяжелые последствия. В этой книге я иногда предлагаю эфирные масла для наружного применения, но предостерегаю, что их надо хранить в недоступном для детей месте.

### *Травяные масла*

Иногда их называют лечебными маслами, потому что их приготовление осуществляется на основе растительного масла (подсолнечного, кукурузного, арахисового, персикового, миндального), настоянного на травах. Особыми свойствами обладает льняное масло, содержащее дефицитный витамин F. Лечебные масла отличаются от эфирных, которые являются экстрактом летучих ароматических соединений. Травяные масла применяют для лечения болезненных явлений в мышечной ткани, растяжений, инфекций, при раздражении кожи и для массажа. При повреждениях кожи исключается использование арники.

☞ **Приготовление.** В чистую, не содержащую влаги стеклянную банку насыпать произвольное количество сухой травы. До краев залить маслом. Обычно используют миндальное, оливковое и кунжутное масло (подходит любое растительное масло). Очень полезно льняное масло. Выдержать в течение 1–4 недель при комнатной температуре (можно на свету).

Лечебные масла из чеснока и розмарина не портятся долго, масла из более нежных растений (звездчатки, розовых лепестков) хранятся не больше недели. На сроки настаивания масел также влияет атмосферная температура. Избегать прямого попадания на препарат солнечных лучей и нагревания. Готовое масло отфильтровать и хранить в холодном темном месте или в холодильнике. Масла могут храниться в течение года. Прогоркшее масло имеет специфический запах, резко отличающийся от запаха свежего масла или растения, которое в нем настаивалось, и непригодно для применения.

## Мази

Мази используют для лечения ран, ожогов, укусов, сыпи, язв и т. п. Существует несколько способов приготовления мази. Первый способ не требует длительного нагревания препарата, поэтому сохраняет большее количество полезных веществ растений.

☞ **Приготовление.** Первый способ. Приготовить травяное масло и перелить его в небольшую кастрюльку. Добавить натертый пчелиный воск: 1 столовая ложка на 30 граммов масла. Нагревать на слабом огне, пока воск не растает. Чтобы проверить готовность, небольшое количество мази поместить в холодильник. Мазь должна загустеть до плотной и густой консистенции. Если мазь готова, перелить ее в маленькие баночки, охладить до комнатной температуры и убрать на хранение. Если мазь слишком мягкая — добавить воска, если слишком густая — добавить масла.

Второй способ. Положить в маленькую кастрюльку около 30 граммов смеси трав и  $\frac{1}{2}$  стакана масла. Нагревать в течение 1 часа на слабом огне под закрытой крышкой. При необходимости добавлять немного масла, чтобы травы были покрыты им. Принять меры предосторожности, чтобы масло не вспыхнуло. Процедить получившееся масло через хлопчатобумажную ткань или марлю. Вымыть кастрюльку, высушить её, перелить в нее масло и добавить пару столовых ложек натертого воска. Расплавить на слабом огне, постоянно помешивая. Проверить готовность, расфасовать и убрать на хранение.

Можно приготовить мазь и в духовке. Смешать 120 граммов масла, 30 граммов травы и 15 граммов пчелиного воска в жаропрочной посуде. Накрыть посуду крышкой и держать в духовке 3 часа при 120 °С. Процедить через марлю, расфасовать, хранить в холодном месте.

В холодильнике мази можно хранить два года, вне холодильника — около года. Чтобы продлить срок хранения, добавьте одну чайную ложку раствора витамина Е в масле или 1–2 столовые ложки травяной настойки на 120 граммов мази (пока она теплая, до расфасовки). Подойдет любая травяная настойка, поскольку спирт — хороший консервант. Чтобы усилить целебные свойства мази, используйте настойку травы, благотворно влияющей на кожу или обладающей противомикробным действием (эхинацеи, календулы).



(В России традиционно готовят мази на основе ланолина, вазелина или нутряного сала. Измельченное сырье настаивают на водяной бане от 30 минут до 3 часов, процеживают и охлаждают. — *Ред.*)

### *Притирания*

Притирания готовятся так же, как мази, но они имеют более мягкую консистенцию. Для этого необходимо уменьшить вдвое содержание воска в препарате.

### Дозировка растительных средств



Дозировка любого растительного средства зависит от трех факторов: 1) возраста и веса человека; 2) действенной силы препарата и 3) тяжести состояния. В большинстве книг по применению лекарственных растений указаны дозы, рассчитанные на взрослого человека весом 60–70 килограммов. Используя рецептуры из таких книг, уменьшайте дозы пропорционально весу ребенка. В рецептурах этой книги диапазон рекомендованных доз рассчитан на детей от 2 до 12 лет. В разделах об уходе за новорожденными и детьми младшего возраста дозировка рассчитана на детей до двух лет, в травнике — для взрослых.

Растительные средства оказывают мягкое и постепенное действие. Можно слегка увеличить дозу, но не для того, чтобы ускорить выздоровление: растительные средства не работают по принципу «чем больше, тем лучше». При подозрении на нежелательные реакции организма дозу следует уменьшить или прекратить прием средства.

### ДОМАШНЯЯ РАСТИТЕЛЬНАЯ АПТЕЧКА

Применение трав в качестве средств первой помощи требует предусмотрительности. Полезно иметь под рукой набор часто используемых сухих трав и несколько заранее приготовленных препаратов. Травы используются не только в случае заболевания, но и в профилактических и пищевых целях. Достаточно иметь по 50–100 граммов сухой травы разных видов и несколько настоек. Хранить травы в плотно закрытых банках вдали от солнечного света и источников тепла.

## Рекомендуемые травы

Не обязательно иметь все из предлагаемого списка, выберите индивидуальный ассортимент с широким спектром применения. (См. приложение 2, в котором перечислены препараты для аптечки первой помощи.)

В предлагаемом списке аптечное название каждого растения сопровождается латинским. Покупая травы, проверяйте совпадение латинских названий.

Обычно приходится использовать сухие травы, потому что свежие растения доступны только летом.

☞ **Алтей лекарственный (*Althea officinalis*)**. Корень алтея содержит большое количество слизи (до 30 процентов), которая смягчает кашель и раздражение дыхательных путей, уменьшают воспаление в ротовой полости, пищеварительном тракте и мочевыводящих путях. Его можно применять и при наружных воспалениях.

☞ **Анис обыкновенный (*Pimpinella anisum*)**. Семена аниса используются как кулинарная приправа. Это лекарство, предотвращающее метеоризм в кишечнике и облегчающее кашель. Благодаря приятному вкусу это растение можно давать совсем маленьким детям. Применяется как стимулирующее средство при родах и для улучшения лактации у кормящих матерей.

☞ **Бузина черная (*Sambucus nigra*)**. Цветки этого деревца (или кустарника) известны своим жаропонижающим свойством. Используются при воспалительных процессах мочевыводящих путей и в почках. В сочетании с мятой (в равных пропорциях) улучшают пищеварение. Бузина эффективна во время эпидемий гриппа.

☞ **Валериана лекарственная (*Valeriana officinalis*)**. Валериана снимает спазмы, напряжение и успокаивает зубную боль (настойкой обрабатывают больной зуб). Когда у малыша режутся зубки, его состояние можно облегчить, втирая в десны небольшое количество настойки валерианы. Это растение особенно полезно детям, склонным к гиперактивности, хотя при передозировке оно может оказывать возбуждающее действие.

☞ **Вяз ржавый (*Ulmus fulva*)**. Кора этого растения хорошо помогает при запорах у маленьких детей. Порошок коры в смеси с водой набухает, образуя вязкую желеобразную субстанцию. Он входит в состав многих микстур от кашля, а из смеси с порошком имбиря и солодки получаются вкусные пастилки. Кору вяза можно ис-

пользовать наружно при повреждениях кожи и раздражении от пеленок у маленьких детей. По вкусу кора вяза напоминает кленовый сироп, поэтому ее можно добавлять в кашу или к пудингам.

❧ **Желтокорень канадский (*Hydrastis canadensis*)**. Его воздействие на микроорганизмы обладает таким же сильным характером, как и у антибиотиков, поэтому я использую желтокорень только в серьезных случаях. Он справляется даже с тяжелой формой дизентерии. Неплохо иметь порошок или настойку этого уникального растения. Чтобы сохранить этику взаимоотношений с этой культурой, используйте только культивируемый желтокорень и не покупайте у частных лиц, поскольку это растение из-за чрезмерного сбора находится на грани исчезновения!

❧ **Имбирь (*Zingiber officinale*)**. Имбирный корень — одно из моих любимых средств в борьбе с простудой. Он стимулирует кровообращение и вызывает потоотделение. Имбирь принимают внутрь при артритах и мышечных болях, а его соком лечат ожоги. Это отличное средство при нарушениях пищеварения, тошноте и укачивании в автомобиле. Детям нравится вкус имбирного чая с медом (не крепкий).

❧ **Календула лекарственная (*Calendula officinalis*)**. Красивое растение, известное также под названием ноготки. Замечательно помогает при лечении повреждений, раздражений и воспалений внутренних и внешних органов. Это отличное антисептическое и успокаивающее средство при лечении ожогов и порезов. Календула снимает зуд и жжение при укусах насекомых, а в форме лекарственного масла лечит кожную сыпь.

❧ **Клевер красный (*Trifolium pratense*)**. Красный клевер имеет приятный вкус; он положительно влияет на кровеносную систему, а также используется для лечения кожных заболеваний и кашля.

❧ **Корица (*Cinnamomum zeylancium*)**. Корица помогает при несварении желудка, тошноте и рвоте. Она согревает тело и закрепляет. В лекарственной форме линимента корица снимает мышечные боли.

❧ **Коровяк обыкновенный (*Verbascum thapsus*)**. Бархатистые листья этого растения входят в состав микстур от кашля. Масло из листьев и цветов — хорошее средство против боли в ухе, а также для лечения кожных воспалений.

❧ **Котовник кошачий (*Nepeta cataria*)**. Если у вас маленькие дети, это растение (его еще называют кошачьей мятой) будет очень кстати. Оно успокаивает, помогает при лихорадке, несварении желудка и снимает боли.

☞ **Крапива двудомная (*Urtica dioica*)**. Крапива оказывает укрепляющее действие на весь организм. Как питательное средство ее полезно включать в рацион питания. Влияет на функцию кроветворения, на почки и надпочечники, стимулирует кровообращение.

☞ **Лобелия (*Lobelia inflata*)**. Лобелия обладает расслабляющим действием. Ее применяют при астме и кашле как средство, стимулирующее дыхание. Слишком высокая доза препарата может вызвать отравление, поэтому внимательней отнеситесь к рекомендациям. Симптомы передозировки: спазмы и боли в животе, тошнота, рвота, головная боль. После перерыва можно возобновить прием лобелии в уменьшенных дозах. Каких-либо серьезных последствий после приема этого средства не наблюдалось.

☞ **Лопух большой (*Arctium lappa*)**. Лопух стимулирует обмен веществ. Корень лопуха имеет приятный сладкий вкус, его можно использовать в пищу как овощную культуру. Применение внутреннее и наружное при инфекционных и других заболеваниях кожи.

☞ **Малина обыкновенная (*Rubus idaeus*)**. Листья малины хорошо известны в народной медицине: мочегонное средство, применяющееся во время беременности, закрепляющее и противомикробное при ангинах. Как питательное и тонизирующее средство лист малины можно употреблять регулярно.

☞ **Мелисса лекарственная (*Melissa officinalis*)**. Мелисса, или лимонная мята, — это мягкое и эффективное успокаивающее и жаропонижающее средство с приятным вкусом. Для лечения детей это растение хорошо сочетается с котовником кошачьим и ромашкой.

☞ **Мята перечная (*Mentha piperita*)**. Перечная мята хорошо растет в садах, даже на неплодородных почвах. Из нее получается прохладный, легкий и освежающий напиток, который стимулирует пищеварение и снимает боль в желудке. В сочетании с другими растениями, например с цветками черной бузины, получается эффективный жаропонижающий чай. Похожим действием обладает мята курчавая (*Mentha spicata*); она имеет более нежный вкус, рекомендована детям до двух лет и беременным женщинам.

☞ **Окопник лекарственный (*Symphytum officinale*)**. Листья и корни этого стойкого многолетника обладают закрепляющим действием, стимулируют срастание костей и других тканей, лечат кашель. Для наружных применений окопник безвреден, но внутреннее применение его детьми не должно длиться более недели. Беременным

женщинам и людям с больной печенью окопник принимать не следует, поскольку он содержит пирролизидиновые алкалоиды, накопление которых в организме может вызвать печеночный приступ.

❧ **Ромашка (*Matricaria recutita*)**. Я считаю, что ромашка — это ангел в облике растения. Она снимает такие психические напряжения, как стресс, тревожность, гиперактивность, страх, боль и беспокойство. Из ее чудесных золотисто-оранжевых сухих цветков получается отличный чай, который пьют перед сном, при желудочных недомоганиях, воспалениях и простудах. Ромашку можно применять для промывания глаз и полоскания рта. При ушибах и ранах помогут компрессы из ромашки. Растение богато кальцием, поэтому очень полезно детям. Рекомендую молодым мамам подружиться с растением-ангелом.

❧ **Солодка голая (*Glycyrrhiza glabra*)**. Сладкий корень этого растения, которое называют еще лакричником, применяют как мягчительное и успокаивающее средство при болезнях желудка и кашле (является ингредиентом домашней микстуры от кашля). Солодка уравнивает действие сильных трав в рецептурах. Передозировка может вызвать тошноту. Влияет на гормональную систему, поэтому рекомендуется принимать с перерывами.

❧ **Тимьян ползучий (*Thymus vulgaris*)**. Одна из моих любимых трав. Тимьян обладает сильными противомикробными свойствами и может применяться для промывания инфицированных ран, лечения респираторных и пищевых инфекционных заболеваний и как закрепляющее средство при желудочно-кишечных расстройствах. Тимьяновое масло, входящее в состав шампуня для волос, уничтожает вшей.

❧ **Чеснок посевной (*Allium stivium*)**. Чеснок — сильное растение, имеющее пищевую и лекарственную ценность. По своим противомикробным, противовирусным и антибактериальным свойствам особенно полезен при лечении инфекций верхних дыхательных путей и болей в ухе. Эффективен при изгнании кишечных паразитов. Кроме того, чеснок тонизирует организм и регулирует кровяное давление. При постоянном употреблении чеснок укрепляет иммунную систему. Используется в сыром виде, в составе чаев и сиропов и в виде масла. Присутствие свежего чеснока или чесночного масла в доме очень желательно.

❧ **Шлемник бокоцветковый (*Scutellaria laterifolia*)**. Безопасное и эффективное тонизирующее средство для нервной системы. Де-

тям лучше давать в виде настойки; она действует мягко и позволяет обходиться небольшими дозами. Шлемник — хорошее средство для лечения гиперактивности; годится для длительного применения как укрепляющее нервную систему средство.

☞ **Эхинацея (*Echinacea angustifolia*)**. Это растение очищает кровь. Оказывая противомикробное действие, играет важную роль в лечении инфекций. Можно применять эхинацею и наружно для промывания ран. Ее жаропонижающие свойства уменьшают воспаление и лихорадку. Применяют ее и для лечения ядовитых укусов насекомых. Эхинацея — превосходное средство, тонизирующее иммунную систему, полезное как для профилактики, так и для лечения болезней.

### *Дополнительные средства для домашней аптечки*

Следующие средства могут быть полезны при лечении некоторых заболеваний (см. главу 9). Вы можете включить их в состав своей аптечки.

☞ **Активированный уголь**. Его получают из органических материалов, обрабатывая при высокой температуре кислородом и водяным паром. Такая обработка увеличивает внутреннюю поверхность и пористость, усиливая адсорбирующее качество угля. Активированный уголь — отличное средство при нарушениях пищеварения и головных болях типа мигрени. При некоторых видах отравлений его можно использовать как противоядие.






☞ **Яблочный уксус**. Это старинное домашнее средство служит наружным и внутренним антисептиком и применяется для лечения грибковых инфекций, таких, как молочница и стригущий лишай. Содержит витамины группы В.

☞ **Эфирные масла** (ими богаты тимьян, эвкалипт, чайное дерево и перечная мята). Прекрасно подходят для ванн и ингаляций при легочных заболеваниях.


☞ **Голубая (зеленая) глина**. Ее можно купить в аптеке. Это отличное средство для вытягивания абсцессов и оставленных под кожей частей насекомых (жало, головка клеща).

☞ **Гомеопатические средства**. Действие арники 30х неопределимо после перенесенных травм и для лечения мышечных болей, ушибов, растяжений.

☞ **Перекись водорода**. Используют для дезинфекции и очищения ран. Предотвращает развитие анаэробных бактерий.

-  **Ипекакуана.** Рвотное средство, используют при отравлениях. (В случае отравления, прежде чем вызывать рвоту, проконсультируйтесь с врачом.)
-  **Лимоны.** Придают травяным чаям выразительный вкус и насыщают их питательными свойствами; в сочетании с медом — доступное средство для лечения болезней горла.
-  **Мед.** Имеет прекрасный вкус и обладает антисептическим действием. Из-за возможного присутствия спор возбудителя ботулизма небезопасен для детей до 1 года 3 месяцев.
-  **Морская соль.** Желательно иметь в доме примерно 2 стакана морской соли. Используют для полосканий рта при воспалении зубов и десен, а также при желудочно-кишечных расстройствах.
-  **Витамин С** (таблетки или порошки). Во многих случаях помогает предотвратить или ослабить инфекцию.

## Единицы измерения гомеопатических средств

-  **Значок «30х»** — это единица измерения силы гомеопатических препаратов. Число указывает, во сколько раз было разбавлено исходное средство. Знак «х» означает, что оно было разбавлено в десятикратной пропорции, 1 часть средства на 9 частей воды, спирта или порошкообразного молочного сахара (лактозы). Обычные разведения — 3, 6, 30, 200, 1000 и даже выше. Гомеопатические средства могут быть разбавлены и в 100-кратной пропорции, то есть 1 часть лекарства на 99 частей других компонентов. В этом случае после числа стоит «с». Чем выше разведение, тем меньше исходного вещества содержится в окончательном продукте и тем сильнее действует средство. Гомеопатические препараты активно встряхивают между разбавлениями, чтобы их активизировать.

---

У многих людей возникает недоверие к гомеопатическим средствам именно из-за непонимания смысла приема препарата в такой низкой концентрации. Информация — очень сильный вид воздействия не только на психику, но и на физиологические процессы. Гомеопатические средства в строго определенное время в течение дня дают необходимую информацию (команды) клеткам организма. Больной организм, в котором произошел «сбой» системы, нуждается в таких вот «программных» напоминаниях. Требуется много времени, чтобы, усвоив смысл информации, организм перешел к режиму самоисцеления. Понимание процесса, вера в него — это основа успеха.

*Часть вторая*



**НОВОРОЖДЕННЫЕ  
И ДЕТИ МЛАДШЕГО  
ВОЗРАСТА**

akusher-lib.ru



# ОТ ЗАЧАТИЯ ДО РОЖДЕНИЯ: ФУНДАМЕНТ ЗДОРОВЬЯ

**П**одробное обсуждение развития плода выходит за рамки этой книги, однако книга о здоровье детей требует хотя бы краткого обращения к этому вопросу. Так же как для постройки красивого дома нужен крепкий фундамент, так и здоровье ребенка зависит от того, какую заботу он получает в материнском теле и при появлении на свет. Эта глава советует беременным женщинам подготовиться к родам и позаботиться о себе и ребенке в первые недели и месяцы после родов, рекомендуя полезные природные средства. Никогда не помешает укрепить фундамент.

Организм ребенка в буквальном смысле начинает строиться с момента зачатия. В идеале оба родителя должны обратить

---

Какая сила действует на генетическое наследование, помимо Высшего Разума, материального давления мира и тонких влияний зодиака? Эта сила — качество близких отношений, та энергия, которая и займется сцеплением определенных генов и формированием из них генотипов. С древних времен существовало понятие «дита любви» — в нем проявлялось восхищение перед необычностью, красотой, одаренностью человеческого создания. Любовь и вдохновение — энергии, которые подвластны только Единому Благому, породившему вселенную. Пока верующие слепцы спорят о Его истинном имени, Он дарит людям любовь. Любовь — это тот свет, который будет препятствовать плохой наследственности. Что такое вырождение? Это рождение потомства менее жизнеспособного, чем родители. В минуту, когда произошло зачатие, не было искры любви, страсти, творческого огня или просто желания иметь ребенка. И в этот миг какая душа случайно забредет во тьму обыкновенной плоти? Разве можно сравнить ее с той душой, ради которой всю вселенную озаряет родительская любовь?

внимание на свое здоровье за несколько месяцев до зачатия: питаться натуральными продуктами, быть в хорошей физической форме, избегать употребления вредных лекарственных веществ и нахождения в загрязненной окружающей среде. Эмоциональное, ментальное и психическое состояние родителей создает основу для развития будущего ребенка. Жизнь определенно начинается до рождения.

## Специальное замечание для мужчин




Мужчина, который заботится о своей беременной жене и о будущем ребенке, возможно, тоже захочет прочесть эту главу. В период беременности женщина как никогда нуждается в хорошем питании, отдыхе, физических упражнениях и в вашей заботе и поддержке. Это особенно необходимо, если у вас уже есть маленькие дети, которые требуют внимания. Мужской, отцовский и супружеский опыт имеет особенно глубокий смысл во время беременности женщины и родов.

## КАЧЕСТВЕННОЕ ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Вес — это большой вопрос для многих женщин, которые ограничивают себя в пище, чтобы соответствовать современным стандартам красоты. Во время беременности женщинам не стоит ориентироваться на эти стандарты в ущерб физическому и душевному состоянию. Основное правило в этот период — употреблять цельную пищу высокого качества. К такому рациону относятся цельные крупы (причем разные, включая коричневый рис и пшено, а не только пшеницу), свежие овощи и фрукты, продукты с содержанием высококачественного белка (например, бобы, семечки и качественное мясо), вода и травяные чаи. Необходимо есть в любое время, когда потребует желудок, не уменьшая порций! Молочные продукты очень полезны, но в умеренном количестве.

*Овощи.* В своей акушерской практике я часто встречаю женщин, которые почти совсем не едят овощи. Постарайтесь привыкнуть к овощам, даже если вам придется сделать над собой усилие и выделить дополнительное время для их приготовления. Во время беременности и в предшествующий ей период следует употреблять разнообразные овощные блюда по крайней мере один раз в день.

Особенно полезны зеленые культуры — капуста, брокколи, листовые салаты. Принесет пользу регулярное употребление кабачков, картофеля и моркови. Из этих продуктов вы получите разнообразные питательные вещества и витамины А и С, фолиевую кислоту, кальций, железо и прочее. Овощи улучшают пищеварение и являются связующим звеном вашего организма с природой, тем живым звеном, которого нет в продуктах, прошедших промышленную переработку. Теперь питание потребует от вас некоторых усилий ради здоровья будущего человека — вашего ребенка.

 *Увеличение веса.* Увеличение веса не может быть показателем качественного питания, поэтому регулярное взвешивание — это относительный индикатор, поскольку вес может расти за счет некалорийных продуктов. Показатель нормы увеличения веса индивидуален и зависит от врожденной конституции беременной женщины. Допустимым считается увеличение веса от 9 до 18 килограммов. У тех женщин, чей вес до беременности был меньше 50 килограммов, эта норма будет выше, а у женщин с большим весом — ниже.

Самый важный фактор — это здоровое питание. Из высококачественных продуктов организм женщины и ребенка получает все необходимые вещества. Для будущих родов и кормления грудью нужен небольшой резерв сил, но, с другой стороны, ни к чему, чтобы ребенок был слишком крупный, его размер должен соответствовать размерам таза и родовых путей.

В этот период нужно внимательно прислушиваться к своему организму. Если вы чувствуете голод, значит, вам необходимо поесть. Раздражительность, плаксивость, беспокойство, бессонница, головокружение и усталость во время беременности могут возникать из-за плохого питания. Эти симптомы проходят, если

---

Прибавление в весе зависит от наследственности женщины и плода. Очень часто беременных женщин ограничивают в еде сами врачи, аргументируя это тем, что крупный плод вызовет осложнения при родах. По своим генетическим данным организм некоторых женщин все время отдает все свои силы ребенку, даже если их приходится отнимать у самой матери. Такая женщина к моменту родов доходит до истощения, теряя силы, необходимые в такой трудный период, а ребенок все равно рождается крупным в соответствии со своей генетикой. Или, наоборот, у женщины прекрасный аппетит, она ест без ограничений и поправляется, не обращая внимания на угрозы врачей. В результате у крупной здоровой мамы появляется плод с заниженным весом в соответствии со своей генетикой. Соотношение веса матери и плода невозможно урегулировать с помощью диеты. Поэтому женщины должны есть и все время ощущать чувство довольства и радости. Никаких опасений и страхов во время еды!

женщина удовлетворит свое желание съесть какой-то определенный продукт. Даже если ваш аппетит разыграется посреди ночи — ешьте! Ваш организм работает за двоих 24 часа в сутки!

## ОБЩЕНИЕ С РЕБЕНКОМ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

У родителей нет возможности взглянуть на малыша, который живет в материнской утробе, но он уже требует от них любви и заботы. С ребенком можно разговаривать еще до рождения, делать ему массаж через стенку материнского живота и хорошо кормить. В это время, время общения родителей с ребенком, уже начинают строиться семейные отношения.

*Обучение начинается до рождения.* Исследования, проводимые в течение многих лет врачами и психологами, в частности Томасом Верни, Дэвидом Чамберленом и многими другими членами Североамериканской ассоциации пре- и перинатальной психологии, убедительно продемонстрировали, что дети способны учиться в утробе матери и что они помнят многое из их пренатального опыта. Например, ребенок узнает музыку, которую регулярно слушала мать во время беременности, или рассказы, которые она часто читала вслух. Зарегистрированы даже случаи, когда родители во время беременности учили детей математике и другим наукам, и дети уже в раннем возрасте проявляли способности к этим предметам, еще до того, как другие дети того же возраста начинали учиться читать. Известны случаи, когда дети сохраняли воспоминания об инцидентах, произошедших с матерью во время беременности, о которых никто из родителей не рассказывал.

Обратная сторона этого явления: жизнь состоит не только из положительных факторов. Например, детей тревожит громкая рок-музыка, они начинают беспокойно шевелиться в утробе матери. Если родители много ссорились, то после рождения их ребенок часто болеет. Воспоминания о тяжелых событиях могут наложить глубокий отпечаток на всю последующую жизнь.

---

Малыш слышит родителей, находясь в материнском лоне: есть «фотографии», где видно, как он улыбается, сосет пальчик. Мать может договориться с ребенком о времени рождения, как правило, он «соглашается» и рождается точно в условленный день.

Доктор Станислав Гроф и другие зарегистрировали тенденцию к депрессии и попыткам самоубийства у детей, чьи матери намеревались или пытались сделать аборт во время беременности. У пациентов с подобными нарушениями воспоминания об этом сначала «всплывали» во время психотерапевтических сеансов, а потом подтверждались их матерями или другими близкими родственниками.

*☞ Чувство защищенности.* Позитивный вывод, который необходимо вынести из подобных наблюдений: дети еще до рождения должны быть под защитой любви и глубокого чувства желанности. Сомнения и страхи по поводу будущего материнства вполне нормальны. Большинство матерей и отцов хотя бы однажды испытывают двойственное чувство, понимая, какую ответственность они на себя берут и как сильно это ограничит их свободу. Внешние факторы также не полностью у нас под контролем. Можно не ходить на рок-концерты и вместо этого слушать спокойную музыку, но не в наших силах сделать так, чтобы не болели наши родственники или чтобы не ломался автомобиль.

Идиллического убежища на весь период беременности не найти. Тем более что это сам по себе трудный период, вызывающий стресс (или сомнения, печаль, горе, злость), но это не вина ребенка, которого мы любим, несмотря ни на что. Оба родителя могут выразить словами свое доброе отношение к малышу, поглаживая материнский живот, или, уделяя ему внимание, с любовью сидеть и думать о его будущем.

Эти простые действия создают эмоционально здоровую атмосферу вокруг ребенка. Мужчина должен приложить все усилия, чтобы защитить его мать от ненужных волнений во время беременности.

## РАСТЕНИЯ-СОЮЗНИКИ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Травы — источник полезных питательных веществ, их благотворное влияние на функцию органов бесспорно. В этом разделе рассказывается о травах, которые помогут укрепить организм перед родами без каких-либо побочных явлений. Многие травы применяются для профилактики и лечения обычных недомоганий и проблем, сопровождающих женщин в период беременности.

Как правило, травы, предназначенные для улучшения питания и повышения тонуса, употребляют в виде настоев. Если в на-

чале беременности некоторые из растительных препаратов покажутся неприятными на вкус, то во второй половине этого срока, как правило, все меняется. Принимайте только те травы, в безопасности которых вы уверены, потому что существуют растения, которые могут оказать вредное действие на вас и ребенка.

### *Рекомендуемые препараты*

Во время беременности обычная дозировка травяных настоев — от 1 до 4 стаканов ежедневно. Инструкции по приготовлению см. в разделе «Собственноручное приготовление растительного сырья» в главе 4.

Крапива — укрепляет организм, тонизирует сердечно-сосудистую систему и предотвращает анемию, варикозы, инфекции почек и мочевого пузыря, глюкозурию (сахар в моче) и кровотечения.

#### Питательный чай

Этот чай нравится беременным женщинам и членам их семей. Его можно пить подслащенным и с лимоном, без ограничений использовать во время беременности и после родов для стимуляции молокоотдачи.

- 2 части листьев малины
- 2 части сухой крапивы
- 2 части сухой овсяной соломы
- 1 часть сухой люцерны
- 1 часть цветков красного клевера
- 1 часть сухих листьев перечной мяты

**Приготовление.** Смешайте все травы и храните вдали от солнечного света. Бросьте горсть смеси в стеклянный сосуд, залейте 1 литром кипятка, накройте и настаивайте для наилучшего результата около 1 часа.

**Применение.** Пейте по 1–4 стакана ежедневно, в теплом или холодном виде, начиная со второго триместра беременности (после 12 недель).

Еще один замечательный препарат для беременных — это тонизирующий сироп, содержащий корень одуванчика и корень щавеля (см. «Анемия», с. 155). Принимайте его по 1–2 столовые ложки ежедневно, чтобы повысить содержание железа в организме и улучшить его усвоение. Этот тоник улучшает функцию печени и перистальтику кишечника.

Одуванчик — общеукрепляющее средство, он улучшает аппетит и состояние кожи и положительно влияет на общее самочувствие. Можно использовать как корни, так и листья; свежая зелень подходит как овощная закуска.



### Тонизирующий сбор для беременных

*В последние три недели беременности можно принимать тоник, который укрепляет матку, поддерживает уровень гормонов и влияет на мощность маточных сокращений при начинающихся родах (стимулятором родов не является).*

- 8 частей листьев малины
- 4 части митчеллы ползучей
- 2 части коры калины
- 2 части диоскореи
- 1 часть стеблелиста

**Приготовление.** Смешайте все травы. Положите 2 столовые ложки смеси в стеклянный сосуд, залейте 1 литром кипятка, накройте и настаивайте около часа. Процедите.

**Применение.** Пейте по 1 стакану ежедневно. Если напиток покажется неприятным на вкус, приготовьте чай из листьев малины и добавьте к нему настойки остальных 4 трав (по 5 капель каждой).

## РОДЫ

Во время родов сама жизнь и понятие о ней преобразуются. Роды заставляют нас мобилизовать все внутренние ресурсы, о существовании которых мы даже не подозревали. Требуется отдельная книга, чтобы описать все способы, которыми женщина и ее близкие могут

подготовить себя к этому процессу, приемы релаксации во время родов и прочее. На эту тему опубликовано немало литературы.

☞ *Отношение к беременности.* Вместо того чтобы считать беременность и роды жизнеутверждающим событием, наше общество имеет тенденцию рассматривать этот процесс как болезнь, которая требует постоянного наблюдения врачей. Распространенность этого взгляда отражена в том факте, что менее одного процента американок рожают детей дома, а профессия акушерки во многих штатах незаконна. Женщин вынуждают регулярно сдавать многочисленные анализы и проходить обследования, чтобы подтвердить, что все соответствует норме, установленной врачами. К несчастью, большинство современных женщин прочно усвоили эти взгляды. Но это лишает их возможности воспользоваться заложенными в организме способностями.

Напротив, в большинстве европейских стран беременность и роды рассматриваются как естественное явление. Женщины получают родовую помощь преимущественно от акушерок, которые затем ассистируют при домашних родах. В странах, где доля домашних родов в присутствии акушерок высока, наблюдается самый низкий процент младенческой смертности и заболеваемости.

Причины негативных представлений о родах сродни тем, что проявляются в Северной Америке в отношении природного целительства (изложено выше. — *Ред.*). Существование шаблонов в социуме зависит от нас, ведь мы поддерживаем навязанные нам мнения. Если мы вернем уверенность в своей способности рожать детей, мы поверим и в способность детей оставаться здоровыми без постоянных наблюдений и постороннего вмешательства.

☞ *Поверьте в себя.* Ежедневно во время беременности уделяйте несколько минут тому, чтобы подтвердить свою способность к нормальным родам. Проводите время на природе, наблюдая за распускающимся цветком, растущей травинкой, грозой или ночным небом, полным звезд, — это поможет вам ощутить скрытое совершенство вашего тела. Готовясь морально к родам, встречайте повседневные трудности со спокойствием и достоинством. Старайтесь поменьше жаловаться и больше смеяться. Научитесь справляться с дискомфортом и физическими недомоганиями, не позволяя им полностью одолеть вас. В этот период вредно идеалистическое настроение, лучше расслабляться и «плыть по тече-



нию». У вас есть возможность открыть в себе новые способности, которые помогут во время родов. Я твердо верю, что дети, рожденные от уверенной в своих силах матери, унаследуют это качество. Уверенность — это замечательная черта характера.

❧ *Выбор места для родов.* Выбор места для родов — это личное решение, которое надо принимать осмотрительно, уверенно и независимо. Тем, кто чувствует себя спокойнее рядом с арсеналом медицинской помощи, следует предпочесть родильный дом. Конечно, роды в больничной обстановке теряют свою естественность. Но страх сам по себе может спровоцировать осложнения, поэтому чувство безопасности матери превыше всего.

❧ *Домашние роды.* Я твердая сторонница домашних родов для тех, кто чувствует уверенность в своих силах. Я родила всех четверых своих детей дома, и каждые роды были радостным событием, открывающим в организме новые способности. Беременность протекала у меня без осложнений, если не считать тошноты в первом триместре, и роды проходили очень гладко. Впрочем, они не были «безболезненными», но пробуждали во мне внутреннюю силу. Мы с моим супругом выбрали домашние роды не из ненависти к больницам и медицинской профессии, но из желания тихо и спокойно встретить наших детей в этом мире.

❧ *О страхах.* Независимо от того, где будут проходить роды, будущая мать должна преодолеть все страхи перед этим событием и будущим материнством. А будущему отцу не стоит бояться ответственности и предстоящих родов жены. Страх — вполне естественное чувство перед родами, поскольку они всегда несут риск для жизни и сам процесс невозможно спланировать. Но роды протекают легче, если женщина не мешает их естественному течению, то есть не оказывает невольного физического сопротивления ходу событий. Способность действовать спонтанно и гибко («плыть по течению») облегчает роды. Некоторые акушерки считают, что продолжительность родов и вероятность кесарева сечения возрастают при попытках женщины влиять на процесс, к чему их побуждает страх.

Страхи естественны и нормальны, когда перед вами — великая неизвестность. В то же время с ними надо научиться справ-

---

Если принять старинное отношение к месту родов, то поговорка «Дома и стены помогают» имеет к этому процессу прямое отношение. Всегда считалось, что лучше всего роды протекают дома, и современные биоэнергетики это подтверждают.

ляться, потому что они не дают расслабиться. В этом поможет чувство любви к своему телу и доверие природе, которая управляет нами в критические моменты жизни.

☞ *Методы релаксации.* Научитесь расслабляться, только после этого можно настроить свой организм на ту волну, которая поможет справиться со страхами. Страх — это первичная реакция тела на любую угрозу для жизни, и он приводит организм в состояние «боевой готовности». Неразрешенные страхи создают постоянное напряжение. Спазмы в животе, учащенное дыхание, внезапное потоотделение, сердцебиение при мысли о предстоящих родах — все это признаки присутствия тревоги. Необходимо выяснить причину беспокойства и снять напряжение, сковывающее мозг и тело.

Методы, которые могут помочь вам в этом деле, включают визуализацию, медитацию, массаж, ведение дневника и поддержку со стороны опытного консультанта.

Научитесь следовать интуиции и понимать свое тело. Естественные роды — это ваше право. Исследования показывают, что у женщин, которых во время родов не сковывали в еде, движении и общении, реже возникают осложнения. Прислушивайтесь к тому, что говорит вам ваш организм, путь, который он подскажет, — самый правильный.

Методика, которая позволяет достичь свободного ритма дыхания (в отличие от серии усиленных вдохов и выдохов), поможет вам обеспечить кислородом себя и ребенка во время схваток. Используйте методики, которые концентрируют внимание на раскрытии вашего тела для выхода ребенка. По мере усиления схваток вам могут помочь визуальные образы. Представьте, например, что шейка матки — это расходящиеся круги на поверхности пруда или раскрывающийся цветочный бутон. Выполнение определенных дыхательных упражнений во время схваток может утомить вас и вызвать гипервентиляцию, а кроме того, упражнения отвлекают внимание и мешают сосредоточиться. Дыхательные упражнения помогают не всем.

---

Все зависит от природных данных человека. Во время болевых ощущений, а тем более при родовой деятельности организма, гормональная система стимулирует выделение естественных опиатов (эндорфинов и др.), которые притупляют чувство боли и расслабляют сознание, как и все наркотические вещества. На этом зиждется явление мазохизма: у людей с этим отклонением при ощущении боли опиатов выделяется так много, что человек успевает испытать наркотическое опьянение.

*☞ Позитивное мышление.* Роды — это совместное усилие матери и ребенка, мобилизующее физиологию. Малыш, который чувствует, что его ждут, активно стремится к появлению на свет. Это не значит, что дети, которые рождаются с трудом, менее желанны. Посмотрите объективно, нет ли двойственных чувств, которые вызывает у вас материнство, возможно, это передается ребенку. Любовь к ребенку и позитивное мышление — лучшие стимуляторы. Они самые надежные спутники на этом тяжелом этапе.

Многие женщины выбирают для себя установки, согласно которым они будут вести себя во время родов. Некоторые считают, что они будут действовать очень тихо, другие убеждают себя, что методика релаксации избавит их от боли. На самом деле роды невозможно спланировать, и так или иначе этот процесс требует максимальных усилий. Поскольку роды — процесс спонтанный и непредсказуемый, то, как правило, выручает замечательное качество — гибкость. Чтобы роды прошли гармонично, постарайтесь прислушаться к своим ощущениям и следовать им. Например, если вы чувствуете, что вам хочется закричать, позвольте себе снять напряжение через голос. Готовясь к родам, нужно верить в свои силы и подчиняться их естественному течению.

## ЗАБОТА О МАТЕРИ ПОСЛЕ РОДОВ

Забота и уход, окружающие мать и ребенка в первые дни и месяцы после родов, могут существенно повлиять на их здоровье. Часто женщины решают, что по истечении беременности можно уже не обременять себя заботами об организме. Это не так. Даже если роды прошли легко, нужно дать организму время, чтобы восстановить силы после бремени вынашивания плода и родов. Предстоит также грандиозная работа по уходу за новорожденным. Это — бессонные ночи; малыш, которого надо носить на руках, укачивать, с которым надо играть; возможно, это еще и старшие дети; домашнее хозяйство, работа вне дома и многое другое, что требует внимания женщины. Даже самый заботливый супруг вряд ли сможет возместить ту энергию, которая требуется от матери. И даже образование грудного молока, которое, казалось бы, происходит само собой, требует хорошего питания и отдыха.

*☞ Забота о матери.* Молодая мать, окруженная заботой, имеет больше сил для ухода за ребенком. Каждая женщина заслуживает

внимания и помощи, которые помогут ей надолго сохранить здоровье и радость. Хорошо известно, что у многих народов среди женщин существует обычай помогать молодой матери. Этот обычай принимает различные формы, но, как правило, в первое время после родов (в среднем около 3 недель) матери позволяют оставаться в постели, отдыхать, заботиться о малыше, тогда как другие члены семьи или сообщества (обычно женщины) берут на себя все ее домашние обязанности.

В Америке женщинам не уделяют особого внимания после родов, если не считать одного-двух первых дней, когда люди приходят взглянуть на малыша. Такое проявление доброго отношения тоже важно, но не для отдыха и восстановления сил, а в качестве моральной поддержки. Осознание значимости произошедшего события существенно, особенно в обществе, которое часто умаляет значение материнского труда.

## РАСТЕНИЯ-СОЮЗНИКИ В ПОСЛЕРОДОВОЙ ПЕРИОД

Травы незаменимы для восстановления здоровья молодой матери. Их можно использовать почти при любых проблемах: лечение послеродовых повреждений, геморроя, трещин сосков, стимуляция функции молочных желез, восстановление нервной системы. Самым опасным явлением в послеродовой период считается так называемая послеродовая депрессия, которая может спровоцировать ряд тяжелых заболеваний. Мать в это время привязана к малышу и не имеет возможности провести достаточное количество времени на природе для восстановления душевных сил. В этом случае травы действительно играют роль союзников. Они как бы являются связующим звеном между нами и Землей и щедро передают силы стихий человеку. Витамины и микроэлементы, которыми богаты растения, легко усваиваются организмом в отличие от синтетических препаратов. Растения-жизнедатели способны поправить энергетические нарушения, неизбежные в случае перенапряжения. Вот несколько основных рецептов.

☞ *Чай.* Мало найдется средств более целебных, чем чашка чая. Вкуса и тепла уже достаточно, чтобы прогнать многие недуги, поэтому целебные свойства травяных настоев придают чаям почти волшебную силу.

### Сбор для кормящей матери

Это один из моих любимых рецептов. Отличный чай, обеспечивающий в послеродовой период общую релаксацию и хорошее пищеварение и помогающий выдержать эмоциональную бурю, которую порождают гормональные изменения. Он также облегчает послеродовые схватки.

- 8 частей сухих цветков ромашки
- 8 частей сухого котовника кошачьего
- 2 части семян фенхеля
- 4 части сухой крапивы
- 1 часть цветков лаванды

**Приготовление.** Смешайте все травы. Положите 1 столовую ложку смеси в стеклянный сосуд, залейте 1 стаканом кипятка, накройте и настаивайте 10 минут. Процедите.

**Применение.** Пейте по 4 стакана в день.

Травы для внутреннего употребления, восстанавливающие силы после родов:

— пустырник, мочегонное и успокаивающее средство (по  $\frac{1}{8}$ –1 чайной ложке настойки 2 раза в день);

— готу кола, средство, восстанавливающее соединительные ткани (принимать в виде чая по 2 стакана в день или в виде настойки по  $\frac{1}{2}$ –1 чайной ложке 2 раза в день);

— крапива, имеющая питательную ценность, регулирующая содержание сахара в крови (настой 2 столовых ложек травы на 1 литр кипятка; настаивать 1 час).

— тысячелистник, увеличивает лактацию, останавливает кровотечения, применяется при анемии;

— редька огородная, успокаивающее средство, увеличивает лактацию;

— анис, увеличивает лактацию и обладает секретолитическим свойством;

— шиповник и рябина, поливитаминные средства, шиповник успокаивает, а рябина лечит послеродовой геморрой и является сильным кровоостанавливающим средством.



### Успокаивающий сбор для женщин

Еще один замечательный рецепт для улучшения эмоционального состояния в послеродовой период (рецепт был предложен фитотерапевтом Розмари Глэдстар).

- 2 части листьев малины
- 2 части листьев земляники
- 2 части курчавой мяты
- 2 части крапивы
- 2 части овсяной соломы
- 2 части цветков хризантемы
- 2 части цветков ромашки
- 1 часть хвоща
- 1 часть имбирного корня
- 1 часть листьев одуванчика
- 1 часть розовых лепестков

**Приготовление.** Смешайте все сухие ингредиенты. Положите 1 столовую ложку смеси в стеклянный сосуд, залейте 1 стаканом кипящей воды, накройте и настаивайте 20 минут. Можно взять горсть смеси трав на 1 литр воды.

**Применение.** Смесь приятна на вкус. Принимать до 6 стаканов в день, можно с сахаром или медом.

☞ **Травяные ванны.** Травяные ванны в послеродовой период оказывают целебное действие, создают комфорт. Они полезны для уменьшения болезненности в промежности: заживления разрывов и швов, геморроя и отеков. Кроме того, они оказывают расслабляющий и антисептический эффект. Вода должна быть теплой и достигать до уровня бедер.

Майские травы в старину называли первоцветом. Был такой обычай: все травы, которые расцветают в мае, собирать и добавлять в ванну, чтобы продлить молодость и избавиться от болезней. Дуб на Руси применялся как дающее силу (энергию) растение, а береза — как снимающее болезни (отрицательные поля), в этом суть традиции банных веников. В Египте для ванн применяли душицу как средство против глаза, а на Руси богородскую травку (душицу) использовали для купания малышей (одно из свойств: успокаивает кишечные колики).

 Травяная ванна № 1

Ванна № 1 тонизирует, оказывает антисептическое действие. Она ускоряет заживление, уменьшает раздражение, болезненность и риск инфицирования. Травы готовятся как обычный настой.

- 1 большая свежая головка чеснока
- 30 граммов сухих корней и листьев окопника
- 30 граммов тысячелистника
- 30 граммов листьев шалфея
- 30 граммов листьев розмарина
- $\frac{1}{2}$  стакана морской соли
- 2,5 литра воды

**Приготовление.** Очистите зубчики чеснока, положите в миксер и добавьте 0,5 литра воды любой температуры. Измельчите на высокой скорости и тщательно процедите образовавшуюся жидкость через ситечко с мелкими ячейками. Влейте жидкость в ванну. Вскипятите в кастрюльке 2 литра воды, выключите огонь, всыпьте 2 столовые ложки смеси трав, накройте и настаивайте 30 минут. Процедите и влейте в ванну с чесночной жидкостью. Добавьте морскую соль.

**Применение.** В течение первой недели после родов принимайте ванну по крайней мере 1 раз в день. Если по каким-то причинам вы не можете принять ванну, сделайте компресс из травяного настоя (без чеснока и соли). Настой применяется для промывания области промежности.

Ребенок может принимать травяную ванну вместе с матерью, что ускорит заживление пупка (после купания область пупка высушить стерильной салфеткой). Новорожденные любят купаться, вода — это родная среда, окружавшая их в материнской утробе. Родители с удовольствием наблюдают, какое блаженство испытывает младенец, купаясь в теплой воде.

 Травяная ванна № 2

*Этот настой подходит для ванны и для местного применения.*


- 60 граммов листьев окопника
- 30 граммов цветков календулы
- 30 граммов цветков лаванды
- 30 граммов шалфея
- 15 граммов мирры
- 1/2 стакана морской соли
- 2 литра воды

**Приготовление.** Вскипятите воду. Выключите огонь, всыпьте 30 граммов смеси (без соли), накройте и настаивайте 30 минут. Процедите и влейте в ванну. Добавьте морскую соль.

**Применение.** Используйте как травяную ванну № 1.

## БИОЛОГИЧЕСКАЯ СВЯЗЬ С МЛАДЕНЦЕМ

Когда родитель и ребенок впервые видят друг друга, между ними сразу же возникает чувство привязанности. Если родители установили контакт с малышом в момент его рождения, то в дальнейшем между ними развиваются глубокие взаимоотношения. Разумеется, это старая истина, и матери и акушерки давно это знают.

 *Приветствие ребенку.* В акушерском журнале «Birth Gazette» обсуждалось наблюдение врачей: многие дети при рождении проходят через так называемый родовой стресс. Если ребенку требуется слишком много времени, чтобы появиться на свет, то он может родиться слабым или бездыханным. По их теории, у всех этих детей не было стремления покинуть материнское лоно. Причиной этого может быть и страх матери или окружающих ее людей. Эти акушерки предлагают приветствовать малыша при рождении теплыми словами.



Эту идею можно распространить на весь процесс родов. Мы знаем, что дитя в утробе может слышать и что наши голоса и эмоциональная обстановка воздействуют на него.

☞ *Внутренняя связь матери и ребенка.* Неразрывную связь матери и ребенка можно считать чудом природы. Многие матери, к примеру, пробуждались среди ночи оттого, что из соска капало молоко, и это происходило буквально за секунду до того, как ребенок просыпался от голода и начинал искать грудь.

Между нами и нашими детьми существует биологическая связь. Биология — это «наука о жизни», владеющая очень утонченными понятиями. Наше тело — это сложнейшая структура, которая находится под влиянием физических и духовных сил.

Обычная медицинская система родовспоможения «заглушает» сигналы самого организма. В нашей власти ограничить это вмешательство и точнее настраивать свои внутренние «приемники». Мы должны доверять своим чувствам и верить, что ребенок здоров и что в нашем организме есть силы, готовые всегда прийти ему на помощь.

Малыши полностью зависят от нас, физически и эмоционально. На них влияет наше настроение и здоровье. Дети, которых кормят грудью, зависят еще и от пищи, которую ест мать. Некоторые антропологи считают первые месяцы после рождения продолжением утробного развития. Как сказал автор книги «Растущий малыш» Эшли Монтегю: «К моменту рождения человек лишь наполовину завершает свое созревание, вторая половина происходит вне материнской утробы». По существу, ребенок должен быть по возможности ближе к матери до тех пор, пока не закончится период внешнего «дозревания», а это происходит, когда ребенок начинает ползать! Спите рядом с ребенком, носите его на руках и чаще кормите грудью, он в этом нуждается.

---

Причиной родового стресса у ребенка является, во-первых, изменение среды: из воды он попадает в воздушное пространство. Вторая причина стресса — обрезание пуповины до того, как она перестанет пульсировать. После рождения ребенка в его организм через пуповину поступает кровь, очень богатая по своему составу, поэтому издавна акушерки держали на пуповине свою ладонь и терпеливо ждали, когда она «отпульсирует». В роддомах этот процесс грубо прерывается, а эту кровь собирают в специальные лотки и используют для приготовления дефицитных препаратов, с первых минут жизни обкрадывая ребенка. В-третьих, ребенка отнимают от матери, лишая его энергетического и информационного обеспечения.

К сожалению, внутренняя связь, которая, как ожидается, должна возникнуть между матерью и ребенком после родов, рассматривается как важное событие, которое происходит именно в момент рождения. Многие женщины пришли к выводу, что первичная связь с ребенком была неадекватна и мгновенного контакта не возникло. Даже некоторые профессионалы считают, что отношения мать — ребенок находятся под угрозой, если женщина проявила хотя бы малейшую нерешительность или тревогу при первом взгляде на свое дитя.

Но, учитывая трудности, через которые пришлось пройти молодой матери, легко понять, что ей требуется некоторое время, чтобы прийти в себя и признать ребенка своим. Не стоит думать, что их отношения обречены на неудачное развитие. Ей надо оказать поддержку, и через какое-то время чудо произойдет. Крепкая связь может возникнуть еще до рождения, и затем она может распространиться на братьев, сестер и других членов семьи. У близких людей развивается глубокая привязанность друг к другу. У приемных матерей тоже возникает внутренняя связь со своими детьми, несмотря на отсутствие первичного контакта при рождении. Бывает, что ребенка разлучают с матерью по медицинским причинам. Хотя это нежелательно, все же не стоит считать, что этим нанесен непоправимый ущерб вашим отношениям с ребенком. Если любящая мать решает, что ребенку нужна медицинская помощь, «травма» из-за такой разлуки поддается исцелению.

☞ *Избегайте чуждого вмешательства.* Начиная с 1930-х годов в родильных домах детей сразу после рождения разлучают с матерями, невзирая на желание женщин видеть, трогать, согреть и нянчить своих малышей. Ребенка быстренько забирают, помещают под лампы искусственного света, чтобы он не замерз, и начинают разглядывать, ощупывать, обследовать и «стабилизиро-

---

На самом деле связь между ребенком и матерью через невидимую пуповину остается на всю жизнь. По последним научным данным, мать является информационным полем ребенка и его энергетической защитой до трехлетнего возраста. У животных происходит то же самое, только в других временных рамках. Например, детеныши многих человекообразных обезьян не выживают после гибели матери, несмотря на то что им обеспечивают все необходимые для жизни условия. Дети, которые неразлучны с матерью до трех лет, практически не болеют и хорошо развиваются. Дети африканцев до трех лет опережают в развитии детей европейцев, которых в раннем возрасте разлучают с матерью, отдавая в детские учреждения.

вать». Поскольку большинство новорожденных абсолютно нормальны и здоровы, это совершенно ненужная и пагубная практика, которая не только мешает установлению контакта между матерью и ребенком, но и подрывает уверенность родителей в том, что они по своей природе в состоянии дать детям все необходимое. Недостаток такой уверенности — один из главных барьеров в развитии здоровых взаимоотношений между родителями и детьми.

Женщины, недовольные существующей практикой, понимающие важность контакта с ребенком после его рождения, стали требовать большей свободы. За последние 20 лет в больницах изменилась организация работы в родильных отделениях. Врачи, изучавшие негативные последствия разделения новорожденных с матерями, активно пропагандируют идею «контакта при рождении». Нужно рожать детей в обстановке, которая укрепляет нашу веру в совершенство человеческой физиологии и природы. Плод — это любовь, воплощенная в жизнь с помощью семени инстинкта. Наш мудрый выбор — это уже любовь к детям, которая бережет их от чужого вмешательства.

❧ *Физический контакт.* На чисто физическом уровне контакт между матерью и ребенком при рождении имеет биологическое значение. Вид и запах новорожденного, его прикосновения к груди стимулируют выработку мощных гормонов, которые заставляют матку сокращаться. Это вызывает сжатие маточных кровеносных сосудов и предотвращает кровотечение. (В родильных домах забирают у матери ребенка и делают ей инъекции синтетических препаратов, имитируя природный физиологический процесс.) Кроме того, чувственное общение ведет к развитию понимания между ребенком и мамой. У животных знание запаха матери — инстинкт выживания особи. У человека все гораздо глубже — это

---

Метод, описанный выше, лишает детей психологической защиты. Если при ребенке в минуты его неосознанной жизни произносятся какие-то негативные слова, то они «записываются» сразу на подсознание в виде так называемой инграммы, которая в будущем может проявиться в самых непредсказуемых эмоционально-психических формах. Сознание новорожденных действует в очень маленьком диапазоне, и в основном идет нагрузка на подсознание, которое защищает присутствие матери или отца (фактически ребенок существует через сознание родителей). Признавая этот факт, врачи некоторых роддомов добились разрешения присутствия при родах отца. Бывает так, что связь между отцом и ребенком теснее материнской. В таких случаях ребенок чувствует лучше отца, чем мать, и роды протекают легче, если рядом находится близкий по духу родитель.

первичное знание может быть важным фактором развития мозга, и отсутствие подобных стимулов может привести к непоправимым физиологическим и ментальным утратам.

В течение первого года жизни детям необходима близость матери, подобная той, что они испытывали в утробе. Такие дети быстрее развиваются и лучше ориентируются в обстановке по сравнению с теми малышами, которые были лишены постоянного материнского присутствия.

☞ *Как носить ребенка.* Практически во всех странах маленьких детей носят за спиной или на груди, обычно это делает мать, но иногда отец или старшие братья и сестры. Ребенок должен большую часть дня находиться с матерью, получая через ее биополе не только тепло, но и энергетическую защиту, и доступную ему информацию. Кроме того, малыш, оставленный надолго в колыбельке или манеже, упускает возможность приобрести новые впечатления.

С самого раннего возраста мои дети, пристроенные у меня за спиной или у талии, наблюдали, как я готовлю, убираю, шью, работаю в саду, собираю травы и даже принимаю роды! Недавно моя подруга-акушерка, вернувшись из Ганы, привезла мне маленький подарок: куклу, изображающую ганскую акушерку. У этой куклы один ребенок на руках (предположительно новорожденный) и еще один — за спиной, видимо собственный.

Важное преимущество ношения ребенка с собой заключается в том, что родителям можно спокойно заниматься делами, не беспокоясь о том, что делает малыш. Детям, которых носят при себе, более комфортно, судя по их тихому и спокойному поведению. Их состояние сильно отличается от беспокойного и капризного состояния детей, находящихся в коляске. Мне не раз приходилось брать с собой маленьких детей на свадьбы, собрания, на работу, и они были довольны, сидя у меня за спиной. Детей, у которых режутся зубки или болит живот, легко успокоить, нося с собой в «люльке» во время прогулки. Это простое домашнее средство при обычных детских недомоганиях, которые лишают покоя многих родителей.

Существует много приспособлений для того, чтобы носить детей. «Люльки» через плечо идеальны для новорожденных и вполне удобны для детей постарше, а заплечные «рюкзачки» подходят для малышек от пяти месяцев до двух с половиной лет. «Люльки» позволяют маме нянчить ребенка, зато «рюкзачки»

оставляют свободными обе руки. Я использовала в качестве «люльки» длинный кусок ткани, завязанный узлом на плече, однако существуют модели с мягкой прокладкой, выполненные из красивых тканей. Выбирая «рюкзачок» для ребенка постарше, поищите модель с дополнительными ремнями на поясе, чтобы было удобно распределять вес ребенка.

☞ *Семейная постель.* Во всем мире, за исключением западных стран, семьи спят в одной постели или, по крайней мере, в одной комнате. В частности, такой обычай распространен у пигмеев и других африканских народов, для которых характерна высокая степень общественной ориентации и кооперации среди членов племени. Такая кооперация считается существенной для выживания сообщества.

В современной американской культуре гораздо большее значение придается не взаимозависимости членов сообщества, а индивидуальности, независимости и конкуренции. Кроме того, присутствие ребенка в постели родителей или даже в одной комнате с ними для многих неприемлемо с точки зрения сексуальных отношений.

В некоторых исследованиях выдвинуто предположение, что общая постель с родителями предотвращает синдром внезапной смерти, когда у младенца во время сна происходит остановка дыхания. Видимо, ритм дыхания родителей влияет на ребенка, препятствуя возникновению опасного явления. Хотя это предположение еще не получило четкого подтверждения, оно заставляет задуматься. Однако в любом случае для кормящей матери удобнее, чтобы малыш был у нее под боком, чтобы не приходилось вставать к нему ночью.

Наиболее частое возражение против общей постели, которое мне приходилось слышать, — это то, что дети будут избалованы и слишком зависимы от родителей. Много лет назад я где-то прочитала фразу, которая мне очень понравилась. В ней говорилось: дети — как спелые фрукты, они портятся только тогда, когда их кладут на полку и забывают. В нашем рвении вырастить совершенно независимых детей мы часто принимаем нормальную человеческую привязанность и потребность во взаимодействии за патологическую чрезмерную зависимость.

Ни в одной из известных мне семей, которые находили удовольствие в уюте общей постели, у детей не появилось нездорового или чрезмерно зависимого поведения. Напротив, они выросли

уверенными в себе, здоровыми личностями, с развитым чувством ответственности. Главное неудобство семейной постели заключается в том, что родителям приходится проявлять больше изобретательности в поисках уединения, но эта трудность легко преодолима.

## ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Преимущества грудного вскармливания невозможно перечислить. Ученые-медики только в последнее время согласились со старой истиной, что малыши, которых кормят грудью, обладают сильным иммунитетом и развитыми умственными способностями. Как можно не доверять своему организму и природе, когда после рождения ребенка женские грудные железы начинают вырабатывать молоко?

☞ *Исторические тенденции.* Тенденция нескольких последних поколений кормить ребенка из бутылочки связана с экономическими причинами. До Второй мировой войны детей почти всегда кормили грудью. Но во время войны многие мужчины были призваны на службу в армию. Их рабочие места пришлось занять женщинам, и кормление детей из бутылочки стало распространяться как необходимость.

Примерно в то же самое время развивающаяся индустрия искусственного детского питания, в содружестве с профессиональными медиками, начала пропагандировать представления о том, что ребенок не может нормально расти на грудном молоке. Бабушка моего мужа часто рассказывала мне, как ее врач заставлял взвешивать сына (моего свекра) до кормления грудью и сразу после. Если ребенок не набирал предписанного количества граммов, его следовало докормить искусственной смесью. Разумеется, такой подход нарушал естественный процесс, и у матери пропадало молоко.

Начиная со времен Второй мировой войны в производство искусственных смесей и других продуктов детского питания были вложены миллиарды долларов, и эта индустрия продолжает расти. Больницы получают тысячи долларов от производителей смесей за одобрение определенной марки. Нас постоянно «обрабатывают», внушая, что купленный в магазине консервированный продукт лучше подходит нашим детям, чем сотворенное природой материнское молоко. (В России все шло по такому же сценарию. — *Ред.*)

## Травы, nereкомендуемые во время лактации



Если вы используете растительные средства при кормлении грудью, следует внимательней относиться к дозировке средства и учитывать его воздействие на организм малыша. Лучше всего в этот период консультироваться со специалистом, имеющим опыт применения трав. Чем меньше ребенок и чем больше грудного молока он получает, тем осторожнее вам следует быть в выборе средств. Избегайте стимулирующих и влияющих на гормональную систему трав, сильных слабительных и успокаивающих средств.

Растения, перечисленные в этом списке, могут отрицательно повлиять на жизнедеятельность младенца и на процесс выделения молока.

Аир болотный	Окопник лекарственный
Арника горная	Омела белая
Барбарис обыкновенный	Орех серый
Барвинок малый	Папоротник мужской
Безвременник осенний (избегать применения внутрь)	Первоцвет весенний (примула лекарственная)
Бораго (огуречная трава) <sup>1</sup>	Пижма обыкновенная
Дамиана	Полынь горькая
Жостер слабительный	Ревень тангутский
Ипекакуана	Рута душистая
Крушина ольховидная	Сассапариль
Ландыш майский	Сенна
Лобелия	Стеблелист
Мандрагора (скополия карниолийская)	Туя
Мать-и-мачеха	Фитолакка
Можжевельника плоды	Хлопчатника корень
Мускатный орех (в небольших количествах можно)	Шалфей лекарственный (в малых дозах)
	Эфедра

---


<sup>1</sup> Бораго традиционно используют для стимуляции секреции молочных желез. Однако это растение содержит пирролизидиновые алкалоиды, которые могут вызывать нарушение функции печени. Используйте вместо бораго одно из средств, перечисленных в разделе «Травы, стимулирующие лактацию». Масло бораго очищено от алкалоидов, поэтому его применение не опасно.

## РАСТЕНИЯ-СОЮЗНИКИ В ПЕРИОД ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ


Кормление грудью — это рефлекс, естественным образом осуществляемый нашим организмом, но небольшие проблемы с кормлением все же встречаются, особенно у неопытных матерей.

Растительные средства, о которых рассказывается в этом разделе, безопасны для применения в период грудного вскармливания. Какие-то компоненты трав перейдут в молоко, но не повредят малышу.

### Травы, стимулирующие лактацию

 Растения, приведенные в списке, стимулируют секрецию молочных желез. Принимайте их в виде настоев: 15–30 граммов (1–2 столовые ложки) сухих трав на 1 литр воды — или настоек: 10–30 капель 2–4 раза в день. Кроме того, большая часть этих трав поднимает настроение, устраняет легкие формы депрессии и улучшает состав грудного молока.

Алтей лекарственный (корень)	Овес посевной (солома)
Вяз ржавый (кора)	Одуванчик лекарственный
Кникус благословенный	(корень, цветы и листья; листья можно употреблять как
Крапива двудомная	овощную приправу или
Люцерна	в салатах)
Малина обыкновенная (листья)	

 *Когда молока не хватает.* Вероятно, один из основных вопросов, которые мучают кормящих матерей, — хватает ли у них молока? Как правило, у женщин, которые хорошо питаются, пьют много жидкости и часто дают ребенку грудь, молока вырабатывается достаточно.

Если молока все-таки мало, функцию молочных желез можно стимулировать (в условиях хорошего питания и отдыха). Если малыш хорошо набирает вес, то можно сказать определенно, что молока у мамы достаточно. Еще одним признаком достаточного питания служат 6–8 мокрых подгузников в день и нормальный стул.



Кормящей матери следует выпивать ежедневно не менее двух литров жидкости: воды, травяных чаев (без кофеина). Обязательно употребление в пищу свежих фруктовых и овощных соков и бульона. Для производства молока организму требуется соответствующее количество жидкости. Если вы мало пьете, это может вызвать депрессию и усталость.

Требования к калорийности пищи даже более высоки, чем во время беременности. Ваша диета должна быть такой же здоровой, но с несколько меньшим акцентом на белки и большим — на сложные углеводы. В этот период организм необходимо поддерживать продуктами, содержащими кальций и железо.

Считается, что некоторые виды продуктов способствуют выработке молока. К ним относятся:

- ☛ ячмень
- ☛ овес
- ☛ свекла
- ☛ морковь (особенно морковный сок)
- ☛ тыква
- ☛ миндаль
- ☛ авокадо
- ☛ темный рис
- ☛ листовые зеленые овощи
- ☛ съедобные морские водоросли

Во всем мире для увеличения лактации используют густые крупяные супы и каши.

Мой любимый чай называется «Сбор для кормящей матери». Это очень вкусный и приятный чай. Он применяется во многих случаях: для улучшения пищеварения, уменьшения стресса, для снятия болей при родах, послеродовых схватках и болей другого происхождения, при лечении лихорадки. Из настоя получается приятная травяная ванна. Благодаря успокаивающим свойствам этим чаем хорошо поить перед сном маленьких детей. В книге даны два варианта рецептуры: «Сбор для кормящей матери», стимулирующий выработку молока (см. с. 80), и несколько отличающийся вариант в разделе «Колики» в главе 7, успокаивающий нервную систему. Постарайтесь заранее заготовить смесь сухих трав. Кормящим матерям можно выпивать 1 литр такого чая.

Одно из старинных средств, способствующих выработке молока, — пиво. Оно богато калориями, а содержащийся в нем хмель, как и алкоголь, хорошо снимает напряжение. Появившееся сейчас безалкогольное пиво обладает примерно теми же полезными свойствами, что и обычное.

Ромашка, кошачья мята, хмель, мелисса и лаванда оказывают мягкое расслабляющее действие на тело и дух, позволяя вам спокойно кормить малыша. Пейте травяные настои с добавлением меда или сахара.

*Болезненность сосков.* Болезненность сосков — это одна из проблем грудного вскармливания. Когда в такой нежной ткани появляются трещины, это очень беспокоит, особенно молодых мам, которые впервые попробовали кормить ребенка грудью. Некоторая болезненность в первые дни после родов совершенно нормальна и обычна. Спустя некоторое время кожный покров окрепнет, и соски перестанут болеть. Иногда боль возникает из-за неправильного положения ребенка у груди. Рот малыша должен охватывать сосок и окружающий его темный ореол, а не только кончик.

Другая распространенная причина болезненности сосков — молочница. Это инфекционное заболевание слизистых оболочек, вызываемое дрожжеподобными грибами, которое развивается при нарушении свободной циркуляции воздуха во влажной среде. Перестаньте использовать прокладки и, если возможно, ходите без лифчика, пока молочница не пройдет. Грибковая инфекция любит влажную среду, и избавиться от нее с помощью мазей трудно. Она вызывает зуд и болезненность. Один из способов борьбы с молочницей — смазывание сосков простым несладким йогуртом. Можно также смазать йогуртом рот ребенка. Другие средства см. в разделе «Молочница» в главе 7.

В народной медицине трещины сосков (и другие царапины на теле) лечили, прикладывая кашлицу из яблок. В восточной медицине яблоки считаются одним из ценнейших плодов. Если женщина хочет легко и быстро родить, не имея послеродовых осложнений, она должна последние три месяца перед родами принимать во время еды три раза в день 1 чайную ложку яблочного уксуса в стакане колодезной или родниковой воды. При грибковых поражениях кожи (импетиго, трихофития) чистым яблочным уксусом протирают пораженные участки кожи 6 раз в день через равные промежутки времени. При острой ангине применяются полоскания раствором яблочного уксуса (1 чайная ложка на 1 стакан воды).

## Как уменьшить болезненность сосков

Боль при кормлении грудью можно унять следующими средствами.

- ❧ Мазь на основе корня окопника и календулы залечивает трещины на сосках, устраняет сухость и покраснение.
- ❧ Масло какао, миндальное масло, масляный раствор витамина Е или ланолин имеют те же свойства. Имейте в виду, что ланолин иногда вызывает аллергию — в этом случае используйте другие средства. Перед кормлением тщательно вытирайте грудь от остатков масла.
- ❧ Заживлению трещин способствует гель на основе алоэ. Он имеет горький вкус, поэтому промывайте грудь перед кормлением.
- ❧ По 20 минут в день полезно устраивать воздушные и солнечные ванны для молочных желез. Если на улице холодно или невозможно найти уединенное место, используйте солнечный свет из окна.
- ❧ Если соски очень сильно болят во время кормления, постарайтесь в течение дня давать ребенку только одну грудь, а вторую за это время подлечить. Это не повлияет на питание малыша, но даст время для заживления трещин.

## Мастит

К соскам молоко поступает через протоки — небольшие каналы внутри молочной железы. Из-за переполнения молоком, а также из-за сдавливания груди во время сна или ношения тесного бюстгальтера эти каналы теряют проходимость.

❧ **Симптомы.** Протоки могут быстро и неожиданно воспалиться. Внутри груди появляется уплотнение, кожа над уплотненным участком краснеет, на ней проступают красные прожилки. Вслед за этими симптомами появляется озноб, повышение температуры, головокружение, тошнота — это признаки мастита. Его можно предотвратить, и если лечение начать сразу, то все проходит за сутки. Без лечения может развиваться абсцесс груди и более серьезная системная инфекция.

❧ **Факторы риска.** Мастит чаще развивается у тех матерей, которые слишком перегружены и устают. Может быть, это происходит

потому, что они не отводят на кормление достаточно времени и не дают ребенку высосать все молоко из груди. А может быть, усталость снижает иммунитет. Закупорка протоков часто возникает и у тех мам, которые пьют недостаточно жидкости и не питаются здоровой пищей. Если появились какие-то из признаков воспаления груди, надо бросать любые дела! Наденьте свободную, удобную, теплую одежду, лягте в постель или сядьте вместе с ребенком в уютное кресло и выпейте чашку горячего чая или бульона.

Если в течение первых недель после родов у вас повысилась температура или появились другие признаки инфекции, немедленно проконсультируйтесь с врачом. Жар, сопровождающийся болями в области живота и неприятно пахнущими выделениями из влагалища, может означать воспаление в матке, которое чрезвычайно опасно. Немедленно обратитесь за медицинской помощью.

❧ **Лечение.** Покой, питье и питание, частое прикладывание ребенка к больной груди — это первые средства для устранения маститных явлений и предотвращения воспалительных процессов. Используя рекомендации, предлагаемые далее, вы почувствуете улучшение через 6–12 часов, а через сутки наступит полное выздоровление. В течение нескольких последующих дней еще возможно ощущение небольшого дискомфорта (болезненность, как после ушиба). В этом случае продолжайте принимать внутренние средства, пока не почувствуете себя совсем хорошо.

- ❧ В течение дня выпивайте большой стакан воды (не ниже комнатной температуры) каждый час. Это чрезвычайно важно! Чтобы снять внутреннее напряжение, пейте по глотку чая из кошачьей мяты.
- ❧ Хорошо питайтесь, особенно полезны в такой период густые крупяные и овощные супы.
- ❧ Необходим дневной сон и домашний режим. До полного выздоровления исключить приемы гостей. Усталость может возобновить проблему.
- ❧ Часто прикладывайте ребенка к больной груди, чтобы улучшить отток молока. Это неудобно, но зато влияет на скорое выздоровление. Для ребенка кормление молоком из воспаленной груди совершенно безопасно. Однако, если абсцесс возник поблизости от соска, давайте малышу другую грудь, а с больной стороны сцеживайте молоко вручную.

- ❧ Используйте компрессы и теплые ванны, мягко массируя закупорившееся место по направлению к соску. Компрессы можно делать из настоев корня имбиря, ромашки, корня алтея, корня лопуха и листьев фиалки. Если никаких из этих трав нет, подойдет просто горячая вода.
- ❧ Два-три раза в день прикладывайте тертый сырой картофель. Это замечательное средство — оно облегчает боль, уменьшает закупорку протоков и воспаление и практически всегда есть в доме. Снимайте натертую массу через 20 минут, после того, как она станет теплой.
- ❧ Принимайте по  $1/2$ –1 чайной ложке настойки эхинацеи каждые 2–4 часа, в зависимости от тяжести состояния. После исчезновения всех болезненных симптомов препарат стоит принимать еще в течение суток.
- ❧ Принимайте по 500 мг витамина С каждые 2–4 часа. Не пугайтесь, если стул у ребенка станет более жидким.
- ❧ Если у вас поднялась температура, выпейте настой цветков черной бузины и курчавой мяты (по 1 столовой ложке каждой травы на 1 литр воды, настаивать 20 минут). Продолжайте пить его (до 2 литров), пока не выступит пот. Оставайтесь в постели под одеялом.
- ❧ Если возник абсцесс, следуйте инструкциям соответствующего раздела в главе 9. Многие абсцессы можно вылечить дома, но в серьезных случаях надо обращаться к опытному специалисту.

## Забота в ваших силах



Родители должны быть уверены в своих силах, потому что никто не обладает такой способностью чувствовать малыша, как они. Обладая идентичным генотипом, представляя единое целое, родители и дети создают свое здоровье на основе семейных естественных отношений. У человека, как и у всех живых существ, есть инстинкт заботы о потомстве, который требует от родителей только одного — доверия к собственной природе.

# ЗДОРОВЫЙ НОВОРОЖДЕННЫЙ

**О**рганизм новорожденного ребенка устойчив от природы и в то же время обладает таким качеством, как хрупкость. В маленьком тельце малыша заключены тайна и волшебство жизни и в то же время — полная зависимость от родителей. От них требуется непрерывная забота о новорожденном и большое терпение. Было бы гораздо легче, если бы природа прилагала инструкцию по уходу за детьми, но, увы, это не так, и мы сами должны научиться быть хорошими родителями. Природа не оставила нас беспомощными в этих заботах, она одарила людей чувством интуиции — универсальным знанием.

Когда ребенок все время находится с родителями, это обостряет инстинкты и внутреннее чутье, которые в любой ситуации подскажут, как защитить дитя. К счастью, у новорожденных детей очень простые желания и потребности — тепло, пища, сухое белье, любовь и признание их маленьких достижений и необходимое чувство защиты. Самое главное — понимать потребности ребенка. Эта глава даст вам базовую информацию о том, чего вы можете ожидать от здорового новорожденного. Вы узнаете о жизненно важных знаках, которые подает малыш, о том, как интерпретировать «язык» ребенка и как распознать, что ребенок болен.

Молодая мать может испытывать растерянность и неуверенность. Но пусть любовь и внимание к ребенку вытеснят пугающее чувство из-за появившейся ответственности.

## ЗДОРОВАЯ МАТЬ, ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК

Прежде чем обратиться к теме ухода за новорожденным, я хочу снова подчеркнуть зависимость между самочувствием матери и ребенка. У матери, получавшей хорошее питание, рождается здоровый ребенок, если нет наследственных отклонений от нормы. Курение и употребление наркотиков во время беременности увеличивают вероятность преждевременных родов, появления на свет ребенка с маленьким весом, аномалий в развитии и нарушения дыхания даже у годовалых детей.

☞ *Здоровье в период грудного вскармливания.* В педиатрической философии традиционной китайской медицины главное направление при восстановлении здоровья грудного ребенка — это лечение матери. Здоровье малыша, которого кормят грудью, напрямую связано с самочувствием его мамы. Грудное вскармливание детей увеличивает степень сопротивляемости болезням, но обеспечить ребенка необходимым количеством молока может только здоровая мать. Когда ребенок болен, потребление матерью растительных лечебных средств или изменение диеты помогают справиться с недугом. И напротив, чашка кофе, которую выпила мать, может вызвать у ребенка капризное настроение и бессонницу.

Даже если женщина не кормит ребенка грудью, все равно они органически связаны. Мать всегда следит за собой, чтобы не заболеть и не заразить ребенка. Она старается отдохнуть, потому что переутомление мешает полноценно ухаживать за малышом. То же самое относится и к отцу. Родительская ответственность сначала пугает, но потом он гордится тем, какое влияние оказывает на детей своим примером. Мы можем с самого начала способствовать тому, чтобы дети учились осознавать, что наши действия могут повлиять не только на наше здоровье, но и на самочувствие других людей.

## ОРГАНИЗМ МАЛЫША

Новорожденный — это необыкновенная чистота. От них пахнет свежей сладостью (сравнение, которое всегда приходит мне в голову, — это запах воздуха после весенней грозы). Их глаза широко открыты для всего, что приходит в их мир, и полны внимания и непредвзятости. Их крошечные пальчики доверчиво и крепко сжимают любой предмет. Находиться рядом с новорожден-

ным — все равно что созерцать чудо, словно сам растворяешься в своем малыше. Вид спящего ребенка дарит нам несравненный покой и умиротворение.

Как приятно смотреть в глаза малышу и на крошечные пальчики его ножек, держать его за ручки, прикоснуться губами к его головке, всем своим существом впитывая детский запах. В такие минуты возникает та полнота человеческого единения, то внутреннее всеобъемлющее знание, от которого будет питаться ваша интуиция.

### *Внешний вид*

Большинство детей появляются на свет, «раскрасневшись» до самых пят, но в течение двух дней их тело становится розовым. Если в течение первых суток у малыша синеватые ручки и ножки, вы можете сказать об этом врачу или акушерке, но, как правило, это не является тревожным симптомом.

Когда ребенок проходит через родовые пути, кости его черепа в большей или меньшей степени перекрываются, порой придавая голове «конусовидную» форму. Это нормальное физиологическое явление: через сутки голова, как правило, принимает обычное строение. Слегка сплюснутый при родах носик тоже выправляется в течение первых дней.

### *Температура*


Физиология каждого малыша имеет свои собственные ритмы, но некоторые ее параметры постоянны. Ректальная температура у новорожденных  $37,6^{\circ}\text{C}$ . (Нормальная температура во рту  $37^{\circ}\text{C}$ ). Безопаснее и проще измерять температуру под мышкой. Надо прижать руку ребенка к боку и подержать 5 минут. Нормальная подмышечная температура составляет  $36,6^{\circ}\text{C}$ . Можно также использовать лобные и другие термометры.

☞ **Повышенная температура.** За новорожденным с повышенной температурой лучше всего понаблюдать, хотя в течение первых суток температура  $37,2^{\circ}\text{C}$  может считаться нормой. Чаше всего это вызвано тем, что ребенок слишком тепло одет или ему не хватает жидкости. Если в комнате тепло, уберите одеяло и оставьте малыша в подгузнике и распашонке. Через 15 минут снова из-




мерьте температуру. Если она все еще повышена, протрите запястья, ступни и лоб ребенка губкой, смоченной в теплой воде, и дайте ребенку грудь или немного кипяченой воды из пипетки. Если через час температура все еще будет выше нормы или появятся другие признаки заболевания (см. в конце главы), немедленно вызовите врача.


Малыши любят тепло, но им не должно быть жарко. Вы можете определить, холодно ему или жарко. Ножки и ручки должны быть приятно теплыми на ощупь, но слегка прохладнее, чем грудь и спина. Если кисти рук горячие — это или перегрев, или начало болезни. Ребенок должен быть одет в соответствии с температурой в помещении. Холодный нос означает, что ребенок замерз.

 **Цвет кожи.** Кожа малышей обычно имеет приятный розовый цвет. Если у ребенка посинели ручки или ножки или появились пятна на коже, если он бледен, вероятно, он замерз. Разрумянившемуся малышу, возможно, слишком жарко. Если изменения в одежде не решили проблему, проконсультируйтесь с врачом. У новорожденных не должно быть темного или синеватого цвета кожи на теле и вокруг рта. Если вы заметили подобные признаки, немедленно обращайтесь за медицинской помощью.

## *Дыхание*

Дыханию ребенка свойственна периодическая нерегулярность, иногда с небольшими перерывами до 12 секунд. Время от времени дети могут хватать ртом воздух. Главное, чтобы ребенок дышал свободно, без затруднений. В дыхательных путях не должно быть никаких хрипящих или свистящих звуков, а грудная клетка не должна подниматься. Если ребенок перестал дышать больше чем на 12 секунд, посинел или наблюдаются явные признаки нарушения дыхательной функции, нужна срочная помощь. Это может быть инфекция или другое заболевание.

 **Частота дыхания.** Нормальная частота дыхания составляет 30–40 вдохов в минуту. Иногда в первые сутки после рождения она возрастает до 60 вдохов в минуту. Чтобы определить частоту дыхания, внимательно подсчитайте количество вдохов, которые сделал малыш за 60 секунд (используйте часы с секундной стрелкой).

 **Чихание.** Первые два дня после рождения дети часто чихают; это инстинкт, помогающий очищать дыхательные пути и стимули-

ровать кровообращение. При чихании из носика выходит небольшое количество слизи. Следует отличать это явление от насморка, которого у здоровых новорожденных не должно быть.

### *Частота сердцебиения*

Частота сердцебиения у здорового малыша составляет от 110 до 150 ударов в минуту, изменяясь во время сна (до 80 ударов в минуту), кормления и движений. Если у ребенка частота сердцебиения гораздо выше или ниже, это может указывать на серьезные проблемы со здоровьем, поэтому поговорите с врачом.

Чтобы послушать, спокойно ли бьется сердце вашего малыша, приложите ухо (или пальцы) к его груди и подсчитайте число ударов сердца за 1 минуту.

### *Сон*

Длительность сна новорожденных — это индивидуальная физиологическая потребность. Одним требуется долгий сон в течение нескольких часов, а другие спят часто, но короткими промежутками. Обычно дети засыпают вскоре после кормления или во время кормления, иногда продолжая во сне сосать грудь.

☞ **Режим сна.** Индивидуальные физиологические потребности — это лучшее правило о времени сна. Ребенок должен какое-то время бодрствовать и активно сосать грудь (даже если он при этом дремлет). Врачи обычно рекомендуют сон продолжительностью не более 4 часов, чтобы не нарушить частоту кормлений. На практике я наблюдала, что дети сами просыпаются, когда голодны. Долгий сон не вреден, если у вашего малыша нет признаков желтухи, инфекции или общей вялости (см. «Признаки болезни у новорожденных»).

☞ **Беспокойные дети.** Некоторые дети спят очень мало. К огорчению родителей, они засыпают редко или на очень короткое время, требуя внимания почти целый день. По счастью, такие дети обычно хорошо спят ночью (исключения очень редки).


Такой ребенок требует особой организации дня. Как бы вы ни обожали своего малыша, но целый день ухаживать за ребенком, который мало спит, — это утомительное занятие. Вам нужно как следует заботиться о себе, чтобы иметь достаточно сил и энергии.

Поэтому, если ребенок заснул, отдохните вместе с ним. Рано или поздно он привыкнет хорошо спать ночью, но в первое время вам потребуется поддержка близких людей. Такого малыша очень удобно носить на «перевязи» (в «люльке») или в «рюкзачке» за спиной, это освободит вам руки, а ребенок будет с интересом наблюдать за вашими занятиями.

## Кормление

Некоторые дети начинают сосать грудь только спустя несколько часов после рождения. Я обычно не бужу детей для кормления, если они просыпаются сами и активно сосут грудь во время бодрствования. По стандартным нормам ребенок должен есть каждые 3–4 часа. Но я считаю, частоту кормлений нужно варьировать: многие новорожденные предпочитают, чтобы их кормили чаще.

Малыши начинают заметно поправляться уже в первые дни и часы после рождения.

 **Отказ от грудного молока.** Если малыш здоров, но полностью отказывается от кормления грудью, проявите терпение и настойчивость. Прикладывать младенца к груди необходимо сразу, в течение первых суток. Обратитесь за консультацией к акушерке или к опытной маме, которые научат вас сцеживать молоко и кормить им ребенка, пока он не начнет сосать сам. Эти меры необходимы для предотвращения обезвоживания детского организма или гипогликемии.

Апатичный и вялый ребенок, у которого нет стимула сосать грудное молоко, вероятно, чувствует себя плохо (см. разделы «Желтуха» и «Инфекции новорожденных» в главе 7).

Разумно предлагать ребенку грудь каждый раз, когда он плачет или когда вам кажется, что он голоден. Малыш будет сосать только тогда, когда есть естественная потребность, или просто оттолкнет сосок губами.

## Срыгивание



Это обычное явление. Чтобы предотвратить его, кормите ребенка в спокойной обстановке, позвольте себе полностью расслабиться, держите ребенка крепко и нежно, без покачивания и тряски.

Ребенка необходимо показать его врачу при рвоте фонтаном. Если после кормления вы подняли малыша, слегка надавив на животик, и он срыгнул часть пищи, не беспокойтесь, это не фонтанирующая рвота.

## *Система выделения*

В первые сутки после рождения ребенок должен хотя бы раз помочиться и опорожнить кишечник. После того как у вас появится молоко, нормой можно считать по крайней мере шесть мокрых подгузников в день. Первые два дня после рождения стул у малыша черный и похож на деготь. Он называется меконий и представляет собой содержимое кишечника, скопившееся до появления на свет. Через несколько дней стул становится желто-коричневого цвета и приобретает мягкую консистенцию.

☞ **Запоры.** Опорожнение кишечника у малышей может происходить несколько раз в день, а иногда раз в два дня. Если произошла задержка стула, пересмотрите свою диету и исключите из нее все, что может вызывать запор у малыша. Обычные причины — это молочные продукты, арахисовое масло, пшеница и мясо.

## *Плач*

Даже самые счастливые дети плачут, по одной простой причине: плач — это способ выражения их желаний. Новорожденный не может сказать: «У меня мокрая пеленка, поменяйте, пожалуйста». Если вы вовремя не заметили, что пеленку надо сменить, ребенку придется сообщить вам об этом: плач его будет выражать, что ему нехорошо в данной ситуации.

Есть очень терпеливые дети, а иногда родители настолько внимательны, что их дети редко плачут. Малыши, которых кормят грудью, плачут реже, поскольку в этом случае между матерью и ребенком устанавливаются более близкие отношения, и мать предусматривает дискомфорт ребенка. Но даже у этих малышей возникают капризные настроения. Это может быть из-за того, что режутся зубы, от усталости или от боли. Словом, находятся какие-то причины для безутешных слез.

☞ **Успокойте ребенка.** Задача родителей заключается в том, чтобы научиться успокаивать ребенка или давать ему возможность по-

плакать, не принимая его плач близко к сердцу и не раздражаясь. Если вы сейчас держите на руках мирно спящего малыша, вам, возможно, трудно представить, что такой ангел может вызвать раздражение. Но когда-нибудь, шагая взад и вперед по комнате в четыре часа утра и качая на руках ребенка, у которого режутся зубы, вы вспомните эту страницу книги.

☞ **Осмотрите ребенка.** Если ребенок проявляет беспокойство, которое сопровождается плачем, не поддавайтесь чувству паники. Сначала внимательно осмотрите малыша с головы до ног, чтобы выяснить, нет ли причины со стороны физических неудобств. Даже волосок или нитка вокруг пальчика на ноге могут стать причиной боли, нарушив циркуляцию крови. Другой причиной могут быть колики (см. главу 7). Если у малыша нет никаких физических повреждений, жара или других признаков болезни, если он сыт и лежит на сухой пеленке, если ему не холодно и не жарко, попробуйте поиграть с ним или покачать его. Если малыш чувствует себя плохо, необходимо принимать другие меры.

Сохраняйте спокойствие. Бывает, что с ребенком все в порядке, но он, несмотря на все ваши старания, продолжает плакать. Вы начинаете раздражаться, нервничать, в конце концов просто уставать от его плача. Когда вы нервничаете, малыш это чувствует, и ваша нервозность усугубляет его настроение. В этом случае необходимо оставить малыша и восстановить душевное равновесие (например, выйдя на улицу). Вернувшись к малышу, попробуйте снова его успокоить. Когда вам требуется помощь, не стесняйтесь обращаться к супругу, родственникам или, если вы одинокая мать, к подругам и даже к соседям. Занимаясь разными делами, очень удобно носить с собой ребенка в «люльке» через плечо. Ребенок чувствует, что он рядом с вами, а движения вашего тела при ходьбе слегка укачивают его.

---

Когда ребенок безудержно плачет при отсутствии раздражителей, это явление называется «приступ сердитого плача» (врач Б. Спок). «Приступ» проходит после трех месяцев и связан с энергетическими причинами. Примерно в одно и то же время суток в неблагоприятные дни у ребенка возникает «энергетический кризис». В этом случае его надо прижать к солнечному сплетению и, расслабившись, дать ему «зарядиться». Как правило, в родительской практике происходит все наоборот: родители начинают нервничать, усугубляя плохое состояние малыша, или «воспитывать», оставляя его одного в трудную минуту.

## ПРИЗНАКИ БОЛЕЗНИ У НОВОРОЖДЕННЫХ

Родителям чаще всего подсказывает интуиция: здоров ребенок или болен. Если малыш заболел, проконсультируйтесь с акушеркой или врачом насчет необходимых мер и наилучшего ухода. Определив причину нездоровья, вы можете обратиться к следующей главе книги за возможными способами лечения. Независимо от того, где и как вы будете лечить ребенка, ваша любовь и постоянное присутствие — это самое главное лекарство. Разговаривайте с ним, ласкайте, кормите, баюкайте и успокаивайте со всей душой!

### Когда обращаться за медицинской помощью

Вот список симптомов нездоровья, которые требуют внимания врача.

- ◆ Ребенок отказывается от груди и от другой пищи
- ◆ Высокая (или слишком низкая) температура
- ◆ Раздражительность в сочетании с одним из вышеперечисленных симптомов
- ◆ Желтуха в сочетании с каким-либо из вышеперечисленных симптомов
- ◆ Вздутие родничка
- ◆ Патологически напряженное или, наоборот, потерявшее тонус, податливое тело
- ◆ Нездоровый вид

☞ *Помощь ребенку в больнице.* Если вашему малышу требуется медицинская помощь, лучше всего находиться рядом с ним. Большинство больниц сейчас поддерживают грудное вскармливание и иногда даже кормят малышей материнским молоком через зонд (если обычное кормление невозможно). Ваше присутствие увеличивает шансы ребенка на выздоровление, особенно если ребенок родился недоношенным. Известно, что малыши, которых часто держат на руках, быстрее набирают вес, чем те, которые не имеют достаточного физического контакта с матерью.

## РАСТИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ НОВОРОЖДЕННЫХ И ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА

Организм ребенка подвергается определенным физиологическим изменениям, связанным с адаптацией к жизни вне утробы матери. Как вы узнаете из этой главы, желтуха, диатез и даже колики возникают как реакция на то, что организм новорожденного старается приспособиться к существованию без помощи плаценты и материнского кровообращения (до рождения именно через системы материнского организма ребенок питается, дышит и выделяет продукты жизнедеятельности).

Ребенок меняет водную среду обитания на воздушную, а его информационно-энергетическое поле подвергается влиянию посторонних людей. Все эти причины вызывают родовой стресс, который может спровоцировать ряд заболеваний. Основной защитой для ребенка в этот период жизни является мать.

У малышей могут возникать проблемы со здоровьем, которые различаются по степени тяжести — это совсем незначительные проблемы, как, например, опрелость, и такие серьезные, как тяжелая форма желтухи. В этой главе обсуждаются проблемы, возникающие наиболее часто. Соблюдается приблизительная хронология их возникновения, и дается исчерпывающая информация о том, как предотвращать и лечить определенные состояния, а также как определить, когда малышу требуется медицинская помощь. В случае простых заболеваний, таких, как простуда, вы можете обращаться к главе 9 «Справочник природных средств для лечения детских болезней».

## УХОД ЗА ГЛАЗАМИ

В родильных домах в глаза новорожденным принято закапывать нитрат серебра или другие капли с антибиотическим действием. Это начали делать с 1884 года, чтобы предотвратить гонорейную инфекцию, которая может привести к слепоте. Нитрат серебра — довольно едкое и потенциально вредное вещество. От него глаза ребенка распухают, и это мешает первому зрительному контакту с родителями. Хотя в большинстве родильных домов нитрат серебра перестали использовать лет 10 назад, некоторые все же применяют его. Если вы собираетесь рожать в родильном доме, поинтересуйтесь, что там закапывают в глаза детям.

### **Предупреждение и лечение инфекции**

Если вы решите закапывать капли в глаза ребенку, то знайте, что нитрат серебра можно заменить другим, не менее эффективным средством.

Многие матери, которые рожают дома и знают, что у них нет гонореи, вообще предпочитают не обрабатывать глаза малыша при отсутствии признаков инфекции. Те, кто хочет воспользоваться профилактическими средствами, закапывают в каждый глаз младенца по несколько капель молозива (жидкости, которая вырабатывается в молочной железе до того, как приходит молоко), поскольку оно содержит натуральные антибиотики. Использовать профилактические средства или нет — это выбор родителей.

Если все же появилась инфекция и домашними средствами ее устранить не удастся, обращайтесь за медицинской помощью и применяйте антибиотики. Самое распространенное раздражение — засорение слезных протоков, но возможна также грибковая инфекция дрожжевого происхождения или другая инфекция, заразившая ребенка при прохождении через родовые пути или через чужие руки.

В случае гонореи помощь должна быть оказана в течение суток от момента появления первых симптомов (покраснение глаз или слезотечение). Если не обеспечить лечения в этот промежуток времени, могут возникнуть необратимые повреждения глазных тканей. Инфекция, вызванная хламидиями (гонококками), герпесом или дифтерийными палочками, может иметь тяжелые последствия и требует неотложной медицинской помощи.



## Растительные средства

Используя средства для обработки глаз малыша, старайтесь предупредить попадание инфекции из одного глаза в другой. Закапывайте средство во внутренний угол глаза так, чтобы оно попадало и к наружному углу. Вытирайте каждый глаз разными салфетками и тщательно мойте руки.

Для лечения глаз кормящая мать может принимать по 25 капель настойки эхинацеи 4 раза в день. Часть лекарства через грудное молоко попадет в организм ребенка. Чаше прикладывайте малыша к груди. Можно капать ему в рот по 5–10 капель настойки эхинацеи 4 раза в день (используйте глазную пипетку).

☞ **Засорение слезных протоков.** Протоки слезных желез могут засориться, при этом возникают раздражение и опухание глаз, сопровождающиеся гнойными выделениями. Часто это состояние проходит само собой в течение первого года жизни и обычно проявляется лишь в обильном слезотечении. Чтобы слезные протоки открылись, мягко массируйте области крыльев носа по направлению к уголкам глаз. Можно сделать компресс из охлажденного настоя ромашки.

### ВНИМАНИЕ!

**Когда обращаться за медицинской помощью.** Если вы подозреваете у ребенка бактериальный, вирусный или аллергический конъюнктивит. При бактериальном воспалении в глазу образуется желтоватая или желтовато-зеленая слизь. При вирусных конъюнктивитах часто сначала бывает поражен только один глаз. Слизь водянисто-бесцветная. Аллергический конъюнктивит зачастую бывает лишь проявлением общего аллергического заболевания, для лечения которого нужно определить аллерген.

Народная медицина рекомендует примочки из отвара цветков малины.

Очанка лекарственная (глазная трава) применяется в виде настоя для промывания глаз: 50 граммов травы заварить 1 литром кипятка, настаивать в теплом месте 2 часа, процедить. Этот же настой кормящая мать может принимать внутрь по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

### Глазной настой

*Этот рецепт дополняет вышеперечисленные средства для лечения небольших раздражений глаз и простых инфекций, сопровождающихся покраснением и припухлостью.*

- 1 столовая ложка сухих цветков ромашки
- $\frac{1}{8}$  чайной ложки порошка желтокорня канадского (гидрастиса)
- $\frac{1}{2}$  стакана кипятка

**Приготовление.** Смешать все травы в стеклянном сосуде. Залить кипятком и настаивать под крышкой 20 минут. Тщательно процедить.

**Применение.** Промывать глаза каждые 2 часа смоченной в настое чистой салфеткой или стерильной марлей.

### ОБРЕЗАНИЕ И УХОД ЗА ПЕНИСОМ

Обрезание — это хирургическое удаление защитной кожицы над железистой тканью пениса. Во время этой процедуры тело ребенка фиксируют, крайняя плоть растягивается зажимом и отрезается скальпелем. (Когда обрезание проводят в соответствии с еврейской религиозной традицией, ребенка чаще всего не привязывают, а в качестве анестезии используют вино.) В настоящее время можно применять местную анестезию, которую не использовали раньше.

#### Недостатки обрезания

Обрезание может вызвать кровотечение, повреждение или инфицирование пениса и психическую травму. Медицинские и гигиенические причины, которыми обычно оправдывают обрезание, устарели и были дискредитированы. Необрезанная крайняя плоть, при соблюдении гигиены, редко ведет к инфекциям или фимозу. В действительности крайняя плоть защищает чувствительную железистую ткань пениса.

## Примите обдуманное решение

Я настоятельно рекомендую тем парам, которые ждут ребенка, и тем, у кого есть сыновья, не прошедшие обрезания, прочитать литературу на эту тему.

Если ваши религиозные или социальные убеждения требуют обрезания, пожалуйста, помните, что это хирургическая операция, которую следует проводить с заботой о здоровье ребенка и уважая его как личность. Если вы все же решили подвергнуть ребенка этой болезненной операции, попросите того, кто будет выполнять ее, использовать местные обезболивающие средства.

### ВНИМАНИЕ!

**Когда обращаться за медицинской помощью.** Кровотечение или инфекция, возникшие в связи с обрезанием, требуют немедленного медицинского вмешательства. Как инфекция, так и кровотечение могут привести к серьезным осложнениям для новорожденного. Это случается редко, но все же случается, так что вы должны быть готовы к любым последствиям этой операции.

## Уход за необрезанным penisом

Пока мальчику не исполнится четыре года, необрезанный penis не требует особых забот, кроме обычной гигиены. Не оттягивайте крайнюю плоть во время мытья.


Если возникло раздражение, поможет следующая процедура. Два или три раза в день ополаскивайте penis теплой водой и наносите прямо на железистую ткань или на крайнюю плоть одно из следующих средств: масло календулы, гель алоэ, жидкость, приготовленную из настойки эхинацеи и календулы (по 10 капель каждой на  $\frac{1}{3}$  стакана теплой воды), или настой звездчатки.

При более серьезном раздражении давайте внутрь настойку эхинацеи, по 1 капле на килограмм веса 3–4 раза в день, а также по 250 мг витамина С. Дополнительную информацию вы найдете в разделе «Penis (раздражения и уход)» на с. 260.

## ПУПОВИНА

У здорового ребенка, который находится в теплом сухом помещении, пуповинный остаток обычно отпадает на 5–7 день после рождения. У некоторых детей срок отделения пуповины больше, но при отсутствии покраснения и гнилостного запаха это не должно вызывать волнений (перед отпадением пуповины должен быть органический запах ткани). Когда остаток пуповины отпадет, вы увидите открытую пупочную ранку, которая требует лечения. Чтобы проверить, нет ли в ранке настоящего гноя, протрите пупок ватной палочкой, смоченной в разбавленном спирте.

### Предотвращение пупочной инфекции

 Любое из перечисленных средств можно использовать для профилактики или в случае покраснения в области пупка. При появлении серьезных признаков инфекции немедленно обращайтесь за медицинской помощью.

- ☞ Каждые два часа обрабатывайте пупок грудным молоком. Содержащиеся в грудном молоке антитела защищают детский организм от инфекции.
- ☞ Протирайте область пупка ватной палочкой, смоченной разбавленным спиртом.
- ☞ Засыхающую пуповину обрабатывайте настойкой эхинацеи. Настойку эхинацеи можно принимать внутрь: матери — по 35 капель настойки, ребенку — по несколько капель 2 раза в день. Ребенок может высасывать настойку из пипетки.
- ☞ Искушайте ребенка в травяной ванне (см. раздел «Растения-союзники в послеродовой период»). Животик малыша после купания необходимо хорошо высушить.

## ИНФЕКЦИОННОЕ ЗАРАЖЕНИЕ НОВОРОЖДЕННОГО (СЕПСИС)

Дети, рожденные дома, меньше подвержены инфекциям, чем те, что родились в родильном доме. Домашняя среда не содержит патогенных микробов и вирусов; кроме того, в организме матери ребенок приобретает пассивный иммунитет. При возникновении инфекционного заражения необходимо быстро классифицировать

род бактерий, чтобы начать лечение. Здоровые младенцы обладают жизненной энергией и стойкостью к болезням, а у слабых детей может быстро наступить ухудшение.

### **Позаботьтесь о себе и ребенке во время беременности**

Здоровый ребенок имеет хорошую иммунную систему. Высокая сопротивляемость к болезням обеспечивается прежде всего хорошим питанием во время беременности. Надо выезжать на природу, гулять по лесу — ребенок все воспринимает (например, у матерей, любящих загорать, рождаются загорелые детки). Недоношенность, ранний разрыв околоплодного мешка и гипогликемия (патологически низкий уровень глюкозы в крови) — причины рождения ослабленных детей, восприимчивых к инфекции.

### **Поддерживайте здоровую обстановку**

Стрессовые состояния организма через эндокринную систему влияют на иммунитет. Поэтому роды и послеродовой период должны проходить в спокойной обстановке. Не позволяйте больным людям навещать новорожденного. Кажется, это очевидно, но очень часто желание увидеть и подержать на руках малыша берет верх над здравым смыслом. Человек с простым насморком может оказаться носителем микроорганизмов, которые будут патогенными для младенца.

### **Источники заражения**

Ранний разрыв околоплодных оболочек до рождения и вдыхание мекония (внутриутробный стул ребенка, часто выходящий при родах или сразу после рождения) увеличивают риск заболевания новорожденного. Источником заражения во время родов может стать больная мать (например, если у нее вагинальная инфекция). Если у вас во время беременности была инфекция, вам нужно правильно оценить рискованную ситуацию и сделать выбор между домашними родами и родами в родильном доме.

Другие симптомы нездоровья см. в разделе «Когда обращаться за медицинской помощью».

## Уход за детьми с симптомами инфекционного заражения

Если у вашего малыша есть симптомы развития инфекции, но при этом он выглядит здоровым, частого кормления грудью, нежной заботы и внимания достаточно, чтобы он поправился. Молозиво и материнское молоко содержат антитела, которые защищают организм новорожденного от болезни. Кроме того, близость матери и душевный комфорт во время кормления также способствуют повышению иммунитета.

Повышенная температура и плаксивость у новорожденного могут быть следствием перегрева или обезвоживания. Кормите ребенка чаще и одевайте его в соответствии с температурой в помещении. Оботрите его теплой водой. Если через час вы не заметите улучшения, проконсультируйтесь с врачом, чтобы не пропустить начальной стадии болезни, которая при таких признаках возможна.

Если у ребенка есть риск развития инфекции, кормящая мать для профилактики может принимать по 60 капель настойки эхинацеи и 500 мг витамина С четыре раза в день в течение 5 дней после родов. Давайте малышу по 3 капли настойки эхинацеи три раза в день (можно использовать глазную пипетку).

## УХОД ЗА КОЖЕЙ

При появлении детей на свет их кожа покрыта некоторым количеством смазки (густой кремово-белой субстанции). Смазка защищает кожу ребенка, находящегося в утробе, от «сморщивания» из-за длительного контакта с водой (как сморщиваются наши пальцы, когда мы долго находимся в ванне). После рождения смазка защищает кожу малыша от высыхания, раздражения и инфекции, то есть от непривычного контакта с воздушной средой. Эту «защиту» нельзя смывать, тем более что смазка очень быстро впитывается в кожу ребенка.

## Купание малыша

Нет необходимости мыть новорожденного с мылом, но если вы хотите это сделать, возьмите мягкое (детское) мыло. Удалите меконий и засохшую послеродовую кровь с помощью небольшого ко-

личества миндального или оливкового масла. Можно втереть это масло в кожу ребенка, особенно вокруг лодыжек и запястий, в ладони и ступни, чтобы защитить кожу от шелушения и трещин.

В течение первых недель у новорожденного могут появиться маленькие белые прыщики на носу и на других участках тела. Это нормальное явление — начальная стадия функции жировых желез и подкожных пор.

## Опрелость и потница

Чтобы предотвратить опрелость, необходимо чаще менять мокрые или грязные пеленки и устраивать ребенку воздушные ванны. Солнечные ванны желательны с первых дней жизни (около 10 минут в день). Солнечный свет, проходящий через окно, тоже оказывает благотворное действие на кожу ребенка.

Когда детей сильно кутают, при повышенной влажности и от химических веществ, содержащихся в одноразовых подгузниках, появляется потница. Потница — потовая сыпь, представляющая собой мелкие, величиной с булавочную головку, пузырьки, наполненные прозрачной жидкостью. Сыпь может возникнуть как реакция на пищу матери, на состав молочной смеси, а также на моющее средство, которым стирают пеленки. Сыпь может возникать, когда режутся зубы, и как симптом молочницы или простуды.

## Лечение опрелости и сыпи

Для сухой и раздраженной кожи ребенка существует целебная мазь:


- 15 граммов цветков календулы;
- 30 граммов свежей звездчатки;
- 15 граммов листьев или корней окопника;
- 8 граммов цветков ромашки;
- половинка свежего листа подорожника;
- 0,5 литра оливкового масла (чтобы покрыть травы);
- чистый пчелиный воск.

Способ приготовления мази см. в разделе «Приготовление растительных препаратов» в главе 4. Определитель растений поможет вам распознать звездчатку (мокрицу) и подорожник, очень распространенные травы, которые растут даже в городе.

Предпочтительно использовать подорожник большой (*Plantago major*), но подорожник ланцетный (*P. lanceolata*) тоже подойдет.

Красная, болезненная, выступающая над поверхностью кожи сыпь часто бывает вызвана грибами дрожжевого происхождения. См. раздел «Молочница».

## Обычные пеленки или одноразовые подгузники?

 Одноразовые подгузники удобны для занятых родителей, однако этот выбор не в пользу малышей и окружающей среды. Родители не сразу замечают, что одноразовый подгузник мокрый, поэтому таких детей переодевают реже, и опрелость у них возникает чаще, чем у тех малышей, которых заворачивают в пеленки из ткани. Одноразовые подгузники содержат отбеливатель, который может вызывать раздражение кожи. Синтетические материалы, из которых делают одноразовые подгузники, и химические вещества, которые используют при их изготовлении, оказывают вредное влияние на окружающую среду. Использованные подгузники попадают на свалку, увеличивая и без того огромное количество мусора. Они становятся источником опасных микробов, включая вирусы полиомиелита и гепатита.

Использование тканевых пеленок обходится дешевле и не представляет опасности для окружающей среды. Не жалейте дополнительных усилий, которые вы потратите на стирку, они обернутся благом для вашего малыша и будущих поколений.

## ЖЕЛТУХА

Желтоватый оттенок кожи и глазных белков новорожденного — признаки желтухи. Желтуха новорожденных имеет три формы: физиологическую, связанную с грудным вскармливанием и патологическую. Хотя у каждого из этих состояний свои причины, все они связаны с избыточным образованием и разрушением эритроцитов — красных кровяных телец. Физиологическая желтуха зависит от временной недостаточности печени и обычно проходит сама собой на 1–2-й неделе. В домашних условиях проходит и желтуха, связанная с кормлением грудью. Однако тяжелые



формы желтухи (например, желтуха, сопровождающая гемолитическую болезнь новорожденных, связанную с фактом несовместимости крови матери и ребенка) и патологическая желтуха могут привести к повреждениям мозга и требуют медицинской помощи. Прочитайте этот раздел, чтобы узнать симптомы разных видов желтухи.

### ВНИМАНИЕ!

**Когда обращаться за медицинской помощью.** Если симптомы желтухи возникли в первые сутки после рождения и имеют тенденцию к обострению, требуется немедленная медицинская помощь.

### Физиологическая желтуха

Кислород из легких попадает в другие органы, находясь в эритроцитах — красных кровяных клетках. Для снабжения кислородом ребенка, развивающегося в утробе матери, ее кровеносная система образует повышенное количество эритроцитов. После рождения ребенок начинает дышать самостоятельно, и ненужные эритроциты начинают распадаться. Один из продуктов этого распада — билирубин — вещество желтого цвета, которое накапливается в коже, придавая ей характерный желтушный оттенок.

Физиологическая желтуха обычно появляется на третий день после рождения. Если других симптомов болезни нет, желтуха не представляет серьезной проблемы. Более того, есть медицинское заключение, что желтуха — это не только следствие процесса распада эритроцитов, но и реакция, направленная на защиту клеток новорожденного от повреждений.

☞ **Потенциальная опасность.** Слишком высокий уровень содержания билирубина в тканях может спровоцировать повреждение клеток мозга. Симптомы, которые указывают на избыточное содержание билирубина: вялое состояние, сонливость, отсутствие активности в период кормления, раздражительность, высокие ноты в плаче, пониженный мышечный тонус и рвота. Если желтуха сопровождается любым из этих признаков или новорожден-

ный выглядит больным, срочно обращайтесь за медицинской помощью.

☞ **Причины возникновения.** Помимо причин, связанных с патологическими особенностями организмов матери и ребенка, желтуху могут спровоцировать преждевременные или тяжелые роды с использованием вредных препаратов и прием медикаментов во время беременности. Вероятность желтухи выше у детей, родившихся с красноватым цветом кожи, а также у тех, кому сразу после рождения давали лекарства.

☞ **Профилактика.** Лучшее лечение — это профилактика. Если беременная женщина хорошо питается и заботится о себе, она имеет более высокие шансы родить в срок крепкого ребенка с хорошо развитыми органами. Организм таких детей легко справляется с повышенным содержанием эритроцитов, признаки желтухи у них выражены слабо или вообще отсутствуют. Можно также посоветовать отказаться от инъекций витамина К новорожденному (это обычная практика родильных домов), поскольку такие инъекции способствуют заболеванию.

☞ **Растения-союзники.** Здоровая пища и растения, богатые питательными веществами, поддерживают работу печени у матери, что, в свою очередь, способствует хорошему питанию ребенка. Листья люцерны (чай, настойка или таблетки) в сочетании с корнями и листьями одуванчика (чай, настойка или как овощ в салате и других блюдах) можно применять во время беременности. Эти травы — богатый источник железа и других минеральных веществ. Одуванчик стимулирует работу печени и функцию кишечника. Люцерна в умеренных количествах во второй половине беременности является хорошим питательным продуктом и предупреждает кровотечение у матери и ребенка.

☞ **Солнечный свет.** Вопреки традициям некоторых народов держать новорожденного в темноте до трех недель, рекомендую устраивать малышу солнечные ванны уже в первую неделю. На вторые сутки можно положить малыша на солнечное место (у окна или на улице) на 10 минут и делать эту процедуру 1 или 2 раза в день. Защищайте его глаза от яркого света, а кожу от солнечного ожога. Известно, что в родильных домах желтуха реже развивается у тех детей, которые лежат ближе к окну.

☞ **Кормление.** Частые грудные кормления стимулируют работу кишечника, развитие полезной микрофлоры и выделение нужных


ферментов, которые помогают организму малыша справиться с избытком билирубина. Матери рекомендуется употреблять больше жидкости, включая «Сбор для кормящей матери» (см. с. 80). Даже в первые часы, когда молочные железы вырабатывают только молозиво, чаще давайте новорожденному грудь.

✎ **Перевязка пуповины.** Вопрос о том, в какой момент после рождения лучше перевязывать пуповину, чтобы избежать желтухи, уже много лет является предметом разногласий между профессиональными медиками и сторонниками природных родов. Немедленное перевязывание прекращает доступ крови из плаценты в организм ребенка, уменьшая, таким образом, количество избыточных эритроцитов. Однако этот метод уменьшает и поступление железа с кровью из плаценты. Кроме того, плацента и пуповина играют важную роль в поддержке системы кровообращения новорожденного.

Специалисты по натуротерапии рекомендуют не перерезать пуповину сразу, а подождать, чтобы прекратилась пульсация у основания пупка (обычно это происходит на втором часу жизни). Это дает ребенку время, необходимое для нормализации кровообращения, и уменьшает вероятность кровотечения у матери, а также такого осложнения, как задержка плаценты. При рождении близнецов пуповину перерезают сразу.

✎ **Медицинское лечение.** Независимо от общего состояния ребенка, большинство врачей рекомендуют лечение желтухи, основанное на результатах клинического исследования крови. Это лечение включает в себя много лишнего. Ребенка облучают светом специальной лампы и постоянно берут кровь на анализ. В тяжелых случаях проводят переливание крови. Все эти процедуры связаны с риском для физического состояния и часто разлучают ребенка с матерью. Для лечения физиологической желтухи более предпочтительны методы натуротерапии.

## Лечение физиологической желтухи в домашних условиях

 Если вы и врач уверены, что у ребенка физиологическая желтуха, можно прибегнуть к домашнему лечению. Ваша задача — помочь организму малыша избавиться от избытка билирубина,

с чем у здорового ребенка не должно быть проблем. В этом помогут следующие рекомендации:

- ❧ Частые грудные кормления.
- ❧ 2 или 3 раза в день солнечные ванны по 10 минут.
- ❧ 4 раза в день давать ребенку по 3–5 капель настойки корня одуванчика и 2 капли настойки люцерны.
- ❧ В тяжелых случаях каждые 2 часа давать ребенку по 1–2 пипетки воды с активированным углем. Для этого размешать 1 чайную ложку порошка активированного угля в  $\frac{1}{4}$  стакана теплой воды.
- ❧ Матери следует ежедневно выпивать по 1 литру чая «Сбор для кормящей матери» (см. с. 80) с кошачьей мятой. Дополнительно можно принимать по 30–50 капель настойки корней одуванчика и 20 капель настойки люцерны 3 или 4 раза в день, в зависимости от тяжести состояния.
- ❧ Если необходима фототерапия, требуйте, чтобы ее проводили на дому, а не в больнице.

## Желтуха, связанная с кормлением грудью

Считается, что эта форма желтухи вызвана гормональным веществом в материнском молоке. Она обычно развивается на пятый день после рождения, но может появиться в любое время в течение первых 2 недель. Продолжительность этого вида желтухи — до 10 недель. Если ребенок выглядит здоровым, причин для беспокойства нет и отнимать ребенка от груди не нужно.

☞ **Перерыв в кормлении грудью.** Если вам кажется, что лучше на время отнять ребенка от груди, чтобы снизить содержание билирубина, можете сделать это, но не более чем на 48 часов. Если у вас есть близкая подруга или родственница, которая кормит ребенка грудью, можете дать ей покормить вашего малыша или попросить ее сцеживать для него молоко. (При выборе кормилицы имейте в виду, что СПИД, туберкулез и гепатит могут передаваться через молоко.)

☞ **Козье молоко как заменитель грудного.** Можно дать ребенку козье молоко, к которому добавлена фолиевая кислота (100 микрограммов на 1 литр). Чтобы предотвратить застой в молочных железах и поддержать процесс лактации, необходимо сцеживать молоко.

## Патологическая желтуха


Эта форма желтухи может быть вызвана разнообразными внутренними проблемами у ребенка, например инфекцией, несовместимостью с материнской кровью или нарушением функции печени. Патологическая желтуха обычно развивается в первые сутки после рождения. Она связана с риском развития анемии, обезвоживания организма и повреждений мозга. Ребенка с патологической желтухой должен лечить врач.

Если вам кажется, что вашему малышу нужна медицинская помощь, обращайтесь за ней немедленно. Независимо от лечения настаивайте на том, чтобы находиться рядом с ребенком и продолжать кормление грудью. Невозможно оценить важность вашей любви и заботы для восстановления здоровья малыша. Это лучший уход, который может получить ребенок.

## ИНЪЕКЦИИ ВИТАМИНА К

Инъекции витамина К обычно делают ребенку в родильном доме, чтобы предотвратить кровотечения. Причина в том, что у новорожденных механизм свертывания крови начинает работать полностью только на восьмой день.

Низкая концентрация витамина К у новорожденных запланирована природой. А поскольку после нормальных родов у детей редко возникают кровотечения, я сомневаюсь в том, что такая процедура необходима всем. Однако при родах в родильном доме риск травматических повреждений выше. Например, ребенок может получить травму при наложении щипцов или при проведении кесарева сечения. Использование витамина К в таких ситуациях оправданно.

 **Прием витамина К внутрь.** Исследования показали, что в виде капель витамин К так же эффективен, как и в виде инъекций. Если вы предпочитаете, чтобы ребенок получил витамин К, но не хотите, чтобы он страдал от боли, связанной с уколами, попросите врача дать вам препарат для приема внутрь. Разумеет-

---

Любые формы желтухи лечат следующие растения: хмель, тыква, полынь горькая, капуста и овес. Капуста — особый продукт, который помогает при диспепсии. При головной боли младенцам кладут капустный лист на головку. Его привязывают также на ожоговые раны и к месту абсцесса (нарыва).

ся, если возникла травма, независимо от того, где протекали роды — дома или в медицинском учреждении, необходимо принять меры и без колебаний использовать витамин К.

**Растения-союзники.** Малыш может получать витамин К через материнское молоко, избежав при этом побочных явлений, которые часто вызывают инъекции. В течение последних шести недель беременности пейте чай из люцерны и крапивы для предупреждения недостатка витамина К в организме ребенка.

Многие акушерки рекомендуют матерям после родов применять 2–3 раза в день по 20–40 капель настоек пастушьей сумки и люцерны. Вместо этого можно пить маленькими глотками настой этих трав в течение первых дней после родов.

### Чай из люцерны и крапивы

*Этот чай, богатый витаминами и минеральными веществами, особенно витамином К и другими гемолитическими компонентами, очень полезен для матери и ребенка.*

8 граммов (примерно  $\frac{1}{2}$  столовой ложки) сухих листьев люцерны  
8 граммов сухих листьев крапивы  
0,5 литра кипятка

**Приготовление.** Смешать травы в стеклянном сосуде. Залить кипятком и настаивать под крышкой 2 часа. Процедить.

**Применение.** Употреблять по 2 стакана в день.

## ВНИМАНИЕ!

Когда обращаться за медицинской помощью. Если ваш малыш во время родов получил ушибы или другие травмы, которые могут привести к внутреннему кровотечению, требуется медицинское вмешательство. В этом случае можно сделать укол витамина К или дать его в виде капель.

## ✨ МОЛОЧНЫЙ СТРУП

Молочный струп — это жировые выделения кожи, которые застывают в виде корочек на голове ребенка. Обычно они появляются в возрасте от 3 месяцев до 2 лет. Это не опасно, от регулярного мытья головы (1–2 раза в неделю) с мягким шампунем корочки постепенно исчезнут. Если корочки отходят от кожи, то их можно осторожно удалить во время мытья.

Молочный струп можно удалить с помощью растительных средств.

- ✨ Смажьте голову малыша кунжутным, оливковым или другим растительным маслом и через несколько часов вымойте шампунем.
- ✨ Помойте голову детским мылом. Оно слегка подсушивает кожу и уменьшает секрецию жира. Разбавленный настой гамамелиса дает тот же эффект.
- ✨ Положите горсть сухих овсяных хлопьев в небольшой носок или мешочек из ткани. Намочите мешочек и, когда сквозь ткань начнет проступать «молочко», потрите мешочком кожу головы. Эта процедура размягчает корочки, которые затем можно удалить частым гребнем.

## ✨ КОЛИКИ

Колики проявляются в таких внешних признаках, как капризное и беспокойное состояние без видимых причин — ребенку тепло и сухо, он сыт и окружен родительским вниманием. Колики могут быть вызваны газами в кишечнике или другими неприятными ощущениями. Это нелегкое испытание не только для малыша, но и для родителей, которые начинают нервничать и уставать из-за того, что никак не могут успокоить ребенка. Дети обладают разной предрасположенностью к этому физиологическому явлению, у большинства детей колики проходят к 4 месяцам.

### Профилактика колик

Иногда колики возникают просто потому, что пищеварительный тракт малыша еще не приспособился к процессу усвоения пищи. Вы можете постараться предотвратить это явление. Создайте спо-

койную и мирную обстановку. Не вините себя в том, что происходит с ребенком. У двоих из моих детей колики случались обычно в вечернее время, и мы в шутку стали называть это «вечерней меланхолией». Чувство юмора нам очень помогало.

Безотказных методов профилактики колик не существует, но следующие рекомендации могут быть полезны:

- ❧ Не ешьте никаких разновидностей капусты (брокколи, белокочанную капусту, кольраби), репу, чеснок, лук и пряную пищу. Причиной колик могут быть жареные блюда, арахис, кофеин, молочные продукты, яйца, бобы и пшеница.
- ❧ Чтобы уменьшить гиперактивность, бессонницу и капризное состояние, пейте следующий вариант чая «Сбор для кормящей матери» (с. 80): добавьте листья мяты (8 частей, то есть столько же, сколько ромашки), увеличьте количество фенхеля и лаванды в 2 раза, исключите крапиву. Приготовьте, как указано в рецепте. Этот чай можно давать ребенку (без меда, так как он небезопасен для детей до года). Если колики случаются у ребенка в определенное время, то чай можно выпить заранее, чтобы его компоненты успели попасть в молоко. Очень полезны чаи из семян укропа, тмина или аниса.
- ❧ Сделайте с ребенком упражнение «велосипед». Двигайте ножки малыша, обе вместе и поочередно. Прижмите ножки к животу (сначала вместе, затем по одной) и распрямите их. Выполняйте каждое движение по 5 раз, медленно и плавно.
- ❧ Правильно держите малыша во время кормления и не отвлекайте его, когда он сосет. Чтобы предотвратить несварение желудка, старайтесь кормить ребенка в тихой, спокойной обстановке.
- ❧ Хорошее питание и отдых дадут силы заботиться о ребенке, не уставая и не раздражаясь.
- ❧ Давайте малышу пантотеновую кислоту (1 раз в день, всегда в одно и то же время). Раздавите таблетку (100 мг) и растворите ее в 4 столовых ложках воды. Дайте малышу половину этого количества с помощью пипетки.
- ❧ Положите ребенка в «люльку» через плечо и пойдите погулять. Укачивающие движения вашего тела и свежий воздух могут успокоить малыша.
- ❧ Делайте массаж и упражнения до наступления колик или во время их. Поглаживайте живот ребенка теплыми руками с не-



большим количеством масла круговыми движениями по часовой стрелке. Выполняйте массаж медленно и мягко в течение 15 минут, во время этой процедуры разговаривайте с ребенком или пойте ему. Другой массажный прием — медленно поглаживать животик ребром ладони сверху вниз, начиная от края ребер. Чередуйте руки таким образом, чтобы это напоминало движение водяной мельницы.

Массаж и купание в теплой воде могут стать приятным семейным ритуалом. Как правило, малыши после этого хорошо засыпают. Вы не всегда сможете уберечь ребенка от страданий, но в ваших силах дать ему свою любовь и заботу.

## МОЛОЧНИЦА

Молочница — это одно из названий кандидоза. Дрожжеподобный грибок рода *Candida* в небольших количествах присутствует в нашем организме и начинает размножаться, когда нарушается естественная среда. Малышам он доставляет множество неприятностей: красноту и раздражение в шейных, подмышечных и паховых складках, белые бляшки и язвочки во рту и на языке, густые белые выделения из влагалища, опрелость. Из-за молочницы ребенок может стать раздражительным и плаксивым. Если молочница переходит на соски матери, кормление грудью становится болезненным. При тяжелых формах молочницы могут возникнуть серьезные последствия: отказ от грудного молока и расстройство пищеварения. Однако такие осложнения редки, и их можно предотвратить, если вовремя распознать инфекцию и начать лечить домашними натуральными средствами.

Если у ребенка, которого вы кормите грудью, появилась молочница, обязательно обрабатывайте соски рекомендованными далее средствами. Опрелость и сыпь, связанную с молочницей, лечите, как рассказано в разделе «Уход за кожей».

## Причины молочницы

Основная причина молочницы — это антибиотики, которые ребенок получает непосредственно или через материнское молоко. Антибиотики уничтожают вредные микробы, а вместе с ними и полез-

ную флору, которая не дает размножаться грибковым и дрожжевым микроорганизмам. В отсутствие полезной флоры начинается рост дрожжеподобных грибков. Ребенок, которому при рождении давали антибиотики, особенно рискует заболеть молочницей. Мать с тяжелой формой молочницы также может заразить ребенка. Любой дисбаланс в естественной среде организма малыша может привести к размножению микроорганизмов *Candida*.

## Общие рекомендации

Натуральные средства и здравый смысл могут предотвратить инфекцию или облегчить ее протекание.

- ❧ Грибки дрожжевого происхождения размножаются во влажных, лишенных света местах. Свежий воздух и солнечный свет — одно из лучших природных средств.
- ❧ Если молочница стала причиной опрелости, кожа малыша по возможности должна быть сухой. Каждый день устраивайте ему воздушные ванны, оставляя лежать голышом, без пеленок.
- ❧ Развитию грибковой инфекции на сосках могут способствовать защитные вкладыши в бюстгальтер. Если появилась молочница, не используйте их.
- ❧ Тщательно соблюдайте гигиену. Мойте руки после того, как сменили малышу пеленки, прикоснулись к соскам или ко рту ребенка. Это предотвратит распространение молочницы.

## Рекомендации по питанию для кормящей матери

- ❧ Обильное питье обеспечивает образование молока.
- ❧ Развитию грибковой дрожжевой инфекции способствуют некоторые виды продуктов. К ним относятся: дрожжевая сдоба, пшеница, сахар, мед, фрукты и фруктовые соки, крахмал. Во время лечения грибковой дрожжевой инфекции в рационе должны присутствовать свежие овощи, рыба, бобы и крупы (рис и пшено). Если молочница проходит и возникает снова по возвращении к обычной диете, значит, ваш малыш чувствителен к какому-то виду пищи.
- ❧ Одно из лучших средств для лечения дрожжевой инфекции это йогурт. Он помогает восстановить баланс микроорганизмов в пищеварительной системе.

- ❧ Вместо йогурта можно использовать яблочный уксус, хотя у него менее приятный вкус. Уксус будет хорошей альтернативой йогурту, если малыш не переносит молочных продуктов. Уксус — подходящее средство для обработки сосков кормящей мамы: 1 столовая ложка уксуса на  $\frac{1}{2}$  стакана воды.

## Наружное и внутреннее применение йогурта



Чтобы подавить рост дрожжевых грибков и уменьшить воспаление, йогурт можно применять наружно. Возьмите простой несладкий йогурт и положите несколько ложек на блюдце (это нужно для того, чтобы случайно не инфицировать весь йогурт). Согрев йогурт до комнатной температуры, нанесите его на пораженные участки.

Обрабатывайте йогуртом ротовую полость малыша и давайте немного пососать его. Наносите йогурт на соски и смывайте его перед каждым кормлением.

Если инфекция связана с приемом антибиотиков матерью или ребенком, мать должна съедать 2–3 столовые ложки простого несладкого йогурта с активными культурами, а ребенок — от 1 до 3 чайных ложек в день. Йогурт должен иметь комнатную температуру, и при исчезновении симптомов молочницы его использование можно прекратить.

## Растительные средства

Припудривайте подмышки, паховые складки, шею и попку малыша порошком коры ржавого вяза. Он успокаивает раздраженную кожу и поглощает влагу. Меняя пеленки, смывайте порошок и наносите его заново два-три раза в день. При тяжелых формах молочницы можно добавлять порошок желтокорня канадского: щепотку на столовую ложку порошка коры вяза. Это поможет остановить дальнейшее размножение дрожжевых грибков. Кора ржавого вяза лучше, чем готовые присыпки, содержащие тальк, поскольку тальк вреден для дыхательной системы и кожи малыша.

Если молочница трудно поддается лечению, можно обрабатывать рот ребенка и соски матери настоем или настойкой черного ореха. Применяйте 2–3 раза в день. Мать может принимать настой-

ку внутрь, по 10–15 капель 2–3 раза в день. Следите, чтобы настойка не попала на одежду, — она оставляет пятна! Другое наружное противогрибковое средство — эфирное масло тимьяна (чабреца), 3 капли которого нужно растворить в 2 чайных ложках миндального масла.

Мазь, приготовленная из желтокорня канадского, календулы, подорожника, лопуха и звездчатки, хорошо лечит трещины и воспаление сосков. Если необходимо, можно прервать на сутки кормление той грудью, где раздражение сильнее. Овсяное молочко (см. раздел «Молочный струп») также смягчает и успокаивает воспаленные ткани.

## ПРОРЕЗЫВАНИЕ ЗУБОВ

Зубы у ребенка могут начать прорезываться сквозь десны уже в первые месяцы, хотя у большинства они появляются только в 6–8 месяцев. Возраст появления первых зубов, так же как и возраст, когда ребенок начинает ходить и говорить, связаны с индивидуальностью физиологии.

### Общие симптомы

Одним детям режущиеся зубки не доставляют почти никакого беспокойства, другие испытывают сильный дискомфорт. Хотя педиатры обычно утверждают, что прорезывание зубов не может вызвать симптомов простуды, большинство родителей подтверждают, что «зубки» часто сопровождаются недомоганием и повышением температуры. Возможно, процесс прорезывания вызывает физические изменения, которые проявляются в виде «простудных» симптомов или провоцируют восприимчивость к болезням.


Какова бы ни была причина, но при прорезывании зубов у детей наблюдается повышенная температура, понос, раздражительность, боль в ушах, насморк, кашель или общее воспаление дыхательных путей. (Я припоминаю, что, когда у меня самой резался зуб мудрости, это сопровождалось неприятными ощущениями в голове и в ушах, похожими на боль.) Хотя это естественный процесс формирования зубной ткани, очень важно свести к минимуму дискомфорт, который испытывает малыш, чтобы предупредить

более серьезные проблемы. В это время стоит применять травы, которые не только успокоят ребенка, но и укрепят его иммунитет, подавляя развитие возможной инфекции.

## Растительные средства

Проблема режущихся зубов — очень древняя, о чем свидетельствует обилие народных рецептов. Вот несколько средств.

- ❧ Пейте сами и давайте малышу «Зубной чай» (см. рецепт на с. 130).
- ❧ Можно применять специальные гомеопатические таблетки, в том числе гомеопатическое средство Хамомилла (ромашка) 30х, которое уменьшает общую раздражительность.
- ❧ Настойку валерианы можно втирать прямо в десны. Она временно снимает боль и уменьшает раздражительность. Несмотря на резкий запах, у настойки валерианы довольно приятный вкус. Ее можно периодически давать маленьким детям в количестве 5–10 капель. Валериану хорошо настаивать на бренди. Чтобы приготовить свою собственную настойку, измельчите 30 граммов корней валерианы в порошок, залейте половиной стакана бренди (коньяка) и дайте настояться в течение 3 дней. Каждый день встряхивайте настойку. Процедите, перелейте в бутылочку и сделайте этикетку. Применяйте согласно указаниям.
- ❧ Звездчатка (мокрица) и корень лопуха — надежные средства при воспалении десен. Смесь настоек этих трав можно втирать в десны. Даже простой массаж десны в том месте, где должен появиться зуб, приносит облегчение.
- ❧ В десны малыша можно втирать бренди или коньяк — этот мягкий алкогольный напиток традиционно используется во многих странах. Иногда обмакивают в бренди кончик салфетки и дают пососать малышу. Лично я предпочитаю не пользоваться алкоголем как успокаивающим средством, исключая случаи отсутствия других средств.
- ❧ Гвоздичное масло успокаивает боль в деснах. Однако оно может раздражать и даже обжигать кожу, поэтому сначала проверьте его действие на себе. Если вы все же решите использовать гвоздичное масло, применяйте в небольших количествах, разбавляя в 2 раза миндальным маслом.
- ❧ Десны ребенка можно смазывать соком свеклы, настоем березовых почек.



## Детская зубная настойка

Эта смесь из лекарственных трав мягкого действия успокаивает в период прорезывания зубов, снимая воспаление десен и раздражительность, а также бессонницу и боль в животе. Ее, несомненно, можно использовать, если прорезывание зубов сопровождается повышением температуры и простудой.

- 2 чайные ложки настойки ромашки
- 2 чайные ложки настойки котовника (кошачьей мяты)
- 2 чайные ложки настойки Melissa
- 2 чайные ложки настойки лаванды
- 2 чайные ложки растительного глицерина

**Приготовление.** Смешайте все ингредиенты в бутылочке из темного стекла.

**Применение.** При недомоганиях, связанных с прорезыванием зубов, давайте по 20 капель каждые два часа.

В древних медицинских источниках существуют традиции по состоянию зубов определять здоровье человека (не только физическое, но и духовное). Считается, что каждый зуб связан с определенным органом и энергетической структурой тела. Спокойные, уравновешенные люди имеют крепкие зубы, которые сохраняются до старости. Зуб мудрости называется так потому, что он связан с формированием ментального порядка. Новорожденного в период прорезывания зубов беспокоит не только боль, его психика становится особенно ранимой. Поэтому необходимо беречь ребенка от любых негативных явлений и посторонних людей, потому что в этот момент формируется залог здоровья и счастья. Покой и любовь должны осенять младенца — энергии, обладающие волшебными свойствами. На Руси в доме сохраняли небольшой кусочек дерева, разбитого молнией, который помещали в ладанку на теле малыша, этот маленький кусочек мгновенно уничтожает всякую боль. Можно подержать на десне очищенные корешки цикория или земляники. Обычно ребенок сам «закусывает» предметы, массируя десны. Настой шалфея обладает приятным запахом и вкусом и снимает болевые ощущения, укрепляя ткани десен и будущих зубов. Шалфей полезно добавлять в ванну (в виде отвара).

Знаменитая целительница Ванга рекомендовала лечить больные десны отваром чабера (*Santureja montana L.*), в который добавлена цепотка квасцов.

 **Зубной чай**

Не одно поколение матерей использовали чудесные свойства ромашки, мяты и перечной мяты. Эти травы успокаивают нервы малыша и снимают боль. Чай из этих трав приятен и для успокоения мамы. Период прорезывания зубов у детей связан с бессонными ночами, именно поэтому рекомендуемая травяная смесь особенно полезна для матери и ребенка. Добавка небольшого количества лаванды усиливает успокаивающее действие чая.

- 1 часть сухих цветков ромашки
- 1 часть сухой мяты
- 1 часть сухих листьев котовника (кошачьей мяты)
- 1 часть сухих цветков лаванды

**Приготовление.** Смешайте все травы. Положите 1 столовую ложку смеси в стеклянный сосуд и залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте под крышкой 15 минут. Для очень беспокойного ребенка (или мамы!) можно увеличить время настаивания до 30 минут или удвоить количество травяной смеси до 2 столовых ложек на стакан.

**Применение.** Препарат безопасен, поэтому его можно принимать в больших количествах в течение длительного времени. Эти травы можно использовать и в виде смеси настоек, по 5 капель каждой, 3–4 раза в день.

*Часть третья*



# НАТУРОТЕРАПИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

akusher-lib.ru



## ОСНОВНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ РЕБЕНКА

Дети — это настоящее чудо, которое постоянно развивается и изменяется. Они расцветают у нас на глазах, если питание и условия жизни удовлетворяют их потребностям. От родителей зависит формирование среды, которая обеспечит физическое, эмоциональное, интеллектуальное и духовное развитие детей.

Наши дети — уникальные личности со сложными эмоциями, и мы не сможем предотвратить возможных недомоганий, устранить влияние мира и удовлетворить все детские потребности. Но достаточные знания основных нужд ребенка помогут обеспечить его всем необходимым для хорошего самочувствия и позволят выстроить здоровые взаимоотношения с ребенком. Настоящая забота о здоровье носит глубинный характер, учитывающий потребности души и не ограничивающийся решением поверхностных материальных проблем.

### ЗАБОТА И ВОСПИТАНИЕ

Правильное питание и прием целебных трав не гарантируют здоровья, если в жизни нет радости. Эмоциональное здоровье и счастье — это важнейшие факторы хорошего самочувствия. Даже ваша забота о ребенке во время болезни оставляет в его душе долговременный отпечаток.

Растить ребенка в тепличных условиях, чрезмерно защищать его или постоянно стимулировать его жизненные процессы — все

это не имеет отношения к истинной заботе о ребенке. Дети должны чувствовать, что они желанны. Они вырастут здоровыми людьми, если дать им любовь и понимание, поощряя в их маленьких достижениях и позволяя развиваться теми темпами, которые предусмотрены природой. Им нужна ваша искренняя заинтересованность и умение слушать, даже если они говорят громко и сбивчиво. Но главное — не считать непослушанием проявление их воли и считаться с их собственным мнением. Детей надо терпеливо выслушивать и обдуманно им отвечать.

Домашний здоровый уклад жизни — идеальный способ научить детей позитивному отношению к окружающему миру. Самый эффективный способ обучения — это личный пример. В повседневной жизни ребенок может наблюдать за отношением взрослых к эмоциональным, интеллектуальным и духовным ценностям, а также к физической культуре как к основам человеческого здоровья.

*☞ Физическое и душевное тепло.* В наши дни люди так привыкли к искусственному отоплению и охлаждению, что почти перестали обращать внимание на сезонные изменения погоды и на то, как влияют на нас резкие перепады температур. Мы едим пищу прямо из холодильника и употребляем зимой продукты, свойственные летнему времени. Эти привычки создают хаос в биологических ритмах нашего организма. Для нашей физиологии необходимо тепло, а холодная пища и напитки в зимнее время могут вызвать простудные явления. Конечно, нельзя полностью отказываться от мороженого или чая со льдом, но все же следует обращать внимание на сезонные изменения и жить в гармонии с природными циклами.

Чтобы приучить детей тепло одеваться в холодное время года, им можно рассказать, как животные зимой «одеваются» в густой мех, а летом его сбрасывают, то есть линяют. Внутреннее тепло необходимо беречь, избегая сквозняков и переохлаждения. Следует обратить особое внимание на головной убор детей, чтобы не застудить уши. От холода нужно беречь также грудь и живот. У маленьких девочек охлаждение нижней части тела может стать причиной мочеполовых инфекций.

Тепло — это больше чем физические параметры температуры. Это слово используется, чтобы передать осязаемые качества человеческой любви. Это то, что окутывает сущность жизни, создавая

благоприятные условия для развития. От душевного тепла дети получают невидимую силу, без которой их жизнь лишена света радости. Исследования показали, что дети, лишенные человеческого тепла, плохо развиваются. Тепло — это доброе чувство, к которому тянется все живое и которое говорит: «Тебя здесь ждут, тебя любят», без него невозможно сохранить здоровье.

## ЗАЩИТНАЯ СИЛА РИТМА

Дети созревают в утробе, слыша ритм материнского сердца. Частота и сила этих звуков меняется в зависимости от настроения и активности матери, но по своей природе они ритмичны. Для ребенка этот ритм — знак жизни, защищенности. Исследования показали, что магнитофонная запись звуков биения материнского сердца успокаивает младенцев. Недоношенные дети, имея одинаковый медицинский уход, развивались быстрее под звукозапись биения материнского сердца. Они опережали в развитии тех детей, которые этой записи не слышали.

Почти сразу после рождения у здорового ребенка устанавливается свое собственное дыхание. Этот ритм вдохов и выдохов, так же как и сердцебиения, сопровождает нас постоянно в течение всей жизни. В организме человека есть циклы, называемые циркадными ритмами. В мире природы есть свои ритмы: восход и закат солнца, фазы луны, смена времен года и т. д. Существа, которые находятся в гармонии с природой, живут в соответствии с ее ритмами («имеют внутренние часы»).

☞ *Современные ритмы.* Городские жители лишены возможности жить в гармоничном соответствии с природой. Электрическое освещение заменило солнечный свет, температура в наших домах постоянна, как будто на улице круглый год весна. Наш распорядок дня не учитывает наших физиологических возможностей, требуя нашего пребывания в определенном месте и в определенное время независимо от того, успели мы поесть или выспаться. В прежние времена люди ложились спать с наступлением темноты, употребляли пищу, доступную в данное время года, и вели жизнь, отражающую, а не игнорирующую природные ритмы.

☞ *Домашние ритмы.* Если жизнь детей с раннего возраста связана с естественными циклами, они приобретают природное чувст-

во ритма и времени. Позвольте им больше находиться на свежем воздухе, чтобы они знали запах дождя, тяжесть воздуха перед грозой, фазы луны. Пусть они бодрствуют с солнцем, спят с луной и имеют возможность спокойно наблюдать за природой.

Ритмы не могут быть жесткими и статическими, они изменяются. Со стороны взрослых потребуются настойчивость и обязательность, чтобы создать для детей ритмичное окружение, несмотря на свой перегруженный делами, лихорадочный и временами хаотический образ жизни.

Естественные ритмы организма всегда созвучны природным ритмам, создавая фундамент для нормального формирования детского тела и предупреждения болезней. Чувство ответственности за природу и понимание окружающего мира создают внутреннюю гармонию в человеке.

*☞ Положительный пример.* Дети копируют не только наши действия, но и наше отношение к ним. Вот пример, который я когда-то прочла. Ребенок наблюдал, как мужчина забивает гвозди. Мужчина был явно зол, вероятно, из-за происшествия, которое случилось ранее. Ребенок, ища полного соответствия действиям взрослого, начал забивать гвозди точно так же — со злостью!

Эмоциональные проявления связаны с ритмами сердцебиения, дыхания и другими физиологическими процессами. Когда своим обращением с детьми мы вызываем у них злость, обиду, уныние или страх, мы изменяем их внутренние ритмы, провоцируя болезнь. Разумеется, ни один родитель не может постоянно быть идеально добрым и мягким. Родители конфликтуют между собой, переживают подъемы и спады. Сильные эмоции — гнев, печаль, разочарование — это такие же естественные проявления жизни, как любовь. Но, посвящая эту книгу вопросам о здоровье детей, мы не можем недооценивать того, как влияет на детей наш пример.

Пожалуй, лучший способ создать правильную модель поведения — это научиться справляться с собственными негативными чувствами. Слишком часто мы позволяем себе выплескивать на детей гнев или разочарование по поводу работы, денег, отношений с другими людьми. Не имея взрослого опыта, они не могут справиться с этими эмоциями, и в результате у них развивается чувство тревоги или болезнь. Чтобы снять свое напряже-

ние, используйте методы релаксации или обсудите свои проблемы с понимающими друзьями, а для детей будьте здоровым примером для подражания.

## ИГРЫ НА ПРИРОДЕ

Земля, вода, огонь, воздух — это стихии, которые творят наш мир. Дети любят прыгать в кучи опавших листьев, возиться в грязи, бегать по лужам, качаться на качелях, запускать воздушных змеев, лазить по деревьям и жечь костры. Но наше отношение к этому сильно влияет на их восприятие. Можно объяснить, что лужи, оставшиеся после только что прошедшего дождя, мокрые и холодные, а можно сказать, что шлепать по лужам весело. Если дети здоровы, позвольте им вольно играть на природе. После такой игры на улице искупайте ребенка и дайте ему горячего чая с домашним печеньем. Уверяю вас, что он будет спать в эту ночь здоровым крепким сном.

Большинство детей привлекает возможность исследовать огненную стихию: костры, свечи, спички. Расскажите детям о том, что тепло и огонь поддерживают нашу жизнь, и научите их мерам безопасности при обращении с огнем. Пусть учатся зажигать спички, свечи, поджигать дрова в печи или камине и разводить костер. Знакомство с огненной стихией дает детям чувство уверенности и умение соблюдать правила безопасности. Ощущение своей компетентности влияет на самооценку человека и соответственно на его здоровье.

❧ *Игрушки из природных материалов.* Мы можем развить воображение детей с помощью инструментов и игрушек, сделанных преимущественно из природных материалов. Подойдут деревяшки для строительства, ящики с песком, лейки с водой, лопатки и ведерки для игры на улице. Для игры дома можно предложить куклы, сделанные из натуральных материалов, и игрушки из дере-

---

Ритмы — это пульс самой жизни. Ровный пульс — это покой и, соответственно, здоровье. Покой называется возвращением к сущности. Человеческая сущность — это природа, которой свойственно постоянство. Это постоянство — основной ее ритм, смысл которого в единстве начал и концов (вечное «коло» — круговорот вещей). Когда человек созерцает большое разнообразие вещей в мире, он должен знать, что все они возвращаются к своему началу. Знание постоянства дает человеку покой и ясность, а незнание постоянства приводит к беспорядку, злу и болезням.

ва и ткани. Природные материалы насыщены чувством жизни, а игрушки из них имеют свой неповторимый характер и живут дольше пластмассовых. У пластмассовых игрушек слишком жесткие формы, они дают мало возможностей для трансформации. Разнообразный природный игровой материал поощряет детей в творчестве. Старайтесь использовать экологически безопасные материалы, это воспитывает у детей бережное отношение к окружающей среде.

☞ *Телевизор.* Многие дети проводят у телевизора несколько часов в день. Быстрое мелькание многих образов на экране может отрицательно повлиять на развитие их нервной системы. Более того, содержание значительной части телевизионных передач не подходит для детей. Маленькие дети эмоционально не готовы к восприятию сцен насилия и секса, поэтому они испытывают смущение и неловкость, а по ночам видят кошмары. В попытке осознать увиденное дети начинают копировать эти сцены в своих играх. В действительности проблема насилия и раннее проявление сексуальности среди сегодняшних подростков — это неосознанное отражение тех образов, которые они получили через телевидение.

Если мы хотим, чтобы наши дети выросли здоровыми, мы должны принять все меры, чтобы они подражали светлым и чистым образам и воспринимали позитивные идеи. Есть хорошие телевизионные программы, но занятия, которые дают детям реальные навыки, и даже простые игры на улице — предпочтительнее, чем пассивное наблюдение за передачей. Дети могут вместе с родителями посадить растения (даже в городе), пойти на прогулку в парк, порисовать, приготовить еду или сделать что-нибудь полезное для друзей. Качество каждой отдельно взятой жизни влияет на окружающую среду.

## СВОБОДА И ОПЕКА

Родители привыкли видеть в детях незрелых людей, неспособных самостоятельно мыслить и действовать, но это не так. Дети обладают поразительной способностью принимать разумные решения. Доверие к детям — это природный дар, а развить отношения на основе его — искусство. Требуется время, чтобы научиться слушать детей и позволять им самостоятельно делать выбор, при этом превращая свою опеку в поддержку его решений. Опека

должна носить характер защиты, чтобы дети не боялись ошибок и чувствовали себя в безопасности. Потребности детей, границы их мира и перспективы на будущее постоянно меняются. Сегодня они учатся ходить, а завтра будут учиться водить машину. Взаимопонимание с детьми поможет преодолеть многие житейские сложности.

☞ *Оценка ситуации.* Когда необходимо настоять на своем, а когда лучше не вмешиваться? Чтобы разобраться в этом, нужно правильно оценить ситуацию. Например, вполне разумно настаивать на том, чтобы в холодный ветреный день ребенок надел теплую шапку, однако у большинства детей достаточно здравого смысла, чтобы прийти к такому выводу самостоятельно. А вот настаивать на том, чтобы ребенок ел, когда он не голоден, уже неверно. Облегченная диета в течение нескольких дней — отличное средство предотвратить или уменьшить проявления простуды, и дети часто инстинктивно чувствуют, что им лучше немного поголодать, хотя и не могут объяснить этого. Кроме того, недавние исследования причин ожирения показали, что дети, которых заставляют съесть избыточное количество пищи, начинают игнорировать сигналы тела о сытости. Если такая ситуация повторяется часто, это приводит к подавлению природных механизмов саморегуляции и в результате — к чрезмерной полноте.

Нередко родители говорят детям «нет, нет и нет» просто из-за чувства самоутверждения или раздражения, вместо того чтобы, сказав «да», открыть для них двери к новому жизненному опыту. Родителям не нравится беспорядок, который устраивают дети, овладевая новыми навыками, например пытаясь приготовить себе еду. Чувство неодобрения окружающих подавляет у детей желание учиться и исследовать. Результат такого воспитания — безынициативные дети, не желающие браться за что-то новое и трудное, либо дети, которые осуществляют свои «исследования» за спиной у родителей. Конечно, родителям бывает нелегко найти в своем и без того перегруженном распорядке дня время для того, чтобы познавать мир вместе с детьми. Но это стоит сделать ради встречи с великолепием сокровищ и приключений, о которых взрослые забывают или которых никогда прежде не знали.

☞ *Равновесие между опекой и свободой.* Равновесие между опекой и свободой — это искусство восприятия сущности детских поступков, на которые необходимо взирать с родительской заботой, а не

с тревогой. Важно, чтобы опека не превратилась в контроль над детьми. Когда мы проявляем обоснованную заботу о детях, уважая их разум, они обычно соглашаются с нами. Надо постоянно напоминать себе, что для здорового физического и эмоционального состояния детей нужна не только опека, но и свобода — свобода «расправить крылья» и попробовать свои силы. Опека должна не ограничивать, а дарить детям уверенность, что мы рядом и не дадим им утонуть в океане возможностей.

Дети должны воспринимать нас как союзников, с чувством полного доверия привлекая нас к сотрудничеству. Прежде чем установить границы и пределы, всегда спрашивайте себя, насколько они разумны и необходимы. Иначе ваш ребенок почувствует сухой контроль над собой и это помешает развитию открытых отношений между вами.

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Этот мир может оказаться довольно страшным местом, особенно для старших детей и подростков. Наши дети растут среди множества опасностей. Как родители, мы несем огромную ответственность в подготовке детей к встрече с реальной жизнью. Часто это происходит слишком рано.

Дети ожидают от нас прямых ответов, но в действительности мы можем защитить их только временно. Родители должны выступить в роли буфера. Дети очень чувствительны, поэтому не нужно выплескивать на них все проблемы этого мира; им необходимо чувство безопасности, а не страха. Родители должны обеспечивать детям защиту до тех пор, пока они не будут готовы самостоятельно переживать реалии этого мира.

☞ *Избегайте чрезмерной защиты.* В какой-то момент — обычно в возрасте около 9 лет — ребенок становится способным к интеллектуальному пониманию проблем и опасностей нашего мира. Эти опасности уже не вызовут у него парализующего страха, как это могло бы случиться с ребенком младшего возраста.

Защита не означает, что надо запрещать детям забираться на деревья и спортивные снаряды. Риск, связанный с этими и другими подобными занятиями, — нормальная часть детства. Дети должны иметь возможность для веселых игр и развлечений! Они имеют право на детство, это дар, который они должны получить.



(Были случаи, когда дети падали с большой высоты и не разбивались. Мать в критической ситуации мысленно «держит» своего ребенка, интуитивно и неосознанно пробуждая в нем способность левитировать. Если родители постоянно говорят: «Упадешь! Разобьешься!» — как правило, так и бывает: ребенок вдруг падает с детского стульчика и получает сотрясение мозга. Мысли — материальны, и родители могут спасти своих детей от многих бед. — *Ред.*)

☞ *Сопереживание.* Детям необходимо ложиться спать и просыпаться с чувством безопасности, однако в повседневной жизни люди сталкиваются с ужасными событиями. Поэтому, защищая детей от тех явлений, которые они не в состоянии понять, все же нельзя препятствовать их сочувствию к боли и страданиям других. Помогая нам ухаживать за больными братьями и сестрами, престарелыми людьми, домашними животными, растениями в саду, они сформируются как заботливые и внимательные люди. Если общество будет состоять из таких людей, страданий в нашем мире станет меньше.

## СПРАВОЧНИК ПРИРОДНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ДЕТСКИХ БОЛЕЗНЕЙ

**К**ак бы вы ни были подготовлены и какими бы знаниями ни обладали, болезнь всегда нарушает привычный уклад жизни. Чтобы обратить все свое внимание на больного, приходится отложить текущие дела и полностью сосредоточиться на факторах, объясняющих причину возникновения болезни.

### КАК РАСПОЗНАТЬ БОЛЕЗНЬ

По мере того как ваша интуиция будет развиваться, вы начнете замечать у ребенка самые ранние признаки болезни (см. раздел «Ранние признаки болезни» в главе 3).

Я встречала две основные категории болезней у детей. В одну входят так называемые «болезни роста», в другую — обычные заболевания. Причину недомогания у ребенка можно понять, присмотревшись к его возрастным изменениям. Часто дети «заболевают» перед каким-то большим событием в своем развитии. Иногда без всяких симптомов повышается температура и так же бесследно проходит, но после этого происходит что-нибудь знаменательное: первые шаги, первые слова и тому подобное. Их природе как будто требуется полное расслабление перед мощным прыжком.

*☞ Факторы окружающей среды.* Дети нередко заболевают после стресса или перевозбуждения. Яркий пример тому — случай с моим первым ребенком. Как-то раз у нас с мужем произошла ссора — причем прямо у детской кровати, где спал наш сын, которому

тогда было около двух с половиной лет. Мы говорили негромко, но со злостью, причем буквально над головой ребенка — муж стоял по одну сторону кровати, а я по другую. И вот в 5 часов утра сын проснулся, крича и корчась от боли. Как вы, наверное, уже догадались, у него началось воспаление уха — первый и единственный для него случай этого распространенного заболевания.

Это стало для нас хорошим уроком: наше стрессовое состояние влияет на здоровье ребенка. Мы принесли ему многочисленные извинения, выразили всю нашу любовь и при помощи трав и массажа вылечили его через несколько часов. Случай произвел на меня сильное впечатление. Кто-то может отмахнуться и сказать, что это всего лишь совпадение, но другие родители убеждались в этом на собственном опыте. Более того, в последнее время многие врачи начали понимать связь между стрессом и началом болезни.

❧ *Болезнь — тренировка иммунной системы.* Болезнь — это одна из ступеней развития человеческого организма. Болезнь в детском возрасте стимулирует иммунную систему, способствуя развитию сопротивляемости ко многим микроорганизмам, которые нас окружают. Так же как испытания укрепляют характер, детские болезни способствуют развитию устойчивости организма. Многие болезни, которые у взрослых вызывают серьезные патологии, для детей не опасны.

Натуротерапия основана на предположении, что наш организм идеально устроен и способен сам себя поддерживать в хорошем состоянии. Средства, которые используют натуротерапевты, помогают организму проявить естественную реакцию на болезнь. Необходимо не просто подавлять нежелательные симптомы и убивать микробы, а постоянно поддерживать тело в биологически естественных ритмах, давая ему дополнительное питание.

❧ *Профилактика болезни.* Когда мы говорим о профилактике болезни, нужно обязательно изучить факторы, которые могут вызвать заболевание. Но даже при здоровом образе жизни время от времени возникают недомогания. Человек стремится к «чистому» образу жизни в надежде избежать болезней, создавая напряжение в повседневности, постоянно работая над собой, что со временем тоже может привести к стрессовому состоянию. Страх перед болезнью давит на поведение человека и ограничивает его жизнь, и, когда болезнь все же возникает, он испытывает разочарование или недовольство.

Здоровье — это не только отсутствие болезней. Это также гибкость по отношению к неожиданным проблемам, которые ставит перед нами жизнь, включая болезни. Заботясь о других, мы создаем модель сочувственного поведения для наших детей. Научившись принимать наши собственные болезни (и другие несовершенства) как природную данность, мы можем обрести безусловную любовь. Это основа истинного излечения, и этот дар стоит передать детям.

## СПРАВОЧНОЕ РУКОВОДСТВО ПО ЛЕЧЕНИЮ ДЕТСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Этот раздел включает описание наиболее распространенных недугов и болезней, часто возникающих у детей, и разнообразные методы их лечения: целебные травы, рекомендации по питанию, массаж и т. п. Эти средства зарекомендовали себя как эффективные, безопасные и доступные. Кроме того, в этом разделе приводится информация о том, в каких случаях необходимо обращаться за медицинской помощью.

Описанные ниже средства в более высоких дозах могут применять и взрослые. Я попыталась отметить все средства, которые нежелательны для беременных женщин, и тем не менее, пожалуйста, проконсультируйтесь с опытным специалистом, прежде чем принимать какое-то лекарство.

### АБСЦЕСС (НАРЫВ)

Абсцессы — это небольшие полости («мешочки»), наполненные гноем, изолированные от здоровой ткани. Они появляются, когда организм локализует инфекцию в одном месте, чтобы предотвратить распространение болезнетворных бактерий или других микроорганизмов по всему телу. Внешние признаки абсцесса — краснота, воспаление, болезненность, иногда повышение температуры. Часто абсцессы — результат развития местной инфекции средней тяжести, которую не сразу начали лечить. Кроме того, абсцессы могут возникать на участках тела, где ткани постоянно травмируются (например, на пальце, натертом тесной обувью). Причиной абсцессов десен могут стать механические

раздражители (грубая частица пищи, застрявшая между десной и зубом), различные повреждения слизистой оболочки или больные зубы.

Большинство абсцессов можно лечить дома, кроме случаев, связанных со стоматологией. Если из десны удастся удалить частицу, вызвавшую воспаление, то можно прибегнуть к лечебным полосканиям в домашних условиях.

Лечение абсцессов требует особого внимания и некоторых усилий. Улучшение должно быть заметно уже через сутки после начала лечения. Обычно воспаление концентрируется в одном месте, абсцесс «прорывается», и гной выходит наружу. В других случаях абсцесс рассасывается изнутри. Мягкий массаж участка кожи вокруг абсцесса ускоряет этот процесс. Когда гнойник начинает рассасываться, воспаление и боль стихают.

### Общие рекомендации

Лечить абсцессы нужно, применяя одновременно как внутренние, так и наружные средства. Средства, применяемые внутрь, и диета одинаковы при любых абсцессах, независимо от места их расположения, а вот наружные средства для лечения абсцессов на коже и в полости рта различны. После того как вы ознакомитесь со средствами для внутреннего применения, прочитайте и о наружных средствах. В любом случае ребенку необходимы покой и отдых.

### ВНИМАНИЕ!

Когда обращаться за медицинской помощью. Абсцесс, который не поддается лечению, может стать причиной тяжелой общей инфекции. Внимательно наблюдайте за ребенком. Любое ухудшение его самочувствия, в том числе и повышение температуры, может означать распространение инфекции, а красные прожилки, отходящие от абсцесса, указывают на заражение крови. Если вы заметили какие-либо из этих признаков, немедленно обратитесь за медицинской помощью. Заражение крови опасно для жизни и требует применения антибиотиков.

## Рекомендации по питанию

Пожалуй, самая необходимая рекомендация при лечении любых инфекций — обильное питье. Ребенку до 7 лет требуется полстакана жидкости каждый час, детям старшего возраста значительно больше. Таким образом организм очищается от шлаков и микробов, понижается температура и предотвращается обезвоживание.

☞ **Легкая пища.** Кормите ребенка легкой пищей: свежими фруктами, овощами, крупами. Избегайте молочных продуктов, мучных изделий, мяса, жирной пищи и продуктов, прошедших промышленную переработку. Чрезвычайно полезно выпивать каждый день по крайней мере по стакану свежего апельсинового или морковного сока. Эти соки питают лимфатическую систему и способствуют борьбе с инфекцией.

☞ **Витамин С.** Давайте ребенку от 250 до 500 мг витамина С каждые 4 часа.

## Растительные средства

Лекарственные травы помогут иммунной системе победить инфекцию и снизят жар. Еще в течение суток после выздоровления ребенку необходимо продолжать прием средств (исключая желтокорень канадский). Дополнительно применяя наружные средства, вы уменьшите риск распространения инфекции.

☞ **Настойки.** Каждые 2—4 часа, в зависимости от серьезности инфекции, необходимо принимать внутрь настойку эхинацеи (1 капля на 1 кг веса ребенка). Вместе с эхинацеей можно давать по 10 капель свежей настойки из подорожника, календулы и корня лопуха или же настой этих трав в равных частях.

☞ **Чай из звездчатки (мокрицы).** Обильное питье этого чая очень помогает при лечении абсцессов. Звездчатка — распространенный сорняк; но это растение стоит того, чтобы оценить его полезные свойства. Спросите у ботаника, как оно выглядит, или посмотрите в справочнике лекарственных растений. Звездчатку можно заменить подмаренником или же использовать их вместе.

☞ **Желтокорень канадский.** При сильных абсцессах добавьте настойку из этого растения в чай из звездчатки (1 капля на 2,5 кг веса ребенка). После выздоровления ребенку надо съедать ежеднев-

но по 2 столовые ложки несладкого йогурта, чтобы восстановить кишечную флору, которую разрушает желтокорень — естественный антибиотик.

## Наружные средства

Кожные абсцессы могут появляться на любой части тела. Укус насекомого, порез, неудаленная заноза или другое повреждение могут вызвать нагноение, если это место не было обработано антисептиком, или при инфицировании организма патогенными микробами (например, группы стафилококков).

☞ **Обеспечьте влажное тепло.** Это крайне необходимо. Три раза в день делайте 20-минутные ванночки или примочки. Вода должна быть настолько горячей, насколько это терпимо (следите, чтобы не было ожогов). Для того чтобы повысить эффективность, добавьте по одной столовой ложке настоек календулы, тимьяна и лаванды на 1 литр воды.

☞ **Припарки из подорожника.** После каждой ванночки делайте такую припарку: положите в миску мелко нарезанные и размятые свежие листья подорожника (можно заменить звездчаткой). Добавьте равные части желтокорня канадского и эхинацеи, зеленую глину (одна чайная ложка на лист подорожника) и такое количество воды, чтобы получилась паста. Положите припарку на пораженное место, накройте чистой марлей или тканью, затем положите сверху грелку. Меняйте повязку после каждой ванночки. Старайтесь держать больное место в тепле и влаге до полного выздоровления.

## Лечение абсцессов околозубной ткани и на деснах

Сильный абсцесс в ротовой полости требует немедленной медицинской помощи. Если абсцессы возникают вновь и вновь, то, возможно, причина связана с инфекцией в более глубоких тканях, и в этом случае медицинская помощь также необходима. В легких случаях абсцессы на деснах можно лечить с помощью целебных трав.

☞ **Полоскание травяными отварами.** Полоскать рот как минимум 3 раза в день таким настоем: в  $\frac{1}{4}$  стакана воды добавьте  $\frac{1}{2}$  чайной ложки морской соли и  $\frac{1}{4}$  чайной ложки порошка мирры.

☞ **Настойки.** Капайте 10–15 капель смеси настоек корней эхинацеи, лопуха и одуванчика прямо на воспаленное место каждые 4 часа или чаще, если нужно облегчить боль. Если у вас нет настоек, дайте прополоскать рот крепким отваром из этих трав. Повторять процедуру как можно чаще.

☞ **Припарка из звездчатки (мокрицы).** Когда будете заваривать чай из звездчатки, как предлагалось ранее, не выбрасывайте траву, а используйте ее в качестве припарки на зараженное место. Удаляйте припарку, как только она начнет остывать, и накладывайте свежую.

☞ **Грелка.** Когда ребенок спит или отдыхает, положите ему грелку на больное место, чтобы снять напряжение и улучшить кровообращение. Тепло способствует выведению инфекции. Само по себе воспаление есть результат усиленной циркуляции крови в месте скопления болезнетворных микроорганизмов, клетки которой борются с инфекцией, и абсцесс таким образом рассасывается.

## ☞ АЛЛЕРГИЯ

Симптомы аллергии: насморк, темные круги под глазами, опухшие веки, плохой сон, головная боль и быстрая утомляемость. Кроме того, при аллергии ребенок возбудим, раздражителен, не способен сконцентрироваться на одном занятии. Характерно также капризное состояние и привередливость в еде. В США каждый шестой ребенок подвержен аллергическим реакциям, поэтому неудивительно, что огромному числу детей ставят неверный диагноз: неадекватное поведение. По мнению некоторых авторов, аллергия — это сверхчувствительность организма к внешним раздражителям. Схожими симптомами обладает и синдром дефицита внимания и гиперактивности.

Хроническая аллергия, особенно форма, которую сопровождает аллергический ринит (длительное воспаление слизистой оболочки носовых проходов), может вызвать повреждение сосудов головного мозга, ухудшение слуха, рассеянность и невозможность сосредоточиваться. Дети, подверженные аллергии, часто утомляются и раздражаются.

Чрезмерная активность тоже может быть вызвана аллергией. Эта активность проявляется или как нервное раздражение вслед-



ствии хронической воспалительной реакции, или как потребность в движении, для того чтобы стимулировать эндогенную продукцию адреналина. Некоторым детям движение помогает преодолеть дискомфорт, который вызывает аллергия.

Иммунная реакция, замедленная в результате воздействия вредных веществ, недостаток питательных субстанций, ослабленная пищеварительная система — все эти факторы могут стать причинами аллергии. Несмотря на то что предрасположенность к аллергии может иметь генетический характер, такие факторы, как питание, эмоциональное состояние и окружающая среда, имеют огромное влияние на возникновение и предупреждение этого заболевания.

### Общие рекомендации

Чаще всего при устранении внешних раздражителей и стимуляции иммунитета, при хорошем отдыхе аллергия проходит совсем или проявляется слабее. При этом улучшается сон ребенка.

☞ **Устраните внешние раздражители.** В квартире не должно быть пыли, одеял и подушек, набитых перьями, парфюмерных изделий, чистящих средств с ароматическими отдушками, ковров, дыма, шерсти и перхоти домашних животных.

☞ **Больше отдыха и сна.** Покажите ребенку упражнения на расслабление, для того чтобы он научился снимать внутреннее напряжение. Надо в одно и то же время ложиться спать и хорошо высыпаться.

### Рекомендации по питанию

Потребление продуктов, которые могут вызвать аллергию, необходимо ограничить. Молочные продукты и мука часто бывают причиной аллергического насморка или отека в носоглотке. Положительное влияние оказывает горячая пища: супы, блюда из тушеного мяса или рыбы, вареные овощи и крупы, бобовые культуры, домашняя птица, рыба и мясо. А вот фруктовые соки, фрукты из стран с тропическим климатом, слишком холодные продукты, молоко и мороженое в период обострения аллергии лучше не употреблять.

## Добавки, которые помогут снять аллергию



Биологически активные добавки и лечение травами улучшают состояние при аллергических проявлениях. Они повышают иммунитет, уменьшают воспаление, улучшают работу кишечника и способствуют внутреннему расслаблению.

- ❧ Бета-каротин, до 10 000 единиц ежедневно, и пища, богатая витамином А, особенно апельсины и желтые овощи и фрукты.
- ❧ Незаменимые жирные кислоты в виде масла примулы, 500 мг 1–4 раза в день
- ❧ Цинк, 5 мг ежедневно
- ❧ Витамин С с биофлавоноидами, 250–500 мг, 2–4 раза в день
- ❧ Витамин Е, 50–200 единиц ежедневно
- ❧ Комплексная добавка витамина В ежедневно
- ❧ Кальций в виде цитрата (соли лимонной кислоты) или лактата (соли молочной кислоты), 600–800 мг ежедневно, в сочетании с 300–400 мг магния

## Растительные средства

Лечение травами можно проводить постоянно, как при сезонных проявлениях аллергии, так и в случае внезапных приступов.

☞ **Астрагал.** Это тонизирующее средство для верхних дыхательных путей, повышающее иммунитет. Астрагал — традиционное китайское растительное средство, используемое для того, чтобы укрепить энергию тела, связанную с кожным покровом и верхними дыхательными путями. Астрагал особенно помогает тем, у кого есть подозрение на атонические состояния, такие, как экзема и псориаз. Эти заболевания обычно проявляются у людей, подверженных аллергии. Астрагал также полезен людям с низкой сопротивляемостью простудным и инфекционным заболеваниям.

- **Отвар.** Залейте 4 кусочка корня астрагала тремя стаканами кипятка и настаивайте 20 минут. Пить по  $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$  стакана отвара до 4 раз в день, несколько раз в неделю. При приготовлении отвара можно добавить кусочек свежего или высушенного корня имбиря длиной приблизительно 1,5 см.
- **Похлебка.** Сварить 4 корня астрагала в кастрюле с овощным супом и пить бульон несколько раз в неделю.
- **Настойка.** Принимать по 15–60 капель (1–5 мл) настойки, разбавленной в соотношении 1:3, 2 раза в день.

☞ **Крапива.** Крапиву можно употреблять в пищу как источник полезных веществ и как средство, повышающее иммунитет. Она обеспечивает организм железом, кальцием, калием, цинком и витамином С с биофлавоноидами. Крапиву можно использовать как овощную культуру (ее готовят так же, как шпинат). Крапива очищает лимфатическую систему, снимая отеки лимфатических узлов. Крапиву, высушенную сублимационным способом, используют как антигистамин, чтобы уменьшить аллергическую реакцию.

- **Настой.** Залейте 15 граммов сухой крапивы или 30 граммов свежего листа 1 литром воды и настаивайте 2 часа. Процедите настой. Пить от  $\frac{1}{2}$  до 3 стаканов ежедневно.

- **Сублимированная крапива.** Крапиву, высушенную сублимационным способом, можно приобрести в аптеке. Принимать по 2 капсулы 3 раза в день или согласно инструкции на упаковке.

☞ **Бузина черная.** В ягодах бузины содержатся флавоноиды, а в цветках — эфирные масла и танины. Танины и эфирные масла уменьшают воспаление верхних дыхательных путей, а также оказывают антибактериальное и расслабляющее действие. Флавоноиды оказывают противовоспалительное действие, участвуя в сложных окислительно-восстановительных процессах, и одновременно стимулируют иммунную систему. Сочетание этих полезных свойств помогает снять аллергическую реакцию и повысить иммунитет.

Бузина особенно благотворно влияет на детей, испытывающих психологические трудности в коллективе, и на замкнутых и закомплексованных детей, страдающих без живого общения. У энергичного и веселого ребенка бывают красные, сухие щеки и голубоватый оттенок под глазами, носом и ртом или появляется бледность и подавленное настроение — это тоже разновидность аллергического состояния.

- **Настой.** Залейте по 15 граммов цветков и ягод (или 30 г цветков) 1 литром воды и настаивайте в течение 30 минут. Пить по  $\frac{1}{8}$ –1 стакану до 4 раз в день. Чтобы придать вкус настою и предотвратить возможное расстройство желудка, добавьте в процессе настаивания 1 столовую ложку мяты курчавой.

- **Настойка.** Принимать по 15–45 капель (1–3 мл) настойки, разбавленной в соотношении 1:3, 2–4 раза в день.

- **Сироп.** Принимать сироп бузины от 1 чайной до 1 столовой ложки 1 или 2 раза в день.

☞ **Гинкго** (гинкго билоба. — *Ред.*). Эта трава уменьшает активность тромбоцитов, что сопутствует многим аллергическим и воспалительным процессам. А поскольку гинкго также стимулирует кровообращение мозга и насыщение его кислородом, улучшает память и снимает депрессию, то оно — великолепное средство для снятия подобного рода аллергических проявлений.

Принимать по 40–80 мг стандартизованного препарата или по 15–45 капель жидкого экстракта, разбавленного 1:1, дважды в день.

☞ **Подорожник.** Уменьшает застойные явления в верхних дыхательных путях. Подорожник — мягкое, эффективное средство, хорошо сочетающееся с другими травами.

Приготовьте настой, используя 15 граммов свежего подорожника или 7–8 граммов высушенных листьев на 0,5 литра кипятка. Настаивать 30 минут. Пить по  $\frac{1}{2}$ –2 стакана ежедневно.

☞ **Семена аниса.** Это сладковатое на вкус растение используется как самостоятельное лекарственное средство и как ароматическая добавка к другим лекарствам и кулинарным изделиям. Оно согревает пищеварительный тракт и верхние дыхательные пути, уменьшая секрецию прозрачной жидкой слизи, обладает антисептическим и расслабляющим действием.

- **Настой.** Добавьте  $\frac{1}{2}$ –2 чайные ложки молотых семян в 1 стакан кипятка и настаивайте 10–15 минут. Настаивать под крышкой, чтобы сохранить эфирные масла и другие летучие компоненты. Пить по  $\frac{1}{2}$ –2 стакана ежедневно. Это же количество семян можно настоять с другими травами.

- **Настойка.** Настойку из семян аниса можно принимать отдельно или в сочетании с другими настоями или настойками в количестве 15–60 капель (1–5 мл) 2–4 раза в день.

☞ **Имбирь.** Растение, обладающее противовоспалительными свойствами, которое можно использовать для лечения аллергии. Может служить самостоятельным средством или в сочетании с другими травами.

- **Чай.** От 1 чайной до 1 столовой ложки молотого имбирного корня заливают стаканом кипятка и настаивают 10–20 минут. Как и в случае с анисом, посуду следует накрыть. Пить по  $\frac{1}{2}$ –1 стакану 3 раза в день. Можно слегка подсластить чай медом, что сделает его более приятным для детей.

Если чай будет завариваться слишком долго, его резко пряный вкус может не понравиться детям.

- **Настойка.** Добавляйте 5–20 капель настойки из имбиря в другие чаи или настойки 2–4 раза в день.

☞ **Семена пажитника.** Готовить и использовать так же, как и семена аниса.

☞ **Солодка.** Солодка — мощное противовоспалительное средство, поэтому рекомендуется включать его в сложные настои и настойки. Благодаря сладкому вкусу солодки препараты становятся более приятными. Если у ребенка высокое кровяное давление или проблемы с надпочечниками, солодку применять очень осторожно.

- **Отвар.** Добавьте 1 столовую ложку измельченного корня солодки к 2 стаканам кипятка и настаивайте 20 — 30 минут. Принимать по  $\frac{1}{4}$ –2 стакана ежедневно, можно сочетать с другими травами в настоях и отварах.

- **Настойка.** Водочная настойка готовится в соотношении 1:5. Принимать по 15–45 капель (1–3 мл) настойки отдельно или в сочетании с другими травами, до 4 раз в день.

☞ **Ряска маленькая.** Если аллергию лечит сильными гормональными средствами, то у детей она как бы уходит внутрь, что проявляется в сильном возбуждении. При аллергических реакциях нервного происхождения можно применять настойку ряски маленькой.

- **Настойка.** 1 чайную ложку свежей хорошо вымытой ряски залить 50 мл водки. Настаивать 7 дней, процедить, отжать. Принимать по 15–20 капель в  $\frac{1}{4}$  стакана воды 3 раза в день.

- **Порошок.** Сухую ряску размолоть в порошок, смешать пополам с медом. Принимать по 1 пилюле весом 1–2 грамма 2–3 раза в день.

☞ **Цикорий обыкновенный.** Применяется при бессоннице и аллергии. Его эзотерическое свойство: сильное средство от порчи.

---

В книге «Чжуд-Ши» — основном трактате древнетибетской медицины — говорится о том, что ни одно кожное заболевание нельзя вылечить, если в состав лекарственных смесей не входит солодка. Бесценным свойством солодки является ее способность помогать организму усваивать другие лекарственные препараты и усиливать их действие. Передозировка может вызвать рвоту.

### Настойка для лечения аллергии

*Травы, входящие в состав настойки, повышают иммунитет, укрепляют верхние отделы дыхательной системы, уменьшают воспаление, снижают выделения прозрачной слизи из носоглотки, уменьшая насморк, слезоточивость и снимая ощущение заложенности носа и ушей.*

- 4 столовые ложки настойки черной бузины
- 2 столовые ложки настойки гинкго
- 2 столовые ложки настойки астрагала
- 2 столовые ложки настойки солодки
- 1 столовая ложка настойки семян аниса

**Приготовление.** Смешать все компоненты, хранить в прохладном и защищенном от света месте.

**Использование.** Принимать по  $\frac{1}{8}$ – $\frac{1}{2}$  чайной ложки до 4 раз в день.

### АНГИНА

Воспаление миндалин обычно возникает при стрептококковой инфекции и характеризуется плохим самочувствием, сильной болью в горле и повышением температуры до 39 и более градусов. На задней стенке горла можно увидеть гнойные пятна. Чтобы разглядеть их, попросите ребенка встать к свету, открыть рот и сказать «а-а».

У этого заболевания часто бывают психологические причины. Одно из эзотерических свойств миндалин — их связь с сердцем. Очень часто сердце излечивалось через воздействие на миндалины, а устранение переживаний избавляло человека от хронической ангины.

Состояние больного может быть довольно тяжелым даже при легкой форме ангины. При ослабленной иммунной системе, а также при отсутствии своевременного лечения ангина может дать осложнения (сердечная слабость, воспаление почек, ревматизм). Заболевание часто возникает при истощении и ослабленном иммунитете, его можно лечить дома при внимательном наблюдении за состоянием больного.

## ВНИМАНИЕ!

**Когда обращаться за медицинской помощью.** Если в течение двух дней с начала лечения наступило ухудшение, вызовите врача. Обращение к врачу необходимо и в том случае, когда ангиной заболевают дети до двух лет. Обычно врачи назначают антибиотики.

Как и при других инфекциях с повышенной температурой, следует предотвратить обезвоживание, обеспечив обильное питье. Растительные средства могут быть использованы в сочетании с антибиотиками, если вы решили, что ребенку следует их принимать.

### Растительные средства

Питание ребенка должно быть легким и содержать теплые чаи и отвары. Используйте средства, рекомендованные в разделе «Боль в горле», и перечисленные ниже.

☞ **Эхинацея и витамин С.** Давайте эти средства каждые 4 часа. Доза настойки эхинацеи составляет 1 каплю на 1 килограмм веса ребенка. Суточная доза витамина С составляет 250—1000 мг. Кроме

---

В диагностике ангины важно не пропустить такое серьезное заболевание, как дифтерия. Дифтерией болеют как привитые, так и непривитые дети. Процент смертности у тех и других практически одинаков по причине плохой диагностики. При дифтерии боль при глотании менее резкая, чем при обычной ангине, лимфатические узлы малоблезненны, но на миндалинах образуются пленчатые налеты (грязно-зеленоватые), которые быстро распространяются по носоглотке и области зева, опускаясь в дыхательные пути. При своевременном начале лечения через 24—48 часов налеты отслаиваются и начинается выздоровление. При токсической форме дифтерии с первых же дней появляется рвота, понос, боли в животе, расстройство кровообращения, падение температуры. Здесь и должна помочь интуиция родителей, потому что во многих смертных случаях болезнь была упущена по причине неправильно поставленного диагноза медицинскими работниками. При подозрительных симптомах настаивайте на проведении бактериологического анализа на присутствие дифтерийной палочки!

Шалфей лекарственный — незаменимое растение при катаральных воспалениях слизистых оболочек, ангине, бронхиальной астме, заболеваниях кожи и т. д. Эзотерические свойства растения: трава жизни, экстракт имеет животворящие свойства.

того, можно дать 3—20 капель (в зависимости от возраста) настойки желтокорня канадского.

☞ **Люцерна.** Давайте 4—6 таблеток аптечного препарата люцерны каждые 4 часа с большим количеством воды. Если ребенок слишком мал, чтобы глотать таблетки, дайте ему жидкий хлорофилл, который можно добавить в любой напиток.

☞ **Чеснок.** Сырой чеснок — обязательное средство для лечения ангины. Измельченный зубчик легко проглотить, если смешать его с 1 чайной ложкой меда. Можно сделать чесночно-медовый сироп (не разбавляйте смесь слишком сильно). Ребенок должен съедать один зубчик чеснока каждые несколько часов. Можно заесть острый вкус кусочком яблока или несколькими глотками яблочного сока с мякотью.

☞ **Тимьян.** Чай из тимьяна полезно пить в течение всего дня: «thymos» — «сила», «дух». Он имеет болеутоляющее и противомикробное действие, а также является хорошим снотворным средством. Его можно пить маленькими глотками или использовать как полоскание. Для приготовления 1 чайную ложку травы залить 1 стаканом кипятка и настаивать под крышкой 10 минут. Процедить, добавить по вкусу мед и пить в теплом виде.

## ☞ АНЕМИЯ (ДЕФИЦИТ ЖЕЛЕЗА)

Анемия — малокровие — болезненное состояние, характеризующееся уменьшением общего количества крови и качественным изменением ее состава, уменьшением числа кровяных телец (эритроцитов) и снижением в них содержания гемоглобина. Признаки анемии: бледность кожи, слабость, головокружение, повышенная утомляемость, холодные конечности, плохой аппетит, одышка, подверженность инфекциям или простудным заболеваниям, при острой анемии — обмороки. Поведение ребенка: раздражительность, апатия, неспособность концентрировать внимание, капризы и депрессия.

Чаще всего у детей встречается гемолитическая анемия, железodefицитная анемия и анемия, связанная с авитаминозом В<sub>12</sub>. Железо входит в состав гемоглобина и, следовательно, участвует в функции кроветворения и образовании эритроцитов, это минерал, необходимый для насыщения крови кислородом и для нормальной работы иммунной системы. Дефицит железа в орга-



низме может проявляться у детей, чья пища не содержит достаточного количества минеральных веществ, или тех, у кого железо плохо усваивается организмом.

## Рекомендации по питанию

Содержание в ежедневном рационе продуктов и трав, богатых железом, обеспечивает организму здоровую функцию кроветворения.

❧ **Богатые железом продукты.** К ним относятся: изюм, чернослив, курага, сушеная вишня, смородина, инжир, листовые зеленые овощи (например, капуста), свекла, бобы, черная патока (меласса), мясо (баранина, говядина), морские водоросли. Дети очень любят чернослив, вымоченный или тушеный в яблочном соке, сладкий попкорн (покрытый черной патокой и медом, а затем запеченный) и фасолевые буррито (сэндвичи с начинкой из фасоли. — *Ред.*). После сухофруктов необходимо чистить зубы, чтобы предотвратить кариес.

❧ **Витамин С.** Витамин С участвует в процессах минерального обмена в организме, в том числе влияет на усвоение железа; необходимо принимать до 250 мг витамина С ежедневно или же есть фрукты и овощи, которые содержат его (в дополнение к железосодержащим продуктам). Дополнительно дважды в день можно давать 1 чайную ложку рома, смешанного с патокой.

❧ **Ингибиторы железа.** Молоко может замедлить процесс поглощения железа, так что молоко необходимо давать ребенку отдельно от железосодержащих продуктов. Таким же эффектом обладают и продукты, содержащие кофеин (например, шоколад и кофе).

❧ **Высушенные морские продукты.** Непосредственно в пищу можно добавлять порошок из бурых водорослей или хлопья темно-красных водорослей. От 1 чайной ложки до 1 столовой ложки порошка бурых водорослей и несколько столовых ложек хлопьев темно-красных водорослей ежедневно (биологическая добавка железа и кальция). Пища приобретает специфический вкус, но многим детям он нравится. Водоросли также можно добавлять

---

В случае анемии народная медицина рекомендует употреблять гречку, яблоки (яблочный уксус), тыкву, овес, шиповник и тысячелистник.

в овсянку или суп. Сушеные бурые водоросли называются комбу. Их можно добавлять как приправу в тушеные блюда, супы и бобовые блюда.

## Растительные средства

С древних времен травы использовались человеком как пища, лекарство и приправы (никакие культовые обряды не обходились без трав. — *Ред.*). К сожалению, современные диеты не включают тех растений, которые употребляли наши предки. Травы, даже в небольшом количестве (например, как добавка к еде), обеспечивают нас всевозможными питательными веществами, которые легко усваиваются и которые отсутствуют в еде, покупаемой в супермаркете. Считается, что уровень железа в крови поднимают такие растения, как крапива, люцерна, корень лопуха, одуванчик, гранат, петрушка и звездчатка.

☞ **Крапива.** Заварить горсть сухих листьев крапивы в 1 литре кипятка. Настаивать 2 часа. Пусть ребенок принимает по чашке настоя ежедневно. Можно подсластить настой медом или яблочным соком. Также можно добавлять его в супы или же, наоборот, заправить настой бульонным кубиком.

☞ **Рябина.** Сушеные плоды рябины можно добавлять в чай. Можно пить в виде настойки. Засыпать сахаром плоды рябины. После того, как она даст сок, добавить водки, чтобы избежать брожения (1:1). Две недели настаивать, а затем процедить и отжать. Можно залить рябину не водкой, а настойкой из перегородок грецких орехов. Если дозу спиртовой настойки влить в горячий чай, то спирт испарится. Травяные настойки не опасны для детей, так как травы устраняют вредное воздействие алкоголя.

☞ **Одуванчик.** Кофе из одуванчика. Нарезать корни одуванчика и слегка обжарить. Высушить. Заваривать как кофе и пить с молоком.

☞ **Тысячелистник.** Тысячелистник горчит, поэтому его лучше заварить вместе с красным клевером и ромашкой (в равных пропорциях). Поить ребенка как можно чаще (можно добавлять в чай).

---

Усвоению железа в организме способствует витамин В<sub>12</sub>. При этом авитаминозе развивается анемия. Поэтому совместно с железосодержащими препаратами желательно принимать витамин В<sub>12</sub>.

### Железосодержащий тонизирующий сироп

Выпускаемые фармацевтической промышленностью препараты железа зачастую трудно усваиваются и могут вызывать запоры. Этот сироп усваивается легко и к тому же действует как мягкое слабительное. Он обеспечивает организм минеральными веществами, укрепляет печень и пищеварительную систему и влияет на обмен веществ.

- 1 столовая ложка сухого щавеля
- 1 столовая ложка сухого корня одуванчика
- 0,5 литра кипятка

**Приготовление.** Смешать все травы в стеклянном сосуде, добавить воду и настаивать под крышкой 4–8 часов. Процедить жидкость в эмалированную кастрюлю. Кипятить на медленном огне, пока не останется  $\frac{1}{2}$  чашки жидкости. Добавить  $\frac{1}{4}$  стакана меда или смеси меда с черной патокой (которая тоже увеличивает количество железа). Охладить до комнатной температуры и хранить в холодильнике. Сироп годен в течение 3 месяцев.

**Применение.** Сироп можно давать детям от 3 лет. Ежедневная доза для детей 1–3 чайные ложки, для подростков и взрослых 1–2 столовые ложки.

### АППЕТИТ

Привычки детей в питании нередко меняются. Иногда они едят больше, иногда меньше. Обычно ребенок отказывается от еды, если он не голоден, устал или болен. Дети любят просто перекусить, предпочитая частые и легкие приемы пищи основательному трехразовому питанию. Кроме того, детям не все равно, как пища приготовлена и подана. Например, им часто не нравится, когда какие-то продукты смешивают вместе, или же они отказываются от вареной моркови, но с удовольствием едят сырую.

---

О раздельном питании и его целительном свойстве написано много литературы. Большинство детей интуитивно чувствуют, что эта форма благоприятна, поэтому не едят смешанных продуктов.

## Возможные проблемы

Если ребенок неожиданно потерял аппетит, не исключено, что у него начинается простуда или другая болезнь. Доверяйте интуитивному отказу ребенка от еды — это наиболее разумное решение. Предложите ему чай, бульон, подогретый яблочный сок, воду. Когда болезнь пройдет, здоровый аппетит вернется. Однако не заставляйте больного ребенка голодать, обеспечив его легкой пищей. Даже во время болезни наш организм нуждается в питательных веществах, особенно если болезнь затянулась.

Аппетит у ребенка может пропасть, если он незадолго до обеда или ужина перекусил, съел что-то сладкое или даже просто выпил сок, молоко, газировку. Голод — лучший стимулятор аппетита. Если ребенок просит есть, а обед еще не готов, дайте ему немного овощей.

На аппетит ребенка может повлиять эмоциональный стресс. Если вы подозреваете, что это именно тот случай, постарайтесь понять и помочь ребенку разрешить проблему. Дети чувствительны к дисгармонии в школе и дома. Для снятия стрессовых состояний хорошо подходит «Детский успокаивающий сбор» (с. 305). Если необходимо, проконсультируйтесь с психологом.

Хронически плохой аппетит может быть связан с анемией (дефицитом железа) или кишечными паразитами. Прочитайте соответствующие разделы этой книги.

## Растительные средства

Аппетит стимулируют семена фенхеля, аниса, укропа, кориандра, кардамона и тмина. Приготовьте чай, залив кипятком 1 столовую ложку семян выбранного вами средства, и дайте настояться под крышкой 10 минут. Для сладости можно добавить  $\frac{1}{2}$  чайной ложки меда или яблочного сока. Принимать за час до еды. Через неделю регулярного применения аппетит улучшается.

☞ **Одуванчик и репешок обыкновенный.** Оба эти растения тонизируют органы системы пищеварения и возбуждают аппетит. Можете давать ребенку по 10–15 капель настойки корня одуванчика или листьев репешка 2–3 раза в день.

☞ **Ароматная пища.** Как можно чаще предлагайте ребенку блюда, которые приятно пахнут и слегка приправлены специями. Пресная еда не возбуждает аппетит!

## ВНИМАНИЕ!

Когда обращаться за медицинской помощью. Если у ребенка длительное ухудшение аппетита, сопровождающееся потерей веса, обратитесь к врачу.

### Аппетитный эликсир

Для стимуляции аппетита с давних времен используют травы, травяные ликеры, аперитивы и горечи. Вот рецепт аперитива, который можно давать детям. Родители тоже могут принимать его перед едой, добавив  $\frac{1}{2}$  чайной ложки к  $\frac{1}{2}$  стакана красного вина.

- 1 столовая ложка настойки корня одуванчика
- 1 столовая ложка настойки репешка
- 1 столовая ложка настойки семян аниса
- 1 столовая ложка настойки имбирного корня
- 1 столовая ложка растительного глицерина

**Приготовление.** Смешать все ингредиенты в бутылочке темного стекла.

**Применение.** Давать по  $\frac{1}{2}$ –1 чайной ложке перед едой. Перед использованием встряхивать.

### АСТМА

Астма — это заболевание, выражающееся периодически наступающими приступами удушья, имеющими различную силу и продолжительность. Возникновение приступа обусловлено спазмом мелких бронхов, набуханием их слизистой оболочки и закупоркой их выделяемой в избытке слизью. Греческое слово «asthma» переводится как «удушье», «одышка». Человеку во время приступа кажется, что он не способен сделать вдох; при этом появляются характерные хрипящие и свистящие звуки. Другие симптомы — это

повышенная утомляемость (из-за нехватки кислорода), боль в груди, потеря аппетита, бледность и ощущение зуда в области век. Приступ может продолжаться несколько часов или даже несколько дней. Астма обычно начинается в детстве, и, как правило, дети «перерастают» эту болезнь (обычно она проходит к моменту полового созревания. — *Ред.*).

## Возможные причины

Причиной возникновения астмы у детей может быть острое заболевание дыхательных путей, аллергическая реакция, психические переживания и сильные потрясения. Дети, страдающие астмой, в большинстве случаев нервные, болеют экземой, крапивницей и часто простудными заболеваниями (наследственная астма связана с психикой, поэтому с «неизлечимой» астмой можно справиться только с помощью духовных перемен, которые могут перекрыть проявление отрицательных генов. — *Ред.*). Чтобы уменьшить риск аллергического приступа, лучше исключить следующие продукты: яйца, молочные продукты, арахисовое масло, шоколад, кукурузу, пшеницу, искусственные добавки. Необходимо оберегать таких детей от пыли, табачного дыма, пыльцы, шерсти животных и резких запахов. В помещениях, где они живут, не стелите ковры и не носите шерстяную одежду.

Развод, трудности во взаимоотношениях между родителями, смерть члена семьи могут вызвать сильный стресс у ребенка. Это не означает, что в болезни виноваты родители, однако надо помнить, как восприимчивы дети к нашим проблемам. Кроме того, у них бывают и свои собственные неприятности. Например, если все время прерывать детские увлечения или заставлять заниматься нелюбимыми науками, ребенок начинает «задыхаться» сначала на тонком (психическом) уровне, а потом эта болезнь выходит на физический план. Дети глубоко переживают ограничения, поэтому в кризисных ситуациях им нужна ваша поддержка (см. раздел «Стресс»). Необходимо научиться беречь нервную систему детей.

Простуда и респираторные инфекции также могут вызвать приступ астмы. Провоцирующими факторами могут стать возбуждение и напряжение, даже от физических упражнений. Если у ребенка астма, не надо обращаться с ним как с больным, однако необходимо принять меры для предотвращения приступов.

## ВНИМАНИЕ!

Когда обращаться за медицинской помощью. Тяжелый приступ астмы опасен для жизни. Если ваш ребенок задыхается и у него посинела кожа, требуется неотложная помощь. Обратитесь к врачу и в том случае, если умеренные симптомы не проходят, несмотря на применение растительных средств. Как в умеренных, так и в тяжелых случаях держите себя спокойно и уверенно — это необходимо для ребенка.

### Общие рекомендации

Лучшая профилактика астматических приступов — укрепление иммунитета, нервной, пищеварительной и дыхательной системы с помощью природных средств. Если травы не помогают, без колебаний обращайтесь за медицинской помощью. Это лучше, чем дожидаться, когда состояние ребенка станет угрожающим.

☞ **Релаксация.** Когда мы расслабляем мускулатуру, дыхательные пути расширяются и пропускают больше воздуха. Научите ребенка технике релаксации. Нужно принять удобную позу, расстегнуть одежду у ворота и на поясе. Снять напряжение в мышцах шеи, лица, груди и живота поможет метод направленной визуализации. Подойдут любые образы, которые успокоят и отвлекут ребенка. Важно, чтобы взрослые сами сохраняли спокойствие — паника только усугубляет трудности. Даже поездка в больницу должна иметь спокойный характер.

Ознакомиться с приемами визуализации и медитации лучше заранее, не дожидаясь очередного приступа.

### Упражнение на визуализацию



Прежде чем начать занятие визуализацией, позаботьтесь о том, чтобы создать соответствующее настроение. Приглушите свет и включите тихую музыку. Говорите негромким, усыпляющим голосом, делайте паузы между предложениями. Старай-

теть, чтобы ваш рассказ получился ярким и образным. Вот небольшой пример.

«Ляг в постель, устройся поудобнее. Взбей подушку, чтобы она была мягкой и пышной. Укройся одеялом. Теперь тебе уютно? Вот и хорошо. Закрой глаза и слушай.

Давай представим, что мы на лугу. Это прекрасный луг с изумрудно-зеленой травой. На нем много-много цветов: желтые, розовые, голубые, сиреневые. От них исходит чудесный нежный аромат. Давай пройдем на середину луга и сядем. Как здесь замечательно. Трава такая мягкая. Можно растянуться на ней, как на пуховой перине. Ложись на спину и вдохни аромат цветов. Теплые лучи солнца согревают лицо, веет легкий ветерок. Негромко щебечут птицы, и ты слышишь шорох листьев в кронах деревьев, которые растут на краю луга. Какой чудесный день.

Прямо над тобой в чистом голубом небе появляется маленькое облачко. Оно начинает расти, и ты видишь, что это не просто облачко, а замок. Воздушный замок. От замка вниз начинает опускаться лестница — длинная-длинная винтовая лестница. И вниз, кружа над этой лестницей, летит красивая бабочка — такой прелестной бабочки ты еще не видел. Минувя лестницу, она подлетает к тебе. Ты смотришь на нее, и она на твоих глазах превращается в прекрасную фею, окруженную золотым сиянием. Она берет тебя за руку и нежно гладит по голове. Тихим голосом она произносит твое имя и что-то говорит... И тебя наполняет свет и здоровье. Тебя окружает красота и любовь. Фея сидит рядом с тобой, и ты тихо засыпаешь, зная, что проснешься бодрым и здоровым».

❧ **Смена обстановки.** Если в комнате жарко и душно, проветрите ее или выведите ребенка на улицу (проследите, чтобы он достаточно тепло оделся). Если воздух слишком сухой, устройте в ванной комнате баню — закройте дверь и включите горячую воду — пусть воздух наполнится паром. Оставайтесь с ребенком в ванной, пока дыхание у него не нормализуется. Несколько капель тимьянового или эвкалиптового эфирного масла в кастрюле с горячей водой усилят благоприятное действие влажного воздуха. Ванна, куда добавлена  $\frac{1}{2}$  столовой ложки тимьянового масла, особенно хорошо действует на маленьких детей.



☞ **Питье.** Учащенное дыхание может стать причиной обезвоживания. Обильное питье предотвращает потерю организмом влаги и способствует растворению слизи, облегчая дыхание. Не давайте ребенку холодных напитков. Предложите ему воду комнатной температуры или чуть теплее, а также травяные чаи, которые следует пить маленькими глотками.

☞ **Массаж.** Во время приступа астмы полезно сделать массаж. Он поможет ребенку расслабить грудную клетку и отвлечет от страха, связанного с затруднением дыхания. Специальные массажные приемы стимулируют каналы, связанные с легкими, сглаживая приступ.

## Массаж

Эти приемы можно применять комплексно или по отдельности. Учитесь делать массаж ребенку между приступами, чтобы уверенно овладеть техникой.

☞ **Ступни.** Усадите ребенка так, чтобы ему было удобно. Пусть он полулежа откинется на подушки или обопрется на кого-то из взрослых. Проветрите комнату и тепло укройте ребенка. Ваши руки должны быть теплыми.

1. Достаньте из-под одеяла одну ногу. Обхватив ступню одной рукой, помассируйте стопу, начиная с пятки, мягко нажимая большим пальцем другой руки в течение 3–5 секунд и затем ослабляя давление.

2. Медленно и ровно проведите пальцем по стопе по направлению к большому пальцу ноги. Вернитесь к пятке и повторите движение по направлению ко второму пальцу ноги. Продолжайте движения, пока не помассируете всю ступню.

3. Помассируйте места вокруг лодыжек, затем разотрите каждый пальчик. Накройте ногу одеялом и осторожно опустите ее. Проведите массаж для другой ноги.

**Спина.** Усадите ребенка на колени спиной к себе или посадите на стул лицом к спинке. Маленького ребенка можно посадить на колени к другому родителю так, чтобы он уткнулся ему в грудь. Если в комнате достаточно тепло, снимите с ребенка рубашку.

Можно использовать легкое массажное масло, содержащее имбирь, календулу, тимьян, лаванду, ромашку или зверобой. Согрейте масло в ладонях.

1. Сначала мягко положите руки на плечи малыша у основания шеи. Ладонями проведите по плечам по направлению от шеи примерно десять раз.

2. Обхватите бока ребенка ладонями так, чтобы большие пальцы находились под лопатками примерно в сантиметре от позвоночника с каждой стороны.

3. Ровно нажимайте пальцами на кожу, смещая ее на сантиметр к позвоночнику и обратно в течение десяти секунд.

4. Теперь мягко проведите большими пальцами к лопаткам, оказывая умеренное давление.

5. Переместите ладони чуть выше и повторите прием. Продолжайте, пока не дойдете до плеч. Поместите большие пальцы в точки, которые находятся на середине линии, идущей от шеи до края плеча, и мягко надавите, направляя движение слегка вниз.

Поначалу ребенку этот массаж может показаться неприятным, поэтому отнеситесь с пониманием к его реакции. Продолжайте массаж, и он обеспечит глубокое расслабление мышц спины и облегчит дыхание.

☞ **Массаж груди и рук.** Этот массаж можно проводить, когда ребенок стоит или лежит.

#### *Массаж груди*

1. Проведите ладонями с вытянутыми пальцами горизонтально от центра грудной клетки по направлению к рукам.

2. Слегка нажмите. Если кончики пальцев вызывают у ребенка щекотку, нажимайте ладонями.

#### *Массаж рук*

1. Мягко надавливайте ладонями и пальцами и слегка сжимайте вытянутую руку по всей длине, начиная от подмышки и перемещаясь к запястью.

2. Большими пальцами и кончиками других пальцев помассируйте кисть руки и пальчики ребенка.

## **Растительные средства**

Фитотерапевты широко используют травы для лечения астмы. Это сильнодействующие средства, поэтому надо следить, чтобы у ребенка не появилось побочных явлений (см. далее). Заметив их, на время прекратите применение этого средства. Не используйте травы, если ребенок слишком мал, чтобы сообщить вам о своих

неприятных ощущениях. Если применение трав не снимает сильных приступов, обратитесь за помощью к опытному фитотерапевту и проконсультируйтесь с врачом.

❧ **Лобелия.** Старые американские травники часто использовали лобелию, чтобы остановить приступ астмы. Лобелия обладает рвотными свойствами и способствует отделению слизи. Она снимает спазмы и облегчает дыхание. Это растение может вызвать тошноту, головокружение, головную боль, першение в горле и сердцебиение. Если появятся эти симптомы, уменьшите дозу или прекратите прием.

- **Гомеопатическое средство *Lobelia inflata* 30x.** Принимать по необходимости с начала приступа — это средство не вызывает побочных эффектов.

- **Настойка лобелии.** Принимать от  $\frac{1}{4}$  до 2 чайных ложек, в зависимости от возраста ребенка. Если нет никаких побочных явлений, можно продолжать прием в течение нескольких часов, но не чаще чем каждые полчаса. Побочные явления: першение и жжение в горле, оцепенение и тошнота.

- **Настой лобелии и котовника (кошачьей мяты).** Взять по  $\frac{1}{2}$  столовой ложки каждой травы и настаивать в 1 литре кипятка 30 минут. Принимать в горячем виде от  $\frac{1}{4}$  до  $\frac{1}{2}$  стакана за один раз. Прежде чем давать следующую порцию, проследите в течение 15 минут, не появилось ли побочных явлений.

❧ **Эфедра.** После применения эфедры в течение получаса наблюдайте за сердцебиением ребенка. Посадите его к себе на колени и приложите ладонь в области сердца или ухо к его груди и посчитайте удары за одну минуту (воспользуйтесь часами с секундной стрелкой). Повторяйте эту процедуру несколько раз за полчаса. У детей от года до 7 лет средняя частота сердцебиения 80–120 ударов в минуту, а у тех, кто старше 7 лет, 80–90 ударов. Если применение эфедры усиливает сердцебиение,

---

При бронхиальной астме и других аллергических заболеваниях (в том числе при ревматизме и аллергическом рините) издавна применяют розовое масло. Применяют его как наружно, так и внутрь: по 1 чайной ложке за 1 час до еды 3 раза в день (доза для взрослого человека); при рините им смазывают носовые ходы 3 раза в день. Детям, больным бронхиальной астмой, рекомендуется варенье из яблок и лепестков роз (соотношение произвольное).

При бронхиальной астме, коклюше и бронхитах болгарские фитотерапевты рекомендуют следующий сбор: почки сосновые — 40 г, лист подорожника большого — 30 г, лист мать-и-мачехи — 30 г.

прекратите прием и дайте ребенку для успокоения чай из кошачьей мяты (котовника) или мелиссы либо 15 капель настойки пустырника.

### ВНИМАНИЕ!

Эфедра — это сильное средство, расширяющее бронхи, и мощный стимулятор, поэтому ее не следует принимать тем, кто уже пьет другие лекарства, а также при повышенном давлении, заболеваниях сердца, почек и щитовидной железы. Побочные явления: тошнота, головокружение, головная боль, першение в горле и сердцебиение. При появлении этих симптомов уменьшите дозировку или прекратите прием.



#### Чай из эфедры и кошачьей мяты

*В китайской медицине эфедра известна под названием ма-хуан.*

- $\frac{1}{2}$  столовой ложки сухой эфедры
- $\frac{1}{2}$  столовой ложки сухих листьев кошачьей мяты или мелиссы
- 1 литр воды

**Приготовление.** Вскипятите воду, добавьте эфедру и держите под крышкой на слабом огне 20 минут. Выключив плиту, добавьте листья кошачьей мяты или мелиссы. Настаивайте еще 10 минут. Подсластите, если необходимо.

**Применение.** Давайте от 1 чайной до 2 столовых ложек за один прием, в зависимости от возраста. Между приемами получасовой перерыв. Если ребенку больше 7 лет, можно увеличить дозировку до 1 стакана в день, а для маленьких детей — уменьшить дозу. Проследите, чтобы не было побочных явлений.



### Микстура от астмы

*Эта микстура расслабляет гладкую мускулатуру дыхательных путей, уменьшает воспаление, растворяет слизь, способствуя ее отделению, снимает общее напряжение, облегчая дыхание.*

- 2 столовые ложки настойки коры калины
- 1 столовая ложка настойки клопогона
- 1 столовая ложка настойки корня солодки
- 1 столовая ложка настойки лобелии
- $\frac{1}{2}$  столовой ложки настойки коровяка
- $\frac{1}{2}$  столовой ложки настойки эфедры
- 2 столовые ложки растительного глицерина

**Приготовление.** Смешайте все ингредиенты в бутылочке темного стекла.

**Применение.** Давайте от  $\frac{1}{4}$  до  $\frac{1}{2}$  чайной ложки каждые 15 минут во время острого приступа. Перед использованием микстуру хорошо встряхнуть. Если в течение 2 часов улучшение не наступило или ребенку стало хуже, обращайтесь за медицинской помощью.

### Что делать между приступами

Главная цель этого раздела — помочь вам укрепить здоровье ребенка и изменить окружающую обстановку, чтобы устранить глубокие причины болезни и отдалить повторное возникновение приступа на возможно больший срок. Если вы подозреваете, что приступ астмы возникает по эмоциональным причинам, можно порекомендовать беседу с психологом.

☞ **Диета.** Постарайтесь исключить из питания ребенка все предполагаемые аллергены. Наиболее распространенные пищевые аллергены — это пшеница, молочные продукты, яйца, арахис, цитрусовые, соя и рыба. Если вы не уверены, к какому продукту у вашего ребенка аллергия, определите это с помощью специалиста. В настоящее время написано много хороших книг по вопросам аллергии.

Старайтесь приучить ребенка правильно питаться, используя натуральные продукты. Детям с астмой не следует есть пищу прямо из холодильника. Избегайте также фруктов, выращенных в тропической зоне, и фруктов, не соответствующих сезону. Детям-астматикам, которые выглядят особенно слабыми и бледными, полезно регулярно есть мясо, не обязательно как главное блюдо, но как небольшие добавки к завтраку, обеду и ужину. В то же время избегайте избыточного употребления животных продуктов, усиливающих воспаление.

☞ **Массаж.** Массаж для снятия острых приступов, описанный выше, можно использовать и между приступами для профилактики, например, через день (при улучшении состояния достаточно одного раза в неделю). Массаж — это приятная процедура, которая обычно нравится детям, независимо от того, есть у них астма или нет.

Полезной процедурой для лечения астмы может быть и акупунктура (иглоукалывание), однако будьте осторожны в выборе специалиста для маленьких детей. Вместо акупунктуры можно применять акупрессуру — надавливание на рефлекторные точки.

☞ **Травы.** Помните, что астма часто имеет стрессовый компонент, даже если этот стресс связан с самим приступом. Регулярно давайте ребенку травяные чаи или настойки, которые способствуют расслаблению и снятию стрессовых состояний. К таким травам относятся: ромашка, Melissa, пассифлора, липа, вербена и валерьяна, по отдельности или в сочетаниях по вашему выбору.

Льняное масло и масло примулы вечерней богаты незаменимыми жирными кислотами, которые помогают нашему организму справиться с воспалительными процессами. Ежедневный прием этих масел как питательной добавки может быть полезен для профилактики приступов астмы. Давайте ребенку по 250–500 мг масла примулы вечерней в капсулах или 1–2 чайные ложки льняного масла. Добавляйте его в салаты или другие блюда. Помните, что при нагревании этих средств происходит разрушение биологически активных веществ.

Следующие два рецепта можно использовать совместно или по отдельности. Они укрепляют легкие, пищеварение и иммунитет. Ребенок должен выпивать по крайней мере одну дозу ежедневно.



## Настой девясила

Девясил тонизирует дыхательные пути, устраняет хронические застойные явления и предотвращает респираторные инфекции. Если астматические приступы у ребенка случаются часто, можно добавить 1 чайную ложку эфедры.

- 2 чайные ложки девясила
- 1 чайная ложка семян фенхеля
- 1 чайная ложка семян пажитника
- 1 чайная ложка сухого тимьяна
- 1 чайная ложка семян аниса
- 1 литр воды

**Приготовление.** Смешайте все травы в стеклянном сосуде, залейте кипятком и настаивайте 30 минут. Процедите, подсластите и поставьте в холодильник.

**Применение.** Используйте от  $\frac{1}{8}$  до 1 стакана в день, в зависимости от возраста ребенка.

---

Девясил в народной медицине применялся как антисептическое, кровоостанавливающее, облегчающее кожный зуд, мочегонное и глистогонное средство. В то же время люди относились к нему с опаской, потому что его использовали в колдовстве как приворотное средство. Поэтому можно принять нечистый дух через эту травку (наработку черной магии). Девясил лучше собирать самому. При этом иметь только светлые мысли, потому что, если вы готовите из него лекарство, а сами думаете о чем-то плохом, вы подобно колдуну наведете порчу на своего ребенка. Магия сама по себе нейтральна, она становится черной или белой в зависимости от того, кто ею пользуется. Девясил одно из тех загадочных растений, которые помогают избирательно тем людям, которые идут по пути духовных поисков и способны вместить силу любви. Поэтому, если родители и дети далеки от высоких понятий, рекомендуется прием этого лекарства в гомеопатических дозах. Природные силы трав не ограничиваются только их химическим содержанием, как считают медики. Примером этому может быть опыт китайских травников. Если не было нужной травки, они подбирали другое доброе растение и просили принять нужные свойства. А такое растение, как мандрагора (*Mandragora atropa*), считается Царицей Растительного Царства. Ее сила так велика, что она может помочь даже на расстоянии. Неспроста, как и у женьшеня и калгана, ее корень напоминает фигуру человека. Сила мандрагоры видит любое взаимодействие между растением и человеком, она опасна для людей с негативным поведением.



### Чай, тонизирующий дыхательную систему

Этот рецепт, принадлежащий Розмари Глэдстар, относится к моим любимым. Приготовленный напиток не только эффективен, но и вкусен, что очень важно в лечении детей. Особенно рекомендуется детям, подверженным таким заболеваниям, как простуда, грипп, сенная лихорадка, астма, инфекции уха, и общим застойным явлениям. Для полного оздоровления дыхательной системы чай нужно принимать в течение длительного времени.

- 30 граммов сухих цветков красного клевера
- 15 граммов сухих цветков календулы
- 15 граммов сухих листьев коровяка
- 15 граммов сухого девясила
- 15 граммов сухой лимонной травы
- 15 граммов сухих плодов шиповника
- 8 граммов семян фенхеля
- 1 литр воды

**Приготовление.** Смешайте травы и засыпьте их в кипящую воду. Настаивайте 20 минут.

**Применение.** Ежедневный прием от  $1/2$  до 2 стаканов, в зависимости от возраста ребенка.

### БОЛЬ

Боль — своеобразное тягостное гнетущее ощущение, возникающее под влиянием внешних или внутренних воздействий на живые ткани организма. Боль защитного характера, связанная с занятиями спортом (мышечные боли) и возрастными изменениями, или предупреждающая об опасности боль играют положительную роль. Эти боли нельзя снимать, потому что они являются сигналом для волевой концентрации человека, ускоряя тем самым необходимые реакции организма. Болевые ощущения детей ничем не отличаются от тех же ощущений у взрослых, включая мышечные боли после активных физических нагрузок. Дети часто чувствуют боль при лихорадочных состояниях. В этих случаях можно приме-



нять обезболивающие растительные средства совместно с жаропонижающими. В любом случае нужно устранять причину, вызывающую болевые ощущения. Необходимо снимать лишь резкие боли, которые могут вызвать шоковое состояние.

## Растительные средства

Успокоить боль у детей можно травами, которые безопасны для грудничков и для детей старшего возраста.

❧ **Чай из ромашки, мяты и кошачьей мяты.** Эти травы можно использовать комплексно и по отдельности.

❧ **Настойка валерьянки.** 1 капля валериановой настойки на 2,5 кг веса — средство, облегчающее капризное состояние больного ребенка.

❧ **Кора калины и пассифлора.** Эти превосходные и безопасные релаксанты используют для снятия мышечного напряжения.

❧ **Травяной массаж или травяная ванна.** Массаж с маслом, которое содержит экстракт ромашки, лаванды или зверобоя, или травяная ванна с маслом или настоем из тех же компонентов снимает напряжение мышц и улучшает настроение.

❧ **Мази и масла.** В особо болезненные места или мышцы втирайте масло арники или согревающую мазь, содержащую масло корицевого дерева и камфарное масло.

❧ **Подушка из ромашки.** Подогрейте подушку, набитую цветками ромашки (можно подержать ее несколько минут в сушилке для белья, если ваша стиральная машина оборудована таким устройством). Приложите подушку к больному месту.

## ❧ БОЛЬ В ГОРЛЕ

Боль в горле может возникнуть по разным причинам: усталость, сухой воздух из-за отопления в зимнее время, обезвоживание организма, вирусная или бактериальная инфекция и даже эмоциональное напряжение, например сдерживаемый гнев.

---

Боль в горле часто связана с внутренним протестом против запретов. Дети, испытывающие на себе давление со стороны взрослых или социальных условий, те, кто постоянно слышит резкое «нельзя» без разумных объяснений, имеют хронические воспаления миндалин. После «освобождения» от этого давления дети перестают болеть ангиной.


## Растительные средства

Если боль в горле связана с простудой, ангиной или другими инфекциями, можно взять травы, которые оказывают противовоспалительное действие, например корень лопуха, корень солодки, шалфей, жимолость, звездчатку. Настои или разбавленные настоики капают в горло с помощью глазной пипетки, распыляют через пульверизатор, пьют маленькими глотками или используют для полоскания.

☞ **Травы, выделяющие слизь.** Они обеспечивают смягчающее действие, уменьшают сухость слизистых оболочек. К ним относятся: корень алтея, корень окопника, кора ржавого вяза.

☞ **Мед, лимон и имбирь.** Эту замечательную смесь можно принимать по 1 чайной ложке, чтобы успокоить боль в горле и остановить воспалительный процесс. Смешайте  $\frac{1}{2}$  столовой ложки меда с равными частями лимонного сока и сока имбиря. Чтобы приготовить сок имбиря, натрите на терке кусочек имбирного корня длиной 2–3 см и отожмите жидкость. Имбирь можно заменить чесноком (измельчите 1 зубчик).

## Профилактика заболеваний горла

 Боль в горле лишает сна и аппетита. Ребенок согласится с вами, что лучше предотвратить боль в горле, чем потом ее лечить.

❧ Ребенок должен иметь достаточно времени для сна и отдыха. Усталость — одна из главных причин, снижающих сопротивляемость организма инфекциям, как у детей, так и у взрослых.

❧ Дайте ребенку возможность свободно выражать свои эмоции, в том числе и негативные. Некоторые врачи считают, что подавленный гнев может привести к появлению болезненных симптомов.

❧ В конце зимы — начале весны внесите изменения в питание. Диета должна стать более легкой. Уменьшите количество тяжелой пищи, добавьте больше зеленых овощей. Это поможет организму пережить весенний авитаминоз и подготовиться к сезонным изменениям температуры.

❧ Осенью сократите потребление охлаждающих продуктов и включите в рацион согревающие калорийные блюда. Учитывайте

вайте сезонные изменения в природе — это поможет сохранить хорошее самочувствие.

❧ Начинайте лечить инфекции сразу, как только появились первые симптомы, чтобы не допустить развития болезни.

❧ Приобретите увлажнитель или ионизатор воздуха и включайте его в зимнее время.

❧ **Чай.** При боли в горле полезно пить маленькими глотками чай из тимьяна или шалфея с медом (шалфей небезопасен во время беременности), чесночный лимонад (см. раздел «Простуда и грипп») или чай из мелиссы.

❧ **Полоскания.** Чтобы уменьшить воспаление и инфекцию в горле, приготовьте ребенку полоскание: на  $\frac{1}{2}$  стакана теплой воды берут  $\frac{1}{2}$  чайной ложки морской соли хорошего качества и  $\frac{1}{2}$  чайной ложки порошка мирры.

❧ **Эхинацея и витамин С.** В дополнение к предыдущим рецептам каждые 4 часа давайте ребенку по 10–50 капель настойки эхинацеи, а также витамин С (250–1000 мг в день). Дозу подбирайте соответственно возрасту.



### Чай из коры ржавого вяза и корицы

Этот напиток успокаивает больное горло, лечит насморк и другие симптомы простуды. Он согревает, стимулирует кровообращение, укрепляет кишечник, снимает спазмы.

1 чайная ложка порошка коры ржавого вяза

$\frac{1}{2}$  чайной ложки порошка корицы

1 стакан кипятка

Мед по вкусу

**Приготовление.** Хорошо перемешайте в чашке сухие компоненты, залейте кипятком, настаивайте под крышкой 5 минут. Добавьте мед по вкусу.

**Применение.** Пить в горячем виде. Этот чай улучшает общее самочувствие. Вместо коры вяза можно применять мяту перечную и лимон.

## БОЛИ В ЖИВОТЕ

Живот может болеть из-за переполненного мочевого пузыря, скопления газов, от голода или при запорах. Боль в животе — это разряд физиологических болей, возрастных изменений, которых не минует ни один ребенок. Чаще всего живот начинает болеть при нервном возбуждении, усталости, переедании. Характерное неприятное ощущение в животе возникает перед контрольной работой в школе или перед посещением зубного врача.

Кишечные паразиты и инфекции мочевыводящих путей также могут стать причиной болезных ощущений в животе (см. соответствующие разделы книги).

### ВНИМАНИЕ!

Когда обращаться за медицинской помощью. Внезапную резкую боль в нижней части живота с левой стороны может вызвать приступ аппендицита. Если к болезненности добавляются такие симптомы, как тошнота, повышенная температура, понос и неприятный запах изо рта, немедленно обращайтесь к врачу.

### Общие рекомендации

Если у ребенка разболелся живот, посоветуйте ему сходить в туалет и затем немного отдохнуть. Узнайте о его беспокойствах. Иногда достаточно просто его выслушать и посочувствовать.

Успокаивающее действие оказывает и чашка теплого чая, особенно с травами. Можно также помассировать живот ребенка с массажным маслом. Если причиной боли в животе стало беспокойство ребенка, ему требуется лишь ваше участие и понимание.

### Растительные средства

Предлагаемые чаи известны своим свойством снимать боль, возникшую по таким простым причинам, как скопление газов, тревожное состояние, проблемы с пищеварением. Можно использо-

вать ромашку, мелиссу, кошачью мяту, семена аниса, семена фенхеля, перечную мяту, корень имбиря, курчавую мяту комплексно или по отдельности. Создавайте смеси по своему вкусу! Один из хороших рецептов приведен на с. 305 этой книги.

Если причиной боли в животе стало переедание или несварение и есть такие симптомы, как отрыжка, можно дать ребенку активированный уголь. Маленьким детям не всегда удастся проглотить таблетку, в этом случае измельчите несколько таблеток и размешайте  $\frac{1}{4}$  чайной ложки порошка в 2 столовых ложках воды. При необходимости давайте каждые полчаса.

При болях в животе у новорожденных см. раздел «Колики» в главе 7.

## ВЕТРЯНАЯ ОСПА

У большинства детей инкубационный период вируса ветряной оспы (*Varicella*) длится 10–21 день после заражения. Начинается заболевание с повышения температуры с почти одновременным (1–2 дня) появлением на разных участках кожи (голова, туловища, лица, реде рук и ног) и на слизистой оболочке рта сыпи в виде мелких разбросанных красных пятен, которые в течение нескольких часов превращаются в пузырьки с прозрачным содержимым. Через несколько дней пузырьки подсыхают, образуя тонкие корочки, которые затем отпадают, не оставляя рубцов (если ребенок не расчесывает эти места до крови). Подсыхание сопровождается умеренным зудом.

У одних детей ветряная оспа протекает в мягкой форме, у других заболевание протекает волнообразно, в несколько этапов, причем при каждом высыпании снова повышается температура. Вирус ветряной оспы очень контагиозен, и ребенок заразен до тех пор, пока не отпадет последняя корка. После ветряной оспы обычно остается стойкий иммунитет. Правда, у некоторых взрослых бывает опоясывающий лишай, заболевание, вызванное тем же самым вирусом.

### Общие рекомендации

Цель применения природных средств при ветрянке — помочь ребенку справиться с болезнью, по возможности устраняя вызванный заболеванием дискомфорт: успокоить нервы, дать как следует

отдохнуть и снять зуд. Чтобы предотвратить появление рубцов и распространение инфекции, удержите ребенка от расчесывания корочек. Если необходимо, дайте ему хлопчатобумажные перчатки. Малышу можно надеть на ручки тонкие носки. Первичные симптомы лечите так, как рекомендовано в разделе «Простуда и грипп».

### ВНИМАНИЕ!

Когда обращаться за медицинской помощью. Хотя болезнь причиняет ребенку много неудобств из-за постоянного зуда и общего недомогания, она становится опасной только в случаях нагноения лопнувших пузырьков или когда сыпь распространяется на слизистую оболочку глаз. В этих случаях обращайтесь к врачу.

### Рекомендации по питанию

Тяжесть протекания ветряной оспы связана с питанием. Продукты, прошедшие промышленную переработку, а также слишком жирные натуральные продукты пагубно влияют на состояние кожи. Простая здоровая диета смягчает проявления болезни.

### Растительные средства

Чтобы уменьшить раздражительность и дискомфорт, давайте ребенку по  $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$  чайной ложки настойки шлемника и любой успокаивающий чай.

☞ **Травяные ванны.** Успокаивающие ванны можно принимать несколько раз в день, используя кору дуба, корень аира, душицу, тимьян, череду, чистотел. Каждый раз применяйте свежие ингредиенты. Любая из этих ванн уменьшает раздражение, воспаление и зуд.

☞ **Корень лопуха и корень окопника.** Сделайте настой, взяв по 50 граммов каждого растения на 2 литра воды. Добавьте в теплую ванну и позвольте ребенку купаться, пока не надоест.

❧ **Овсяные хлопья.** Возьмите большой хлопчатобумажный носок и насыпьте в него хлопья до половины объема. Верх завяжите или стяните резинкой. Наполните ванну теплой водой и посадите туда ребенка. Намочите носок и сжимайте его до тех пор, пока не появится «молочко» (можете поручить выдавливание «молочка» ребенку). Протрите носком кожу ребенка. Овес — отличное успокаивающее и смягчающее средство при многих кожных заболеваниях.

❧ **Питьевая сода.** Это еще одно старинное средство для лечения ветрянки и других кожных проявлений, сопровождающихся зудом. Если питьевая сода — это все, что у вас есть под рукой, она вполне подойдет. Добавьте  $\frac{1}{2}$  стакана соды в ванну для купания малыша.

❧ **Мазь.** После ванны можно смазать кожу мазью из календулы, звездчатки или подорожника. Можно использовать масло этих растений. Отличная мазь получается по следующему рецепту: 2—3 столовые ложки смеси цветков ромашки и календулы, листьев звездчатки, окопника и подорожника, взятых в равных пропорциях; 1 столовая ложка настойки эхинацеи; 1 стакан оливкового масла; 4—6 столовых ложек натертого пчелиного воска. Методику приготовления мази см. в главе 4.

❧ **Кора ржавого вяза.** Порошком коры вяза посыпают мокнущие, долго не подсыхающие пузырьки. Это средство уменьшает зуд и ускоряет образование корочек.



### Сбор для лечения сыпи

Этот рецепт из трав облегчает болезнь, уменьшая количество пузырьков.

- 2 части корня эхинацеи
- 1 часть корня лопуха
- 1 часть сухих цветков календулы
- 1 часть сухого подмаренника
- 2 части сухих листьев курчавой мяты

**Приготовление.** Смешайте все травы. Положите 1 столовую ложку смеси в стеклянный сосуд и залейте 1 литром кипящей воды. Настаивайте под крышкой 2 часа.

**Применение.** Пить по глотку в течение всего дня.

## ВЛАГАЛИЩЕ (РАЗДРАЖЕНИЯ)

Причиной влагалищного зуда, который иногда может появляться у девочек, бывают пена для ванны, мыло, стиральный порошок, ароматизированная туалетная бумага, слишком тесное белье или колготки, белье из синтетики, мокрый купальник, попадание бактерий из области заднего прохода, недостаточно частое мытье, грязные руки. Научите девочек с раннего возраста относиться к своему телу с любовью и уважением. Очень многие ошибки (употребление наркотиков, венерические болезни и т. д.) происходят из-за неуважительного отношения к себе и своему организму. Помогите дочери приобрести необходимые знания и навыки; ваши уроки будут служить ей всю жизнь.

Зуд может возникать из-за грибковой инфекции дрожжевого происхождения (если у девочки появились творожистые выделения с легким дрожжевым запахом). Появлению инфекции способствует прием антибиотиков, а также питание с большим содержанием сахара и продуктов из муки высшего сорта.

Глисты — еще одна причина зуда. Эти мелкие кишечные паразиты могут мигрировать во влагалище и вызывать довольно сильный дискомфорт. Если вы подозреваете, что дело именно в этом, обратитесь к разделу «Кишечные паразиты». Чтобы уменьшить неприятные ощущения, девочке следует ежедневно принимать ванну, содержащую  $\frac{1}{2}$  стакана горькой соли.

### Общие рекомендации

Пена с натуральными ароматическими веществами и туалетная бумага с ароматической отдушкой небезопасны для маленьких девочек. Наиболее приемлема пена с растением алоэ. Замените нейлоновое белье и колготки хлопчатобумажными. Нейлон удерживает влагу, способствуя размножению грибков и микроорганизмов.

Научите девочку тщательно мыться, особенно в жаркую погоду. Если мыло действует раздражающее, можно использовать просто теплую воду. Купая маленьких детей, делайте это мягко и ласково, прививая заботливое отношение к своему телу.

Как это ни странно, но многие взрослые женщины, не говоря уж о девочках, не знают, что после посещения туалета надо подмы-



ваться спереди назад. Бактерии, которые живут в прямой кишке, могут вызвать раздражение влагалища, поэтому научите дочь соответствующим гигиеническим правилам.

## Питание

Обильное питье — обязательное условие при проблемах подобного рода. Уменьшите потребление ребенком сахара во всех видах, пока состояние не нормализуется. Полностью исключите соки, кондитерские изделия и конфеты. В день можно съесть пару кусочков фруктов, характерных для текущего сезона. Дрожжевой хлеб способствует развитию грибковых инфекций, поэтому от его употребления стоит воздержаться.

## Растительные средства

При раздражении, связанном с грибковой инфекцией, см. раздел «Молочница» в главе 7. Кроме того, в качестве местного средства можно использовать несладкий натуральный йогурт с активными культурами. Йогурт надо согреть до комнатной температуры, сделать аппликацию с помощью тканевой салфетки и затем смыть водой. Йогурт снимает воспаление и способствует восстановлению естественной микрофлоры. При общем зуде помогают травяные ванны, а также травяные мази, масло календулы, гель алоэ или компрессы с ромашкой, календулой и звездчаткой.

## ВШИ

Вши — это бескрылые насекомые, которые питаются кровью человека и других млекопитающих. Вши видны невооруженным глазом, так же как их маленькие яйца, называемые гнидами,

---

В народной медицине в таких случаях используется иван-чай (кипрей). Это настолько сильное ранозаживляющее и бактерицидное средство, что ему поддаются даже такие инфекции, как сифилис и гонорея (используется отвар корневищ). В случае влагалищной инфекции или при белях необходимы спринцевания отваром листьев и цветов кипрея (или мать-и-мачехи). Отвар: 15 г травы заливают 200 мл воды, кипятят 15 минут, настаивают 1 час. Можно принимать внутрь по 1 столовой ложке перед едой 3 раза в день. Иван-чай можно пить в неограниченных количествах, добавляя его в состав обычного чая, так как он обладает приятным вкусом, о чем говорит его название (а Иван — потому, что он возвращает потенцию мужчине).

которые они откладывают у основания волоса. Вши вызывают сильный зуд, эпидемические вспышки педикулеза встречаются среди детей школьного возраста. Если в школе, куда ходит ваш ребенок, появились вши, примите следующие меры для предотвращения заражения.

## Профилактика

Вши чрезвычайно контагиозны. Они могут перепрыгивать с одного человека на другого, поэтому любой зараженный должен держаться на расстоянии от других людей. Личные вещи, такие, как шапки, расчески, подушки, должны быть исключительно индивидуального пользования. Голову необходимо держать в головном уборе. Если у кого-то из членов семьи обнаружили вши, все остальные должны, как минимум, 2 раза в неделю мыть голову с лечебными травами и тщательно просматривать волосы друг у друга во избежание новой вспышки.

## Общие рекомендации

Ежедневно вычесывайте вшей из волос частым гребнем. Тщательно стирайте и сушите всю одежду, полотенца и постельное белье. Обычное лечение педикулеза включает шампуни на основе пиретринов. Пиретрины выделяют из хризантем, однако для лечения часто применяют синтетические продукты. Некоторые шампуни содержат сильнодействующие химические вещества. Даже однократное их использование может вызвать поражение нервной системы и конвульсии у маленького ребенка. Вопрос о применении подобного рода средств следует решать с осмотрительностью. (Гораздо безопаснее воспользоваться керосином, разбавляя его водой 1:2. Эта процедура очень полезна для волос. — *Ред.*)

## Растительные средства

При уничтожении вшей и их яиц очень эффективны растительные средства. Особенно хорошо действует масло тимьяна, но можно применять также масло семян аниса или лаванды. После каждого мытья головы смазывайте кожу оливковым мас-

лом, чтобы предотвратить сухость и облегчить удаление гнид. На ночь накрывайте голову шарфом или банданой, а утром мойте с шампунем.

### Состав против вшей

Следите за тем, чтобы этот состав не попал в глаза или внутрь организма.

- 4 стакана яблочного уксуса
- 4 стакана воды
- 1 столовая ложка масла тимьяна

**Приготовление.** Смешайте все компоненты в бутылке из-под шампуня.

**Применение.** Ежедневно вечером втирайте смесь в голову и прополаскивайте ею волосы. Используйте  $\frac{1}{2}$  стакана для детей старше 7 лет и  $\frac{1}{4}$  стакана для детей помладше. Повторяйте обработку дополнительно по 2 раза в неделю в течение 2 недель, чтобы уничтожить оставшиеся яйца насекомых.

### ГЛИСТЫ

Человек является членом экосистемы и «хозяином» многих организмов, к которым относятся и гельминты (паразитические черви, глисты). В умеренном климате риск заражения глистами относительно невелик, при условии соблюдения правил гигиены и нормального питания. Чаше других встречаются острицы, существенно реже аскариды (круглые черви), анкилостомы (в жарком климате) и ленточные черви.

Старинное народное средство против вшей: намазать голову соком клюквы и подержать под косынкой 15–30 минут. Как правило, эта процедура носит разовый характер, потому что все насекомые и их яйца погибают в этой среде. И еще есть такое поверье, что вши — спутники не только плохой гигиены, но и несчастья. В одной семье заражается в первую очередь человек, переживший страдание, с ослабленной нервной системой или нарушенной энергетикой. Люди счастливые и крепкие каким-то чудом не заражаются, хотя иногда даже спят на одной подушке с носителем насекомых.

## Ленточные черви

Заразиться этими паразитами можно, употребляя недоваренное или непрожаренное мясо или рыбу. Ленточные черви прикрепляются к слизистой оболочке кишечника и, развиваясь, становятся серьезной угрозой для здоровья. Начальные симптомы инфекции — боль в животе. Время от времени плоские белые членики червей длиной менее двух сантиметров можно увидеть в кале. Профилактика заключается в хорошей горячей обработке мяса и рыбы и тщательном мытье посуды, контактировавшей с сырыми продуктами.

## Анкилостомы

Это черви красного цвета, длиной примерно в 1 сантиметр. Живут они в почве, преимущественно в жарком климате, и проникают в организм через кожу, обычно при ходьбе босиком. Начальные симптомы: зуд ступней, расстройство пищеварения, боль в животе, сухой кашель, слабость и анемия.

Яйца паразитов выходят с калом и заражают почву. Диагноз ставят на основе лабораторного исследования кала на присутствие гельминтов. Эти паразиты серьезно ослабляют организм ребенка. Для профилактики нужно носить обувь, особенно в тех местах, которые могут быть загрязнены фекалиями, и соблюдать правила санитарии и гигиены.

## Аскариды

Эти круглые черви могут достигать в длину 20–30 сантиметров. Обычно они появляются только после поездок в тропики или субтропики, где заражение происходит через пищу. Симптомы: сухой кашель, зуд тела и боли в животе. Живот может слегка вздуться. По мере того как черви размножаются, ребенок слабеет. Черви распространяются по всему телу, и в тяжелых случаях может развиться пневмония, кишечная непроходимость или блокада дыхательных путей. Профилактика заключается в соблюдении гигиены питания.

---

Лепестки белой розы (в виде варенья или настоя) применяются в народной медицине как глистогонное средство, особо эффективное при аскаридозе. К народным глистогонным средствам относятся лещина, гранат, брусника и береза.

## Острицы

Острицы — это белые червячки длиной до 1 сантиметра, которые выглядят как тоненькие обрывки нитей. Они могут вызывать следующие симптомы: зуд заднего прохода и влагиалища, плохой сон, хронический сухой кашель, темные круги под глазами, повышенный аппетит на сладости, капризное состояние и боль в животе. Эти симптомы появляются и исчезают каждые несколько недель или месяцев, то есть повторяющимися циклами.

Хотя острицы часто встречаются у детей дошкольного возраста и не очень опасны, но они лишают организм жизненной энергии. Это очень распространенный паразит. Острицы размножаются яйцами, и способов заражения ими существует очень много: через грязные руки (особенно не вымытые после посещения туалета), загрязненную одежду и постельное белье, зараженные продукты, почву и песок в песочнице. Утверждают, что яйца даже переносятся по воздуху.

Диагностика происходит с помощью лабораторного исследования кала. Более простой метод — осмотреть с фонариком задний проход ребенка, когда он заснет, не исключено, что вы увидите червячков. Для профилактики важна гигиена и правильное питание.

## Общие рекомендации

Важно, чтобы в борьбу с паразитами включилась вся семья — это поможет предотвратить повторное заражение. Если заражен один член семьи, лечить надо всех. Если семья действует сообща, задача упрощается. Постарайтесь добиться добровольной помощи от каждого. Это не всегда легко, но, если вы хотите избежать применения сильнодействующих лекарств, вам придется приложить все усилия.

Тщательно мойте руки перед приготовлением пищи. Приучите детей мыть руки теплой водой с мылом после того, как они проснулись, и перед едой. Коротко стригите ногти, чтобы под ними не скапливалась грязь. Спать следует в нижнем белье, чтобы не распространять гельминтов по постели. Меняйте банные полотенца после каждого использования, полотенца для рук каждые два дня, а постельное белье каждые три дня. Не встряхивайте белье, снимая

его с постели, так как крошечные яйца могут разлететься по комнате. Сложите простыни и выстирайте их при высокой температуре.

Обработывайте помещение пылесосом каждые два дня и не реже раза в неделю делайте влажную уборку. Мойте туалет через день и обязательно протирайте дверные ручки.

## **Внутренние средства**

Травы и лекарственные препараты, которые изгоняют глистов, называются антигельминтами. Применяемые для этих целей травы имеют горький или острый вкус, который не нравится маленьким детям. Кроме того, чтобы они подействовали, их приходится принимать в больших дозах.

Медицинское лечение включает использование сильнодействующих химикатов, некоторые из которых выделены из растений, другие получены синтетическим путем. Обычно требуется несколько концентрированных доз. Поскольку ленточные черви, анкилостомы и аскариды могут причинить серьезный вред здоровью и от них трудно избавиться, лучше прибегнуть к фармацевтическим препаратам. Хотя эти лекарства ядовиты, их назначают в строго отмеренных дозах, и при соблюдении инструкций вы достигнете хороших результатов, не причинив ребенку вреда.

Аскарид иногда удастся изгнать домашними средствами. Если вы предпочтете этот путь, следуйте указаниям по избавлению от остриц, но если лечение не даст эффекта, подумайте об использовании специальных лекарств. Не применяйте травы одновременно с фармацевтическими препаратами.

## **Общие рекомендации для изгнания остриц**

Лекарства без гигиенических мер часто не могут предотвратить повторного заражения, поэтому следуйте рекомендациям по соблюдению чистоты в доме.

Помните, что, если заразился один член семьи, вероятно, вскоре паразиты обнаружатся и у других, поэтому лечить надо всех. Учтите, что большинство антигельминтных препаратов небезопасны для беременных женщин и детей до двух лет.

Одно из наиболее простых средств — вазелин. Каждый вечер перед сном смазывайте вазелином область заднего прохода. Ино-

гда для этих целей предлагают окись цинка, которую можно купить в аптеке, но она слишком быстро всасывается, и я считаю, что вазелин более эффективен. Эту процедуру надо проводить каждый вечер в течение острого периода и далее, в общей сложности от 4 до 6 недель. Эта мера не позволяет червям отложить яйца, прерывая цикл их развития.

☞ **Влагалищные глисты.** В этом случае девочка будет жаловаться на зуд и боль в промежности в течение дня и перед сном. Смазывайте вазелином область половых губ (девочка может делать это сама). Ежедневно добавляйте в ванну 1 стакан горькой соли (сульфата магния). Через 3 дня должно наступить облегчение.

Научите девочку подмываться спереди назад после пользования туалетом, чтобы предотвратить распространение яиц и других микробов. Обратите внимание на возможность появления инфекций мочевыводящих путей. Симптомы включают частое и болезненное мочеиспускание, иногда сопровождающееся ознобом, тошнотой и болями в нижней части живота или спины.

## Рекомендации по питанию

Гигиена на кухне — наиболее действенное средство. Тщательно промывайте все свежие овощи и фрукты. Приучите детей пользоваться во время еды столовыми приборами, а не руками. Во время болезни избегайте подавать пищу, которую едят руками.

Глисты могут появиться даже при здоровой диете. Однако, делая акцент на одних видах продуктов и исключая другие, можно способствовать излечению от кишечных паразитов и предотвратить их вторичное появление. Следует ограничить потребление промышленно переработанных продуктов, в том числе муки высшего сорта, выпечки, сладостей (включая натуральные), соков и фруктов.

В рационе питания должно быть больше продуктов с содержанием высококачественных белков немолочного происхождения, цельных зерен и свежих овощей, особенно с высоким содержанием кальция и витамина А (капуста, морковь, кабачки и морские водоросли). Кальций и витамин А повышают устойчивость организма к кишечным паразитам.

Считается, что некоторые виды пищи способствуют изгнанию глистов: маринованные овощи, яблочный уксус, соленые продук-

ты, лук, чеснок и острый перец. Возможно, вы захотите на некоторое время увеличить количество специй в вашей диете.

Известное народное средство против глистов — сырые семена тыквы. Время от времени предлагайте детям горсть тыквенных семян, а также добавляйте их в салаты, каши и другие блюда. Детям школьного возраста рекомендуется съедать чашку тыквенных семян ежедневно.

Вегетарианцы в большей степени подвержены гельминтозу, возможно, из-за того, что у них в желудке вырабатывается меньше соляной кислоты. Кислая среда разрушает яйца глистов. Если ваша семья придерживается строгой вегетарианской диеты, которую сопровождает периодическое появление в кишечнике гельминтов, вам стоит включить в рацион немного мяса или проконсультироваться со специалистом, как повысить концентрацию соляной кислоты в желудке.

Люди со слабой системой пищеварения имеют предрасположенность к кишечным паразитам. У большинства детей восприимчивость к заражению острицами проходит после 7 лет. Возможно, это происходит не только в соответствии с возрастным изменением пищеварительного тракта, но и потому, что они начинают следовать правилам гигиены.

## Растительные средства

Избавиться от остриц с помощью растительных средств нелегко. Жизненный цикл остриц составляет около 2 недель, поэтому самое главное — предотвратить повторное заражение. В этом случае вы справитесь с проблемой за 3–6 недель.

Если попытки изгнать паразитов растительными средствами не дадут желаемого результата, лучше воспользоваться стандартными фармацевтическими препаратами.

Перечисленные ниже растительные средства действуют с переменным успехом. Некоторые из них очень горькие и включены в список на тот случай, если вы захотите лечить ими детей постарше, но не давайте насильно горькие лекарства маленьким детям. Неприятный вкус многих трав — это предупреждение природы о том, что употреблять эти растения в больших количествах опасно. Многие из них содержат потенциально токсичные алкалоиды.



❧ **Чеснок.** Это хорошо известное средство против паразитов можно принимать в виде чесночного лимонада (см. раздел «Оз-ноб»), можно также втирать чеснок в голые ступни ног, которые сначала нужно натереть растительным маслом (чеснок может вызвать ожоги кожи). Наиболее эффективен чеснок, если его есть в сыром виде. Детям старшего возраста рекомендуется съедать до 6 зубчиков чеснока в день. Чеснок можно мелко нарезать или пропустить через чесночный пресс и проглотить в ложке яблочного сока или меда. Можно добавить его в суп, салат или к другим блюдам. Помните, что передозировка чеснока действует на детей как слабительное.

❧ **Гомеопатическое средство Хина 30х.** Это часто рекомендуемое средство. Его готовят из полыни. В активной фазе принимают 3 раза в день, в неактивной — реже. Гомеопатические лекарства действуют очень мягко и долго, поэтому лучше применять их вместе с другими средствами.

❧ **Настойка черного ореха.** Принимать по 10–20 капель 2–3 раза в день.

❧ **Горькая полынь.** Очень горькое и потенциально токсичное растение. Его часто включают в состав противоглистных средств. Принимают обычно в виде настоя (1 столовая ложка травы на 1 л воды). Стандартная доза — 1 стакан в день в течение 5 дней и 2 раза в неделю в течение следующих 2 недель. Полынь имеет неприятный вкус, поэтому почти невозможно дать ребенку достаточное количество средства. Одна моя подруга дает горькие настойки детям, сочетая их с яблочным пюре. Полынь значительно повышает аппетит. Если ваш ребенок отказывается пить эту траву, используйте обычные лекарства.

❧ **Слабительные травы.** Семена фенхеля и подорожника — хорошие антигельминты. Фенхель принимают в виде чая, он является ветрогонным средством, снимая боль в животе. Семена подорожника, которые похожи на семена льна, можно собрать осенью или купить в аптеке. Их принимают по 1 столовой ложке в день в течение нескольких недель. Можно посыпать ими пищу, есть сырыми или смешивать с медом и ореховой пастой.

❧ **Алоэ вера.** Соком этого обычного комнатного растения лечат ожоги, а как внутреннее средство алоэ действует послабляюще. Чтобы изгнать гельминтов, попробуйте следующий рецепт: срежьте тоненький кусочек алоэ (примерно 1 см). Ребенок должен про-

глатывать такой кусочек целиком ежедневно в течение 7 дней. Через неделю повторите курс в течение 3 дней, и еще один трехдневный курс по прошествии следующей недели.

☞ **Семена папайи.** Они содержат протеолитические ферменты, которые, как считается, уничтожают глистов и улучшают пищеварение. При лечении семенами папайи необходимо уменьшить потребление мяса и молочных продуктов, поскольку эти ферменты разлагают именно животные белки. Курс лечения: 4–6 недель ежедневного приема семян папайи.

## ☞ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

Головные боли, которые у маленьких детей случаются редко, у детей старшего возраста и подростков становятся реакцией на эмоциональный стресс, увеличивающуюся нагрузку в школе и дома, а также сопровождают физические и эмоциональные изменения, связанные с половым созреванием. В этот период родителям нужно не только принимать участие в жизни детей, но и предоставить им определенную независимость. Если у ребенка повторяются умеренные головные боли, поговорите с ним о том, можно ли избежать стрессовых ситуаций и изменить диету (к головным болям ведет неправильное питание, избыток жирной пищи, а также запоры).

Иногда причиной головной боли становится напряжение глаз. Позаботьтесь о хорошем освещении во время чтения, выполнения уроков и освоите упражнения для укрепления глаз. Убедите ребенка, что надо ложиться спать вовремя. Если необходимо, проконсультируйтесь с окулистом.

Сильные и частые головные боли требуют лечения. Неотложная медицинская помощь необходима при болях, связанных с травмами головы, сопровождающихся повышением температуры, рвотой и затруднением двигательной функции шейного отдела позвоночника.

## Общие рекомендации

Если ребенок страдает от головных болей, возможно, ему не хватает каких-то микроэлементов. Йогурт, овощи, орехи, семечки и водоросли обеспечивают поступление необходимых питатель-

ных веществ. Включите в диету эти продукты, а также настой крапивы. Потребность в необходимых питательных веществах можно восполнить с помощью порошка бурых водорослей, который добавляют к пище по 1 столовой ложке в день или принимают в капсулах.

❧ **Массаж.** Терапевтическое значение массажа часто недооценивают, однако это эффективное и безопасное средство. Простые массажные приемы особенно полезны при головных болях. Ничего, что у вас нет профессиональной подготовки, — можно просто растереть шею и плечи ребенка. Достаточно делать это два раза в неделю, чтобы предотвратить головные боли, а если голова все-таки разболелась, массаж облегчит состояние. Научите ребенка делать массаж самостоятельно, растирая переносицу, надбровные дуги или виски при начинающейся головной боли.

❧ **Визуализация.** Как и массаж, визуализация — эффективный и мягкий метод. Есть много специальной литературы, посвященной визуализации. Пример упражнений вы можете найти в разделе «Астма».

## Растительные средства

Ромашка, обладающая мягким болеутоляющим действием, — идеальное средство при головных болях, а также для общего расслабления людей любого возраста. Кроме того, она богата микроэлементами, необходимыми для поддержания функции нервной системы. Чтобы приготовить чай из ромашки, залейте 1 столовую ложку травы 1 стаканом кипятка и настаивайте 20 минут. Процедите и, при желании, подсластите. Приятный запах травяной подушечки, наполненной ромашкой, поможет ребенку с головной болью погрузиться в мирный сон (см. раздел «Боль»).

Другие травы, эффективные при лечении головной боли, — это кошачья мята, мелисса, розмарин, шлемник, вербена, валериана и лаванда. Их можно использовать по отдельности или в смеси, как чай или как настойки. Чтобы приготовить из настойки тоник, разведите в воде 15 капель. Тоник принимают дважды в день. При острой головной боли давайте ребенку по 5–10 капель каждые 30 минут. Можно также ежедневно пить по 2 чашки травя-

ного чая. Хороший способ расслабления и снятия стресса — травяные ванны. Добавьте к воде несколько капель лавандового или розмаринового масла.

Народным средством от головной боли считается также красный клевер.

## ДЕПРЕССИЯ

По данным медицинских и социальных исследований, депрессивное состояние у детей с годами распространяется все быстрее. По данным Американской академии детской и юношеской психиатрии, около 5 процентов детей и подростков (то есть 3—4 миллиона человек в США) страдают от депрессии. По последним оценкам, около полумиллиона детей и подростков принимают антидепрессанты. Многие люди хорошо знакомы с такими препаратами, как золофт, прозак и паксил. Их предлагают для лечения не только взрослых, но и детей до 4 лет.

К несчастью, назначение этих лекарств детям не всегда приносит пользу. Мы вообще не уверены в том, есть ли от них польза. Хотя медицинские препараты уменьшают симптомы тяжелой депрессии и иногда спасают жизнь, они лишают ребенка естественной способности преодолевать негативные состояния. Лекарства — это не панацея, и положительное воздействие других факторов очевидно. Есть еще одна проблема: ни один из перечисленных препаратов не был проверен на безопасность в применении. До сих пор неизвестны последствия длительного употребления многих препаратов и их влияние на развитие головного мозга у детей.

### Возможные причины

Перечислить все причины, вызывающие депрессию, невозможно. Прежде всего, это отсутствие эмоциональной поддержки со стороны взрослых, отсутствие связей между разными поколениями,

---

Старинный рецепт: головные боли проходят, если вымыть голову горячим настоем горчичного порошка (настой процедить). При этом горчица благоприятно влияет на волосы, являясь хорошим питательным средством. Горчичные ванны восстанавливают утомленный мозг. Для этого, залив кипятком, настаивают горчицу от 40 минут до полутора часов.

малочисленность семей, высокая частота разводов и чрезмерная занятость родителей. Другая распространенная причина — это сосуществование в школе рядом с бионегативными личностями (задирами, драчунами и т. д.). По статистике, более 60 процентов детей младшего и среднего школьного возраста становятся жертвами школьных обидчиков. Современный ребенок каждый день переживает насилие. Объемные учебные программы, не позволяющие детям проводить время на свежем воздухе, отсутствие достаточной физической нагрузки и недосыпание вызывают депрессивные состояния. У некоторых детей депрессия вызвана биологическими причинами — дисфункцией щитовидной железы или биохимическими нарушениями.

### **Симптомы**

Симптомы депрессии у маленьких детей: задержка роста, грусть, частые и необъяснимые головные боли и боли в животе, раздражительность, вялое поведение. Для детей старшего возраста характерны частые беспричинные жалобы на физическое недомогание, плохой сон, изменения в весе, снижение успеваемости, нежелание или отказ идти в школу, агрессивность или враждебность, низкая самооценка, отсутствие интереса к друзьям, выражение суицидальных мыслей, потеря интереса к своей внешности, равнодушие к некогда любимым занятиям.

### **Общие рекомендации**

При лечении детской депрессии необходим комплексный подход, чтобы воздействовать на эмоциональные, социальные и личностные аспекты. У многих детей травы повышают устойчивость к стрессам, улучшают обмен веществ и поднимают дух. В любом случае травы — более безопасная альтернатива длительному приему лекарств. Наиболее эффективно сочетание трав с антидепрессивным и тонизирующим действием.

---

Ванна с солью и йодом снимает негативные воздействия на организм ребенка, устраняя даже психологические последствия влияния чужой воли. Она является хорошим средством для снятия психического напряжения, которое может привести к депрессии. Эта ванна «убирает» отрицательные энергии.

Такой же эффект на организм оказывает душица, которую в Древнем Египте добавляли в ванну после контакта с «темными» людьми или после волнений. Такую ванну использовали в древности от «сглаза».

Сосна закрывает негативное прошлое и способствует накоплению жизненных сил (праны).

### ВНИМАНИЕ!

Когда обращаться за профессиональной помощью. Растет не только частота депрессивных состояний у детей, но и частота самоубийств. Если ваш ребенок в подавленном состоянии, если он высказывает суицидальные намерения или совершает действия, угрожающие его жизни и здоровью, обращайтесь к специалистам.

### Рекомендации по питанию

Тем, кто страдает депрессией, необходимы витамины группы В, к которым можно добавить фолиевую кислоту и витамин С. Инъекции витамина В<sub>12</sub> лучше влияют на состояние человека, поскольку в таблетках он плохо усваивается. Депрессию может вызывать и железодефицитная анемия (см. соответствующий раздел).

Если ребенку не хватает белков и сложных углеводов, он начинает в больших количествах потреблять простые сахара и жиры. Сахар вызывает резкий подъем и спад глюкозы в крови, что может серьезно влиять на настроение и привести к хроническому раздражению и депрессии. Высокое потребление жира и сахара приводит к избыточному весу и вызывает нарушения в обменных процессах кожи, что у подростков может стать еще одной причиной для плохого настроения. Заставить подростка питаться правильно нелегко, но связь между пищей и настроением очень сильна. Обсудите с дочерью или сыном, какую пищу они предпочитают, и вместе составьте программу здорового питания.

## Растительные средства

Растительные антидепрессанты включают гинкго, зверобой и мелиссу.

✂ **Гинкго.** Экстракт гинкго, по-видимому, эффективен для лечения как депрессии, так и тревожного состояния, хотя механизмы его действия еще не до конца поняты. Считается, что эффект может быть связан со способностью гинкго улучшать кровообращение мозга. Кроме того, недавние исследования показали, что гинкго усиливает метаболизм нейромедиаторов и связывание их с рецепторами. Гинкго легко всасывается и быстро действует.

Давайте настойку по 30–60 капель (2–5 мл) 2 раза в день. Маленьким детям уменьшите дозу в 2–8 раз.

✂ **Зверобой.** Многочисленные клинические испытания подтвердили эффективность зверобоя как антидепрессанта. В Средние века в Европе это растение использовали, чтобы изгонять «злых духов». Считалось, что эти духи вызывают плохое самочувствие и меланхолию. Возможно, это одно из самых ранних описаний антидепрессивного действия зверобоя.

Эффект зверобоя приписывают целому ряду его компонентов, включая флавоны, гиперфорин и гиперичин. Некоторые из этих веществ подавляют действие фермента моноаминоксидазы, которая разрушает нейромедиаторы. Зверобой продолжает оставаться объектом тщательного изучения.

Зверобой действует так же эффективно, как большинство антидепрессантов, но результат проявляется не сразу, иногда лишь через месяц. Зверобой способен заменить целый ряд препаратов, однако прекращение приема лекарств следует проводить под наблюдением врача.

Зверобой не дает никаких побочных эффектов, за исключением фотосенсибилизирующего действия (повышенной чувствительности к солнечному свету, которая может стать причиной солнечных ожогов). Однако такой эффект наблюдается редко, и главным образом у домашних животных, поедающих зверобой. У людей фотосенсибилизирующее действие наблюдали при внутривенном введении высоких концентраций гиперичина. Маловероятно, чтобы чувствительность к свету возникла при приеме настойки, однако людям со светлой кожей следует соблюдать осторожность. Зверобой снижает эффективность действия некото-

рых лекарств, поэтому, если ваш ребенок принимает какие-то фармацевтические препараты, спросите у врача, не влияет ли на них стимуляция цитохрома P-450. Если это так, вам, возможно, придется увеличить дозу лекарства или выбрать другое растение для лечения депрессии. Давайте по 12–48 капель (1–4 мл) настойки 2–3 раза в день.

☞ **Мелисса.** Это приятное и безопасное растение. Его можно применять для лечения легких форм депрессии. Из свежей или сухой травы получается вкусный чай, который нравится детям.

☞ **Тоники для нервной системы.** Растения расслабляющего действия, которые будут полезны при депрессии, это овес, гинкго, мелисса, шлемник и зверобой. Три из них уже упоминались как антидепрессанты. Одно из замечательных свойств растений — сочетание полезных возможностей. Дополнительные рекомендации вы можете найти в разделе «Тревожное состояние».



### Настойка, снимающая депрессию

*Результат действия этой настойки проявляется только через несколько недель. Для оптимального эффекта продолжайте прием от 6 до 12 месяцев.*

- 2 столовые ложки настойки гинкго
- 2 столовые ложки настойки зверобой
- 2 столовые ложки настойки шлемника
- 2 столовые ложки настойки овса молочной спелости

**Приготовление.** Смешать все компоненты в бутылке темного стекла и хорошо встряхнуть.

**Применение.** Давать по  $\frac{1}{4}$ –1 чайной ложке 2 раза в день.

## ☞ ДИАРЕЯ

Диарея (понос) — расстройство функции кишечника, выражающееся в появлении жидких и обычно частых испражнений. Оно может быть следствием воспаления кишечника, вирусной, бактериальной или простудной инфекции, стресса или эмоционально-



го расстройства, изменений в питании, прорезывания зубов. Это естественный способ очищения организма. Обильное питье предотвращает обезвоживание. Диарея может длиться несколько дней, но, если никаких других болезненных симптомов у ребенка не наблюдается, причин для особого беспокойства нет.

Повторяющиеся приступы диареи свидетельствуют о хронической слабости пищеварительной системы и сниженном тонусе организма. Такому ребенку необходимы длительные прогулки и желательно наблюдение с опытного специалиста.

### ВНИМАНИЕ!

**Когда обращаться за медицинской помощью.** Опасность диареи кроется в обезвоживании организма, которое потенциально угрожает жизни. Симптомы обезвоживания: сухость во рту (язык ребенка должен быть влажным на ощупь), горячая и сухая кожа, учащенный пульс, слегка повышенная температура и уменьшение количества мочи. Слегка ущипните кожу ребенка — при обезвоживании она расправится не сразу. Если у ребенка обнаруживаются признаки обезвоживания, которое невозможно устранить с помощью обильного питья, немедленно обращайтесь за медицинской помощью. Вмешательства врача требуют и жалобы ребенка на сильную боль в животе и болезненность при прикосновении.

### Общие рекомендации

Обильное питье — самая важная мера при диарее. Семилетний ребенок может выпивать стакан воды каждый час, поэтому пусть пьет по  $\frac{1}{4}$  стакана каждые 15–20 минут (эту норму можно менять в зависимости от возраста ребенка). Поддерживать необходимый уровень жидкости в организме очень важно. Можно пить воду (теплую или комнатной температуры), бульон, травяные настои. Если ребенок отказывается от других видов питья, то можно использовать даже нежелательную при расстройствах

пищеварения газированную воду. Руководствуйтесь здравым смыслом.

При диарее хорошо помогает мешочек с нагретой солью. Он прогревает кишечник и уменьшает боль. О том, как его сделать и как использовать, читайте в разделе «Тошнота».

Диарея часто вызывает раздражение ануса. Можно осторожно смазать кожу в этом месте травяной мазью. Если возникло раздражение ягодич, воспользуйтесь маслом календулы, гелем алоэ вера или порошком коры ржавого вяза.

## Рекомендации по питанию

Причиной поноса могут стать фрукты и соки, поэтому избегайте избыточного потребления этих продуктов, особенно в холодное время года. Аллергические реакции и повышенная чувствительность к некоторым видам пищи также могут вызвать диарею. Если поносы возникают часто, последите за питанием, поочередно исключая предполагаемые аллергены. Дети часто «перерастают» пищевую аллергию, поэтому, когда ребенок станет старше, исключенные продукты снова могут стать частью ежедневного рациона.

Если у ребенка жидкий стул, кормите его легкоусвояемой, согревающей пищей. Супы, рисовая и манная каша отлично подходят для регуляции кишечных процессов. Уникальным средством для лечения раздражений, возникающих в области пищеварительного тракта, является льняное масло. Льняное масло — хороший антиаллерген и снотворное средство.

## Растительные средства

Для лечения поноса у детей широко используют настои корней ежевики и листьев красной малины. Эти растения обладают вяжущим действием и тонизируют слизистую оболочку кишечника.

---

Нельзя забывать о таких эффективных средствах, как кора дуба, корочки граната и зверобой. Цветки красной розы также обладают сильным вяжущим и закрепляющим действием. Все эти средства применяются в виде настоев при поносах и воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта. К тому же дуб является священным деревом наших предков, и действительно, это дерево обладает очень сильной энергетикой.

 Вяжущий настой

Этот рецепт рекомендуется при острой и хронической диарее и в случае слабой функции кишечника. Солодка и кора ржавого вяза являются противовоспалительными и вяжущими средствами. Можно добавить 1 чайную ложку свежего или  $\frac{1}{2}$  чайной ложки сушеного имбирного корня либо  $\frac{1}{2}$  чайной ложки корицы (как спазмолитические и согревающие средства).

- 1 столовая ложка корня ежевики
- 1 столовая ложка листьев красной малины
- 1 столовая ложка корня солодки
- 1 столовая ложка коры ржавого вяза (лучше кусочками, а не порошком)
- 0,5 литра воды

**Приготовление.** Положите все травы в стеклянный сосуд. Залейте кипятком и настаивайте под крышкой полчаса. (Можно перелить в кастрюльку и подержать на слабом огне 15 минут.) Процедите.

**Применение.** По 2–4 столовые ложки, в зависимости от возраста, через 1–4 часа.

☞ **Корица.** Корица согревает кишечник, снимает спазмы и лечит диарею, вызванную переохлаждением или употреблением холодной пищи. Чтобы приготовить чай, залейте  $\frac{1}{2}$  чайной ложки порошка корицы стаканом кипятка и настаивайте 10 минут. Подсластите медом, можно добавить немного молока. Не давайте детям до года.

Детям любого возраста можно дать яблочное пюре с корицей ( $\frac{1}{4}$  чайной ложки корицы на  $\frac{1}{2}$  стакана яблочного пюре). Это закрепляющее средство, благодаря тому, что яблоки содержат много пектина, а корица оказывает спазмолитическое и бактерицидное действие. Яблоки — старинное вяжущее средство — улучшают пищеварение, препятствуют гнилостным процессам, являясь источником железа и витаминов.

## ДИЗЕНТЕРИЯ

Дизентерия (кровавый понос) — острое заразное заболевание, относящееся к группе кишечных инфекций. В зависимости от возбудителя различают бактериальную и амёбную формы. Попадая в организм, дизентерийная палочка оседает на стенках толстого кишечника и начинает там размножаться, вызывая воспаление. Источником заражения являются вода, пища и грязные руки. Симптомы: понос (часто с кровью), газы с гнилостным запахом, спазмы, иногда рвота.

### Растительные средства

Следуйте рекомендациям разделов «Рвота» и «Диарея». Полезны также настойки эхинацеи и желтокорня. Давайте ребенку настойку эхинацеи из расчета 1 капля на каждый килограмм веса 2–3 раза в день. Настойку желтокорня используют по 1 капле на 2 килограмма веса 2–3 раза в день.

Средством, останавливающим понос, считается порошок из сухих листьев ежевики. Принимают его по 1–2 г 3 раза в день перед едой.

### ВНИМАНИЕ!

Когда обращаться за медицинской помощью. Пользуйтесь информацией, изложенной в разделах «Диарея» и «Рвота». Самый опасный симптом — это обезвоживание организма.

В народной медицине при дизентерии использовались яблоки, малина (малиновые «палки»), ежевика, инжир. Много веков назад Одо из Моне писал о ежевике:

Цвет волосам, им омытым, вернется

Силой отвара его, и еще живота истечение

Он прекращает, у женщин смиряет не в меру течение.

Снизу приложишь — излечат листья геморроя пороки.

*Дизентерийным* цветок и больным животом помогает.

Он же, но с медом растертый,

Глазам нагноившимся помощь,

Если намазать...

## ЖАР

Жар — ощущение избыточного тепла, обычно обусловленное повышением температуры. Это защитная реакция организма на внедрение инфекции или во время важных физиологических процессов. Надо устранять не температуру, а причины ее возникновения. Поэтому задача заключается в том, чтобы поддержать ребенка, помочь организму справиться с инфекцией и восстановить равновесие. В действительности жар — это важный фактор борьбы с болезнью, поскольку он стимулирует иммунную систему и создает температурный режим, неблагоприятный для микроорганизмов.

Нормальная температура составляет  $36,6^{\circ}\text{C}$  при измерении под мышкой и  $37^{\circ}\text{C}$  при измерении во рту. При высокой температуре ускоряется пульс, учащается дыхание и появляется сонливость.

Повышение температуры может быть реакцией на инфекцию, ожоги, тепловой удар или обезвоживание организма. Даже усталость или чрезмерное возбуждение могут вызвать легкий жар. Для правильного лечения следует установить причину повышения температуры. В этом разделе рассмотрено повышение температуры при таких обычных болезнях, как простуда и грипп, или без заболевания, например, при прорезывании зубов или усталости. Причиной жара могут быть запоры (см. соответствующий раздел).

### ВНИМАНИЕ!

Когда обращаться за медицинской помощью. Немедленная помощь требуется при любом из следующих симптомов: ригидность шеи (ребенок не может без труда достать до груди подбородком); сильная головная боль; рвота фонтаном; потеря сознания; резкая боль в животе; плохой вид ребенка с быстрым ухудшением состояния. Следите также за признаками обезвоживания: сухость слизистых оболочек, запавшие глаза, кратковременная потеря сознания, потеря упругости кожи, у грудного ребенка родничок может втянуться внутрь. Все эти симптомы говорят о критическом состоянии.

## Значение повышения температуры

Роль повышенной температуры в развитии болезни еще не полностью изучена, но задолго до современной медицины народные целители считали, что внутренний жар — это результат действия жизненной энергии, которая таким образом излечивает тело от болезни. В прошлом веке в западной медицине преобладал взгляд, что жар — это собственно болезнь и поэтому его надо снижать аспирином, антибиотиками и другими средствами.

Современные исследования иммунной системы человека установили, что жар — это не болезнь, а стимулятор иммунитета. При повышении температуры организм начинает вырабатывать химические вещества, которые борются с инфекцией. Кроме того, повышенная температура неблагоприятна для развития многих патогенных микробов. По сути, медицина начинает признавать то, о чем наши бабушки и народные целители знали всегда. Возможно, скоро признают тот факт, что широко распространенное подавление иммунитета вносит свой вклад в увеличение частоты аутоиммунных заболеваний.

Жар дает еще один эффект, который часто остается незамеченным. Когда температура нормализуется, ребенок часто демонстрирует новые способности и умения, как если бы жар был стимулятором развития. После жара ребенок часто становится здоровее и крепче, словно все шлаки сгорают и остается чистое золото. Конечно, никто из нас не хочет, чтобы дети болели, но в своих усилиях искоренить болезнь любыми средствами мы забываем о замыслах самой природы.

## Как протекает повышение температуры

У детей температура поднимается существенно выше, чем у взрослых, порой до 40 °С, а при воспалении легких температура повышается утром и вечером до 37,1 °С. Однако высокая температура не всегда отражает серьезность болезни. Например, при таком тяжелом заболевании, как менингит, температура может повыситься всего лишь до 38 °С и переносят дети ее гораздо легче. При жаре ребенку необходимо обильное питье и покой. Сосредоточьте свое внимание на лечении инфекции, а не на показаниях термометра. При простуде и гриппе жар может

держаться несколько дней, но это не проблема для крепкого ребенка, если он получает достаточно жидкости, находится в постели и получает хорошее лечение.

## Судороги

При резком изменении температуры тела у ребенка может начаться судорожный припадок. Родители очень боятся этого состояния, особенно если сталкиваются с ним впервые. Ребенок начинает терять сознание, у него возникают непроизвольные конвульсивные движения рук и ног, испускание мочи, рвота, иногда закатываются глаза.

Врачи считают, что судорожное состояние, вызванное повышением температуры, не опасно, при условии, что во время конвульсий не происходит остановки дыхания. Однако судороги могут быть связаны с энцефалитом или менингитом, поэтому проконсультируйтесь с врачом.

☞ **Помощь при судорогах.** Если у ребенка рвота, поверните его на бок, чтобы он не захлебнулся. Уберите подальше все предметы, о которые ребенок может удариться при конвульсивных движениях. Поглаживайте ребенка и разговаривайте с ним, чтобы успокоить его и себя. Освободите его от неудобной одежды. Судорожный припадок может длиться до 5 минут. Остановка дыхания происходит редко, однако вы должны быть уверены, что ребенок дышит.

☞ **Будьте готовы к оказанию помощи.** Лучше освоить приемы искусственного дыхания, чтобы вести себя уверенно в случае судорожного припадка у ребенка. Если судорожный припадок длится более 10 минут или при этом происходят остановки дыхания, нужно немедленно вызывать «скорую медицинскую помощь». Судороги, связанные с температурой, редко представляют серьезную угрозу, однако разумнее показать ребенка врачу.

---

Российские специалисты в области натуропатии считают, что температуру выше 38,6 °С необходимо снижать, потому что она может вызвать судороги или изменения в клетках мозга. Температуру ниже 38,6 °С сгонять не нужно. Нельзя кутать ребенка во время жара, наоборот, надо открыть его тело, чтобы проходил естественный процесс терморегуляции. А вот во время озноба, который проявляется при снижении или повышении температуры, ребенок сам будет кутаться в одеяло. Температуру надо снижать постепенно, резкое снижение температуры — колоссальная нагрузка на сердце, которая может привести к печальным последствиям.

☞ **Наблюдение за ребенком.** После того как судорожный припадок закончился, внимательно понаблюдайте за ребенком в течение нескольких часов. Припадок изматывает ребенка, и он обычно засыпает. Сон — это хорошо, но все же будите ребенка каждые 15 минут, чтобы убедиться, что он в сознании. Если судорожный припадок случился впервые, имеет смысл проверить, не связан ли он с неврологическим нарушением. Будьте готовы к тому, что при следующем повышении температуры судорожный припадок может случиться вновь. Некоторые врачи рекомендуют в таких случаях давать детям лекарства, предупреждающие судорожное состояние, однако обычно в этом нет необходимости, а лекарства могут вызвать побочные явления. Проконсультируйтесь с другими врачами. Принимая решение относительно рекомендуемых препаратов, учитывайте полученную информацию, но все же доверяйте своей интуиции.

## Общие рекомендации

При всей потенциальной пользе, которую дает повышение температуры, нельзя забывать, что это сигнал об инфекции или о каких-то физиологических процессах, и к ним надо относиться внимательно. Слишком часто мы отправляем детей в школу, когда они еще не совсем здоровы, и не даем им возможности полностью восстановиться после болезни.

☞ **Оставьте ребенка дома.** Когда ребенок с повышенной температурой остается дома, у его организма есть возможность всю свою энергию направить на выздоровление. Таким образом можно избежать осложнений или рецидива болезни. Отсутствие температуры не означает полного выздоровления, поэтому детей лучше не водить в детские учреждения и в школу так долго, насколько позволяют условия. Если вы не можете изменить свой рабочий график, попросите посидеть с маленьким ребенком близкую подругу или кого-то из родственников.

---

Через день после снижения температуры с ребенком надо выходить на улицу, даже если у него не совсем прошли остаточные явления простуды. Ваша интуиция подскажет вам время нахождения на воздухе, но от этого зависит весь последующий реабилитационный период. Ребенок, которого, несмотря ни на что, выводят погулять, быстрее поправляется, потому что прогулки возвращают организму его природную устойчивость.



☞ **Естественное охлаждение тела.** Поскольку жар — это естественный ответ иммунной системы на стресс или инфекцию, давая жаропонижающие средства, мы подавляем инстинктивную реакцию организма. Если это делать часто, могут возникнуть долговременные отрицательные последствия. Чтобы немного снизить жар, приготовьте ребенку ванну с температурой на 1–2 градуса ниже, чем температура тела в данный момент. Такая ванна должна понравиться ребенку, и он не будет жаловаться, что вода слишком горячая. Более холодная вода вызовет шоковую реакцию. Вместо ванны можно просто протереть влажным полотенцем лоб, виски, запястья и шею со стороны спины.

☞ **Обеспечьте ребенку покой.** Пусть ребенок спит столько, сколько ему требуется. Обеспечьте необходимую тишину и покой. Когда ребенок не спит, можно почитать ему книжку. Поиграйте с ним в спокойные игры, например в шашки, или расскажите какую-нибудь сказку, вариантов тихих занятий множество. Лучше не включать телевизор — ваше общество для ребенка предпочтительнее.

☞ **Создайте приятную обстановку.** В комнате ребенка должно быть свежо и уютно. Застелите постель чистым бельем и поставьте в комнате цветы. Рассеянный свет, например проходящий через тонкие занавески на окне, успокаивает воспаленные глаза. Чтобы освежить воздух, поставьте в комнате сосуд с водой, содержащей эфирные масла с чистым растительным запахом. Розмарин, лаванда, тимьян, роза, лимон, эвкалипт и мята не только освежают воздух, но и оказывают антисептическое действие.

## Рекомендации по питанию

При повышенной температуре ребенку требуется обильное питье, чтобы предотвратить обезвоживание, промыть организм от инфекции и успокоить нервы. Маленьких детей надо чаще прикла-

---

По мнению русских специалистов в области натуропатии, купание ребенка во время жара может вызвать ухудшение, особенно если причина повышения температуры — инфекция. И наоборот, если вода в ванне не теплее 8 °С (лучше, когда она ледяная), то ребенка можно в эту ванну окунуть, сразу вытереть и тепло одеть. Такая процедура оказывает жаропонижающее и исцеляющее действие.

Обтирания водкой или уксусом тоже снижают температуру и очищают кожу от болезнетворных шлаков.

давать к груди и каждые 15–30 минут давать им воду с помощью чайной ложки или пипетки. Дети постарше могут выпивать по стакану жидкости каждый час, желательно небольшими порциями (по  $\frac{1}{4}$  стакана каждые 15 минут). Если ребенок спит, время от времени будите его, чтобы предложить ему питье. Дайте ему соломинку, чтобы он мог пить лежа. Хорошо действуют травяные чаи и разбавленные соки. Можно приготовить лимонную воду: просто выжмите в стакан с водой небольшое количество свежего лимонного сока.

Пока температура не спадет, давайте ребенку фрукты, паровые овощи и супы. Тяжелая пища усиливает жар. Однако, если ребенок голоден, доверяйте его аппетиту. Исключите холодные продукты (такие, как мороженое) и молочные продукты до полного выздоровления.

## Растительные средства

При повышенной температуре можно применять травы, которые успокаивают нервную систему: они уменьшают риск судорожного припадка. Следует ежедневно принимать настойки шлемника, пассифлоры и овса молочной спелости, взятые в равных пропорциях, по  $\frac{1}{4}$ –1 чайной ложке 2–3 раза в день.

☞ **Гомеопатические средства Аконит 30х или Белладонна 30х.** Эти средства рекомендуются при резком повышении температуры, особенно при простудных явлениях. Их можно давать несколько раз с интервалом 30 минут.

☞ **Чай.** При мышечных болях, головных болях, беспокойстве, расстройстве желудка можно применять крепкие чаи из кошачьей мяты, ромашки, мелиссы по отдельности или в сочетаниях. Эти травы совершенно безопасны, они действуют мягко и употребляются в больших количествах. Проблемы с пищеварением помогут решить чаи из семян аниса или свежего имбирного корня.

☞ **Травяные ванны.** Ванны с эфирными маслами или ароматическими настоями хорошо успокаивают. Добавьте в теплую ванну 5 капель розмаринового или лавандового масла. Такой же эффект оказывает настой мелиссы, ромашки и лаванды.

☞ **Антисептические травы.** Если повышение температуры у ребенка связано с инфекцией, ему нужно принимать противомикробные травы.

☞ **Настойка корня эхинацеи.** Давайте по 1 капле на 1 килограмм веса каждые 2—4 часа, в зависимости от тяжести заболевания. Постепенно, по мере снижения температуры, уменьшайте дозу и давайте настойку реже. Лечение нужно продолжать по крайней мере еще 3 дня после того, как температура нормализуется. Я всегда даю своим детям настойку эхинацеи, когда у них жар, поскольку это известный стимулятор иммунитета.

☞ **Чеснок.** Это отличный союзник в борьбе с любыми инфекциями. Можно использовать только чеснок или вместе с эхинацеей. Дети постарше могут проглатывать измельченный зубчик чеснока вместе с ложкой меда каждые 4 часа. Маленьким детям приготовьте чесночный лимонад (см. раздел «Озноб»).

☞ **Цветки бузины, хризантемы и жимолости.** Из этих растений можно приготовить жаропонижающие и противомикробные настои. Цветы используются комплексно и по отдельности.

☞ **Витамин С.** Нужно принимать по 250—500 мг два раза в день, в зависимости от возраста ребенка и тяжести заболевания. Побеги люцерны, плоды шиповника и цветки фиалки также богаты витамином С. Если вы хотите дать ребенку апельсиновый сок, приготовьте свежий (выжмите его сами) и проследите, чтобы он был комнатной температуры. Апельсины имеют свойство усиливать расстройство желудка и увеличивать образование слизи. Большие дозы витамина С могут вызвать расстройство пищеварения.

☞ **Клизма из настоя котовника кошачьего.** Если температура очень высока, можете сделать теплую клизму из настоя котовника (кошачьей мяты). Это поможет предотвратить обезвоживание в том случае, когда ребенок мало пьет (вода будет всасываться через толстый кишечник). Никогда не используйте для клизмы холодную воду — это может привести к шоку. Не ставьте клизму насильно, сначала объясните ребенку необходимость этой процедуры.

---

Жаропонижающим свойством обладает сок свеклы. К тому же он содержит естественные антибиотики. Сок маленькой свеклы разбавить горячей кипяченой водой (кипяченая вода всасывается кишечником, а сырая — тут же извергается вон), чтобы он соответствовал внутренней температуре тела. Сделать микроклизму (ребенок чаще всего даже не чувствует ее). Пусть сок пробудет в кишечнике хотя бы 15 минут, чтобы действующие вещества свеклы успели попасть в кровь. После того как ребенок освободит кишечник, у него не только снизится температура, но и наступит заметное улучшение состояния. Сок свеклы обладает свойством очищать кровь от шлаков, которые и являются причиной «горения».

## Снижение температуры


Чаще всего температура спадает сама по себе, поэтому все, что вам нужно делать, — это поддерживать ребенка и лечить болезнь, вызвавшую жар. Если ребенок плохо переносит температуру, можно облегчить его состояние, используя следующие безопасные средства.

☞ **Настой листьев курчавой мяты и цветков бузины.** Возьмите по 1/2 столовой ложки каждого растения и залейте 1 литром кипящей воды. Настаивайте 20 минут. Процедите и подсластите, если это необходимо. Давайте пить ребенку в теплом виде и часто, пока он не пропотеет.

☞ **Настой кошачьей мяты.** Приготовьте, как указано выше, 1 столовую ложку кошачьей мяты на 1 литр кипящей воды.

☞ **Настой мелиссы.** Используйте 1–2 столовые ложки травы на 1 литр воды. Приготовьте, как указано выше. Это мягкий напиток с приятным вкусом. Его можно давать даже маленьким детям.

## Лечение через грудное молоко

 Если у маленького ребенка температура, кормящая мать должна принимать взрослые дозы рекомендованных средств. Действующие вещества растений попадут к ребенку через молоко.

☞ **Менингит и повышенная температура.** Родители часто связывают повышенную температуру с менингитом. Однако в большинстве случаев жар вызван другими причинами, а при менингите температура может не повышаться вовсе или подниматься до 37,5–38,5 °С. Лучшее, что вы можете сделать, это наблюдать за общими симптомами болезни. Менингит — это редкое заболевание, которое может привести к инвалидности или смерти (см. раздел «Менингит»).

---

«Малиновые палки — живой аспирин». Так говорят в народе. Палки — это коричневые стебли малиновых кустов (современные садоводы срезают их и выбрасывают, оставляя только новые зеленые побеги). Это хорошо проверенное жаропонижающее средство, которое очень нравится детям. Малиновые побеги заваривают кипятком и кипятят или выдерживают на водяной бане от 15 до 30 минут. Пьют как чай.

## ВНИМАНИЕ!

**Когда обращаться за медицинской помощью.** Если вы заподозрили менингит, немедленно вызывайте «скорую помощь». В этом случае необходимы антибиотики. Признаки менингита: жар (температура не всегда бывает высокой), ригидность или болезненность в шейном отделе позвоночника (проверьте, может ли ребенок безболезненно коснуться груди подбородком), апатия, рвота, плохой аппетит, у маленьких — безутешный плач, головная боль (порой дети не дают взять себя на руки). Иногда появляется необычная сыпь. У новорожденных специфических симптомов может не быть, но вид у них плохой. Один из признаков менингита у малышей — выпячивание родничка на голове.

## ЗАПОРЫ

Запор — длительная задержка стула (2–3 дня и более) или систематическое недостаточное опорожнение кишечника. Причиной часто служит стресс, изменение обстановки (например, поездка), изменения в питании, недостаток сна или болезнь. Устранить запор можно с помощью легких послабляющих средств.

Хронические запоры часто являются результатом постоянного стресса и несбалансированного питания. Их можно лечить с помощью трав, однако при этом надо обратить внимание на волнения, которые переживает ребенок (например, ссоры между родителями или трудности в школе), и внести изменения в питание.

Важно обеспечить ребенку нормальный режим питания, полноценный сон и проследить за посещением туалета. Когда по утрам мы торопим детей с завтраком, а потом в спешке выпроваживаем их в школу, у них возникает физическая реакция, ведущая к запорам.

## Общие рекомендации

Организуйте распорядок дня так, чтобы по утрам у детей было достаточно времени. Не подгоняйте их, избегайте командного тона, который вызывает внутренний протест. Овсяная каша действует

как натуральное слабительное, особенно если добавить в нее изюм. Такое же действие оказывают олады с отрубями и изюмом. Кроме того, эти блюда питательны.

Приучите ребенка выкраивать несколько минут, чтобы зайти в туалет перед уходом в школу. Он может научиться сознательно расслаблять нужные мышцы. Часто, чтобы решить проблему, достаточно выработать привычку ходить в туалет в одно и то же время. Это действительно очень важно, потому что многие дети, торопясь в школу, сдерживают позывы и откладывают посещение туалета до возвращения домой, что приводит к дальнейшим запорам, а также к аутоинтоксикации (самоотравлению) организма из-за обратного всасывания того материала, который не был вовремя удален.

Можно поставить в туалете скамейку, чтобы ребенок вставал на нее ногами. Позиция «сидя на корточках» физиологически более правильна, она предотвращает напряжение и развитие геморроя.

☞ **Массаж живота.** Помассируйте живот ребенка по часовой стрелке, описывая рукой большой круг. Начинайте из нижнего положения (над лобковой костью) и двигайтесь вверх. На последней части круга твердо, но не сильно надавите на живот сверху вниз. Представьте, что ваша ладонь снимает напряжение в животе ребенка. Прежде чем начать массаж, можете втереть в ладони немного масла. Хорошо подойдут ромашковое, лавандовое и розовое масла.

Научите ребенка расслаблять мышцы живота и таза с помощью визуализации. При хронических запорах занимайтесь визуализацией три раза в неделю перед сном. Проснувшись утром, ребенок может помассировать живот.

☞ **Физические упражнения.** Упражнения на свежем воздухе способствуют нормальной работе кишечника. Если ребенок большую часть дня сидит в классе, затем приходит домой и смотрит телевизор или делает уроки, ему не хватает физической активности. Выключите телевизор и отправьте детей на улицу поиграть, побегать, покататься на велосипеде или попрыгать через скакалку. Прогулка после обеда или ужина — замечательная семейная традиция. Это улучшает пищеварение и кровообращение. Когда дети проводят достаточно времени на свежем воздухе, они легче сосредотачиваются на выполнении уроков и хорошо спят.

## Рекомендации по питанию

Дети предпочитают мучную и жирную пищу — хлеб, макароны, печенье, сыр, масло. Эти продукты богаты калориями, необходимыми для роста и движения, но закрепляют. Используйте продукты из цельного зерна, свежие овощи и фрукты.

Детям нужно выпивать не менее 4 стаканов воды в сутки. Стакан теплой воды утром усиливает перистальтику кишечника. Послабляющим действием обладают размоченные или тушеные сухофрукты — инжир, чернослив, изюм.

Запоры могут возникать при железодефицитной анемии (прочтите рекомендации соответствующего раздела). Помните, что таблетки, содержащие железо, усиливают запоры, поэтому лучше применять растительные средства, за исключением чрезвычайных случаев, связанных с потерей крови или другими серьезными заболеваниями.

## Растительные средства

Все перечисленные далее средства можно включать в рацион ребенка, они питательны и обладают хорошими вкусовыми качествами. Эти растения — мягкие лекарственные средства, стимулирующие пищеварение. Сюда не включены такие известные растительные слабительные, как сенна, ревеня и другие, поскольку они оказывают слишком сильное воздействие на организм, что не рекомендуется в отношении детей. Применяйте мягкие слабительные: они не вызывают спазматических и болезненных явлений и не ведут к привыканию.

☞ **Кора вяза ржавого.** Смешайте 1 чайную ложку порошка коры вяза (натурального слабительного средства) с 1 стаканом теплого яблочного сока. Добавьте щепотку корицы и хорошо размешайте. Пусть ребенок выпьет столько, сколько сможет. Это простое средство подходит детям всех возрастов, но особенно малышам.

☞ **Семя льна.** Это средство можно добавлять в пищу. Семена льна можно заменить семенами подорожника.

Вот несколько рецептов слабительных средств, которые можно сделать в домашних условиях.



### Слабительный настой

Кора ржавого вяза активизирует перистальтику кишечника, а остальные травы являются ветрогонными средствами. Кроме того, фенхель и солодка также действуют как мягкие слабительные.

- 2 чайные ложки порошка коры вяза ржавого
- 1 чайная ложка семян фенхеля
- 1 чайная ложка корня солодки
- $\frac{1}{4}$  чайной ложки порошка имбирного корня
- 0,5 литра воды

**Приготовление.** Смешайте все травы в стеклянном сосуде. Добавьте кипяток и настаивайте под крышкой 20 минут, затем процедите.

**Применение.** Детям до 2 лет давайте по 2 чайные ложки, от 2 до 7 лет — по 1–4 столовые ложки, старшим детям — по  $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$  стакана. Можно давать 2–4 раза, пока слабительное не подействует.




### Фруктовые шарики

Богатые питательными веществами фруктовые шарики — здоровое лакомство для детей всех возрастов и легкое слабительное средство. Следите, чтобы дети чистили зубы после еды, потому что шарики прилипают к их поверхности.

- $\frac{1}{2}$  стакана изюма
- $\frac{1}{2}$  стакана чернослива
- $\frac{1}{2}$  стакана миндаля
- $\frac{1}{4}$  стакана семян льна
- $\frac{1}{4}$  стакана кокосовой или миндальной крупки

**Приготовление.** Измельчите все компоненты, кроме кокосовой или миндальной крупки, с помощью миксера или кухонного комбайна. Добавьте немного воды, чтобы получилась вязкая масса. Сделайте шарики диаметром примерно 5 сантиметров и обваляйте их в кокосовой или миндальной крупке. Можете придумать свои варианты этого лакомства.



 Сироп из щавеля курчавого и одуванчика

Щавель и одуванчик — надежные средства при хронических запорах, они особенно полезны для детей, страдающих анемией. Эти растения усиливают перистальтику, стимулируют работу печени и питают кровь. Сироп рекомендуется для детей старше 3 лет. Вместо сиропа можно применять настойки, по 15–30 капель каждой 2 раза в день.

2 столовые ложки сухого щавеля курчавого  
2 столовые ложки корня одуванчика  
 $\frac{1}{4}$  стакана меда  
0,5 литра кипятка

**Приготовление.** Смешайте все травы в стеклянном сосуде. Добавьте кипящую воду, накройте и настаивайте 8 часов. Процедите в кастрюльку и держите без крышки на слабом огне, пока не останется 1 стакан жидкости. Подсластите медом, охладите до комнатной температуры, накройте и храните в холодильнике два месяца.

**Применение.** Ежедневно давайте по 2 чайные ложки детям до 7 лет и по 2 столовые ложки детям старшего возраста.

 ИММУНИТЕТ

Иммунитет (латинское *immunitas* — освобождение от чего-либо) — свойство организма, обеспечивающее его невосприимчивость или устойчивость к действию болезнетворных микроорганизмов и ядовитых продуктов их жизнедеятельности. Функция иммунной системы зависит от многих факторов: состояния нервной системы, окружающей среды, образа жизни, генетических особенностей организма и т. д.

Наблюдая все большее распространение заболеваний, связанных с иммунной системой (таких, как СПИД, артриты, волчанка, синдром хронической усталости, рак и др.), важно понять, что подобные несчастья можно предотвратить. Необходимо принять все меры по предупреждению аутоиммунных заболеваний.

Эмоциональное здоровье, хорошее питание, физические упражнения, достаточный отдых и лишенный стрессов образ жизни — это основа здорового иммунитета, которая, к несчастью, отсутствует у большинства людей. Загрязнение окружающей среды, искусственные добавки в продуктах, многочисленные вакцинации, отсутствие грудного вскармливания, частое применение антибиотиков и других лекарств начинают сказываться уже с ранних лет жизни, перегружая и ослабляя иммунную систему. В конце концов наше тело теряет способность нормально реагировать на окружающую среду и вступает в фазу саморазрушения.

### Общие рекомендации

Гармоничное сочетание физической активности и отдыха в первую очередь необходимо для полноценного развития детей. Свободное движение и игры на свежем воздухе не только доставляют радость, но и являются необходимым фактором для хорошего пищеварения, кровообращения, обмена веществ и насыщения организма кислородом.

☞ **Упражнения и отдых.** Физическая активность обеспечивает крепкий сон. Дети старше 3—4 лет тяжело засыпают, даже если очень устали. Отсутствие полноценного отдыха и чрезмерное возбуждение снижают сопротивляемость организма. Помогите ребенку осознать необходимость отдыха и покоя на примере живой природы, чтобы он почувствовал единство биологических ритмов.

☞ **Массаж и мокса-прогревание.** Эти методы описаны в разделах «Астма» и «Ночное недержание мочи». Они мобилизуют жизненные силы организма и усиливают сопротивляемость к болезням.

---

У маленьких детей психика только начинает формироваться, поэтому очень часто процесс возбуждения преобладает над процессом торможения. Это и является причиной долгого засыпания. Здесь рекомендуется использовать магическую силу народных сказок. Дети слушают с удовольствием давно знакомое содержание, не напрягая внимания, и незаметно «переходят в другую реальность», теряя связь с теми факторами, которые не давали им уснуть. Таким же эффектом обладают колыбельные песенки. Сами тексты не требуют внимания, но отвлекают от впечатлений дня, и ребенок засыпает.

## Рекомендации по питанию

Для поддержания здоровья иммунной системы организма требуются определенные питательные вещества: белки, незаменимые аминокислоты, витамин А и бета-каротин, витамин С и биофлавоноиды, витамины группы В, витамин Е, магний, цинк и селен. Побойтесь о том, чтобы ребенок получал эти вещества с пищей. Принимать витамины и минеральные вещества в таблетках можно только в крайнем случае — при повышенных нагрузках или неполноценном питании.

В диету должны входить в первую очередь простые натуральные продукты, соответствующие сезону. Избегайте денатурированной пищи и продуктов, содержащих искусственные красители, консерванты, ароматизаторы, гидрогенизированные масла, разрыхлители и тому подобное. По возможности ешьте экологически чистые продукты, выращенные без применения пестицидов.

Избегайте избыточного потребления сахара и пищи, прошедшей промышленную переработку.

## Растительные средства

Травы — стимуляторы иммунной системы: эхинацея, чеснок, астрагал и женьшень.

☞ **Эхинацея.** Американские аборигены использовали ее как кровоочищающее средство. Сейчас это растение стало популярным домашним лекарством. Ученые активно исследуют эхинацею, пытаясь выяснить, какие компоненты помогают ей быстро излечивать простуду, снимать воспаления (как при внутреннем, так и при наружном применении), стабилизировать сопротивляемость организма. Доказана ее эффективность при инфекциях верхних дыхательных путей, гриппе и других заболеваниях. Известно, что это растение содержит полисахариды, флавоноиды, производные кофейной кислоты, эфирные масла. По-видимому, эхинацея в первую очередь увеличивает образование иммунных Т-клеток, усиливает активность фагоцитов и антител. Если эхинацея не оказывает желаемого действия, причиной может быть недостаточная доза или плохое качество растительного сырья (или отсутствие в человеке идентичных растению энергий. — *Ред.*). Профилактическая доза: ребенку 2 раза в день дают количество капель, равное поло-

вине его веса в килограммах (например, если ребенок весит 50 кг, разовая доза составляет 25 капель). При заболевании дозу увеличивают в 2–4 раза, в зависимости от тяжести состояния. То есть при весе в 40 кг ребенку следует давать по 50–100 капель (что примерно соответствует 5–10 мл или 1–2 чайным ложкам) несколько раз в день. Эхинацея безопасна для малышей, если доза рассчитана с учетом их веса.

Качество настойки эхинацеи можно оценить по вкусу: в настоячке высокого качества содержатся изобутиламида, которые вызывают ощущение покалывания на языке.

☞ **Чеснок.** Это растение — старинное лекарственное средство. Современные научные исследования доказали, что чеснок имеет сильные бактерицидные и иммуностимулирующие свойства. Он полезен для детей, которые часто мерзнут, и очищает дыхательные пути.

Чеснок можно употреблять в сыром виде, добавлять к различным блюдам, делать из него настой или принимать в виде таблеток. Наиболее эффективен свежий сырой чеснок, но, поскольку он придает дыханию резкий запах, многие предпочитают глотать чесночные таблетки или капсулы.

- **Свежий сырой чеснок.** Возьмите 1 чайную ложку мелко истолченного чеснока. Сверху положите мед и дайте ребенку проглотить (не разжевывая). Можно запить это чаем, водой или небольшим количеством сока. В холодное время года и в период повышенной заболеваемости гриппом давайте чеснок 1–2 раза в день, а если ребенок болен — чаще. Сырой чеснок с медом особенно полезен при ангине.

- **Чесночный лимонад.** Мелко порежьте 3–4 зубчика чеснока, залейте 1 литром воды и настаивайте 30 минут. Добавьте по вкусу лимон и мед. Большинство детей охотно пьют этот напиток. Профилактическая доза: 1 стакан в день, при болезни — больше.

- **Чесночные таблетки.** Их нужно давать, как указано на упаковке. Это неплохое профилактическое средство, но в случае острой болезни лучше использовать сырой чеснок.

☞ **Астрагал.** Свойство астрагала повышать иммунитет и тонизировать верхние дыхательные пути хорошо известно. Для профилактики его можно принимать регулярно. В китайской медицине астрагал традиционно используют для повышения «вей ци», за-

щитной энергии тела, которая концентрируется на коже и слизистой оболочке верхних дыхательных путей. Это свойство особенно полезно при склонности к экземе и псориазу и при частых простудных заболеваниях. При повышенной температуре астрагал противопоказан по своей согревающей природе.

- **Чай.** Сделайте отвар из 4 кусочков корня астрагала в 0,5 литра воды (кипятить на слабом огне 30 минут). Пить по  $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$  стакана до 4 раз в день несколько раз в неделю. Можно добавить кусочек (1–1,5 см длиной) сухого или свежего корня имбиря.
- **Похлебка.** Несколько раз в неделю готовьте похлебку или суп с астрагалом (4 корня на кастрюлю).
- **Настойка.** Принимать по 15–60 капель (1–5 мл) жидкой настойки дважды в день.

☞ **Крапива.** Это растение богато питательными веществами — железом, кальцием, калием, цинком, а также витамином С и биофлавоноидами. Из крапивы делают крепкий настой или используют как зеленый овощ (готовьте, как шпинат, но будьте осторожны, не обожгитесь о сырую зелень). Крапива очищает лимфатическую систему организма, приводя в норму увеличенные лимфатические узлы. Сублимированную крапиву используют для стабилизации гистамина, уменьшая таким образом аллергические реакции.

- **Настой.** Залейте 1 литром кипящей воды 4 столовые ложки (60 г) мелко нарезанной свежей крапивы, настаивайте 2 часа. Процедите и принимайте по  $\frac{1}{2}$ –3 стакана в день.
- **Сублимированная крапива.** Ее можно купить в аптеке и принимать по 2 капсулы 3 раза в день или как указано на упаковке.

☞ **Бузина.** Цветки этого растения богаты флавоноидами (веществами, имеющими отношение к окислительно-восстановительным реакциям в организме). Бузина — иммуностимулирующее средство.

- **Настойка.** Настойку цветков бузины принимают по 15–45 капель (1–3 мл) до 4 раз в день.
- **Сироп.** Сироп готовят из ягод бузины и принимают от 1 чайной до 1 столовой ложки 1–2 раза в день.

☞ **Женьшень.** Биостимулирующая способность этого растения известна с древних времен и доказана современными исследова-

ниями. Женьшень не следует принимать в острой стадии болезни, его нужно использовать только в профилактических целях (можно в комплексе с другими растениями).

## ИМПЕТИГО

Симптомы импетиго — маленькие пузырьки, наполненные жидкостью, которые затем превращаются в мокнущие или покрытые коркой язвы. Чаще всего они появляются на руках и ногах, но могут возникать и на других участках тела. Импетиго характерно для теплого влажного климата и может быть следствием расчесывания комариных укусов, особенно грязными руками. Обычно это высококонтагиозное заболевание связано со стафилококковой или стрептококковой инфекцией. Соблюдение правил гигиены помогает предотвратить инфекцию или не допустить ее дальнейшего распространения.

Кожный покров человека — это целая система, через которую осуществляется связь между внутренней средой организма и окружающим миром. Ее функция — проявление иммунитета, потому что кожа является бактерицидным барьером. Кожные инфекции указывают на то, что защитные механизмы тела нарушены и нуждаются в «укреплении».

При лечении импетиго требуется сочетание внутренних и наружных средств.

### Внутренние средства

Как и при любой инфекции, ребенку требуется обильное питье, а также травы, улучшающие обмен веществ и обладающие противомикробным действием. К ним относятся: эхинацея, календула,

Как выяснили ученые, механизм действия женьшеня на организм человека состоит в том, что он положительно влияет на основные процессы в организме, усиливает условные рефлексы, облегчает их выработку и упрочивает дифференцировку. Наиболее подробно изучено влияние женьшеня на физическую и умственную работоспособность человека. После даже однократного применения она существенно повышается, особенно при сильном утомлении.

Эзотерические свойства: китайская медицина считает корень женьшеня «высшей сущностью», так как он «имеет форму человека и потому считается целебным средством для всего человека и его обновления» (Гоч В. Духовная сила растений. Екатеринбург: СВ-96, 1997).

тимьян, хризантема, жимолость, подорожник, корень лопуха, красный клевер и чеснок. Для лечения стафилококковых инфекций применяют листья и цветки настурции. Все эти растения совершенно безопасны, и их можно использовать отдельно или комплексно в виде настоев или настоек. Дозировка составляет 15–30 капель настойки 4 раза в день или 2–4 стакана настоя в день.

В зависимости от возраста ребенка в дополнение к травам можно дать ему 150–500 мг витамина С 2 раза в день.



### Рецепт, рекомендуемый при кожных инфекциях

*Эта настойка эффективна при лечении кожных инфекций, применяется наружно и внутренне.*

- 1 столовая ложка настойки подорожника
- 1 столовая ложка настойки корня лопуха
- 1 столовая ложка настойки эхинацеи
- 1 столовая ложка настойки тимьяна
- 1 столовая ложка настойки календулы

**Приготовление.** Смешайте все ингредиенты в бутылке темного стекла.

**Применение.** Пораженные участки обрабатывают настойкой (можно ее разбавить, 1 столовая ложка на  $\frac{1}{4}$  стакана воды). Для внутреннего применения дозировка составляет 10–30 капель 4 раза в день.

### Рекомендации по питанию

Диета должна включать свежие овощи и фрукты, цельные зерна, легкоусвояемые белки. Уменьшите потребление молочных продуктов, жирного и красного мяса и арахисового масла. Для лечения импетиго особенно полезны свежий морковный или свекольный сок, для улучшения вкусовых качеств которых можно добавить яблочный сок.

## Наружные средства

Несколько раз в день промывайте болячки настоем или разбавленной настойкой календулы (размешайте 1 столовую ложку настойки в стакане воды). Можно добавить мирру и травы — лаванду, эхинацею, желтокорень, розмарин, подорожник и тимьян, особенно рекомендуется настой коры дуба с ягодами рябины.

После промывания мокнущие ранки надо обработать порошком мирры или желтокорня, чтобы подсушить их и ускорить заживление. Корочки надо обрабатывать маслом или мазью на основе календулы, чтобы предотвратить зуд и образование рубцов.

## КАШЕЛЬ, БРОНХИТ

Кашель — один из частых основных симптомов заболеваний органов дыхания. Кашель возникает при воспалении слизистой оболочки дыхательных путей, при попадании в дыхательные пути пыли, пыльцы, плесени, едких газов, от холодного или сухого воздуха. Бактериальная или вирусная инфекция, стресс, усталость, неправильное питание (например, избыточное употребление молочных продуктов) — это далеко не все причины заболевания. Кашель — это рефлекторное очищение слизистых оболочек дыхательных путей. Цель натуротерапии — устранить причины болезни, а не ее симптомы.

Кашель бывает влажный, сухой, мягкий, жесткий, с выделением мокроты и т. п. В зависимости от проведенного вами «расследования» по поводу причин возникновения кашля и его характера выбираются те или иные лечебные средства.

---

Слизистая оболочка и гладкая мускулатура внутренних органов во время болезни нуждаются в дополнительном количестве калия, потому что в этот период в тканях организма идет усиленный обмен веществ. Ингаляции над вареной картошкой — старинный способ лечения кашля. С картофельным паром, который вдыхает человек, на слизистые оболочки попадает необходимый калий. В ингаляцию с картошкой можно добавить эвкалипт, душицу, чабрец (тимьян), ромашку, календулу и т. д. (Эти травы можно пить как отхаркивающие и смягчительные средства при всех формах кашля.) Картофельный отвар (который мы обычно выливаем) содержит большое количество калия, что полезно не только для органов дыхания, но и для укрепления сердечной мышцы. Поэтому картофельное пюре, содержащее отвар, — необходимая часть диеты для больного.



## ВНИМАНИЕ!

Когда обращаться за медицинской помощью. Глубокий и длительный кашель, который сопровождается нарушением дыхания (затруднением или учащением), посинением кожи, наличием крови в мокроте, потерей веса, и кашель, который продолжается в течение двух недель, лучше лечить под наблюдением специалиста. Несколько толчков кашля на одном дыхании могут вызвать удушье.

### Общие рекомендации

Следуйте рекомендациям по питанию, изложенным в разделе «Простуда и грипп». Давайте ребенку мягкую и жидкую пищу. У многих детей есть привычка потреблять продукты и напитки прямо из холодильника — это может усилить кашель. Пища должна быть теплой, ее температура должна быть не ниже комнатной.

Если кашель мешает спать, сделайте ребенку массаж, который поможет ему расслабиться. Специальные приемы массажа смотрите в разделе «Астма». Можете сделать общий массаж, используя свою интуицию, — разотрите ступни или спину ребенка. Следите, чтобы ему не было щекотно.

Хорошее успокаивающее средство — это визуализация. Старшие дети могут заниматься визуализацией самостоятельно. Пример смотрите в разделе «Астма».

В холодную погоду центральное отопление влияет на воздух, делая его слишком сухим, предотвратить кашель поможет увлажнитель воздуха. Я предпочитаю заливать в увлажнитель теплую (не холодную) воду. Можно добавить в воду несколько капель эвкалиптового масла.

---

У кровати (или в комнате) ребенка полезно держать открытый сосуд с водой, в которую добавляют масла или отвары душистых трав и хвойных растений. Сейчас очень популярна область медицины, которая называется ароматерапия и занимается исцелением с помощью запаха растительных средств.

## Растительные средства

☞ **Отхаркивающие средства.** Эта группа растений помогает отделению мокроты. Примеры отхаркивающих средств — это семена аниса, коровяк, мать-и-мачеха, девясил, шандра, дудник и лобелия. Отхаркивающие средства могут действовать как стимуляторы дыхания, которые разжижают мокроту и способствуют ее продвижению по дыхательным путям, или как антиспазматические, расслабляющие мышцы, потому эти средства хорошо применять при раздражении слизистых оболочек. На ребенка особенно благотворно влияют при сильном кашле коровяк, семена аниса, корень солодки, кора калины, лобелия и дудник.

☞ **Смягчающие средства.** Эти растения являются также и отхаркивающими, но их характерная особенность — образование жидкой слизи. Слизь оказывает успокаивающий и противовоспалительный эффект, защищая ткани бронхов и носоглотки от раздражения. Смягчающие травы увлажняют дыхательные пути, что особенно полезно при сухости в горле. К ним относятся: корень алтея, корень солодки, кора ржавого вяза, подорожник и листья фиалки трехцветной.

☞ **Противовоспалительные и противомикробные травы.** Корень лопуха, цветки красного клевера и эхинацея не относятся к смягчающим средствам, но благодаря противовоспалительным свойствам помогают справиться с инфекцией верхних дыхательных путей. Эти растения способствуют очищению организма от токсинов. Тимьян, семена аниса, чеснок, имбирь, дудник, календула и эхинацея — это отличные добавки в любую микстуру от кашля. Эти травы можно комбинировать.

☞ **Выбор подходящего средства.** Чтобы приготовить средство от кашля, подходящее для конкретного случая, нужно определить, какой тип кашля у ребенка, и, исходя из этого, сделать смесь соответствующих трав. К примеру, если кашель очень сухой, сделайте акцент на смягчающих средствах. Если же у ребенка образуется много мокроты, а он не может откашлять ее, подойдут отхаркивающие средства. Если кашель связан с раздражением, сопровождается щекочущими ощущениями, то лучше всего подойдут расслабляющие средства (релаксанты). Попробуйте сделать несколько смесей, используя по крайней мере одну траву каждого типа. Микстура, приготовленная в виде сиропа, может храниться в холодильнике

нике несколько месяцев (см. «Собственноручное приготовление растительного снадобья», глава 4).


☞ **Травяные ванны.** Травяные ванны хороши для маленьких детей: они облегчают дыхание и разжижают мокроту. Добавьте к воде для купания от 1 до 5 капель масла эвкалипта или тимьяна или же используйте крепкий настой 1–2 столовых ложек сухого тимьяна в 1 литре горячей воды в течение 30 минут. Настой нужно процедить и влить в воду для купания.

☞ **Кора вяза ржавого.** Смешайте 1 чайную ложку коры ржавого вяза с теплым яблочным соком или подслащенной водой. Вы получите отличные напитки, которые можно давать маленьким детям из чашки, с ложки или даже с помощью пипетки. Из коры ржавого вяза можно приготовить пилюли или, как называют их мои дети, «шарики». Смешайте пару столовых ложек коры ржавого вяза с достаточным количеством меда, чтобы получилось тесто. Для аромата можно добавить несколько капель экстракта лимона, мяты или ванили. Раскатайте тесто в длинный жгут и нарежьте на кусочки длиной полсантиметра. Их можно обвалить сверху в пудре или запечь в духовке при 120 °С. Дети могут сосать эти шарики вместо конфет.

☞ **Чесночный лимонад.** При остром кашле, связанном с простудой и респираторными инфекциями, чесночный лимонад просто незаменим. Он успокаивает кашель, оказывая бактерицидное и отхаркивающее действие, и укрепляет иммунную систему. На 1 литр кипятка возьмите 2–4 зубчика чеснока и настаивайте 30 минут. Процедите, добавьте лимон и мед по вкусу. Давайте пить в горячем виде. Имбирный чай (см. раздел «Озноб») с лимоном и медом оказывает идентичное действие.

☞ **Эхинацея и витамин С.** Если у ребенка инфекция, дополните простые средства от кашля настойкой эхинацеи: 20–60 капель в зависимости от возраста 4–6 раз в день. Вместе с витамином С (250–500 мг) это предотвратит возникновение вторичных инфекций, например воспаления уха, которое часто сопровождается заболеванием верхних дыхательных путей.

☞ **Коньяк с лимоном и медом.** Это хорошо известное домашнее средство от кашля. Смешайте компоненты в равных частях и давайте по 1 чайной ложке по мере необходимости. Следите, чтобы ребенок не получил слишком много алкоголя. Это средство хорошо давать перед сном. Можно добавлять к каждой чайной



## Микстура тетушки Эвивы

Это эффективное и приятное средство от кашля. Не следует принимать эту микстуру в первые три месяца беременности. В более поздние сроки можно пить в небольших дозах, исключив из рецепта мать-и-мачеху.


- 1 столовая ложка корня дудника
- 1 столовая ложка мать-и-мачехи
- 1 столовая ложка листьев коровяка
- 1 столовая ложка корня алтея
- 1 столовая ложка корня солодки
- 1 столовая ложка тимьяна
- 1 столовая ложка семян аниса
- $\frac{1}{2}$  столовой ложки коры дикой вишни
- $\frac{1}{2}$  столовой ложки корня лопуха
- 1 чайная ложка коры ржавого вяза
- 1 чайная ложка лобелии

**Приготовление.** Смешайте все травы. Положите 2 столовые ложки смеси в стеклянный сосуд, добавьте 1 литр кипящей воды, накройте и настаивайте 2 часа. Процедите в кастрюльку и варите на слабом огне, пока объем жидкости не уменьшится до 1 стакана. Добавьте  $\frac{1}{2}$  стакана меда (для детей до 1 года вместо меда положите сахар). После того как сироп остынет до комнатной температуры, перелейте его в бутылочку и поставьте в холодильник. Он может храниться до 2 месяцев.

**Применение.** Разовая доза: детям от 1 года до 3 лет по 1 чайной ложке, детям старшего возраста по 1 столовой ложке, взрослым — по 2 столовые ложки.

ложке по одной капле масла тимьяна или эвкалипта, но не чаще, чем 4 раза в день.

Рецепт домашнего коньяка: спирт разбавить виноградным соком до 50%-ной крепости, добавить кору дуба, корицу и тимьян. Настаивать 2 недели, выдержка улучшает вкус напитка.


 **Настойка от кашля**

*Эта сладкая настойка на основе глицерина обладает спазмолитическим, отхаркивающим и бактерицидным действием.*

- 2 столовые ложки растительного глицерина
- 1 столовая ложка настойки семян аниса
- 1 столовая ложка настойки коры калины
- 1 столовая ложка настойки тимьяна
- 1 столовая ложка настойки девясила
- $\frac{1}{2}$  столовой ложки настойки цветков красного клевера
- $\frac{1}{2}$  столовой ложки настойки клопогона кистеносного
- $\frac{1}{2}$  столовой ложки настойки лобелии

**Приготовление.** Смешайте все ингредиенты в бутылочке темного стекла. Перед каждым использованием хорошо встряхивайте. Настойка долго хранится при комнатной температуре.

**Применение.** При острых приступах кашля давайте от  $\frac{1}{2}$  до 1 чайной ложки каждые 30 минут в течение 2 часов. При более мягком или хроническом кашле давайте настойку 2—4 раза в день.

 **Горчичники.** При затяжной форме кашля или бронхите в дополнение к перечисленным средствам можно сделать горчичное обертывание (или поставить горчичники), чтобы разогреть грудную клетку и усилить циркуляцию крови. Усиление кровообращения уменьшает кашель и ускоряет выздоровление.

**ВНИМАНИЕ!**

Не ставьте горчичники детям до трех лет, а также спящему человеку, находящемуся без сознания или тому, кто по каким-то причинам не может сказать об ощущениях сильного жжения. Горчица — очень едкая, и неправильное ее применение может вызвать серьезный кожный ожог.

## Как сделать горчичное обертывание

Сделать горчичное обертывание совсем не сложно, но это большая нагрузка на сердце, поэтому нужно чувствовать меру.

### Что для этого необходимо

1/4 стакана порошка горчицы

2 хлопчатобумажных кухонных полотенца

Большое банное полотенце

Горячая вода

Большая миска

Теплая влажная мочалка или тряпка

Мазь или вазелин

### Инструкция по приготовлению

1. Расстелите на столе одно кухонное полотенце. Насыпьте на него порошок горчицы и равномерно распределите, не доходя до краев на 3 сантиметра. Подогните нижний край, чтобы горчица не высыпалась, и накройте все сверху вторым полотенцем. Закрутите короткие края к центру, чтобы получился двойной рулон.

2. Положите скрученное полотенце в миску и залейте очень горячей водой. Принесите миску и все необходимое в комнату ребенка. Следите за тем, чтобы в комнате не было сквозняков.

3. Расстелите большое банное полотенце на подушке. Снимите с ребенка рубашку и намажьте кожу (особенно соски) вазелином, чтобы избежать ожогов.

4. Когда полотенца с горчицей немного остынут, тщательно отожмите их. Приложите горчичник к груди и раскатайте края к бокам и на спину. Быстро уложите ребенка на банное полотенце и накройте одеялом.

5. Во избежание ожогов снимите обертывание, как только ребенок скажет, что горчица щиплет. Это может произойти всего лишь через несколько минут. Протрите кожу теплой влажной тряпкой, чтобы удалить остатки горчицы, и тепло укройте ребенка одеялом. Детям до 8 лет делайте горчичное обертывание не более чем на 5 минут. Взрослые могут выдержать его максимум 20 минут. Не делайте горчичное обертывание чаще 2 раз в день и дольше 2 дней подряд. Помните, что с горчичниками ребенка нельзя оставлять одного.

## КЛЕЩИ

Особую опасность представляют лесные и таежные клещи, которые являются переносчиками энцефалита и болезни Лайма. В случае болезни Лайма на коже образуется красное пятно с белой серединой с последующим развитием симптомов, характерных для простуды. Для подтверждения диагноза необходим анализ крови. У некоторых людей болезнь проходит в легкой форме, у других она вызывает осложнения (например, артрит). Лучше знать заранее, встречается ли болезнь Лайма или энцефалит в той местности, куда вы собираетесь поехать. Ранняя диагностика и своевременная помощь предохраняют от серьезных осложнений.

### Общие рекомендации

Если вы обнаружили клеща на теле ребенка, подцепите его за голову пинцетом или пальцами и вытяните вращающим движением. Постарайтесь не раздавить клеща и сохранить его для дальнейшей идентификации. После удаления клеща обработайте место укуса антисептическим раствором, например яблочным уксусом или настойкой календулы, эхинацеи, розмарина. Внутрь можно дать эхинацею, чеснок или тимьян. При признаках инфекции (местном воспалении, повышении температуры и общем недомогании) немедленно обращайтесь к врачу.

## КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Кожа — это наружный покров нашего тела, своеобразный барьер между организмом и внешним миром. Это орган, выполняющий такие жизненно важные функции, как защита от внешних воздей-

---

Народный способ удаления клещей. Взять ватку, пропитанную подсолнечным (или другим растительным) маслом, и прижать к месту внедрения клеща. Через некоторое время клещ «отпустит» тело, во всяком случае, его будет легче достать, не оставив под кожей головки. Для профилактики необходимо выпить настойки прополиса, водки с соком чеснока или настойки калгана и обработать спиртом (или настойкой) место укуса. Можно пить эти настойки в течение недели, чтобы воспрепятствовать развитию возможной инфекции. Хорошим профилактическим средством, очищающим кровь и клетки мозга, является морковный сок. В народе с помощью морковного сока вылечивали даже параличи.

ствий (воды, микроорганизмов и температуры), осязание (приятных или болевых ощущений), терморегуляция, газообмен и обмен веществ. Кожа — это важный орган выделительной системы, через который в процессе потоотделения организм избавляется от шлаков. На коже расположены энергетические точки, через которые можно воздействовать на любой орган.

Сыпь и другие кожные проблемы (экзема, псориаз, аллергия) — это отражение внутренних процессов, которые требуют нашего внимания, или усилий организма приспособиться к неблагоприятным внешним факторам. Рассматривая организм как совершенную систему, мы должны воспринимать кожные проявления скорее как сигналы внутреннего нездоровья, а не самостоятельные заболевания.

## Причины кожных заболеваний

Угревая сыпь (акне), прыщи и экзема являются отражением того, что кожа выполняет функции перегруженных или больных органов выделения. Обращайтесь к рекомендациям разделов «Запоры» и «Мочеполовые инфекции», чтобы устранить внутренние причины, которые могут вызывать кожные проблемы.

Нездоровое питание, с избытком химических добавок, сахара и жиров, усиливает нагрузку на пищеварительную систему и на кожу. Еда, которая вызывает аллергию, заставляет организм выводить ее, используя все резервы, включая кожу, что проявляется в виде сыпи, раздражения и зуда. Исключение из диеты аллергенов обычно уменьшает кожные проблемы. Чтобы идентифицировать аллергены (которые могут содержаться не только в пище, но и в бытовой химии, тканях и других вещах), обратите внимание на то, что ел ребенок и что он делал в течение суток до появления реакции. Возможно, вам удастся проследить зависимость (см. раздел «Пищевая чувствительность»).

Местные раздражители, например мокрые пеленки или слишком тесная обувь, могут стать причиной сыпи и волдырей. Постарайтесь устранить очевидные причины и применить соответствующие средства.


Любое стрессовое состояние отражается на нашем самочувствии. Поскольку кожа — это граница с внешним миром, стресс, беспокойство, злость и страх могут отразиться в виде кожных про-




явлений. Как и при аллергии, внимательно наблюдайте за ребенком, чтобы уловить корреляцию между определенными событиями и кожными реакциями. Помогите детям научиться снимать стресс и не держать свои проблемы внутри, а каким-нибудь способом давать им выход (словесно, в рисунках или через записи в дневнике). Для хорошего самочувствия необходимо найти позитивный подход к происходящему, чтобы избавиться от негативной энергии.

## Растительные средства

Если на коже появились симптомы нездоровья, понаблюдайте, нет ли других признаков. Может быть, ребенка знобит или он плохо себя чувствует. Возможно, упала иммунная сопротивляемость организма. Нет ли у него запоров? Нормально ли работают почки? Поскольку кожа — основной защитный орган, состояние иммунной системы соответствует здоровью кожи. В китайской медицине традиционно используют для повышения сопротивляемости болезням растения, повышающие иммунитет, — чеснок, календулу, эхинацею, астрагал и женьшень.

 **Внутренние средства.** Мои любимые средства для приема внутрь при кожных проблемах: корень лопуха, эхинацея, календула, крапива, звездчатка, корень одуванчика, красный клевер, щавель, листья фиалки, подорожник и астрагал. Используйте обычные настои или настойки, можно в комбинации.

 **Наружные средства.** Для наружного применения для лечения кожи существуют мази, порошки, промывания, ванны, припарки и компрессы. При сухой коже, царапинах, укусах и зуде я предпочитаю мази. При мокнущих болячках хорошо действуют порошки. Они впитывают влагу, обеспечивают защиту и обычно оказывают антисептическое и ранозаживляющее действие. Горячие компрессы, припарки и примочки отлично помогают при инфекциях, а ванны уменьшают сыпь и успокаивают зуд (например, при ветрянке). Кроме средств, упомянутых как внутренние, я использую кору ржавого вяза, корень алтея, мирру, лаванду, зеленую глину и яблочный уксус. Прыщи, царапины и порезы можно обрабатывать свежим медом.

При специфических состояниях обращайтесь к другим разделам, например «Угревая сыпь (акне)» и «Абсцессы». В разделе

«Угревая сыпь (акне)» вы найдете рекомендации по питанию, полезные в большинстве случаев кожных проявлений. Сыпь на теле или шелушащиеся пятна лучше показать специалисту.



### Противовоспалительная настойка

Это средство незаменимо при сыпи, аллергии и крапивнице.

- 2 столовые ложки настойки эхинацеи
- 2 столовые ложки настойки корня солодки
- 1 столовая ложка настойки крапивы
- 1 столовая ложка настойки корня лопуха
- 1 столовая ложка настойки подорожника
- 1 столовая ложка настойки календулы

**Приготовление.** Смешайте все ингредиенты в сосуде темного стекла.

**Применение.** Давайте по  $\frac{1}{4}$ –1 чайной ложке каждые 2 часа. Другой способ приготовления: вы также можете сделать настой из этих трав. Смешайте травы в равных пропорциях. Залейте 4 столовые ложки смеси 0,5 литра кипящей воды и настаивайте 1 час. Процедите и давайте по  $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$  стакана каждые 2 часа.



### КОКЛЮШ (ЛАЮЩИЙ КАШЕЛЬ)

Коклюш вызывается бактерией *Bordetella pertussis*. Одна из профилактических мер по предупреждению этой болезни — прививка. Сокращение АКДС означает вакцину против коклюша, дифтерии и столбняка. Поскольку прививки иногда вызывают серьезные осложнения, включая повреждение мозга и смерть, многие родители отказываются от вакцинации детей. Кроме того, вакцина эффективна не на сто процентов, поэтому коклюш может встречаться чаще, чем этого можно было бы ожидать.

Незаменимые средства при лечении кожных заболеваний: чистотел большой, розы (розовое масло) или шиповник. Настой чистотела для наружного применения: 30 граммов сырья на 1 литр кипятка, настаивают 1 час и процеживают.

Коклюш начинается как типичная простуда с кашлем. Чаще всего это случается в конце зимы или начале весны. В течение нескольких дней кашель становится все сильнее, и в конце концов у ребенка начинаются приступы кашля. Во время таких приступов ребенку становится трудно дышать, его лицо приобретает красный или фиолетовый оттенок. Нередко приступ оканчивается рвотой. Приступы кашля могут повторяться несколько раз в течение дня и ночи. Во время приступов слышен характерный лающий звук — это вторая стадия коклюша, которая может продолжаться неделями или месяцами. Кашель изматывает ребенка, увеличивая его восприимчивость к другим инфекциям. В китайской медицине коклюш называют стодневым кашлем.

Не все дети, заразившиеся коклюшем, болеют так серьезно. Важным фактором является иммунитет ребенка. Чем младше ребенок, тем выше вероятность осложнений. Особенно часто они встречаются у детей до трех лет. Во время болезни мать не должна оставлять ребенка ни на минуту.

Коклюш распространяется преимущественно через капельки слюны, которые вылетают при кашле и чихании. Если ваш ребенок общался с кем-то, кто болеет коклюшем, начните профилактическое лечение (инкубационный период болезни от 2 до 15 дней. — *Ред.*). Тем самым вы уменьшите тяжесть болезни. Самое время укрепить иммунную систему и начать принимать бактерицидные травы до начала катаральной стадии болезни. Антибиотики практически не влияют на возбудителя заболевания (кашель вызывают вещества, которые выделяются из погибших бактерий). Однако их применение помогает избежать вторичных инфекций, таких, как пневмония. Дети старшего возраста и взрослые могут обойтись без антибиотиков, но маленьким и ослабленным детям не стоит от них отказываться.

---

Характерная черта: судорожный кашель, состоящий из серии кашлевых толчков на одном дыхании, следующих без перерыва друг за другом; затем происходит вдох, который имеет свистящий звук. Приступы повторяются в основном ночью и в одно и то же время. У грудных детей девять и более толчков на одном вдохе могут вызвать удушье и смерть. Приступы проходят на улице в холодное время года. В старину таких детей во время приступа сразу выносили на улицу. При ошибке в диагностике и лечении такого кашля с помощью прогревания можно погубить ребенка. Возбудитель коклюша погибает в самолете, когда тот набирает большую высоту.

Интересно отметить, что в китайской медицине есть еще одно описание коклюша — его называют просвещающим кашлем. Считается, что болезнь проводит ребенка через духовные испытания, из которых он выходит более спокойным и терпеливым. Многие родители, чьи дети переболели коклюшем, подтверждают это. Возможно, коклюш и другие болезни возникают на фоне каких-то психических и духовных причин, которых мы не осознаем.

Тем не менее эта болезнь мучает и изматывает как ребенка, так и родителей, которые все время должны поддерживать его хорошее самочувствие и пытаться уменьшить частоту и тяжесть приступов кашля. Хотя коклюш редко представляет опасность для жизни, он очень ослабляет детей. У маленьких детей кашель может вызвать приступ удушья. Если вы видите, что ребенку плохо, немедленно вызывайте «скорую помощь».

### Общие рекомендации

Во время коклюша бывают периоды в течение дня, когда ребенку крайне необходимо ваше присутствие. Ему требуется поддержка во время приступов, хотя между ними он может чувствовать себя хорошо. Если нет сильного ветра, ребенку нужно гулять на свежем воздухе.

Если основной уход за ребенком ложится на вас, позаботьтесь о том, чтобы у вас было время для отдыха. В таких случаях лучше спать в одной комнате с ребенком или даже в одной постели — тогда и ваш, и его сон будет более спокойным.

Обратите внимание, что у ребенка, который переболел коклюшем, лающий кашель может появиться и во время обычной простуды. Это нормальное явление и не означает возврата заболевания. После коклюша остается стойкий иммунитет.

### Рекомендации по питанию

В начале любой простуды лучше упростить диету. Готовьте простые блюда — каши, паровые овощи, супы. Добавляйте небольшие количества бобовых культур, куриного мяса и рыбы. Если течение коклюша затянулось и сильно ослабляет здоровье ребенка, для поддержания жизненных сил необходима белковая пища.

На первых стадиях болезни не заставляйте ребенка есть много, если он не голоден. Потеря аппетита — это вполне естественная реакция организма. Если со временем аппетит не улучшается, можно дать ребенку несколько капель настойки корня одуванчика или репешка, чтобы стимулировать пищевую активность. Разбавьте 10–20 капель настойки в теплой воде. Этот раствор принимают несколько раз в день, пока не появится аппетит.

Во время болезни необходимо теплое питье, общеукрепляющие чай и отвары.

## Растительные средства

Если у вас возникло подозрение на то, что ваш ребенок заразился коклюшем, сразу начинайте лечение травами. Сочетайте несколько разных средств.

☞ **Гомеопатические средства.** Гомеопатические средства легко давать детям. Обычно им нравится сосать сладкие пилюли. При коклюше можно использовать гомеопатический аконит 6х или 30х и гомеопатическую белладонну 6х или 30х. Гомеопатический препарат пертуссин 30х особенно полезен при кашле. Обычная доза составляет 3–5 пилюль каждые 2 часа в тяжелых случаях и 4 раза в день при улучшении. Если после нескольких доз вы не заметите никакого улучшения, попробуйте другое гомеопатическое средство. Специфика гомеопатии выходит за рамки этой книги, поэтому обращайтесь к специалистам.

☞ **Эхинацея.** Давайте эхинацею в форме настойки по 20–60 капель каждые несколько часов во время острой фазы и по 10–30 капель 3 раза в день в восстановительный период.

---

В народной медицине первым средством при лечении коклюша была редька (сок с медом). Авиценна в книге «Канон врачебной практики» писал о лекарственных свойствах редьки:

«Отваренная редька хорошее (средство) при застарелом хроническом кашле и при образовании в груди густого химуса (мокроты). Она помогает также при удушье, возникающем от смертоносных грибов.

Она увеличивает приток молока у женщин.

Семена ее рассасывают вздутие в животе, облегчают выход пищи, возбуждают аппетит и прекращают боли в печени; сок ее хорош при водянке».

Противопоказания: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, токсический зоб, беременность, хроническая легочно-сердечная недостаточность.

☞ **Витамин С.** Этот витамин можно давать по 250–500 мг 2 раза в день. Включайте в диету продукты, богатые этим витамином: листовые овощи и брокколи, землянику, шиповник, ростки люцерны и, разумеется, лимоны.

☞ **Чеснок.** Сырой чеснок можно давать в измельченном виде с 1 чайной ложкой меда или же приготовить чесночный лимонад. Пусть ребенок съедает несколько зубчиков чеснока в день, если у него не возникает пищеварительных расстройств.

☞ **Чай.** При коклюше полезны чаи из ромашки, мелиссы и других успокаивающих трав.

☞ **Сиропы.** Сиропы — это концентрированная форма, поэтому они позволяют дать больше действующих веществ при меньшей дозе. Благодаря сладкому вкусу сиропы идеальны для маленьких детей.



### Чай отхаркивающий

*Цветки красного клевера обладают мягким отхаркивающим и антиспастическим действием. Кроме того, они очищают кровь. Корень алтея способствует откашливанию и уменьшает воспаление и раздражение бронхов, легких и горла.*

- 1 столовая ложка сухого тимьяна
- 1 столовая ложка цветков красного клевера
- 1 столовая ложка корня алтея
- 1 литр кипятка
- $\frac{1}{4}$  стакана меда

**Приготовление.** Смешайте травы в стеклянном сосуде. Залейте кипятком, накройте и настаивайте 2 часа. Процедите и добавьте мед.

**Применение.** Давайте от 1 столовой ложки до  $\frac{1}{2}$  стакана за один раз, в общей сложности до 1 литра ежедневно.

Целебные свойства клевера были известны в древности и упоминаются в трудах Диоскорида, Галена и Авиценны. В народной медицине клевер применялся при малокровии и любой кашель лечили настоем клевера и кипрея узколистного (иван-чая), добавляя одно соцветие тысячелистника.

 Сироп от кашля

Травы, входящие в этот сироп, снимают спазмы при частом и сильном кашле, а также увлажняют горло и уменьшают воспаление.

- 4 части мать-и-мачехи
- 4 части девясила
- 4 части корня лопуха
- 4 части листьев коровяка
- 4 части корня алтея
- 4 части корня солодки
- 4 части сухого тимьяна
- 4 части семян аниса
- 2 части коры дикой вишни
- 1 часть коры ржавого вяза
- 1 часть сухой лобелии

**Приготовление.** Смешайте все травы и храните их в стеклянной банке или пакете в сухом прохладном темном месте. Насыпьте 2 столовые ложки смеси в стеклянный сосуд. Добавьте 1 литр кипятка, накройте и настаивайте 4–6 часов. Процедите жидкость и перелейте в небольшую кастрюлю. Кипятите на слабом огне, пока объем не уменьшится до 1 стакана. Добавьте  $\frac{1}{4}$  стакана меда и хорошо перемешайте. Дайте сиропу остыть до комнатной температуры, а затем уберите в холодильник.

**Применение.** По 2 столовые ложки каждые 2 часа.

Совсем не обязательно соблюдать весь рецепт полностью. Можно изучить свойства трав, и тогда будут получаться индивидуальные рецепты. Сила действия лекарства зависит от ваших взаимоотношений с этими растениями. Можно эффективно лечиться смородиновыми листьями, а иногда травка просто висит в мешочке на стене и помогает человеку, а он даже не замечает этого.



### Тоник для дыхательных путей

В горячем виде этот тоник оказывает лечебное действие при воспалении верхних дыхательных путей, заболеваниях носоглотки, астме и туберкулезе, а в холодном представляет собой приятный летний чай, содержащий большое количество витаминов.

- 2 части сухих цветков красного клевера
- 2 части сухих листьев коровяка
- 2 части мать-и-мачехи
- 2 части цветков календулы
- 1 часть лимонной травы
- 1 часть плодов шиповника
- 1 часть семян фенхеля

**Приготовление.** Смешайте все травы. Положите горсть смеси в стеклянный сосуд, залейте кипятком, настаивайте под крышкой 15–20 минут. Процедите, добавьте мед по вкусу.

**Применение.** Пейте по 1–2 стакана в день.

☞ **Тимьян (чабрец).** Бактерицидные свойства тимьяна особенно полезны при легочных инфекциях. Эфирные масла, которые придают ему характерный аромат, прочищают дыхательные пути и облегчают общее состояние ребенка. Тимьян — отхаркивающее, болеутоляющее, стимулирующее пищеварение средство. Добавьте настой тимьяна или несколько капель эфирного масла в воду для ванны. Это превосходное средство для маленьких детей, поскольку они не любят пить лекарства, но очень любят купаться. При необходимости можно делать ребенку ванну два раза в день.

Поскольку коклюш относят к разряду болезней, связанных с духовным развитием человека, необходимо отметить, что название травы тимьян происходит от греческого слова *thimos* — сила, дух. В народе его так же, как и душицу, называют богородская травка. Он предохраняет и от женских болезней. Зная это свойство, в деревнях сразу после родов окуривали тимьяном женщин и домашних животных.



✂ **Восстановительное лечение.** После того как самый тяжелый период болезни остался позади, продолжайте давать ребенку средства, которые укрепляют легкие и предотвращают осложнения.

## ✂ КОНЪЮНКТИВИТ

Конъюнктивит — это очень контагиозная инфекция, которая поражает конъюнктиву, внутреннюю слизистую оболочку век и внешнюю слизистую оболочку глазного яблока. Заболевание характеризуется ощущением рези в глазах (как от попадания в них песка), зудом и желто-зелеными выделениями, которые образуют корочки на веках, иногда «склеивая» их и мешая открыть глаза. Это чаще всего происходит по утрам, потому что за ночь на веках засыхают слизь и гной.

Конъюнктивит не опасен, но очень неприятен и чрезвычайно заразен. Несколько дней настойчивого лечения обычно достаточно для полного выздоровления.

### Общие рекомендации

Объясните ребенку, что не надо тереть глаза. Это усиливает воспаление.

Требуйте частого мытья рук, чтобы предотвратить распространение инфекции на других членов семьи (у взрослых нет иммунитета). У больного должно быть отдельное полотенце и отдельная подушка. Ежедневно стирайте полотенца и наволочки.

### Рекомендации по питанию

На время болезни исключите молочные продукты, яйца и мучные блюда. Эта пища усиливает образование слизи. Давайте ребенку больше воды.

Грудное молоко богато антителами, которые подавляют многие инфекции. Если вы кормите грудью, можно закапать  $1/2$  чайной

---

Коклюш лечит чистотел большой (*Chelidonium majus L.*). Это растение является сильным бактерицидным, отхаркивающим, спазмолитическим и болеутоляющим средством. Необходимо соблюдать дозировку и делать перерывы между приемами. Чистотел содержит ядовитые вещества, которые в маленьких дозах приносят пользу организму, но при передозировке могут вызвать негативные ощущения.

ложки грудного молока в глаза ребенку любого возраста. Делайте это 4 раза в день. ВИЧ-инфекция и гепатит могут передаваться с грудным молоком, даже при закапывании в глаза. Поэтому лучше пользоваться только своим грудным молоком.

## Растительные средства

Из предлагаемых далее средств можно выбрать одно или же составить комплекс. Если инфекция попала только в один глаз, то от вашего внутреннего решения будет зависеть — лечить оба глаза или только больной. Чтобы закапать лечебное средство, уложите ребенка к себе на колени и выпустите несколько капель во внутренний угол глаза так, чтобы жидкость стекала к уху, но не по направлению ко второму глазу. Избыток жидкости промокните бумажной салфеткой, марлей или чистой тряпочкой. Берите для каждого глаза отдельную салфетку и не используйте ее дважды. Все, что соприкасалось с глазом, нельзя вторично окунать в бутылочку с лечебным средством.

Очень эффективно лечит глазные болезни чистотел, при этом улучшая зрение. Хорошим средством является малина (отвар цветков в виде примочек).

☞ **Настойка эхинацеи.** Ее нужно принимать внутрь, чтобы повысить иммунитет. Давайте по 2 капли на каждые 5 килограммов веса ребенка 4 раза в день. Настои красного клевера, корня лопуха и звездчатки по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день также помогают уменьшить воспаление.

### ВНИМАНИЕ!

**Когда обращаться за медицинской помощью.** Если в течение 3 дней домашние средства не принесли заметного улучшения или если после начала лечения состояние ухудшилось, обращайтесь за медицинской помощью. Признаки ухудшения: распространение инфекции на второй глаз, усиление неприятных ощущений, увеличение гнойных выделений. Если конъюнктивит возник у новорожденного, требуется немедленная консультация врача.

☞ **Настой из ромашки и желтокорня канадского.** Это успокаивающее, охлаждающее и освежающее средство для глаз. Залейте 1 столовую ложку цветков ромашки и  $\frac{1}{4}$  чайной ложки порошка желтокорня 1 стаканом кипятка и настаивайте 10 минут. Процедите дважды, чтобы удалить мелкие частицы. Промывайте этим настоем глаза или делайте холодные компрессы 3–6 раз в день.

☞ **Звездчатка (мокрица).** Это растение — широко распространенный сорняк. Приготовьте настой из горсти свежей травы на 1 стакан воды. Используйте как в предыдущем рецепте, а также прикладывайте траву из настоя к больному глазу. Использованный растительный материал выбрасывайте.

☞ **Очанка (глазная трава).** Как ясно из названия, это растение традиционно используется для лечения глаз. Приготовьте стандартный настой и промывайте глаза или делайте компрессы. Очанку можно использовать в сочетании со звездчаткой.

## ☞ КОРЬ

До изобретения вакцин корь считалась обычной детской болезнью, и в большинстве случаев она протекала достаточно легко. Течение заболевания осложнилось только у ослабленных и больных детей. Вакцина сыграла положительную роль, уменьшив число заболеваний корью. Но прививка не гарантирует пожизненного иммунитета, а вот перенесенное заболевание оставляет прочный иммунитет. К тому же в последнее время возобновились вспышки кори из-за появления нового штамма вируса. В медицинской литературе описаны серьезные реакции на корь со стороны нервной системы, однако это редкие случаи. Наиболее опасные осложнения — это повреждения мозга, энцефалит, мышечный паралич и слепота. С корью также связывают риск таких осложнений, как пневмония, инфекции уха и воспаление лимфатических узлов. Они редки, и их можно предотвратить. Восточная медицина рассматривает корь как укрепляющую и очищающую болезнь, которую не следует подавлять. Согласно этим представлениям, корь не просто инфекционная болезнь, а скорее симптом возникшей внутренней дисгармонии. Проявление кори обусловлено накопившимися в крови ребенка «ядами», и стремлению организма избавиться от них не следует препятствовать.

В стрессовых ситуациях эндокринная система выделяет в кровь токсины. Если человек постоянно подавлен, то выделительная система не успевает их вывести, что ведет к заболеванию.

Корь начинается как простуда — с насморка, кашля, жара и общего недомогания. Иногда возникает боль в глазах и повышенная чувствительность к свету. На слизистой оболочке рта появляются характерные мелкие белые пятнышки, однако их не всегда удастся заметить. Температура быстро повышается, достигая на третий-четвертый день 39—40 °С. К этому времени появляется сыпь, обычно вдоль линии волос на голове, за ушами, на шее и на лице. Именно в этой фазе болезни состояние ребенка является самым тяжелым. Хотя сыпь не вызывает зуда, ребенок теряет аппетит, у него болит горло, возникает понос и вялость. Примерно через неделю сыпь исчезает.

Корь заразна в следующий период: с пятого дня после внедрения в организм вируса и до десятого дня после появления сыпи. Заражение происходит воздушно-капельным путем, при чихании и кашле больного. Инкубационный период или время между внедрением вируса в организм и проявлением первых симптомов: 10—15 дней. Болезнь чаще всего возникает весной.

### ВНИМАНИЕ!

**Когда обращаться за медицинской помощью.** У здоровых детей осложнения при заболевании корью возникают редко, но лучше быть готовым к необходимости принятия немедленных мер. Если ребенок очень маленький и если вы боитесь, что не сможете обеспечить лечение дома, обращайтесь в больницу. Следует также проконсультироваться с врачом, если повышенная температура держится после появления сыпи, если у ребенка появилась боль в груди, затрудненное дыхание и сильный кашель, а также судороги, сильная головная боль, случаи потери сознания и ригидность шеи, или в случаях болей в ухе, которые не поддаются лечению обычными средствами.

## Общие рекомендации

Если вы узнали, что ребенок был в контакте с больным корью, или заметили первые симптомы, нужно сразу принять необходимые меры. Домашний режим и питание укрепят ребенка и помогут предотвратить осложнения, а также обеспечить полное выздоровление. Домашний режим необходим во избежание контакта с другими людьми. Если остальные члены семьи не заболели корью, они все равно могут быть носителями инфекции, поэтому не пускайте их в школу и другие общественные места в течение 10 дней.

Во время первой фазы заболевания ребенку необходим постельный режим. Следуйте рекомендациям разделов «Жар» и «Боли».

## Рекомендации по питанию

При повышенной температуре питание должно быть легким. Если ребенок голоден, дайте ему суп, фрукты по сезону, паровые овощи и жидкие каши.

Давайте больше жидкости, особенно воды и чая, в течение всей болезни, чтобы предотвратить обезвоживание. Ребенок должен пить каждый час, когда он не спит. Исключите из питания апельсиновый сок.

## Растительные средства

Во время болезни часто давайте ребенку пить следующие настои:

- цветки бузины, курчавая мята, календула;
- мята, кошачья мята, корень солодки, цветки бузины, листья фиалки;
- корень лопуха, перечная мята;
- тысячелистник и мята.

☞ **Травяные чаи с целебными свойствами.** Предлагаемые травы проявляют сразу несколько полезных свойств: потогонные, улучшающие обмен веществ, успокаивающие и жаропонижающие. Выберите травы по вашему желанию и смешайте их примерно в равных пропорциях. Возьмите горсть смеси, залейте 1 литром кипятка и настаивайте под крышкой 20 минут. Корень лопуха следует настаивать 2 часа. Процедите и добавьте по вкусу мед. Ребенок должен пить часто (до 2 л в день). Настои желательно пить в горя-

чем виде, чтобы вызвать потоотделение, что улучшает общее состояние организма.

☞ **Настойка эхинацеи.** Давайте по 1 капле на 1 килограмм веса 4–6 раз в день. Эхинацея поддерживает иммунную систему и предотвращает вторичные инфекции. Вместе с эхинацеей можно давать по 10–30 капель настойки астрагала 2–3 раза в день. Продолжайте прием, пока ребенок окончательно не окрепнет. Постепенно уменьшайте дозу до 1 капли на 2,5 килограмма веса дважды в день.

☞ **Чай из цветков ромашки.** Этот легкий и вкусный напиток хорошо успокаивает нервы и лечит желудок.

☞ **Компрессы для глаз.** Если болят глаза, сделайте компрессы из ромашки или очанки, как описано в разделе «Конъюнктивиты». Создайте в комнате ребенка полумрак, чтобы не утомлять зрение.

☞ **Средства от кашля.** Корь может сопровождаться кашлем. Кашель и скопление мокроты, которая содержит инфекцию и может привести к пневмонии, необходимо предотвратить. Изучите раздел «Кашель» и обеспечьте соответствующее лечение.

☞ **Травяные ванны.** Теплые ванны, не более чем на 2 градуса холоднее, чем температура тела, можно применять как успокаивающее средство при жаре. Календула, тимьян, корень алтея, корень лопуха, звездчатка, мелисса, подорожник и имбирный корень хорошо подходят для травяных ванн как средства, уменьшающие жар и раздражение кожи. Приготовьте крепкий настой из 4 столовых ложек травы в 2 литрах воды. Настаивайте в течение 1 часа, а затем вылейте в ванну. Следите за тем, чтобы ребенок не замерз, когда он будет выходить из ванны.

## Рекомендации на период выздоровления

Пища в этот период должна быть здоровой и вкусной, с ограничением таких продуктов, как мясо, сахар, и продуктов, прошедших промышленную обработку. Лучше всего — каши и густые супы.

Одуванчик и релешок стимулируют аппетит в период выздоровления. У настоев этих трав горький вкус, поэтому их прием облегчает форма настойки. Дозировка: 10–20 капель любой из настоек несколько раз в день. Восстановить норму воды в организме поможет корень алтея. Мед и корица — прекрасные тонизирующие средства, улучшающие вкус напитков. Нет необходимости

торопить ребенка в школу и препятствовать проявлению им активности. Дайте ему необходимое количество времени на восстановление здоровья. Постепенно увеличивайте время пребывания на свежем воздухе и физические нагрузки.

## КРАСНУХА

Краснуха — вирусная инфекция, обычная в детском возрасте. Ее симптомы похожи на симптомы кори, но могут быть очень слабо выражены, так что болезнь протекает едва заметно. Сыпь вызывает легкий зуд. Инкубационный период составляет от 1 до 2 недель; инфекция считается очень контагиозной.

Краснуха не представляет угрозы для организма детей, но является большой опасностью для младенцев, находящихся в утробе матери. Если беременная женщина заражается краснухой, особенно в первые три месяца беременности, это может привести к выкидышу или серьезным врожденным уродствам. Поэтому девочкам лучше переболеть краснухой в детстве либо пройти вакцинацию. Обычно болезнь или вакцина обеспечивают достаточный иммунитет, что может подтвердить простой анализ крови. Если взрослая женщина решит пройти вакцинацию, она должна сделать это по крайней мере за три месяца до наступления беременности. У взрослых вакцина может вызвать временный приступ артрита. Детям, заразившимся краснухой, следует находиться дома до полного выздоровления.

Лечение краснухи проходит аналогично лечению кори.

## МЕНИНГИТ

Менингит — воспаление оболочек головного и спинного мозга. Вызывается бактериальными инфекциями и может возникать в любом возрасте. По счастью, это относительно редкое заболевание. В тяжелых случаях менингит может привести к серьезным поражениям ткани мозга и смертельному исходу.

Менингит встречается как самостоятельное заболевание и как осложнение после перенесенной инфекции, например кори. Менингитом можно заразиться во время поездки в страну, где эта болезнь носит эпидемический характер. Эпидемии часто случаются в летнюю жару, хотя отдельные случаи болезни могут появляться

в любое время года. Избыточное потребление холодных продуктов, таких, как соки, фрукты, мороженое, создают условия для возникновения менингита. Фактом является то, что дети потребляют большое количество этих продуктов именно летом. Эпидемии также возникают при посещении детьми общественных бассейнов вместе с носителями бактерий. Считается, что возникновению менингита способствует какое-то внутреннее страдание.

### ВНИМАНИЕ!

**Когда обращаться за медицинской помощью.** Если вы подозреваете менингит, немедленно обращайтесь к врачу. Обычные признаки менингита: повышенная температура, ригидность или болезненность шеи, когда ребенка просят достать подбородком до груди, рвота, плохой аппетит, безутешный плач (часто с повышенными тонами), раздражительность, головная боль (часто сильная), нежелание ребенка быть на руках, неприятные ощущения, когда ноги поднимают к груди (ребенок лежит на спине), чувствительность к свету, необычная сыпь и, у младенцев, выпячивание родничка. При менингите могут появиться любые из этих симптомов, но иногда болезнь протекает в легкой форме и проявляется лишь в виде общего недомогания. Но, если у вас есть подозрение на менингит, настаивайте на тщательном обследовании.

### Общие рекомендации

Лечение менингита требует приема антибиотиков, поскольку их действие более радикально. Натуротерапию можно использовать вместе с антибиотиками, способствуя полному выздоровлению, после того как кризис минует. Быстро принятые меры дают хорошие шансы на благоприятный исход. В этом разделе я не предлагаю никаких рекомендаций для лечения. Своевременное медицинское вмешательство необходимо и в случае подозрения на менингит. Пожалуйста, помните, что не все случаи повышения



температуры, головной боли и рвоты означают, что у ребенка именно эта болезнь. Внимательно наблюдайте за ребенком и, если у вас появятся подозрения, проверьте их.

## МОЧЕПОЛОВЫЕ ИНФЕКЦИИ

Инфекции мочевыводящих путей поражают мочевой пузырь, уретру и почки. Обычно воспаление начинается в области мочевого пузыря и при правильном лечении не переходит на почки. Первый симптом — частые позывы к мочеиспусканию. С развитием болезни могут появиться такие симптомы, как боль в нижней части спины или живота, влагалищное кровотечение и болезненное мочеиспускание, повышенная температура, озноб и общее недомогание.

### Общие рекомендации

Маленькие девочки более восприимчивы к инфекциям мочеполовой системы, поскольку у них бактерии из прямой кишки с большей вероятностью могут попасть в уретру. Научите девочку после пользования туалетом подмываться спереди назад, чтобы предотвратить попадание бактерий в уретру и влагалище. Заболевание может возникнуть, если у девочки отсутствуют теплые белье и колготки в холодное время года, если она имеет привычку задерживать мочу, вызывают его и употребление пены для ванн, ароматизированной туалетной бумаги, синтетические ткани на нижней части тела.

Грибковая инфекция влагалища также может перейти на мочевыводящие пути. См. раздел «Молочница» в главе 7.

Не пренебрегайте эмоциональными факторами, которые могут лежать в основе проблемы. Парапсихологи считают, что заболевание почек чаще всего сопутствует чувству «неустроенности» в жизни и чувству одиночества.

---

В народной медицине менингит лечили с помощью полыни горькой. При головных болях делали повязки, смоченные отваром полыни, или протирали голову настоеккой, которую также можно принимать внутрь по 15–20 капель 3 раза в день (доза для взрослого). Готовится она в соотношении 1:5 на 70%-ном спирте. Настаивать 7 дней в затемненном месте. Эзотерические свойства полыни: носимая на теле, она охраняет от порчи и злых духов.

## ВНИМАНИЕ!

Когда обращаться за медицинской помощью. Инфекции почек серьезны и могут быть опасны для здоровья. Если ребенок чувствует себя плохо и испытывает сильные боли, немедленно обратитесь к опытному специалисту. Медицинская помощь требуется и в том случае, если лечение домашними средствами не дает результата.

### Рекомендации по питанию

Легкие формы воспаления мочевого пузыря можно лечить дома. Главное — начать лечение как можно раньше. При сочетании правильной диеты и растительных средств улучшение должно наступить в течение суток, а через неделю симптомы должны исчезнуть полностью. После этого продолжайте лечение еще 2 дня.

Желательно, чтобы ребенок потреблял не менее 2 литров жидкости в день. Очень полезен свежий морковный сок. Жидкость помогает очистить мочевые протоки и мочевой пузырь от инфекции. Кроме того, разбавленная моча не так раздражает воспаленные мочевыводящие пути.

Ежедневно следует выпивать до 6 стаканов несладкого клюквенного сока. Клюквенный сок изменяет рН мочи, создавая неблагоприятную среду для бактерий, а также действует как антибиотик. Исследования показали, что вещества, содержащиеся в клюкве, не дают бактериям удержаться на стенках мочевого пузыря и тем самым способствуют вымыванию инфекции. Если клюквенный сок кажется ребенку невыносимо кислым, разбавьте его равным количеством несладкого натурального яблочного сока.

Питание должно быть простым. Фасоль имитирует строение почек, а ее отвар обладает целебными свойствами. Его пьют при заболевании почек и мочеточников. Блюда из фасоли в любом виде должны присутствовать в рационе. Сладкие продукты при этом заболевании ухудшают состояние. Идеальны простые каши, белковые продукты (бобовые, орехи, семечки, рыба), свежие овощи и фрукты.

## Растительные средства

Настой крапивы укрепляет почки и предотвращает восходящее распространение инфекции мочевого пузыря.

Полезно также принимать настойку эхинацеи (по 30–60 капель 6 раз в день), можно в сочетании с настойкой подорожника (20–40 капель 4 раза в день) и витамином С.

Известные антисептики мочевой системы — толокнянка и тысячелистник. Две столовые ложки одной из трав или их смеси заливают 1 литром кипятка и настаивают 2 часа. Процеживают и дают от  $\frac{1}{8}$  до  $\frac{1}{2}$  стакана настоя 4 раза в день (в зависимости от веса и возраста ребенка).

Если ребенка беспокоит жжение при мочеиспускании, включите в этот рецепт 2 столовые ложки алтейного корня. Его слизеобразующие свойства уменьшают воспаление.

Как профилактическое средство, для предотвращения повторных обострений можно принимать отвар из смеси равных частей корня алтея, корня лопуха, корня эхинацеи и корня солодки по 1 стакану в день в течение нескольких недель. 1 столовую ложку этой смеси заливают 2 стаканами горячей воды и кипятят на слабом огне в течение получаса, затем процеживают и охлаждают. Хороший результат дает и смесь настоек этих растений в равных пропорциях, пьют по 1 чайной ложке смеси 2 раза в день.

## НОСОВЫЕ КРОВОТЕЧЕНИЯ

Обычно носовое кровотечение удастся остановить, усадив ребенка в спокойной позе и зажав его ноздри большим и указательным пальцами. Это способствует образованию сгустка. Через несколько минут отпустите пальцы и посмотрите, прекратилось ли кровотечение. Если нет, снова зажмите ребенку ноздри, отклонив его голову слегка назад. На шею сзади и на переносицу можно положить холодный компресс.

---

Помимо перечисленных средств можно пить отвар брусничного листа (или есть ягоды). В странах Восточной Европы настой листьев брусники готовят холодным способом: 5 г листьев заливают 1 стаканом холодной воды, настаивают 10 часов, процеживают и принимают по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день. Мочеполовую систему лечат инжир, капуста, хмель, земляника, липа, цикорий, шиповник и др.

## ВНИМАНИЕ!

Когда обращаться за медицинской помощью. Носовые кровотечения не опасны, кроме тех случаев, когда кровь не удается остановить. В этом случае, а также если кровотечение возникло после травмы головы, следует обратиться к врачу.

### Общие рекомендации

Склонность к носовым кровотечениям усиливает сухой воздух при включенной отопительной системе, поэтому установите в детской комнате увлажнитель воздуха.

### Растительные средства

Гамamelis, календула, кора дуба и тысячелистник — вот растения с вяжущими свойствами, кровоостанавливающие свойства которых общепризнаны. Намочите в настое какой-либо из трав ватные или тканевые тампоны и вставьте в ноздри. Можно также вдыхать носом порошок этих трав.

☞ **Человеческие волосы.** Можно верить этому или нет, но волосы — это старинное средство при носовых и других кровотечениях, известное в народной медицине многих стран. Небольшое количество волос сжигают в блюдечке до золы и дают вдохнуть в ноздри (как порошки трав). Как бы это ни казалось странным, но, если у вас под рукой нет никаких трав, попробуйте использовать волосы. При носовом кровотечении их требуется совсем небольшое количество.

☞ **Травы, улучшающие кровообращение.** Хронические носовые кровотечения требуют больше внимания, чем просто оказание первой помощи. Лечение должно быть направлено на устранение общего дисбаланса в организме. Кровообращение улучшают такие растения, как крапива, тысячелистник, лист малины, гречка и черная смородина. Профилактике носовых кровотечений способствует диета, богатая овощами и крупами. Ограничивайте употребление сладостей и холодных продуктов.

✂ **Традиционная китайская медицина.** Средства, предлагаемые китайской медициной, полезны при хронических носовых кровотечениях. Обращайтесь к специалистам по травам и акупунктуре.

Поскольку кровотечения обычно возникают неожиданно и вне дома, положите в дорожную аптечку необходимые травы, вату и марлю.

## ✂ НОЧНОЕ НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ

Недержание мочи, или, по медицинской терминологии, энурез, обычно не связано с физиологическими проблемами. Но как для ребенка, так и для родителей эта проблема доставляет массу неприятностей. Ребенку неуютно просыпаться в холодной и мокрой постели, он испытывает смущение, особенно если он спит в комнате не один. И разумеется, это дополнительная стирка.

Энурез обычно бывает у мальчиков и проходит в подростковый период. Предрасположенность к энурезу передается генетически по линии отца. Вы можете проконсультироваться с врачом, но не стоит прибегать к операционному вмешательству.

### Обычные причины энуреза

Во многих случаях проблему можно решить проведением ряда профилактических мер. Проследите, что ест и пьет ребенок по вечерам, убедитесь, что в спальне достаточно тепло, и т. д. Вот некоторые факторы, которые могут быть причиной мокрой постели:

- ✂ Глубокий сон
- ✂ Жидкость, фрукты или холодные продукты перед сном
- ✂ Пищевая аллергия
- ✂ Инфекции мочевыводящих путей
- ✂ Вагинальные инфекции (у девочек)
- ✂ Глисты (у девочек)
- ✂ Холод в спальне
- ✂ Слабые почки или мочевого пузыря


Исключая эти факторы, вы сможете узнать, на что следует обратить серьезное внимание, и воспользоваться соответствующими рекомендациями.

## Общие рекомендации

Не следует наказывать ребенка и выражать ему свое недовольство. Лучше сконцентрироваться на позитивных действиях, которые помогут укрепить ребенка и устранить проблему.

☞ **Укрепление мочевого пузыря.** Мышца, которая расслабляется при акте мочеиспускания, называется уретральным сфинктером. Сфинктер может расслабляться произвольно и непроизвольно, и есть простое упражнение, которое помогает его укрепить. Это так называемое упражнение Кегеля, названное так по имени врача, который продемонстрировал его эффективность. Упражнение полезно для всех и помогает справиться с недержанием. Если вы научите этому упражнению маленьких детей, они, скорее всего, смогут избежать проблем в будущем.

## Упражнение для контроля мочевого пузыря

 Объясните ребенку, что такое сфинктер, и скажите, что, напрягая эту мышцу, можно остановить струю мочи, а затем пустить снова. Ежедневная тренировка — во время мочеиспускания или просто так — существенно улучшает контроль над мочевым пузырем. Поначалу ребенок должен делать упражнение по 10 раз в день. Если ребенок мочится в постель, пусть доведет число повторов до 50 раз в день. Каждое сокращение мышцы нужно удерживать по 5 секунд.

Можно представить, что эта мышца — лифт, который поднимается внутри тела по этажам, добираясь до пятого этажа, а затем снова спускается на первый. Лучше считать «подъем» с вдохом, а «спуск» — с выдохом. Пусть ребенок попробует выполнять это упражнение перед сном.

☞ **Укрепление почек.** Энурез может быть связан со слабостью почек. Ребенок со слабыми почками часто простужается, у него холодные руки и ноги, бледный цвет лица, повышенная утомляемость и плохой аппетит. Чтобы укрепить почки, вам нужно обеспечить ребенка теплом, особенно в области почек и мочевого пузыря. Вот несколько способов сделать это.

- **Одежда.** Держите поясицу и живот ребенка в тепле. Ему необходимо носить теплое хлопчатобумажное белье. Длинный

шерстяной жилет или свитер обеспечат дополнительную защиту от холода.

- **Не пить на ночь.** Ребенок может пить сколько угодно жидкости в первую половину дня, но не поощряйте питье после 5 часов вечера.

- **Психологическая помощь.** Иногда энурез связан с эмоциональными и психологическими причинами. Например, 4–5 летний ребенок может начать мочиться в постель после рождения в семье второго ребенка. Таким способом он пытается вернуться в младенческий возраст и получить от родителей дополнительное внимание. Причиной могут стать и проблемы в школе или дома, когда ребенок находится в напряжении и скрывает страх или обиду. Для мальчиков в таких случаях очень важны хорошие отношения с отцом. Консультация психолога также может быть полезна.

- **Прогревание.** Определенные участки тела можно прогреть с помощью зажженной палочки «мокса» (нечто вроде сигары, сделанной из китайской полыни). Дым от сгорающей полыни успокаивает нервную систему и тонизирует клетки мозга. При правильном применении тепло проникает внутрь, не обжигая. Это простой и эффективный метод, тонизирующий почки и мочевой пузырь.

## Методика «мокса»-прогревания

Возможно, вам удастся найти палочки «мокса» в аптеках или магазинах, предлагающих китайские лечебные средства.

1. Снимите с палочки внешнюю бумажную обертку. Процедуру следует проводить в хорошо проветриваемой комнате, но не на сквозняке. Подожгите кончик палочки и подождите, чтобы появилось красное тлеющее свечение. Иногда приходится подуть на палочку, чтобы достичь желаемого результата.

2. Уложите ребенка на кровать и поставьте поблизости пепельницу, чтобы удобно было стряхивать пепел.

3. На животе надо прогреть область в форме равнобедренного треугольника, вершина которого находится над лобковой костью, а основание — под пупком. Зона прогревания по ширине равна ладони ребенка. Соответствующий треугольник на спине располагается над крестцом.

## ВНИМАНИЕ!

Никогда не проводите процедуру с палочками «мокса», если ваш пациент не может ясно сказать, когда коже станет горячо. К разряду таких пациентов относятся: маленькие дети, которые еще не умеют говорить, спящие или находящиеся в бессознательном состоянии, а также те, кто принимает обезболивающие средства. Прогревание можно проводить в течение многих месяцев, особенно в холодное время года. Не применяйте этот метод при наличии в организме ребенка инфекции.

4. Откройте область, которую следует прогреть. Держите палочку в руке, как карандаш, в 3–5 сантиметрах от поверхности кожи, совершая горящим концом круговые движения над небольшим участком выделенной области. Не прикасайтесь к коже! Во избежание ожогов горящий конец должен находиться по крайней мере в 2,5 сантиметра от поверхности кожи. Время от времени стряхивайте пепел в пепельницу.

5. Когда ребенок скажет вам, что это место стало теплеть, перейдите к следующему небольшому участку. Таким образом надо прогреть всю область. Кожа может стать розовой, но не красной!

6. Чтобы прекратить тление палочки, вставьте ее в специальный футляр, опустите в песок или подержите горящий конец под струей воды.

## Растительные средства

Используйте травы, чтобы повысить тонус мочевыводящей системы и уменьшить беспокойство у ребенка, которое часто возникает при проблемах контроля над мочевым пузырем. Для достижения оптимальных результатов давайте перечисленные далее средства в течение нескольких месяцев.

Существует несколько китайских рецептов для улучшения работы почек. Поскольку эти специальные рецепты учитывают тип



телосложения ребенка и симптомы (в том числе и психологические причины, провоцирующие энурез), вам придется проконсультроваться со специалистом по китайской медицине.



### Тоник для укрепления мышцы мочевого пузыря

Это эффективное средство, укрепляющее мышечный рефлекс и повышающее тонус мочевого пузыря.

- 1 столовая ложка настойки зверобоя
- 1 столовая ложка настойки кава-кава
- 1 столовая ложка настойки митчеллы
- 1 столовая ложка настойки горца змеинового

**Приготовление.** Смешать все компоненты в бутылке темного стекла.

**Применение.** Детям от 5 до 9 лет давать по  $\frac{1}{2}$  чайной ложки, детям старше 9 лет — по 1 чайной ложке 2 раза в день.



### Настой для лечения мочевыводящих путей

При раздражении и воспалении мочевыводящих путей можно ежедневно давать ребенку настой корней алтея и солодки. (Если у ребенка проблемы с надпочечниками или повышено кровяное давление, замените солодку корнем лопуха.)

- $\frac{1}{2}$  столовой ложки корня алтея
- $\frac{1}{2}$  столовой ложки корня солодки или лопуха
- 0,5 литра холодной воды

**Приготовление.** Положите корни в стеклянный сосуд. Добавьте воды, накройте и настаивайте в течение 1 часа. Процедите.

**Применение.** Давайте от  $\frac{1}{4}$  до 1 стакана 3 раза в день в течение 4 недель.

## НОЧНЫЕ КОШМАРЫ И НАРУШЕНИЯ СНА

Дети впечатлительны. Если вашему ребенку снятся кошмары, скорее всего, это порождение каких-то впечатлений. Попробуйте мягко и доверительно поговорить с ребенком, чтобы выяснить причину его страха или сильного впечатления. Выслушать ребенка необходимо без критических комментариев, не перебивая. Не говорите: «Это все ерунда, здесь нечего бояться». Лучше помогите ребенку разобраться в страхах и преодолеть их. Иногда помогает короткий рассказ, в котором ребенок действует как герой.

Главные виновники кошмаров — это телевизионные передачи и фильмы. Моему сыну кошмар приснился единственный раз — после того, как он увидел детский телевизионный фильм «Улица Сезам». А большинство детей смотрят передачи, содержащие информацию о насилии и убийствах.

Стрессовые состояния в жизни детей часто бывают причиной нарушения сна. Если ребенку постоянно снятся кошмарные сны и вам не удастся определить их источник, возможно, причины кроются в школьных или домашних проблемах. В этом случае может помочь беседа с психологом.

Во многих семьях ребенок, которому приснилось что-то страшное, проводит остаток ночи в родительской постели. В этом случае кошмары могут быть лишь средством к получению этой привилегии. Возможно, ребенку действительно хочется, чтобы ночью вы были рядом с ним. Попробуйте на время устроить семейную постель или хотя бы переместить ребенка в свою спальню. В мире очень многие семьи спят в одной комнате, а часто в одной постели с детьми.

---

Причиной кошмаров очень часто бывает перегруженный желудок или ослабленная функция печени. Профилактика: очень легкий ужин и на ночь выпивать настой хмеля обыкновенного (*Humulus Lupulus L.*).

Приготовление: 1 столовую ложку сухих шишек залить 1 стаканом кипятка и настаивать под крышкой 30 минут. Процедить и давать детям на ночь от  $\frac{1}{8}$  до  $\frac{1}{4}$  стакана в зависимости от возраста. Детям до года лучше всего получать этот препарат через материнское молоко.

Полынь горькая — хорошее снотворное, она успокаивает нервную систему, но, подобно валериане, в больших дозах действует как возбуждающее средство. Цикорий (настой цветов) применяется при бессоннице. Его эзотерические свойства: сильное средство от порчи.

Хорошим снотворным средством является мед.

## Общие рекомендации

Помогите ребенку заснуть спокойно: укладывайте в одно и то же время, при неярком свете в спальне, с ласковыми словами и поцелуями, спокойными рассказами, колыбельными песенками. Это должно помочь ребенку отвлечься от дневных проблем. Можно даже подержать ребенка за руку, пока он не уснет. Для ребенка очень дорого время, которое вы проводите с ним. Вместо ночника можно зажечь свечу, но не забудьте погасить ее, перед тем как уйти из комнаты.

Дискомфорт в пищеварительной системе (пряные, острые блюда, сладкое и другая тяжелая пища, употребляемая на ночь) может нарушить спокойный сон ребенка. Если ужин поздний, приготовьте что-нибудь легкое. Небольшая порция йогурта (комнатной температуры), чашка теплого молока с корицей и медом улучшают сон.

Сон нарушается при прорезывании зубов и болях в ушах. Ребенок может просыпаться с плачем или хныканьем несколько ночей подряд. Иногда такие периоды повторяются каждые две недели или каждый месяц. В этом случае следует лечить болезненные симптомы этих органов и каждую ночь баюкать ребенка. Причиной беспокойного сна могут быть и глисты. Смотрите рекомендации соответствующих разделов.

## Растительные средства

Для улучшения сна особенно полезен «Детский успокаивающий сбор» (с. 305), вариант чая «Сбор для кормящей матери» (с. 80), ромашка, кошачья мята, мелисса, пассифлора, липа, лаванда и хмель. Приготовьте стандартный чай и давайте его ребенку ежедневно для укрепления нервной системы. Если ребенок встревожен, можно дать ему перед сном 10–35 капель настойки хмеля, разведенной в  $\frac{1}{4}$  стакана воды.

☞ **Травяная подушечка.** Травяная подушечка — отличный подарок любому ребенку, особенно тому, кто плохо спит ночью. Ее легко сделать самостоятельно — можете заняться этим вместе с ребенком. Она может быть обычной прямоугольной формы или в виде луны, полумесяца, звезды, кошки, сердечка и т. п. Наполните подушечку лавандой, ромашкой, розмарином, хмелем, полынью или кошачьей мятой. Инструкции по изготовлению смотрите на с. 193.

☞ **Травяные ванны.** Приготовьте перед сном теплую ванну с добавлением нескольких капель эфирного масла ромашки, лаванды, розы, лимонной мяты или других успокаивающих растений. Можно использовать настои трав. Успокаивающая ванна, короткая сказка и массаж ступней помогут ребенку погрузиться в здоровый сон.

## ☞ ОЖОГИ

Ожоги связаны с термическими (химическими, электрическими и др.) повреждениями ткани, которые очень болезненны и долго заживают. Поэтому ожоги лучше предупреждать, чем лечить. Держите горячие предметы вне досягаемости для детей; даже ребенок, который только начинает ходить, может дотянуться до края стола и опрокинуть на себя кастрюлю с горячим супом или чашку с чаем. Одна из моих знакомых, разговаривая по телефону, поставила на пол чашку с кофе, а ее четырехлетний ребенок наступил на нее и получил очень болезненный ожог. Предупредить незначительные ожоги довольно трудно, особенно когда ребенок только учится обращаться с горячими предметами, например готовит пищу или зажигает спички. Но все же меры предосторожности могут избавить ваших детей от серьезных случаев увечья.

### Общие рекомендации

Осторожность — лучшее средство для предотвращения ожогов. Но в случае подобного происшествия необходимо быстро принять соответствующие меры, чтобы уменьшить боль и предотвратить образование пузырей и повреждения кожи. Легкие ожоги лечат дома, но ожоги высших степеней требуют специальной медицинской помощи.

☞ **Ожоги первой степени.** Характеризуются покраснением кожи. Такие ожоги считаются незначительными, хотя и причиняют сильную боль. Сразу же сполосните пораженную зону холодной водой.

Чтобы способствовать заживлению и облегчить боль, можно смазать пораженное место гелем алоэ или холодным чаем из лаванды. Алоэ можно вырастить и дома: растение неприхотливо и не требует серьезного ухода. Если понадобится, отрежьте кусочек

листа алоэ и выдавите желеобразное содержимое на место ожога. Алоэ обладает способностью к регенерации, и вместо отрезанного листа вырастет новый. (Народная медицина советует прикладывать к пораженному месту лист капусты. — *Ред.*)

## ВНИМАНИЕ!

Когда обращаться за медицинской помощью. Немедленная медицинская помощь требуется в тех случаях, когда площадь ожога больше чем две детские ладони, когда у ребенка болевой шок или когда на место ожога попала инфекция.

☞ **Ожоги второй степени.** Характеризуются образованием пузырей. Жидкость, которая скапливается внутри волдыря, питает и увлажняет пораженное место. Ни в коем случае не прокалывайте пузыри! Если же пузырь все-таки вскрылся или если кожа загрязнена, аккуратно промойте место ожога чистой холодной водой с мягким мылом. Следите за тем, чтобы обожженное место не соприкасалась с одеждой, и держите его под холодной водой до тех пор, пока не пройдет жар.

Затем пропитайте чистую стерильную марлю маслом или мазью календулы, свежим медом или гелем алоэ и приложите к ожогу. Незначительные, распространенные на небольшом участке тела ожоги второй степени лечатся в домашних условиях, но необходимо следить за тем, чтобы пораженное место оставалось чистым, и не допустить инфекционного заражения. Если же ожог покрывает большой участок тела, надо срочно обратиться за медицинской помощью.

Меняйте марлю два раза в день, аккуратно промывая место ожога, если оно загрязнилось. Любой признак заражения (гной, отек, лихорадка, общее недомогание и воспаленные лимфатические узлы) означает, что нужно лечить не только ожог, но и инфекцию (см. раздел «Абсцессы»). Если вы не уверены в методах лечения, обратитесь за помощью к врачу.

☞ **Ожоги третьей степени.** При ожогах третьей степени происходит омертвление ткани. В таких случаях немедленно промойте

пораженное место чистой холодной водой, накройте его стерильной марлей или чистым полотном и доставьте пострадавшего в ближайшую больницу. Боль, страх, потеря жидкости и другие сопутствующие осложнения могут привести к болевому шоку и смерти. Не оставляйте пострадавшего одного. Отойдите только для того, чтобы вызвать «скорую помощь». Если ребенок в сознании, дайте ему что-нибудь попить. Если вам есть к кому обратиться за помощью, попросите приготовить напиток, который предотвращает болевой шок, возмещает потерю жидкости и восстанавливает солевой обмен. На 1 литр воды возьмите  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соли,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки питьевой соды, 2–3 столовые ложки меда или сахара и сок половинки лимона (или 1 чайную ложку лимонного концентрата). Если лимона под рукой не оказалось, замените 0,5 литра воды апельсиновым соком и не добавляйте сахар. Следует делать небольшие глотки напитка как можно чаще. Этот напиток можно давать и после оказания медицинской помощи.

### ВНИМАНИЕ!

Когда обращаться за медицинской помощью. При ожогах третьей степени наружный слой кожи поврежден, а более глубокие слои кровоточат или обуглены. Кроме того, любой ожог, покрывающий площадь больше двух ладоней, считается ожогом третьей степени и требует срочной медицинской помощи.

### Растительные средства

Любой ожог, а тем более сильный, вызывает панику. Так как страх сам по себе может сделать человека более чувствительным к боли и шоку, то помогите ему устроиться в удобной позе и снимите с него одежду. Спокойный голос и мягкие прикосновения помогут пострадавшему расслабиться. Чтобы уменьшить страх и предотвратить шок, можно каждые 5 минут давать гомеопатический препарат Арники 30х или другие болеутоляющие и успокаиваю-

щие средства: настойку мяты, настойку шлемника и чай из ромашки.

Для лечения легких ожогов очень хорошо использовать масло календулы, которое снимает боль и лечит сам ожог. Масло календулы обязательно должно быть в вашей домашней аптечке. Однако им можно смазывать обожженное место только после того, как жар и жжение утихли, иначе оно усилит боль.

Используйте травы с антиоксидантным действием, они способствуют заживлению ран. Самое лучшее средство от ожогов — готу кола. Заварите так же, как чай (1 чайная ложка травы на 1 стакан кипятка), настаивайте в течение 20 минут. Принимать по 1–2 стакана ежедневно. Если у вас есть настойка готу кола, то ее следует принимать внутрь по  $\frac{1}{2}$  чайной ложки 2–3 раза в день. Также весьма эффективны настойки боярышника, гинкго или календулы ( $\frac{1}{2}$  чайной ложки 2–3 раза в день), которые можно принимать комплексно.

## Рекомендации по питанию

Люди, получившие сильные ожоги, на протяжении всего процесса лечения должны пить много жидкости, соблюдать высокобелковую диету и употреблять в пищу свежие овощи. Также рекомендуется принимать витамины А, Е, С и цинк. Когда ожог начал заживать, можно регулярно смазывать поврежденное место маслом с витамином Е, чтобы не осталось рубцов.

## ОЗНОБ

Озноб обычно возникает после переохлаждения. Холод и сырость ослабляют сопротивляемость организма и открывают дорогу болезням. Если ребенка знобит, ему надо согреться. Приготовьте ему теплую травяную ванну с розмарином, ромашкой, тимьяном или лавандой, добавив в воду настой этих трав. После ванны вытрите ребенка насухо и тепло оденьте (лучше покрыть голову, потому что

---

Можно заварить облепиху, чистотел, зверобой, клевер красный (луговой) или яснотку белую и холодным настоем обработать место ожога. Для лечения ожогов используются масло зверобоя, клевера и облепихи. Ванны с чистотелом, зверобоем, клевером, ясноткой или ветками (листьями, плодами) облепихи способствуют регенерации ткани.

через нее идет большая теплоотдача в атмосферу). Затем дайте ему чашку горячего супа или чая и уложите под одеяло.

Озноб нередко сопровождается повышением температуры. Согревающие чай тоже помогут организму согреться. Чай улучшает кровообращение, усиливает потоотделение и обеспечивает глубокое внутреннее тепло. Усиленное потоотделение вызывает охлаждение кожи и может усилить озноб, поэтому хорошо укройте ребенка.

Хронический озноб иногда служит признаком дефицита железа. Обратитесь к разделу «Анемия», чтобы проверить, нет ли у вашего ребенка других симптомов.

## Растительные средства

Выберите из этих напитков тот, что, на ваш взгляд, понравится вашему ребенку.

☞ **Чесночный лимонад.** Тщательно измельчите 2 зубчика свежего чеснока и положите в литровую стеклянную банку. Залейте кипятком, накройте и дайте постоять 30 минут. Процедите и добавьте сок 1 лимона и мед по вкусу. Пусть ребенок пьет столько, сколько сможет (в теплом виде).

☞ **Имбирный чай.** Натрите на терке имбирный корень и 1 чайную ложку залейте стаканом кипящей воды. Настаивайте 20 минут, процедите, подсластите медом и поите ребенка горячим чаем. Для вкуса можно добавить лимон.

☞ **Согревающий бульон.** Он особенно хорош, если надо согреть замерзшие руки и ноги, а также при ознобах, сопровождающих простуду. Мелко нарежьте 1 луковицу, измельчите 2 зубчика чеснока и потушите 2–3 минуты в 1 столовой ложке оливкового масла вместе с 1 столовой ложкой измельченного свежего имбирного корня. Разбавьте 4 стаканами воды и варите на слабом огне 30 минут. Подавайте горячим.

☞ **Настой корней дудника.** Смешайте 3 столовые ложки корней дудника и 1 столовую ложку корней солодки. Добавьте 2 стакана воды, доведите до кипения и варите на слабом огне 20 минут. Процедите и подавайте горячим по  $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$  стакана каждые 2 часа.



## ПЕНИС (РАЗДРАЖЕНИЯ И УХОД)

До возраста трех-четырех лет уход за половыми органами мальчиков, которым не делали обрезания, требует не больше внимания, чем гигиена пупка. Купая сынишку, вымойте его всего мягкой мочалкой с мылом. Нельзя оттягивать крайнюю плоть ребенка, поскольку железы не выделяют такого количества секрета, которое нуждается в удалении. По мере взросления мальчика начнет выделяться маслянистое вещество, называемое смегма (по-гречески это означает «мыло»).

Насильственное оттягивание крайней плоти может вызвать образование спаек, что в будущем вызовет проблемы. Нет ничего плохого в том, что ребенок «играет» с пенисом, это естественный способ поддерживать нормальную подвижность крайней плоти. Если это шокирует бабушек и дедушек или у вашего малыша проявляются «наклонности» к эксгибиционизму, необходимо провести объяснения.

### Общие рекомендации

Стрессовые состояния, жара при повышенной влажности и недостаточная гигиена могут привести к скоплению выделений, раздражению и даже небольшим абсцессам. Выполняйте следующие рекомендации.

☞ **Вода.** Обильное питье, чтобы воспаленное место подвергалось естественному промыванию во время мочеиспускания.

☞ **Гигиена.** Промывайте пенис теплой водой, удаляя все выделения. Делайте это 2 раза в день, ополаскивая бактерицидными растительными средствами.

Если ваш сын жалуется на жжение при мочеиспускании, возможно, у него инфекция мочевыводящих каналов. Смотрите рекомендации соответствующего раздела.

---

Чем меньше внимания обращают взрослые на эти органы, тем лучше. Природа сама заботится о системе воспроизводства. Поверьте, не просто так эти места названы интимными. Ваше нескромное вмешательство в половую сферу оказывает влияние на дальнейшее развитие ребенка. Часто взрослые, заостряя внимание на органах деторождения, порождают любопытство у детей. Вмешательство необходимо только в случае заболеваний или психических отклонений.

## Растительные средства

Сочетая общие гигиенические меры с растительными средствами, вы должны заметить улучшение в течение суток. Посмотрите рекомендации раздела «Абсцессы», а при необходимости обратитесь к врачу.

☞ **Травяные ванны.** Приготовьте ребенку теплую ванну с крепким настоем лаванды, тимьяна, календулы или розмарина. В дополнение к травяному настою можно добавить 1 стакан морской соли для ванны.

☞ **Травяные аппликации.** После промывания водой обработайте раздраженное место маслом календулы, гелем алоэ вера или разбавленной настойкой календулы (1 столовая ложка настойки на 1/4 стакана воды). Все эти препараты обладают антисептическим и успокаивающим действием.

☞ **Настойка эхинацеи.** Принимать внутрь по 15–60 капель 4 раза в день, пока раздражение полностью не пройдет.

☞ **Витамин С.** Давайте по 250–500 мг 2 раза в день.

## ПЕРЕЛОМЫ КОСТЕЙ

Дети, занимаясь играми, спортом или просто исследуя мир, забывают об осторожности, что нередко приводит к несчастным случаям, последствием которых бывают переломы костей.

Переломы ребер, открытые переломы, локтевые переломы и переломы бедра могут сопровождаться внутренними кровотечениями и повреждениями нервов и требуют немедленной медицинской помощи. У детей редко бывают сложные переломы со смещением, потому у вас есть время, чтобы успокоить себя и ребенка и оценить ситуацию.

Если вы заподозрили, что ребенок сломал кость, помогите ему занять удобное положение и положите подушку под поврежденную руку или ногу. Поскольку перелом вызывает сильную боль, ребенок может потерять сознание, поэтому следите за тем, чтобы он не упал. Сильная боль указывает на серьезность повреждения и необходимость срочного обращения к врачу.

Если после того, как прошел первоначальный испуг, у ребенка сохраняется сильная боль, проконсультируйтесь с врачом. Части сломанной кости должны быть совмещены так, чтобы она после

сращения продолжала расти правильно. Эту процедуру делают в больнице, применяя для контроля рентген. По возможности попытайтесь добиться, чтобы ребенку наложили съемный гипсовый лонгет, потому что это позволит регулярно применять наружные средства. Небольшие трещины можно лечить дома, без использования рентгена и гипса, хотя первичный рентгеновский снимок желателен для оценки тяжести повреждения.

### Общие рекомендации

Для лечения травматических повреждений ребенку необходимо обеспечить покой и отдых. Объясните ему, что процесс лечения требует терпения и времени. Если ребенок на костылях, помогите ему преодолеть искушение проявлять активность.

☞ **Массаж.** Мягкий массаж области, окружающей перелом, облегчает кровообращение и помогает мышцам сохранить силу. Массаж — это форма пассивных упражнений, которые способствуют исцелению. Проконсультируйтесь с врачом, когда можно начать массаж.

☞ **Упражнения.** Когда будет возможно, начните легкие упражнения, которые помогут восстановить силу мышц.

### Рекомендации по питанию

При переломах организм требует высококачественных витаминов, минеральных веществ и белков, необходимых для восстановления кости и окружающих тканей. Диета должна включать разнообразные овощи, особенно зеленые и оранжевые (белокочанная капуста, брокколи, морковь, тыква), морепродукты (рыба и водоросли), свежие фрукты и орехи.

### Растительные средства

При переломах организм используются травы с болеутоляющими и регенерирующими свойствами. Помните, что не следует полностью снимать боль. Это важный сигнал, который позволяет следить за состоянием организма. При отсутствии боли ребенок может забыть о травме и повредить больное место. Диету и лечение нужно продолжать в течение двух недель после того, как кости срастутся.

☞ **Успокаивающие травы.** Можно использовать чай из ромашки, кошачьей мяты и Melissa. Давайте ребенку настойки шлемника ( $1/2$ —1 чайная ложка), зверобоя ( $1/2$  чайной ложки), коры ивы ( $1/4$ — $1/2$  чайной ложки) или пассифлоры ( $1/2$ —1 чайная ложка) каждые 30 минут в течение нескольких часов.

☞ **Арника.** Гомеопатическую настойку арники 30х следует давать каждые 15—30 минут в течение первых двух часов, чтобы уменьшить образование синяка. Если нет повреждений кожи, можно втирать масло арники в область перелома.

☞ **Примочки и компрессы.** Делайте примочки и компрессы из настоя листьев и корней окопника до 4 раз в день. Кроме того, можно использовать масло арники (если кожа не повреждена), календулы или зверобоя.



### Настой для сращивания костей

*Этот настой содержит кальций и другие минеральные вещества, которые необходимы для лечения перелома. Кроме того, он обладает вяжущими свойствами, необходимыми для укрепления сухожилий. Вместо этого настоя можно использовать ромашку и кору ржавого вяза, содержащие кальций.*

- 4 части сухой крапивы
- 4 части сухих бурых водорослей (целых, не порошка)
- 4 части сухих листьев красной малины
- 2 части сухой ромашки
- 2 части сухого шлемника
- 2 части сухого корня алтея
- 1 часть семян фенхеля
- 1 часть сухих листьев перечной мяты


**Приготовление.** Смешайте все травы. Положите 2 столовые ложки смеси в стеклянный сосуд и залейте 1 литром кипящей воды. Настаивайте под крышкой 20 минут.

**Применение.** Принимать по 2 стакана ежедневно. При желании можно подсластить.

## ПИЩЕВАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

Явление повышенной чувствительности детей на какой-то определенный вид пищи в наши дни не редкость. Это отражается на поведении ребенка и на состоянии его кожи (экзема и сыпь), появляются темные круги под глазами и симптомы аллергии. Пищевая чувствительность может спровоцировать астматические явления, угревую сыпь, повышенную утомляемость, головные боли, раздражительность, хронические ушные инфекции. Она же может явиться причиной плохой концентрации внимания, синдрома дефицита внимания и гиперактивности. Кроме того, пищевая чувствительность иногда связана с воспалительными процессами в области кишечника, которые мешают усвоению питательных веществ.

### Пищевая чувствительность и аллергия

 Обратите внимание, что пищевая чувствительность отличается от настоящей пищевой аллергии, которая характеризуется аллергическими реакциями. Аллергические реакции включают крапивницу, зуд, отек, боли в животе, рвоту, воспаление глаз и респираторные нарушения, например затрудненное дыхание. Настоящая пищевая аллергия может угрожать жизни.

Факторы возникновения пищевой чувствительности: недостаток грудного молока для малышей или слишком раннее введение определенного вида пищи, стрессовое состояние, загрязнение окружающей среды, ограниченный рацион, основанная преимущественно на пшенице и молочных продуктах диета, слабость иммунной системы.

Чаще всего у детей возникает аллергия или чувствительность к таким продуктам, как пшеница, молочные продукты (особенно молоко и сыр), яйца, арахис, рыба, цитрусовые, соя, шоколад и кукуруза. Многие дети чувствительны к пищевым добавкам, красителям и рафинированному сахару. Эти продукты следует исключить из питания детей младше 2 лет, а кормящие матери должны ограничить их содержание в своем рационе. Детям старшего возраста следует избегать этих веществ, пока чувствительность к ним не пройдет в подростковый период.

## Как определить «вредные» продукты

Прежде всего необходимо выяснить, какие продукты в рационе ребенка вызывают проблемы. «Вредные» продукты находят с помощью исключающей диеты. На 2 недели все подозрительные продукты исключаются из рациона ребенка. Через 2 недели, внимательно наблюдая за реакцией организма, эти продукты по очереди вводят в состав диеты. Свои наблюдения лучше записывать. Связь между появлением в диете определенного вида пищи и ухудшением состояния здоровья ребенка говорит о пищевой чувствительности.

Некоторые дети инстинктивно избегают определенного вида продуктов, несущих им вред. Другие, наоборот, любят именно ту пищу, которая вызывает в их организме проблемы. Это может послужить вам подсказкой, какие продукты следует исключать в первую очередь.

## Рекомендации по питанию

Родителям придется внимательно изучать этикетки на упаковках с продуктами и тщательно продумывать рацион питания. Это непростая задача, однако устранение симптомов пищевой чувствительности улучшает сон ребенка, поведение и способность концентрировать внимание. Для укрепления иммунитета, улучшения работы пищеварительной системы и устранения симптомов, связанных с пищевой чувствительностью, можно использовать травы.

Вашему ребенку помогут также витамины группы В, кальций и магний. В течение одного месяца можно ежедневно давать по 50–100 мг пантотеновой кислоты. Эффективный стимулятор иммунитета — витамин С с биофлавоноидами, давайте его 2 раза в день в течение 3 месяцев.

## Растительные средства

Нормальное функционирование пищеварительной системы возможно при наличии естественной микрофлоры кишечника и здоровой слизистой оболочки, выстилающей его изнутри. Восстановить микрофлору помогают живые активные культуры йогурта и других кисломолочных продуктов. Если ваш ребенок нормально переносит йогурт, можете давать ему 1–2 столовые ложки ежедневно.

Воспаление кишечника и повреждение его слизистой оболочки позволяет нерасщепленным белкам проникнуть в кровоток, что может стать причиной аллергической реакции. В норме пищевые белки сначала должны расщепиться до аминокислот и только потом всасываться в кровь. Применение лечебных трав уменьшает воспалительные процессы, оказывает вяжущее действие и заживает поврежденные ткани слизистых оболочек.

☞ **Горечи.** Они улучшают пищеварение, стимулируют образование желчи и улучшая перистальтику кишечника.

☞ **Льняное масло.** Детям с пищевой чувствительностью следует ввести в диету льняное масло (по 1 столовой ложке ежедневно). Незаменимые жирные кислоты содержат орехи (особенно грецкие), авокадо, оливковое масло и жирная рыба (лосось, треска, тунец, макрель, форель). Кроме льняного масла давайте ежедневно по 500–1000 мг масла вечерней примулы в капсулах, содержащего жирные кислоты.



### Настой, улучшающий пищеварение

*Этот настой успокаивает и укрепляет слизистую ткань кишечника и пищеварительную систему в целом.*

- 15 граммов корня солодки
- 15 граммов корня алтея
- 10 граммов сухой крапивы
- 10 граммов сухих цветков ромашки
- 2 столовые ложки сухого тысячелистника
- 1 чайная ложка семян аниса или фенхеля
- 5 стаканов кипятка

**Приготовление.** Приготовьте отвар корней солодки и алтея в 3 стаканах воды (кипятите в течение 30 минут на слабом огне). Остальные травы залейте 2 стаканами кипятка и настаивайте 15 минут. Процедите отвар и настой и смешайте.

**Применение.** Хорошо перемешайте и давайте по  $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$  стакана 1–4 раза в день.

## ПРОСТУДА И ГРИПП

Простуда — охлаждение организма, вследствие которого развиваются некоторые заболевания, объединяемые под названием «простудных» (грипп, воспаление легких, катар верхних дыхательных путей и т. д.). Простудные заболевания сопровождаются следующими симптомами: насморк, першение или боль в горле, тяжесть в голове, боль в мышцах, тошнота и жар. Большинство детей со здоровой иммунной системой излечиваются от простуды в течение недели — для этого не требуется ничего, кроме нежной заботы. Как говорится в старой врачебной шутке, «если не лечить простуду, она проходит за неделю, а если лечить — то за 7 дней».

Грипп — высококонтагиозная острая респираторная инфекция, вызываемая вирусами типа А или В. Симптомы включают повышение температуры до 39–40 °С, боли в мышцах, першение или боль в горле, кашель, отсутствие аппетита и общую слабость. В прошлом грипп (инфлюэнца) пугал и достигал эпидемических масштабов. Даже сейчас он иногда заканчивается смертельным исходом, но это случается только у очень маленьких детей, стариков и людей, чей организм ослаблен другими тяжелыми заболеваниями.

Хотя в целом грипп не является серьезным заболеванием и его можно лечить дома, он очень сильно истощает даже здоровых и крепких взрослых. Будьте готовы к тому, что в течение нескольких дней у ребенка будет держаться высокая температура и он будет находиться в сонном состоянии. Поскольку грипп сильно ослабляет организм, он часто осложняется вторичными инфекциями. Чтобы этого не произошло, важно дать достаточно времени на полное выздоровление, примерно неделю после того, как все симптомы гриппа пройдут.

Простуда и грипп отражают истощение иммунной системы, которое чаще всего вызвано недостаточным отдыхом. Избыток жирной пищи, стрессовые состояния, холод, сырость — факторы, способствующие заболеванию, которые нужно устранять и укреплять общее состояние организма. Частые простуды могут сделать ребенка чувствительным к более серьезным респираторным инфекциям. Грипп может осложниться пневмонией, поэтому будьте внимательны. Современные методы лечения и достаточное время на реабилитационный период помогут избежать осложнений.



## Общие рекомендации

Покой, легкая диета (каши из цельных круп, овощные супы, фрукты, соответствующие сезону) и обильное питье — самые значительные меры при возникшей простуде.

Если у ребенка нет аппетита, не заставляйте его есть, но настаивайте на том, чтобы он много пил, особенно при высокой температуре. У большинства детей через несколько дней вновь появляется здоровый аппетит. Легкая пища поможет организму ребенка справиться с заболеванием, не расходуя силы на сложный процесс пищеварения. Не стоит во время болезни давать детям мороженое, усугубляющее простуду.

## Растительные средства

Ромашка, мелисса и кошачья мята — успокаивающие, понижающие давление, болеутоляющие, бактерицидные и улучшающие пищеварение средства, наиболее часто используемые при лечении детской простуды. Их ценность еще и в том, что они обладают приятным вкусом. Рекомендации по отдельным симптомам смотрите в соответствующих разделах: «Боли», «Головная боль», «Кашель и бронхит», «Жар».

☞ **Настойка эхинацеи.** Давайте каждые 2 часа, чтобы усилить иммунитет и вывести инфекцию. Дозировка:  $\frac{1}{2}$ – 1 капля на 1 килограмм веса при серьезной простуде и 2 капли на 5 килограммов веса — при умеренной.

☞ **Витамин С.** В комплексе с настойкой эхинацеи давайте по 250–500 мг витамина С. Он повышает иммунитет, способствует выведению инфекции из организма и предотвращает осложнения.

☞ **Тимьян и календула.** Чай из тимьяна или настойки тимьяна и календулы хорошо известны своими бактерицидными свойствами. Их можно давать на протяжении всей болезни и после нее, для профилактики возникновения осложнений. Чай из тимьяна: 1 чайная ложка сухой травы (2 чайные ложки свежей) на 1 стакан кипятка. Настаивать в течение 15 минут под крышкой, чтобы не улетучились эфирные масла. Процедить и пить в горячем виде с добавлением меда. Настойки принимать по  $\frac{1}{4}$  чайной ложки каждой, до 6 раз в день в период острого проявления болезни и 2–3 раза в день в период выздоровления.



## Микстура от простуды и гриппа

*Эта сладкая микстура очень эффективна против вирусных и бактериальных инфекций.*

- 2 столовые ложки растительного глицерина
- 1 столовая ложка настойки эхинацеи
- 1 столовая ложка настойки тимьяна
- 1 столовая ложка настойки Melissa
- 1 столовая ложка настойки бузины
- 1 столовая ложка настойки солодки
- $\frac{1}{2}$  столовой ложки настойки календулы
- $\frac{1}{2}$  столовой ложки настойки семян аниса

**Приготовление.** Смешайте все компоненты в бутылочке темного стекла. Хорошо встряхните.

**Применение.** Принимать по  $\frac{1}{4}$ –1 чайной ложке каждые 2 часа.

Эти травы можно использовать и в виде настоя с добавлением меда. Глицерин в этом случае не нужен. Смешайте все травы. Положите 4 столовые ложки смеси в стеклянную банку и залейте 0,5 литра кипящей воды. Настаивайте под крышкой 20 минут. Процедите, давайте ребенку в горячем виде по  $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$  стакана каждые 2–4 часа.

## РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ

Раздражительность и плаксивость — состояния, свидетельствующие об утомлении, голоде или надвигающейся болезни. Иногда дети чувствуют происходящие где-то катастрофы. Если ребенок капризничает, помогите ему успокоиться и уснуть. Старайтесь прижать к себе ребенка так, чтобы ваши центры солнечного сплетения сблизилась. Раздражительность может быть вызвана перевозбуждением, употреблением большого количества сахара или фруктового сока, дефицитом минеральных веществ (особенно кальция) и кишечными паразитами. Паразиты усиливают дефицит минеральных веществ в организме.

## Рекомендации по питанию

Поскольку дети растут очень быстро, им нужна диета, снабжающая их достаточным количеством минеральных и других питательных веществ, необходимых для развития. Уровень сахара в крови зависит от потребления белков и углеводов. Для гипогликемии характерны колебания в настроении. В дополнение к диете можно давать травы. Для поддержания нормального уровня сахара в крови особенно полезна крапива, настой которой содержит большое количество минеральных веществ.

## Растительные средства

Если вам кажется, что у ребенка начинается простуда, дайте ему настойку эхинацеи или чесночный лимонад (см. «Озноб»), чтобы поддержать иммунную систему. В этот период хорошо действует «Детское успокаивающее средство», описанное в разделе «Укачивание», и такие травы, как кошачья мята, мелисса и шлемник. Настойка хмеля (10–15 капель) поможет ребенку заснуть, если он перевозбужден и слишком устал. Хорошо успокаивает также массаж с небольшим количеством растительного масла или травяная ванна с добавлением розового и лавандового масла. Кроме перечисленных трав, можно использовать ромашку, овес, липу, вербену, шлемник и кошачью мяту. Создавайте свои собственные рецепты. Для вкуса можно добавить шиповник, корицу, мяту, фенхель, анис и корень солодки. Чашка теплого чая сама по себе действует успокаивающе и расслабляет нервы, так же как и травяные ванны, которые можно готовить с любой из перечисленных трав. Хороший способ снять напряжение — это смех. Смотрите также раздел «Синдром дефицита внимания и гиперактивности».

## РАНЫ (ПОРЕЗЫ, ЦАРАПИНЫ)

Маловероятно, чтобы у здорового ребенка развилась серьезная инфекция из-за небольшого повреждения кожи. Поэтому царапины и мелкие порезы достаточно промыть и обработать настоем (1 столовая ложка на 0,5 литра воды) или настойкой (1 чайная ложка на 1/4 стакана воды) календулы, эхинацеи, розмарина, желтокорня канадского, лаванды или тимьяна.

Можно также промыть поврежденное место разбавленным яблочным уксусом ( $1/4$  стакана уксуса на 1 стакан воды). Все эти средства обладают противомикробным действием. Самое главное — это как следует промыть поврежденный участок кожи водой и продезинфицировать хотя бы перекисью водорода. После того как ранка затянется корочкой, можно прикладывать мазь — это уменьшит зуд и поможет избежать образования шрама. Для предотвращения инфекции давайте ребенку пить настойку эхинацеи. Дозировка: 1 капля на 1 килограмм веса 4 раза в день.

Глубокие порезы тоже можно лечить дома, но они требуют более серьезного отношения. Большинство таких порезов сопровождаются кровотечением. Небольшое кровотечение полезно, поскольку позволяет ране очиститься изнутри, а чтобы остановить избыточное кровотечение, плотно прижмите к ране на несколько минут марлевую салфетку или кусок чистой ткани.

Обычно порезы не требуют наложения швов и заживают сами, почти не оставляя шрамов. Общее правило такое: посмотрите внимательно, совпадают ли края раны. Если совпадают, можно обойтись без швов.

### ВНИМАНИЕ!

**Когда обращаться за медицинской помощью.** Если кровь бьет из раны струей, возможно, поврежден крупный сосуд. Это критический случай. Зажмите рану чистым полотенцем, чтобы замедлить кровотечение, и немедленно отвезите ребенка в больницу. Если требуется наложение швов, это должно быть сделано в течение 8 часов после повреждения, чтобы уменьшить риск инфекции.

При глубоком ранении, вызванном грязным предметом, при некровоточащей колотой ране, а также в том случае, когда инцидент произошел рядом с пастбищем или скотоводческой фермой, повышается риск заражения столбняком. Если ребенку не делались прививки, необходимо как можно скорее ввести противостолбнячную сыворотку.

## Общие рекомендации

Если кровь течет довольно сильно, но повреждение не выглядит серьезным, быстро промойте рану водой и осмотрите ее. Возможно, вода замедлит кровотечение. Если нет, приложите к ране чистое полотенце или кусок марли. Вначале рану промывают водой из-под крана (только один раз!). Затем глубокие раны каждые несколько часов промывают кипяченой водой или стерильным физиологическим раствором. Можно также использовать травы, упомянутые в начале этого раздела.

Если ребенку делали прививку от столбняка, позвоните врачу и спросите, требуется ли вводить противостолбнячную сыворотку. Тщательное промывание водой снижает риск столбнячной инфекции. Никогда не смазывайте раны маслом или жирной мазью, поскольку масло мешает доступу воздуха к тканям и создает благоприятные условия для развития инфекции (бактерии столбняка живут только в анаэробных условиях, то есть без кислорода). Перекись водорода способствует насыщению тканей кислородом, поэтому это средство рекомендуется для профилактики столбняка. Умеренное кровотечение также способствует очищению раны.

## РВОТА

Рвота — это реакция организма очистить желудок от избытка пищи, некачественной пищи или инфекции, а также реакция при перевозбуждении и эмоциональном потрясении. Часто у маленьких детей рвотой сопровождается глубокий кашель, когда мокрота отходит с затруднениями. Приступы мигрени тоже обычно заканчиваются рвотой, после чего ребенку становится легче и он засыпает. Как правило детская мигрень с возрастом проходит. При гельминтозе паразиты выделяют токсины, которые попадают в желудок и вызывают тошноту.

Если у здорового ребенка возникла рвота, главная опасность — это обезвоживание организма. Обильное питье — основная забота родителей. Признаки обезвоживания: сухость языка и слизистых оболочек рта, уменьшение количества мочи, темная моча, внезапная потеря веса, запавшие глаза, у младенцев — запавший родничок, снижение эластичности кожи и, в серьезных случаях, учащенный пульс и повышение температуры.

## ВНИМАНИЕ!

**Когда обращаться за медицинской помощью.** Рвота, связанная с повреждением головы или такими симптомами, как сильная головная боль, негнущаяся шея, сильная боль в животе, может быть признаком очень серьезного заболевания. Немедленно вызывайте «скорую помощь».

Малыши грудного возраста, которые отказываются от питья и не берут грудь, требуют особого внимания, поскольку у них может быстро наступить обезвоживание. При повторной рвоте у новорожденного требуется немедленная консультация врача, поскольку это может свидетельствовать о врожденных дефектах.

У подростков частая рвота может быть признаком серьезного нервного расстройства. В этом случае лучше обратиться за помощью к психологу.

## Общие рекомендации

Поскольку большое количество жидкости, выпитое сразу, перегружает желудок и может спровоцировать рвоту, давайте ребенку пить часто и понемногу. Достаточно выпивать 1–2 столовые ложки жидкости каждые 10 минут. В качестве питья следует давать ребенку воду комнатной температуры, подсоленный бульон, травяные чаи и напиток, поддерживающий солевой баланс. Самое главное, чтобы организм ребенка получал воду в любом виде.

Если рвота связана с явлением хронического гастрита (воспалением слизистой оболочки желудка), то необходимо, не дожидаясь приступов, каждый день поить ребенка отваром льняного семени. Тошноту может снять активированный уголь и каолин. Очень хорошо поить ребенка минеральной водой. Часто гастритные явления возникают в процессе лечения антибиотиками и т. д.

После рвоты умойте и переоденьте ребенка. Ароматизируйте комнату водой с добавками лавандового, розового, лимонного или эвкалиптового масла. Это освежит воздух и отобьет неприятный запах рвотных масс.



### Напиток для поддержания солевого баланса

*Этот напиток восстанавливает баланс минеральных солей и предотвращает обезвоживание. Не используйте мед, если ребенку меньше года.*

$\frac{1}{2}$  воды (теплой или комнатной температуры)

$\frac{1}{4}$  чайной ложки питьевой соды

Щепотка соли

2 столовые ложки меда или сахара

**Приготовление.** Смешайте все ингредиенты.

**Применение.** Давайте ребенку напиток по 1 столовой ложке каждые 10 минут или по  $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$  стакана каждые полчаса.

## Растительные средства

При рвоте будут полезны травы, которые оказывают успокаивающее и согревающее действие, уменьшают желудочно-кишечные спазмы и тошноту. К ним относятся: имбирный корень, корица, ромашка, кошачья мята, мелисса. Перечная мята успокаивает и снимает состояние тошноты. В случае дизентерии или другой желудочно-кишечной инфекции добавьте растения с бактерицидными свойствами, например эхинацею или желтокорень канадский. В зависимости от тяжести заболевания ребенку дают по 10–30 капель настойки эхинацеи и по 5–15 капель настойки желтокорня каждые 2–4 часа.

## Как изготовить подушечку с солью



Одно из наиболее эффективных средств при продолжающейся рвоте — горячая подушечка с солью. Ее применяют, чтобы прогреть желудок и уменьшить спазмы. Прикладывайте ее непосредственно к желудку (не ко всему животу).

**1.** Прогрейте на сковороде 1 стакан натуральной морской соли в течение 3–5 минут, пока она не станет очень горячей. Насыпьте соль в мешок (например, в старую наволочку) и сложите его

несколько раз таким образом, чтобы получить плоскую подушечку. Ее размер должен соответствовать области желудка ребенка.

2. Заверните подушечку в тонкое полотенце, чтобы не обжечь кожу, и приложите к желудку. Если ребенок скажет, что ему слишком горячо, оберните подушечку еще раз. Она должна быть горячей, но не обжигать.

3. Держите подушечку, пока не наступит улучшение. Если необходимо, после 30-минутного перерыва можно снова нагреть соль и повторить процедуру.

## СВИНКА (ПАРОТИТ)

Свинка — острое инфекционное заболевание, сопровождающееся воспалением слюнных (преимущественно околоушных) желез. Инкубационный период составляет 2–3 недели, после чего у ребенка начинается недомогание и распухает околоушная область щеки и шеи со стороны воспаленной железы. У ребенка часто повышается температура, появляется боль за ухом, а также при жевании и глотании. Иногда симптомы выражены слабо. Болезнь заразна с момента опухания железы и до тех пор, пока опухоль не спадет (обычно в течение недели или 10 дней).

Свинкой чаще всего болеют дети в возрасте до 10 лет, приобретая стойкий иммунитет к заболеванию. У мальчиков-подростков иногда возникает такое осложнение, как воспаление яичка; у девочек-подростков — воспаление яичников. Как правило, воспаление возникает только с одной стороны и не влечет за собой бесплодия.

### ВНИМАНИЕ!

Когда обращаться за медицинской помощью. Осложнением свинки, хотя и крайне редко, может быть энцефалит. Поэтому родители должны следить, не появились ли такие симптомы, как резкое повышение температуры, скованность спины и шеи, внезапная сильная головная боль, рвота фонтаном и затуманенное сознание. Немедленно вызывайте врача, если появился любой из этих признаков.



## Общие рекомендации


Ребенку нужно обеспечить постельный режим и чем-то занять его, чтобы ему не было скучно. Играйте с ним в спокойные игры, читайте книжки — время пройдет быстрее.


## Рекомендации по питанию


Ребенку рекомендуется обильное питье, особенно при повышенной температуре. Дайте ему соломинку, чтобы можно было пить полулежа. Еда должна быть натуральной, легко проглатываться и усваиваться организмом. Не стоит давать холодную и жирную пищу — например, мороженое или йогурт. Лучше готовить супы, каши, чай, свежий фруктовый или овощной сок, тушеные фрукты и овощи.

## Растительные средства

Смотрите раздел «Жар» и пользуйтесь нижеприведенными средствами для снятия воспаления желез.

 **Настойки.** Смесь настоек корня лопуха, корня одуванчика, календулы и подмаренника в равных пропорциях рекомендуется давать по 30–60 капель 4–6 раз в день. Кроме того, давайте ребенку 20–60 капель настойки эхинацеи 4–6 раз в день и витамин С.

 **Настои.** В течение дня принимать настои следующих трав (можно комплексно): цветков красного клевера, календулы, подмаренника, ромашки, кошачьей мяты и тимьяна. Очень полезен чесночный лимонад.

 **Компрессы.** Делайте наружные компрессы, чтобы уменьшить опухоль и болезненность. Особенно полезны для этих целей настои листьев фиалки, календулы и ромашки. Дополнительное средство — бутылка с горячей водой.

## СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ

Растить детей очень трудно, даже здоровые дети ставят перед нами бесконечные задачи. Одни — постоянно в движении, другие — витают в облаках. Одни все теряют, другие все забывают, и почти все

ворчат, когда им приходится делать то, что не хочется. Такое поведение обычно считается нормальным для детского возраста, если не является симптомом следующих отклонений.

Почти 4 миллиона детей в США имеют диагноз «синдром дефицита внимания и гиперактивности» (СДВГ). В некоторых школах до 30 процентов учащихся принимают риталин (психостимулятор. — *Ред.*). В 1988 году риталин был прописан 500 тысячам детей для лечения синдрома СДВГ, с тех пор число таких детей возросло в четыре раза и удваивается каждые два года. Синдром СДВГ стал считаться едва ли не обычной детской болезнью.

## Симптомы

Основные признаки этого состояния — невнимательность, импульсивность и гиперактивность. Ребенок не может сосредоточиться на выполнении школьных заданий и домашних дел, слушает взрослых с рассеянным видом, теряет вещи, страдает забывчивостью, не может спокойно усидеть на месте, ерзает, слишком много бегает и лазает, говорит вне очереди, перебивает. Ребенку ставят диагноз СДВГ, если симптомы присутствуют в течение 6 месяцев и более, причем в такой степени, которая мешает ребенку (хотя часто степень выраженности симптомов определяют учителя или родители), и проявляются в разной обстановке (например, и дома, и в школе).

## Разные мнения

Многие считают, что симптомы СДВГ — это нормальные проявления детского возраста и что их чрезмерность всего лишь результат несоответствия между потребностями ребенка и сложностями современной жизни, с ее стрессами и высоким темпом. Некоторые сравнивают критерии, по которым ставится диагноз СДВГ, с прокрустовым ложем. (Персонаж древнегреческой мифологии Прокруст мерил всех проходящих по длине своего ложа и отрубал ноги тем, кто не укладывался в установленный им размер.)

🌀 **Биологические причины.** Ученые пытаются доказать, что мозг и нервная система детей с синдромом дефицита внимания имеют структурные отличия. Однако на сегодняшний день результаты исследований не позволяют сделать ясных выводов. Известно не-

сколько факторов, которые влекут за собой СДВГ: прием лекарств, отравление свинцом и другими тяжелыми металлами, болезнь Паркинсона, травмы головы и другие вполне понятные причины. Новые исследования связывают дефицит внимания с вакцинацией детей. Психические травмы, например развод родителей или смерть кого-то из членов семьи, тоже могут стать причиной отклонений в поведении детей, но эти случаи требуют скорее консультации психолога.

Врачи и ученые пока не выработали общего мнения по поводу многих аспектов синдрома дефицита внимания. Если просмотреть литературу, то мнений будет практически столько же, сколько авторов. Идут споры насчет постановки диагноза, лечения и даже самого существования синдрома как настоящего медицинского заболевания. Специалистов в области обучения, психологии и медицины волнует вопрос, не слишком ли часто детям ставится такой диагноз и не применяется ли избыточное лечение.

## **Выгода**

Диагноз СДВГ выгоден многим, включая фармацевтические компании, психиатров и психологов, которые зарабатывают на этом деньги. Родители и дети также получают ощутимую выгоду. Во-первых, им спокойнее «знать», в чем причина проблемного поведения, а во-вторых, они получают такие льготы, как дополнительное время при прохождении школьных тестов и сдаче экзаменов. Некоторые родители ради этих преимуществ сами стремятся к тому, чтобы детям поставили диагноз СДВГ. Школы получают от правительства субсидии для обучения таких детей по специальным программам.

## **Диагностика СДВГ**

Один из наиболее проблематичных аспектов СДВГ — это субъективность в постановке диагноза. В большинстве случаев начало психологического тестирования инициирует школьный учитель, основываясь на наблюдениях в классе.

Психолог, врач или другой специалист инструктирует учителей, родителей и администрацию школы, как надо наблюдать за поведением ребенка и отмечать в специальной таблице все откло-

нения в поведении. Там есть такие пункты, как «витают в облаках», «дуется», «ведет себя развязно», «чрезмерно обидчив», «упрям». Ясно, что это не объективный научный подход и такие таблицы не проясняют ни причин, ни характера поведения ребенка.

До 80 процентов таких детей в кабинете врача не проявляют никаких признаков дефицита внимания. Они ничем не отличаются от остальных детей в классе, если им позволяют самим выбирать темп работы, и ведут себя совершенно нормально, когда свободно занимаются чем-то интересным.

### Холистический подход

Ни кратковременное, ни длительное применение таких лекарств, как риталин и прозак, не оправданно для лечения детей. Эти препараты контролируют симптомы лишь при постоянном приеме. Между тем проявления СДВГ обычно с возрастом проходят сами собой.

Холистический (целостный) подход означает больше чем просто замену лекарств натуральными средствами. Необходимо изменить свой взгляд на лечение и на СДВГ. Нужно не изобретать новую болезнь, а помогать человеку, поддерживать ребенка, а не контролировать его, смотреть на ситуацию с разных сторон и учитывать индивидуальные потребности личности.

### Преимущества натуральных методов



Рассматривая альтернативную терапию, надо помнить о трех факторах:

☞ Многие фармацевтические препараты не проявляют себя сразу как опасные, но со временем они изымаются с рынка из-за обнаруженных вредных воздействий на организм. Безопасность назначения психостимулирующих лекарств детям не была доказана надлежащим образом ни для одного из препаратов. Травы прошли вековую проверку.

☞ Фитотерапевты успешно применяют растительные средства для лечения детей с диагнозом СДВГ.

☞ СДВГ не считается состоянием, угрожающим жизни, поэтому следуйте здравому смыслу. Лечение травами вряд ли повредит вашему ребенку.

☞ **Разработайте план лечения.** Альтернативная медицина предлагает широкий выбор методов. На эту тему есть множество хороших книг: свой опыт предлагают фитотерапия, диетотерапия, натуротерапия, китайская медицина, гомеопатия, аюрведическая медицина. Главное — это разносторонний подход. Нужно понять, что является причиной отклонений в поведении ребенка: плохое питание, стресс, проблемы в школе, отношения со сверстниками? Если ваш ребенок достаточно большой, он может принять участие в разработке стратегии мер для своего хорошего самочувствия.

☞ **Подумайте над возможными причинами.** Каждый раз, когда у ребенка возникают проблемы с поведением, родители и другие люди, принимающие участие в жизни ребенка, должны честно поразмыслить, каков их вклад в эти проблемы и что можно предпринять для их разрешения. Семейные кризисы, образ жизни родителей, выбор школы, методов обучения, то, сколько времени в школе и дома ребенку позволяют просто быть ребенком, — эти и другие факторы должны быть учтены. Речь не о том, чтобы обвинить во всем взрослых, а чтобы осознать огромное влияние, которое мы оказываем на детей — на их чувство уверенности, защищенности и на самооценку. Слишком часто мы приклеиваем ярлык СДВГ, видя здоровый отклик на нездоровую ситуацию. Возможно, имеет смысл проконсультироваться с понимающим психологом.

## Общие рекомендации

Всестороннее улучшение образа жизни ребенка и тех, кто живет с ним, идеально не только для детей с проблемами в поведении, но и для всех людей. Такой подход становится связующим звеном между обычной и альтернативной терапией. Он позволяет развить коммуникабельность, повысить самооценку ребенка, способности к обучению и внимательность. Он помогает нам понять, какие условия лучше всего подходят ребенку.

☞ **Повседневная стратегия.** Следующие рекомендации взяты из книги Томаса Армстронга «Миф о ребенке с синдромом дефицита внимания». Конечно, их выполнение потребует больше времени, чем две минуты, необходимые для того, чтобы дать таблетку риталина.

1. Выясните, чем интересуется ребенок, и дайте ему возможности и инструменты для удовлетворения этих интересов.

2. Запишите ребенка в секцию боевых искусств. Это поможет ему развить дисциплину, внимательность и уважение к другим. Кроме того, это хорошее средство для того, чтобы привести в гармонию физические энергии.

3. Предложите ребенку выполнить какую-либо настоящую работу. Скажите ему: «Я доверяю тебе это важное дело». Это поможет воспитать целеустремленность и ответственность. Примеры таких заданий — поливка цветов, покраска стен во время ремонта, выполнение мелких поручений (отнести что-то соседям, сходить в магазин).

4. Подумайте о том, чтобы найти для ребенка другую школу, в которой применяют индивидуальный подход к детям, или перейти на домашнее обучение.

☞ **Физические упражнения и свежий воздух.** Физические упражнения уменьшают стресс у детей и взрослых; они улучшают настроение, аппетит, внимание и сон. Времени, проводимого на школьной игровой площадке, не достаточно, и не всем детям нравится там играть. Но даже в городе вы можете обеспечить ребенку положительный опыт игры и общения с природой. Физическая активность на свежем воздухе может принимать разные формы — от походов в лес до игры в мяч во дворе. Можно вместе с ребенком лазать по деревьям, рисовать мелом на асфальте, прыгать через скакалку. Вспомните свое детство, и, возможно, вы лучше поймете ребенка.

### ВНИМАНИЕ!

Если ребенок принимает лекарства, назначенные для лечения СДВГ, не прекращайте их прием самостоятельно. Обязательно проконсультируйтесь с врачом.

## Рекомендации по питанию

Существует отчетливая взаимосвязь между питанием и проблемами с поведением. Избыточное потребление сахара и недостаточное поступление питательных веществ нарушает метаболизм глюкозы, что, в свою очередь, вызывает проблемы с поведением,

аналогичные симптомам СДВГ. Нарушение в метаболических процессах глюкозы негативно влияет и на уровень кортизола, а также на работу надпочечников, вызывая чрезмерное возбуждение, за которым следует истощение и раздражительность.

Питание должно содержать достаточное количество белков. Белки состоят из аминокислот, некоторые из которых необходимы для синтеза нейромедиаторов — химических веществ, с помощью которых передаются сигналы мозга и нервной системы. Нормальная функция медиаторов обеспечивает спокойное и внимательное состояние, а также предотвращает депрессию. Определить дефицит незаменимых аминокислот можно по анализам крови. Пока вы будете переходить на диету, включающую продукты с высоким содержанием белка, дефицит аминокислот можно восполнить специальными добавками.


☞ **Завтрак.** В современном питании доминируют продукты быстрого приготовления. По утрам большинство детей съедают чашку каких-нибудь хлопьев или других насыщенных сахаром продуктов. После этого трудно сохранять внимание и энергию до обеда, который не намного лучше сбалансирован по содержанию питательных веществ. Влияние сахара на детей проявляется отчетливо: сначала всплеск энергии, эйфорическое состояние, а затем, когда содержание сахара начинает падать, появляется усталость, беспокойство, раздражительность, иногда тошнота или головная боль.

☞ **Дефицит питательных веществ.** Помимо аллергии и чувствительности к определенным продуктам, значение имеет и дефицит питательных веществ. Нужно обратить внимание на недостаток незаменимых жирных кислот, а также магния, цинка, селена, фолиевой кислоты, витаминов группы В, А, С и биотина. Незаменимые жирные кислоты необходимы для поддержания целостности клеточных мембран, особенно в нервных клетках. Отрицательные последствия может иметь также и дефицит железа и хрома. Избыточное потребление витаминов и минеральных веществ также не рекомендуется, поэтому, прежде чем давать ребенку витамины в таблетках, определите его потребности, исходя из веса и возраста.


Изменение структуры питания требует некоторых усилий, но, обратившись к опытному специалисту, вы сумеете разработать наилучший вариант диеты для ребенка. Дети старшего возраста

вполне могут принять участие в составлении списка полезных продуктов, которые они любят, и, может быть, они захотят сами приготовить какие-нибудь блюда.


## Каким должен быть завтрак

 Если ребенок будет начинать день со сбалансированного завтрака с высоким содержанием белков, сложных углеводов и других питательных веществ, многие проблемы с поведением и концентрацией внимания могут разрешиться сами собой.

## Примеры сбалансированного завтрака

 Поджаренный соевый сыр тофу и тосты  
 Яичница и тосты  
 Вафли с йогуртом или творогом  
 Буритто (лепешки) с фасолью  
 Хлеб с плавленым сыром  
 Овсяная каша с орехами и изюмом  
 Арахисовое масло и желе на хлебе из пшеницы

## Примеры несбалансированного завтрака

 Блинчики с сиропом  
 Тосты со сливочным маслом и апельсиновый сок  
 Сладкие хлопья с молоком  
 Чипсы с кетчупом  
 Оладьи с джемом

Если ребенок предпочитает не завтракать, дайте ему с собой в школу стаканчик йогурта, бутерброд с арахисовым маслом или пакетик с орехами и изюмом.

☞ **Обед и ужин.** Они должны включать продукты, богатые углеводами (хлеб с отрубями, темный рис, макароны и т. д.) и белками (постное мясо, бобовые, молочные продукты), а также овощи и фрукты.

☞ **Пищевая аллергия.** Поведенческие проблемы нередко связывают с аллергией и повышенной чувствительностью к отдельным продуктам. Некоторые дети плохо переносят пшеницу, молочные продукты и арахис, другие реагируют на добавки к пище, такие, как



консерванты, искусственные красители и ароматизаторы. Диета Фейнгольда, основанная на исключении потенциальных аллергенов, помогает решить проблемы гиперактивных детей. Несмотря на критику врачей, ее проверили на собственном опыте тысячи семей.

## Диета Фейнгольда для гиперактивных детей



Доктор Бен Фейнгольд, аллерголог из Сан-Франциско, разработал эту диету в 60-х годах. Она основана на исключении из рациона пищевых добавок, особенно искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов. По данным Фейнгольда, диета помогла уменьшить проявления гиперактивности по крайней мере у 50 процентов детей, которых ему приходилось лечить. Он установил, что дети не имели аллергии к этим веществам, но проявляли повышенную чувствительность к ним. Исследования диеты, проведенные в США, имеют очень широкий диапазон данных: от полного отсутствия эффекта до признания некоторого положительного результата. Однако тысячи родителей на своем опыте убедились в том, что диета помогает. Исследования в Европе и Австралии подтверждают эффективность этой диеты. Хотя диета Фейнгольда не может быть решением проблемы для всех детей, она безопасна. Правда, она требует от родителей усилий и настойчивости в обеспечении ребенка здоровой пищей, свободной от запрещенных добавок. Вам придется внимательно читать этикетки на упаковках с продуктами и изменить семейный стиль питания. Еда вне дома станет практически невозможной. Через полтора месяца диеты вы можете начать вводить некоторые из продуктов, которые были исключены. Если никакой реакции не возникнет, продукт можно вернуть в рацион.

## Растительные средства

Цель фитотерапии не в том, чтобы убрать внешние симптомы. Симптом — лишь проявление более глубоких проблем, которые требуют пристального внимания. Вам нужно не просто заменить синтетическое лекарство природным. Ваша цель — выяснить потребности ребенка и обеспечить ему соответствующую поддержку. Растительные средства наиболее эффективны, когда они применяются в комплексе с изменениями в диете и образе жизни.

Растительные средства могут помочь детям с основными проявлениями синдрома дефицита внимания. Они питают нервную систему, снижают гиперактивность и депрессию, поддерживают выработку гормонов надпочечниками, предотвращают постоянное стрессовое состояние, которое может стать причиной раздражительности, тревоги и усталости. Травы обеспечивают микроэлементами и повышают внимательность, улучшая мозговое кровообращение. Кроме того, чашка травяного чая, выпитая в кругу близких людей, улучшает настроение.

При дефиците внимания особенно хороши травы, которые поддерживают и питают нервную и гормональную системы организма. Полезны и растения, богатые питательными веществами, а также те, что выводят тяжелые металлы и другие токсины. Большинство из этих трав оказывают мягкое расслабляющее действие; они не действуют как седативные средства или наркотики. Время от времени вы можете увеличивать дозы, чтобы помочь ребенку отдохнуть или выспаться (см. «Ночные кошмары и нарушения сна»). Большинство рецептов можно использовать в течение длительного периода в качестве тоников. Выберите одно-два успокаивающих растения, чтобы использовать в комплексе с питающими и очищающими кровь травами. Помните: результаты проявляются не сразу и траволечение должно сопутствовать изменению образа жизни. Растительные средства обычно дают детям в форме настоек на спиртовой или глицериновой основе. Если ребенку придется принимать настойку в школе, письменно известите об этом учителя. Дети не всегда соглашаются регулярно пить травяной чай, поэтому настойки — идеальная форма, ведь на один прием достаточно нескольких капель. Кроме того, настойку легко замаскировать фруктовым соком.

### ☞ Травы, снимающие напряжение

Из следующего списка выберите травы, которые лучше всего подойдут вашему ребенку.

- **Пассифлора, хмель, валериана.** Эти травы можно использовать как мягкие седативные средства перед сном или в ситуациях, когда ребенок должен быть спокоен в течение длительного времени, например при долгом путешествии в машине или на самолете. Применяйте в форме настойки от  $\frac{1}{4}$  до  $\frac{1}{2}$  чайной ложки каждые несколько часов. В слож-

ных случаях дозу можно увеличить. Эти травы вызывают сонливость, поэтому не предлагайте их подросткам, которым, возможно, придется выполнять какую-то сложную работу. У некоторых детей валериана может усилить симптомы гиперактивности. Если вы заметите что-то подобное, замените ее шлемником.

- **Овсяная солома, шлемник, мелисса и вербена.** Эти травы допускаются для длительного применения в качестве тоников для нервной системы. Вместо овсяной соломы можно взять овсяные хлопья. Из овсяной соломы и мелиссы обычно готовят чай. Любую из этих трав, по отдельности или в комбинации с другими, можно давать в форме настойки по  $1/2$ –1 чайной ложке до 4 раз в день.


- **Овес.** Овес содержит большое количество кальция. Он укрепляет нервную систему и оказывает мягкое седативное действие. Большинство детей любят овсяную кашу, овсяное печенье, мюсли и другие продукты из овса. Согласно Аюрведе (Яджур-веде. — Ред.), повышенная возбудимость связана с избытком «ветра». Овес специально используется как ветрогонное средство.

- **Женьшень и крапива.** Это отличные тоники, действующие на надпочечники. Они улучшают способность организма противостоять стрессовым ситуациям. Давайте  $1/4$ – $1/2$  чайной ложки сибирского женьшеня 2–3 раза в день. Настойку крапивы давайте по  $1/2$ –1 чайной ложке 2–3 раза в день или используйте крапиву как чай. Весной ее добавляют в блюда как обычную овощную культуру.

- **Тимьян (богородская трава).** Если на ребенка оказывают влияние отрицательные эмоции, которые держат его в угнетенном состоянии, то лучше использовать ванны и чай из волшебных трав, которые обладают свойствами закрывать негативное прошлое. К ним относится вербена (голубиная трава), морозник черный, омела белая, рута пахучая. Дети с удовольствием носят их с собой как талисман.

---

Валериана — «растение-жизнедатель», или, как ее еще называют, «кровь растительного царства». Если валериану пить в маленьких дозах, она успокаивает и является хорошим снотворным средством, а если доза сильно увеличена, то человек чувствует прилив сил и возбуждение. Таким же образом проявляет свои свойства полынь горькая. Мягким снотворным является цикорий и иван-чай.



### Расслабляющий чай

*Мелисса, ромашка и лаванда уменьшают раздражительность, тревожное состояние и гиперактивность, способствуя общей релаксации. Эти травы можно использовать для улучшения сна ребенка.*

- $\frac{1}{2}$  чайной ложки сухой мелиссы
- $\frac{1}{2}$  чайной ложки сухих цветков ромашки
- $\frac{1}{2}$  чайной ложки сухих цветков лаванды
- 1 стакан кипятка

**Приготовление.** Смешайте все травы в миске или заварном чайнике, залейте кипятком, настаивайте под крышкой 15 минут.

**Применение.** Давайте ребенку этот чай несколько раз в течение дня.

По этому же рецепту можно приготовить и настойку. Давайте ее ребенку по  $\frac{1}{2}$ –1 чайной ложке каждые 4 часа. В тяжелых случаях можно давать каждые полчаса в течение 2 часов.

- **Гинкго и готу кола.** Эти травы улучшают мозговое кровообращение, поэтому особенно рекомендованы пожилым людям для улучшения памяти и ясности ума. В небольших количествах их можно давать и детям, по  $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$  чайной ложки смеси настоек до 3 раз в день.

- **Корень одуванчика.** Это растение, снимающее вспышки агрессии. Корень одуванчика тонизирует печень и органы пищеварительной системы. Кроме того, одуванчик извлекает из почвы множество полезных веществ. Большинству детей не нравится вкус настоя, поэтому сделайте сироп и давайте его по 1 столовой ложке в день или используйте 10–30 капель настойки 2 раза в день. Продолжайте прием минимум в течение 6 недель, наблюдая за изменениями. Одуванчик безопасен для постоянного применения. Если улучшения заметны, можете регулярно давать его ребенку.

☞ **Очищающие кровь и питающие травы.** Их используют для выведения тяжелых металлов и других токсинов, а также для того, чтобы обеспечить организм минеральными веществами высокого качества. Если вы подозреваете, что у ребенка отравление свинцом или другими тяжелыми металлами, немедленно обращайтесь за медицинской помощью.

- **Красный клевер.** Этот обычный садовый сорняк имеет способность очищать кровь. Он обеспечивает организм микроэлементами и оказывает мягкое антиспазматическое действие. Приготовьте настой из 30 граммов клевера на 0,5 литра воды, настаивайте 1 час. Можно пить по 1 стакану ежедневно в горячем или холодном виде, отдельно или в смеси с другими травами.

- **Бурые водоросли.** Удивительно сильное морское растение, содержащее химические компоненты, способные связывать тяжелые металлы и радиоактивные вещества и быстро удалять их через кишечник. В Западной Европе бурые водоросли используются персоналом атомных электростанций в качестве профилактической меры против радиационного заражения. Кроме того, бурые водоросли помогают регулировать работу гормональных систем. Это отличный источник йода, а также витаминов В, Е, D, К, кальция и магния. Они очень полезны при расстройствах нервной системы. Водоросли можно использовать в разных формах: как приправу к пище (до 1 столовой ложки порошка водорослей в день), в виде капсул или добавлять в супы и рагу. Можно сделать отвар из бурых водорослей, проварив несколько кусочков примерно в 2 стаканах воды в течение 30 минут. Пейте этот отвар просто так или в смеси с бульоном. Даже если они не понравятся ребенку на вкус, ввиду их исключительной пользы продолжайте добавлять культуру в пищу.

- **Крапива.** Это растение стабилизирует содержание сахара в крови, улучшает функцию надпочечников и снижает аллергические проявления. Растение исключительно богато содержанием минеральных веществ, оно повышает энергию (энергию полноты и спокойствия). 1 стакан настоя в день улучшает общее состояние ребенка и нормализует содержание сахара. Весной вы можете собирать молодые листья крапивы и использовать их как овощную культуру.

## Опасность применения риталина



Стандартное лечение СДВГ заключается в применении риталина и других стимулирующих медикаментов. Между тем риталин (метилфенидат) относится к веществам, которые могут вызывать сильную психологическую и физическую зависимость.

Никто не может четко объяснить, как работает риталин. Обычно считают, что риталин способствует высвобождению нейростимулятора дофамина. Однако другие психостимулирующие вещества также влияют на симптомы СДВГ, хотя и не повышают уровень дофамина. Имеются утверждения учителей и родителей, что риталин положительно влияет на поведение детей. Тем не менее применение этого и других препаратов вызывает множество вопросов. По свидетельству врачей, у многих детей с диагнозом СДВГ не наблюдалось никакого эффекта от применения риталина. Среди тех, у кого наступило улучшение, была большая доля reagировавших таким же образом на плацебо. Долговременные эффекты риталина еще не изучены. С применением риталина связывают целый ряд побочных эффектов:

- ❧ Обострение симптомов
- ❧ Потеря аппетита
- ❧ Бессонница
- ❧ Головная боль
- ❧ Боли в животе
- ❧ Учащенное сердцебиение и повышенное кровяное давление
- ❧ Тики
- ❧ Депрессия
- ❧ Тревожное и замкнутое состояние
- ❧ Чувство раздвоения личности

Некоторые исследователи считают, что достоинства применения медикаментов сильно преувеличены. Например, за улучшением поведения и внимательности не всегда следуют успехи в обучении. Исследователь Питер Бреггин связывает с риталином снижение спонтанного поведения, обеднение эмоций, потерю любопытства и творческих способностей, что и ведет к покорности и послушанию. Он утверждает, что преимущества применения риталина ощущают скорее воспитатели, чем ребенок, и задает вопрос: какой ценой достигаются эти преимущества?

В возрасте от 5 до 15 лет функции мозга постоянно претерпевают изменения. И именно в этот период чаще всего детям назначают риталин. Разумно ли «промывать мозги» ребенка химикатами?

## Ароматерапия

Ароматерапия — это еще один инструмент для лечения синдрома дефицита внимания. Известно, что запахи влияют на глубокий эмоциональный уровень людей, воздействуя на структуры мозга. Масла для ароматерапии можно добавлять в воду для ванн, травяные подушечки или распылять в воздухе с помощью специальных устройств. Лаванда, роза и ромашка способствуют релаксации и спокойствию, цитрус и мята оказывают стимулирующее действие и могут использоваться при лечении депрессии, ваниль повышает сосредоточенность.

## СИНЯКИ

Ушибы и синяки неизбежны при активном образе жизни здоровых детей. Мои дети, ударившись, просят у меня масло арники. Если у вас активные дети, держите при себе аптечку первой помощи.

## Рекомендации по питанию

Если на теле у ребенка часто возникают синяки, возможно, ему не хватает некоторых питательных веществ. Полезны будут дополнительные количества витамина С и биофлавоноидов, а также витамина Р, который содержится во многих фруктах и овощах. Витамин Р и витамин С поддерживают и укрепляют стенки кровеносных капилляров. Источник этих питательных веществ — цитрусовые вместе с белой частью кожуры, гречка и свежие зеленые листовые овощи.

## Растительные средства

В моей аптечке всегда имеются небольшие бутылочки масла арники и масла календулы. Арника действует очень быстро и радикально. Достаточно втереть ее в место ушиба, чтобы почувствовать уменьшение боли и отека (не применять при поврежденной коже!). Если кожа повреждена, вам поможет масло календулы или масло зверобоя, а также компрессы из листьев окопника. Внутрь при любых повреждениях, особенно при синяках, рекомендуется гомеопатическое средство *Arnica montana* 30х.

Регулярно давайте ребенку травы, которые укрепляют стенки капилляров, прежде всего крапиву и конский каштан. Для приготовления настоя из крапивы берут 15 граммов (1 столовую ложку) травы на 1 литр кипящей воды. Настаивают 30 минут, процеживают и дают по 1–2 стакана в день как напиток. Конский каштан используют в виде настойки по 5–20 капель каждый день.

### ВНИМАНИЕ!

Когда обращаться за медицинской помощью. При тяжелых, хронических, легко образующихся синяках обратитесь к врачу, чтобы выяснить внутреннюю причину этого явления.

## СЛУХ: ПРОБЛЕМЫ И НАРУШЕНИЯ

Я хорошо помню случай, когда моя старшая дочь, которой тогда было семь лет, вдруг начала вести себя ужасно (с моей точки зрения). В течение примерно недели она игнорировала мои слова, говорила очень громко и была очень забывчива. Больше всего меня раздражало, что она не реагирует на то, что ей говорят! Однажды вечером, поправляя ее одеяло перед сном, я сказала: «Спокойной ночи», но она не ответила. Я повторила слова чуть громче, затем еще громче, пока, наконец, не услышала в ответ: «Спокойной ночи». Я догадалась, что она молчала не нарочно. Она просто не слышала меня. На следующее утро, заглянув в ее уши с помощью отоскопа, я убедилась в правильности своей догадки. Уши дочери были заполнены жидкостью, которая мешала нормально слышать. В моей памяти сразу всплыло множество историй о детях, которые плохо учились в школе и считались неспособными, а потом обнаруживалось, что у них проблемы со слухом или зрением. Я была рада узнать, что молчание моей дочери не было попыткой вывести меня из терпения.

Обсуждение проблем со слухом, обусловленных структурными отклонениями, выходит за рамки этой книги. Функциональные нарушения, вызванные закупоркой слуховых каналов, можно легко решить. Для этого требуется лишь время и настой-



чивость. Закупорка часто связана с избыточным образованием секрета, которое возникает либо из-за потребления большого количества молочных продуктов и крахмала, либо из-за пищевой чувствительности, аллергии, слабого иммунитета, а также постоянного и длительного пребывания в холодных влажных помещениях. Избыточный секрет в ушной полости, который называется серой, образуется при переутомлении и перенапряжении. Одна из распространенных причин потери слуха — аденоиды.

### **Общие рекомендации**


Для лечения функциональных проблем со слухом смотрите рекомендации разделов «Аллергия», «Ушные заболевания» и «Пищевая чувствительность». Кроме того, следите, чтобы в холодное время года ребенок носил головной убор, прикрывающий уши, и чтобы в вашем доме всегда было тепло и сухо. Аденоидная ткань выполняет защитную функцию при наличии в организме инфекции и поддается лечению гомеопатическими средствами.

### **Рекомендации по питанию**

Приучите ребенка к согревающей и укрепляющей пище. Не стоит есть продукты из холодильника и употреблять слишком много молочных продуктов (особенно молока, мягких сыров и мороженого), а также фруктовых соков. Если у вашего ребенка есть предрасположенность к хроническим респираторным и ушным инфекциям, включите в его диету свежие фрукты по сезону и источники витамина В<sub>12</sub> (мясо, твердый сыр или йогурт несколько раз в неделю).

### **Растительные средства**

Здесь приведены образцы рецептов, полезных при хронических нарушениях слуха. Для лечения аденоидов, которые влияют на качество слуха, можно пользоваться промываниями носовой полости следующими настоями: корень аира, дуб, лапчатка прямостоячая, тимьян, алтей, донник, ромашка, зверобой. Дома должна расти душистая герань — старинное средство, которым наши предки лечили заболевания уха.



### Настой, улучшающий слух

*Этот настой уменьшает катаральные явления и уменьшает накопление секреторных выделений в слуховых каналах. Травы, входящие в его состав, содержат большое количество витаминов и микроэлементов, необходимых для укрепления слизистой оболочки уха.*

- 2 части листьев коровяка
- 2 части дудника
- 2 части цветков бузины черной
- 2 части кожуры лимона
- 2 части кошачьей мяты
- 1 часть эфедры
- 1 часть семян аниса

**Приготовление.** Смешайте все ингредиенты (в сухом виде). Положите 1 столовую ложку смеси в стеклянный сосуд, залейте 1 литром кипятка и настаивайте 1 час. Процедите и добавьте сахар или мед по вкусу.

**Применение.** Принимать от 1 столовой ложки до  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день.



### Настойка, улучшающая слух

*Эта настойка уменьшает образование секрета в слуховых каналах.*

- 4 столовые ложки настойки цветков бузины черной
- 2 столовые ложки настойки листьев коровяка
- 2 столовые ложки настойки кошачьей мяты
- 2 столовые ложки настойки эфедры
- 2 столовые ложки настойки солодки
- 1 столовая ложка настойки семян аниса

**Приготовление.** Смешайте все ингредиенты в бутылочке темного стекла.

**Применение.** Хорошо встряхните и давайте от  $\frac{1}{2}$  до 1 чайной ложки 2 раза в день.

## СОЛНЕЧНЫЕ ОЖОГИ

Существует множество мнений о степени безопасности пребывания на солнце. В продажу поступают сотни продуктов, призванных защитить нас от «вредных» солнечных лучей. Процент такого заболевания, как рак кожи, возрастает, и с нарушением озонового слоя эта тенденция сохранится. Солнечный ожог — это результат слишком длительного пребывания на солнце, но является ли он единственной причиной рака кожи — неизвестно. Искусственные добавки в нашей диете, синтетические кремы и лосьоны, которыми мы пользуемся, и химические вещества, содержащиеся в воздухе, могут быть причиной указанного заболевания. Сидеть на солнце и жариться под слоем защитного лосьона от загара, содержащего неизвестные по своему действию на организм компоненты, опасно для здоровья. Солнечный свет необходим для нашего организма, он поднимает настроение и дает нам энергию. На солнце в клетках кожи синтезируется витамин D, необходимый для усвоения кальция и роста костей. Совершенно очевидно, что человеку не открыта сила тех существенных для здоровья факторов, которые зависят от пребывания на солнце.

### Профилактика

Разумное пребывание на солнце необходимо, надо только защитить себя и детей от чрезмерного облучения. Чтобы уменьшить риск солнечных ожогов, используйте защитные средства, сделанные на сто процентов из натуральных продуктов (читайте этикетки). Очень немногие защитные кремы и лосьоны полностью состоят из натуральных веществ.

Пребывая на пляже, дети должны сами чувствовать, когда пора уходить в тень. Вам следует присматривать за младшими детьми и напоминать об этом старшим. Дети с особо чувствительной кожей должны находиться на пляже в футболке, особенно первые дни купального сезона. Шляпа с широкими полями может защитить лицо и плечи, то есть те места, которые обгорают быстрее всего. Для смягчения кожи после солнечной ванны отлично подходит масло какао. С теми же целями можно применять масло кокоса. Эти средства защищают кожу от высыхания и оздоравливают ее.

## ВНИМАНИЕ!

Когда обращаться за медицинской помощью. Результатом длительного пребывания на пляже может быть солнечный удар. Это критическое состояние. Немедленно оботрите ребенка холодной водой и отвезите его в ближайшую больницу. При серьезных солнечных ожогах, особенно у маленьких детей, также необходима медицинская помощь.

### Растительные средства

При серьезных ожогах см. раздел «Ожоги». В более легких случаях охладите кожу водой, затем нанесите гель алоэ, крем или масло календулы. Гель алоэ — отличное средство для лечения ожогов. Можно купить его в аптеке и возить с собой или же держать растение алоэ дома, отрезая кусочки листьев по мере необходимости. Ожог смазывается внутренним содержимым листьев.

В случае солнечных ожогов необходимо обильное питье, а если у ребенка повысилась температура, приготовьте охлаждающий напиток из перечной мяты, курчавой мяты, мелиссы, котовника, шиповника или жимолости. См. также раздел «Жар».

### СТРЕССОВЫЕ СОСТОЯНИЯ

Сегодня постоянные стрессовые состояния оказывают пагубное воздействие на организм наших детей. Дети сталкиваются со множеством проблем в школе, дома и на улице. Насилие, наркотики, курение и употребление алкоголя — можете продолжить этот список — это способы выйти из стрессовых состояний. Постарайтесь уберечь детей от эмоциональных потрясений и научить их расслабляться.

### Общие рекомендации

Занятия йогой, прогулки на свежем воздухе, медитация и ведение дневника — вот способы, с помощью которых ребенок может снять внутреннее напряжение. Полезны также травы, которые укрепляют и успокаивают нервную систему, тонизируют надпочеч-

ники и другие органы эндокринной системы. Этими рекомендациями могут также воспользоваться родители и учителя, которые сами находятся в стрессовом состоянии.

## Растительные средства

Чтобы стать менее чувствительным к стрессовым ситуациям, снять усталость и расслабиться, а также для поддержания функции надпочечников используйте следующие травы: женьшень, солодку и крапиву. Хорошим средством глубокой релаксации для детей любого возраста являются ванны с эфирными маслами и массаж.

✂ **Мышечное напряжение.** Чтобы уменьшить малоподвижность в шейном и плечевом отделах и другие физические последствия напряжения, принимайте ежедневно настойки коры калины, боярышника или клопогона кистевидного. Доза составляет  $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$  чайной ложки до 3 раз в день.

✂ **Эмоциональная нестабильность.** При эмоциональном возбуждении, беспокойном состоянии, при переживании стрессовых ситуаций применяйте ромашку, валериану, хмель, липу, лаванду, шлемник, вербену, буквицу, пассифлору, мелиссу и пустырник. Эти травы можно использовать отдельно или комплексно в виде чая, отвара или настойки.

✂ **Сердце.** Помните, что болезни сердца и гипертония не возникают в одночасье — это результат многолетнего пренебрежительного отношения к собственному внутреннему состоянию. Чтобы защитить сердце от хронического волнения, нужно принимать настои или настойки боярышника и липы. Дозировка: по  $\frac{1}{2}$ –1 чайной ложке 3 раза в день.

✂ **Нервная система.** Для укрепления нервной системы и предотвращения нервного истощения используйте одну или несколько из следующих настоек: овес, гинкго, готу кола и шлемник. Дозировка: по  $\frac{1}{4}$ –1 чайной ложке 2 раза в день.

## ✂ СТРИГУЩИЙ ЛИШАЙ

Стригущий лишай — заразное грибковое заболевание кожи, которое характеризуется появлением на теле мелких красных пятен округлых очертаний с ярким воспалительным, слегка приподня-

тым ободком и шелушением в центральной части. Таких участков может быть несколько, они могут быть большими или маленькими. Стригущий лишай вызывает зуд и временное выпадение волос внутри пораженных областей.

## Общие рекомендации

Стригущий лишай очень заразное заболевание, которое распространяется через контакт с больным человеком или животным, а также через одежду, белье, пол в душевых кабинах и тому подобное. Чтобы избежать распространения грибка, тщательно соблюдайте правила гигиены и изолируйте личные вещи больного. Стирайте белье и одежду каждые два дня в горячей воде.

Повторные вспышки стригущего лишая указывают на слабость иммунной системы, переживания или недостаточную гигиену. В дополнение к рекомендациям этого раздела желательно внести изменения в питание, используя растения, которые укрепляют иммунитет.

## Растительные средства

Одиночный очаг стригущего лишая легко поддается лечению наружными средствами, которые убивают грибок и усиливают естественные защитные функции кожи. Выберите одно-два средства из приведенных ниже. Лечение может потребовать нескольких дней, иногда больше недели. Проводите обработку 2–3 раза в день, используя крепкие настои и неразбавленные настойки. Лучше всего проводить обработку ватными шариками, которые следует медленно выбрасывать.

☞ **Черный орех.** Это широко распространенное противогрибковое средство. Настойку черного ореха используют наружно.

☞ **Эфирные масла.** Против стригущего лишая эффективны эфирные масла лаванды, розмарина и тимьяна. При чувствительной коже рекомендуется разбавлять эфирное масло в небольшом количестве обычного растительного масла (пропорция 1:1). Обра-

---

Народная медицина предлагает следующие действенные растительные средства: отвары чистотела, сосновых побегов, березовых почек, а также сок редьки, брусники или винограда. Обрабатывать пораженные участки кожи.

батывайте эфирным маслом только пораженный участок; не применяйте на коже вокруг глаз.

✂ **Чеснок.** Это растение обладает противогрибковыми свойствами и может быть использовано при лечении стригущего лишая. Смазывайте пораженные участки чесночным маслом 2–3 раза в день. Чтобы приготовить чесночное масло, измельчите головку чеснока, положите в чистую стеклянную банку и налейте  $\frac{1}{2}$  стакана качественного оливкового масла. Закройте банку крышкой и оставьте в теплом солнечном месте на 3 дня. Тщательно процедите и перелейте в бутылочку.



### Противопаразитное средство

*Это промывание хорошо помогает при кожных инфекциях. Храните в стеклянной бутылочке с этикеткой, на которой указано содержимое, дата приготовления и предупреждение: «Только для наружного применения». В прохладном темном месте это средство может храниться годами.*

- 100 мл яблочного уксуса
- 2 чайные ложки масла календулы
- 2 чайные ложки настойки желтокорня
- $\frac{1}{2}$  чайной ложки масла тимьяна
- $\frac{1}{2}$  чайной ложки масла лаванды
- $\frac{1}{2}$  чайной ложки порошка мирры

**Приготовление.** Смешайте все ингредиенты в стеклянной бутылочке.

**Применение.** Хорошо встряхивайте перед использованием. Наносите на кожу и давайте высохнуть.



### УГРЕВАЯ СЫПЬ (АКНЕ)

Кожный покров человека выполняет в организме выделительную функцию. Многие вредные вещества, поступающие в организм, выделяются именно через кожу. Поэтому вероятность появления угрей снижается, если в ваш рацион входят продукты, богатые

питательными веществами, с низким содержанием химических добавок, жиров и трудноусвояемого крахмала. Правильное питание помогает справляться с различными проблемами кожи. Предотвратить появление прыщей помогают следующие травы и продукты: корень лопуха большого, стебель и листья одуванчика, крапива, звездчатка, красный клевер, зеленые овощи и морские водоросли.

Кроме того, для здоровья кожи важна гигиена. Приучите детей ежедневно умываться теплой водой с мочалкой из махровой ткани и мылом, в состав которого входит глицерин или оливковое масло. Это особенно важно в больших городах, где воздух насыщен пылью и грязью. При ежедневном умывании смываются вредные вещества, выделяемые организмом через кожу.

Повышенный уровень гормонов, стрессы, недосыпание, пища, приготовленная на скорую руку, часто являются причинами появления угрей у подростков. У девочек угри могут появляться перед месячными.

## Рекомендации по питанию

У дерматологов нет единого мнения по поводу диеты, но большинство родителей убеждены, что она влияет на состояние кожи. Диета, основанная на свежих фруктах и овощах, исключая сладости, излишне жирную пищу и продукты, прошедшие промышленную переработку, может предотвратить или уменьшить проблемы, связанные с кожей.

☞ При появлении угревой сыпи уговорите ребенка исключить на время такие продукты, как шоколад, жирное мясо, сахар, орехи с высоким содержанием жиров (например, арахис, кешью), жареную пищу, сыр, масло и мороженое.

☞ В рацион должны входить свежие фрукты и овощи, крупы, бобовые. Чтобы организм получал белок, можно приготовить курицу или рыбу. Желательно убедиться, что продукты прошли экологическую проверку.

☞ Нагрузка на кожу снижается при нормальной работе кишечника. Поэтому, если ребенок с детских лет приучен правильно питаться, возможно, что в подростковом и старшем возрасте проблем с кожей у него не будет (если причиной угревой сыпи является проблема с кишечником, прочитайте соответствующий раздел).



## Растительные средства

Травяные чаи — это мягкое воздействие на функции лимфатической, пищеварительной и выделительной систем, от работы которых зависит хорошее состояние кожных покровов. Более того, чаи повышают тонус печени, вследствие чего улучшается обмен веществ и уменьшается возрастное гормональное влияние на организм.

✎ **Эхинацея.** Эхинацея — великолепное средство против кожных инфекций и угревой сыпи. Используйте настойку эхинацеи (1 капля на 2,5 кг веса ребенка) 3 или 4 раза в день или же приготовьте очищающий чай.

### Очищающий чай

*Этот настой очищает внутренние органы. Чай можно пить регулярно, делая пятидневный перерыв после месячного приема.*

- 2 части сухого корня эхинацеи
- 2 части сухих листьев крапивы
- 1 часть корня солодки
- 1 часть цветков красного клевера
- 1 часть корня одуванчика

**Приготовление.** Смешайте все травы. 1 столовую ложку смеси залейте кипятком. Настаивайте под крышкой 30 минут.

**Применение.** Пить по 2 стакана в день.

✎ **Травяная баня.** Пар помогает открыть и прочистить кожные поры, избавить участки тела от угревой сыпи. Осторожно, чтобы не обжечься, надо наклониться над кастрюлей с очень горячим травяным настоем. Можно накрыть голову полотенцем, это поможет сконцентрировать пар около лица. После очищения пор можно сделать маску с льняным маслом.


 Травяная баня при умеренной угревой сыпи

*Паровая баня очень хорошо влияет на состояние кожи: она очищает поры и придает коже естественный блеск.*

- 1 столовая ложка сухих цветков лаванды
- 1 столовая ложка сухих цветков ромашки аптечной
- 1 столовая ложка сухих цветков календулы
- 1 столовая ложка корня лопуха большого
- 3 литра воды


**Приготовление.** Смешать все травы, вскипятить в кастрюле воду, засыпать в нее 1 столовую ложку смеси, накрыть крышкой.

**Применение.** Поставить закрытую кастрюлю в раковину, обернуть голову полотенцем и снять крышку. Затем наклониться над паром. После процедуры тщательно вымыть лицо холодной водой.

 Травяная баня для жирной кожи

*Приготовление и применение аналогично предыдущей бане, но со следующим рецептом:*

- 1 столовая ложка сухих цветков лаванды
- 1 столовая ложка сухих цветков ромашки
- 1 столовая ложка сухих цветков календулы
- 1 столовая ложка коры гамamelиса
- 1 столовая ложка сухого шалфея
- 1 столовая ложка сухого розмарина
- 3 литра воды

 **Горячие компрессы.** Вместо паровой бани можно приложить на воспаленное место горячий (но не обжигающий) компресс из тех же настоев. После процедуры тщательно вымыть лицо с мочалкой и мягким мылом. Сполоснуть лицо экстрактом гамamelиса (1/4 стакана экстракта разбавьте 3/4 стакана воды) или же холод-

ным настоем гамамелиса ( $1/2$  столовой ложки коры гамамелиса на 0,5 литра кипящей воды, нагревать на медленном огне в течение 20 минут).

✂ **Инфицированные угри.** Инфицированные угри лечить с помощью вышеописанных компрессов, после чего сделать медовую маску (или маску из зеленой глины) и дать ей высохнуть на коже. Такая процедура «вытянет» воспаление наружу. Применять маску 2 раза в день.

✂ **Очищающие подушечки с гамамелисом.** Купите круглые косметические ватные диски и положите их в небольшую стеклянную банку. Пропитайте подушечки экстрактом гамамелиса (его можно купить в аптеке). Подушечки должны быть влажными. Для аромата добавьте 3–5 капель лавандовой эссенции (к тому же лаванда обладает легким антисептическим действием). Протирайте только проблемные места, такие, как лоб и нос, 1 или 2 раза в день.

✂ **Маски из зеленой глины.** Дети всегда делают такие маски с огромным удовольствием (особенно это нравится девочкам!). Маски эффективно очищают поры, делают кожу блестящей и улучшают ее цвет. Купите косметическую зеленую глину в аптеке, положите 1–2 чайные ложки глины в миску и добавьте немного воды, чтобы получилась паста. Затем нанесите маску на лицо и оставьте на 10 минут или же до полного высыхания. Аккуратно удалите глину теплой водой или травяным настоем, сполосните лицо прохладной водой и промокните полотенцем.

Чтобы не пересушить кожу, используйте эти средства не чаще чем 1–2 раза в неделю.

## ✂ УДУШЬЕ

Способы восстановления дыхательной функции не включены в объем этой книги, но я настоятельно рекомендую родителям пройти курсы оказания первой помощи, где учат приемам искусственного дыхания «рот в рот» и другим методам.

Обычно малыши инстинктивно выплевывают все, что несъедобно. Тем не менее мелкие предметы лучше держать подальше от

---

Старинный рецепт: 1 чайная ложка сока рябины и белок из 1 яйца. Маска наносится на 15 минут. Количество процедур: 10–12.

маленьких детей (в том числе твердые конфеты, изюм, орехи, чипсы и т. д.). Приучайте детей есть спокойно, не торопясь, тщательно пережевывая пищу. Это предотвратит попадание еды в дыхательные пути, а заодно будет способствовать хорошему пищеварению. Объясните им, что нельзя бегать с конфетой или жвачкой во рту.

## УКАЧИВАНИЕ

Укачивание не является симптомом заболевания или каких-либо отклонений физиологии. Следующие советы помогут сделать ваше путешествие более комфортабельным, избавив от неприятностей вас и ваших детей.

### Общие рекомендации

При соблюдении следующих рекомендаций ваших детей будет укачивать не так сильно, а возможно, это явление пройдет совсем.

☞ **Свежий воздух.** Окно в машине всегда должно быть приоткрыто (достаточно щели), для того чтобы поступал свежий воздух. Это очень помогает. Чтобы избежать духоты, не курите в машине и не включайте обогреватель на полную мощность.

☞ **Устройте ребенка удобнее.** Разрешите ребенку снять куртку, расстегнуть воротник, ремень и даже верхнюю пуговицу брюк. Ребенок не должен быть ограничен в движениях. Ремень безопасности — необходимая мера предосторожности, но он может способствовать укачиванию, так что желательно делать частые остановки, чтобы ребенок мог отстегнуться, выйти из машины и прогуляться.

---

Приступы удушья, связанные с заболеваниями дыхательной системы, снимают мать-и-мачеха, клевер и калина. Авиценна писал о лекарственных свойствах мать-и-мачехи:

«Листья ее заставляют вскрываться гнойники и рассасывают их в начале их образования. Свежие, они доводят до созревания трудно созревающие опухоли.

Она (мать-и-мачеха) входит в состав лекарств, обостряющих зрение.

Говорят, что мать-и-мачеха лучшее лекарство от кашля и «стоячего дыхания» (имеется в виду одышка), [и это можно подтвердить] таким опытом: если ты возьмешь ее сухие листья или корень и будешь ими окуриваться и вдыхать (дым), то польза ее станет явной».

☞ **Отговорите ребенка от чтения в машине.** Чтение часто бывает причиной тошноты. Переносной магнитофон и пара кассет со сказками заменят книгу и отвлекут от неприятных ощущений. Многие дети любят в дороге петь — это очень полезно.

☞ **Легкая пища.** Если путь долгий и вам придется перекусить в машине, избегайте сладкой и жирной пищи. Остановитесь на легких закусках и такой еде, как овощи, крекеры из цельной муки и бутерброды с сыром или другой высокобелковой начинкой.

## Растительные средства

☞ **Имбирь, анис.** Имбирные леденцы или чай ослабляют тошноту. Чтобы приготовить чай, надо залить 1 чайную ложку свежего корня имбиря 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 20 минут. Процедите чай и добавьте в него мед (можно взять с собой чай в термосе). Похожими свойствами обладает и чай из семян аниса. Готовится он так же, как и чай из имбиря (1/2 чайной ложки семян на 1 стакан кипятка).

☞ **Успокаивающие леденцы.** Мятные леденцы также предотвращают укачивание. Мятный чай устраняет тошноту.

☞ **Валериана.** Если ребенка укачивает очень сильно, то сначала дайте ему несколько капель валерьянки. При необходимости можно дать еще несколько капель, но их общее количество за день не должно превышать число, равное весу ребенка в килограммах. Валериана очень полезна для организма, но злоупотреблять этим средством не стоит.

☞ **Активированный уголь.** Пара таблеток активированного угля быстро уменьшает повышенную кислотность желудочного сока. Он обязательно должен быть в дорожной аптечке. Таблетки помогают при несварении желудка, первых симптомах дизентерии, при рвоте и головных болях.

☞ **Сандаловое дерево.** Масло сандалового дерева используется только для наружного применения. Тем не менее его специфический запах успокаивает нервы и желудок. Натрите запястье ребенка несколькими каплями масла, пусть вдыхает запах каждый раз, когда чувствует тошноту.

☞ **Смородиновый лист.** Чай из смородиновых листьев и ягод устраняет тошноту. Так же полезны горец птичий и иван-чай, они обладают нейтральным вкусом и являются священными растениями.

### Детский успокаивающий сбор

Этот рецепт, изобретенный фитотерапевтом Майклом Тьерра, превосходно успокаивает нервы и желудок и подавляет тошноту. Это тонизирующее средство можно использовать в долгих поездках. Его можно приготовить дома в виде настоя или сиропа.

- 2 столовые ложки настойки кошачьей мяты
- 2 столовые ложки настойки ромашки
- 2 столовые ложки настойки мелиссы
- 2 столовые ложки настойки корня валерианы
- 1 столовая ложка настойки башмачка пушистого
- 1 столовая ложка настойки боярышника
- 1 столовая ложка растительного глицерина

**Приготовление.** Смешайте все ингредиенты в бутылочке темного стекла.

**Применение.** В случае необходимости давайте ребенку по  $\frac{1}{2}$ –1 чайной ложке. Хорошенько встряхивайте перед употреблением.

### УКУСЫ

Для детей, которые любят играть на улице, укусы насекомых неизбежны. Если у ребенка нет аллергии к яду укусившего насекомого, можно обойтись домашними растительными средствами.

### ВНИМАНИЕ!

Когда обращаться за медицинской помощью. Аллергическая реакция может быть очень опасной. Если ребенку трудно дышать, есть признаки шокового состояния или на месте укуса возник сильный отек, немедленно обращайтесь за медицинской помощью. Укусы ядовитых змей и пауков, диких и даже домашних животных требуют незамедлительных действий.

## Укусы муравьев

В зависимости от индивидуальной чувствительности яд рыжих муравьев вызывает реакцию разной степени, от заполненного жидкостью пузырька размером с булавочную головку до сильного отека, повышения температуры и общего недомогания. Маленькие дети обычно сильнее страдают от укусов муравьев, потому что они могут наступить на муравьиную кучу и не сразу заметить, что насекомые ползут по ногам и забираются под одежду. Ребенку трудно самому стряхнуть муравьев, которые продолжают яростно кусаться. Если поблизости от вашего дома живут рыжие муравьи, объясните детям, что от муравейников нужно держаться подальше.

☞ **Лечение.** Стряхните всех муравьев! Промойте места укусов яблочным уксусом, затем приложите тонкую лепешку зеленой глины. Можно вместо глины взять растертые листья подорожника. Чтобы уменьшить воспаление, дайте ребенку выпить настойки эхинацеи. Если укусов очень много, искупайте ребенка в прохладной воде с яблочным уксусом или пищевой содой (1/2 стакана на ванну).

## Укусы пчел

Объясните ребенку, что не надо впадать в панику, когда рядом летают пчелы. Лучшая тактика — медленно и спокойно удалиться.

☞ **Наружные средства.** Если ребенка все же укусила пчела, прежде всего удалите жало. Дайте выпить «Детский успокаивающий сбор» (см. раздел «Укачивание»). Укусы пчел вызывают страх и резкую боль. Как можно скорее разотрите свежий лист подорожника и приложите к месту укуса, чтобы вытянуть яд и уменьшить боль. Повторите эту процедуру несколько раз.

Подорожник растет повсюду с весны до осени. Это непревзойденное средство при лечении укусов насекомых. Можно использовать яблочный уксус, масло календулы и зеленую глину.

☞ **Внутренние средства.** Несколько раз дайте ребенку настойку эхинацеи, настойку подорожника и витамин С. Это уменьшит отек и предотвратит общее отравление.

Для подавления аллергической реакции можно также дать ребенку антигистаминные препараты, лучше всего специальный «антипчелиный» препарат эпинефрин. Если у ребенка аллергия на пчелиный яд, держите это средство в аптечке первой помощи.

## ВНИМАНИЕ!

Когда обращаться за медицинской помощью. Если вы знаете, что у ребенка аллергия на пчелиный яд, или заметили признаки аллергической реакции, немедленно обращайтесь к врачу. Не теряйте времени! Местный отек, зуд и боль — нормальная реакция на укус. Затрудненное дыхание, общий отек, признаки шока или другие необычные реакции — это типичные симптомы аллергии.


### Укусы собак

Укус собаки может стать причиной серьезной инфекции, и прежде всего бешенства. Большинство домашних собак не причиняют вреда детям. Научите детей соблюдать меры безопасности: держаться подальше от незнакомых животных и не гладить собаку без разрешения хозяина. Если собака выглядит странно и агрессивно, надо стоять спокойно, а затем медленно отойти. От собак нельзя убежать!

Большинство домашних животных имеют прививку от бешенства, но не все хозяева следят за тем, чтобы повторная вакцинация была сделана в срок. Переносчиками бешенства могут быть дикие животные. Здоровые дикие животные обычно прячутся от людей, а вот животные, больные бешенством, могут подходить близко. Объясните детям, что нельзя брать в руки диких животных — белок, бурундуков и других грызунов, а также приближаться к крупным животным, например лисам.

Если у вас есть подозрение, что ребенка покусало бешеное животное (например, собака, которая вела себя странно), немедленно обращайтесь к врачу. Профилактическое лечение необходимо начать до того, как появились признаки заболевания.

### Риск столбняка

 Если после укуса животного на коже остались следы зубов, появляется риск заражения столбняком. Если ребенку не делали прививку от столбняка, возможно, придется ввести ему противо-



столбнячную сыворотку. Риск развития болезни зависит от типа раны, состояния здоровья ребенка и других факторов. Обязательно проконсультируйтесь с врачом. Лучше ввести сыворотку, чем допустить заражение.

☞ **Наружное лечение.** Тщательно промойте рану под струей воды с мягким мылом в течение примерно 10 минут. Небольшое кровотечение полезно поскольку помогает ране очиститься изнутри. Пусть рана немного кровоточит, когда вы ее промываете. Разумеется, сильное кровотечение нужно остановить, зажав рану на несколько минут.

Промойте рану крепким настоем розмарина и календулы (по 2 столовые ложки каждой травы на 1 литр воды) или разбавленными настояками этих трав. Также можно использовать эхинацею, желтокорень, тимьян и яблочный уксус. Для очищения ран полезна перекись водорода, особенно при подозрении на столбняк. Споры возбудителей столбняка живут только в анаэробных (лишенных кислорода) условиях, а перекись водорода дает кислородные радикалы, которые борются с инфекцией. Оставьте рану открытой или прикройте ее легкой марлей, чтобы защитить от попадания грязи и в то же время обеспечить доступ кислорода. Если вы решите проводить лечение дома, делайте промывание 4 раза в день. Рана должна оставаться влажной, регенерация должна идти изнутри. Другими словами, не позволяйте образовываться верхней корочке, пока внутри не произошло заживление.

☞ **Внутреннее лечение.** Немедленно дайте ребенку настойку эхинацеи — 1 капля на 1 килограмм веса тела. Продолжайте давать ее каждые несколько часов. Дополнительно можно принимать настойку календулы — по 5–25 капель каждые несколько часов. Для уменьшения стресса можно использовать смесь настоек пассифлоры (страстоцвета) и ромашки: по 10–30 капель каждые 15 минут, пока состояние не улучшится. Если эти средства отсутствуют, нужно дать ребенку водки с чесноком в тех же пропорциях, что и травяные настойки: 50 г водки залить 1 растолченный зубчик чеснока. Это старинное средство против столбняка и бешенства.

Продолжайте давать внутренние средства каждые несколько часов в течение 3 дней, затем по 2 раза в день, пока рана не затянется. Если появятся признаки инфекции, следуйте рекомендациям раздела «Абсцессы».

## Укусы комаров и других насекомых

Обработайте места укусов гелем алоэ, маслом календулы, растертыми листьями подорожника или звездчатки либо аптечной настоейкой гамамелиса. Прохладные ванны облегчают состояние. Объясните детям, что нельзя расчесывать места укусов, и коротко подстригите их ногти. При инфицировании мест комариных укусов см. раздел «Импетиго».

## Укусы змей и пауков

И вы, и ваши дети должны уметь различать змей, живущих в окрестностях. Если вы научите детей уважать всех живущих на земле существ, это поможет им избежать неприятностей. Объясните им, где живут змеи, и скажите, что не нужно засовывать руки и ноги под камни, бревна, доски и в норки. Дети должны знать, что, если они встретятся со змеей, не нужно впадать в панику, надо медленно и спокойно удалиться.

☞ **Лечение.** Все зависит от вида змеи, места укуса и возраста ребенка. Укус ядовитой змеи требует немедленного обращения за медицинской помощью, но есть неотложные меры первой помощи. Укусы неядовитых змей тоже очень болезненны. Среди змей очень ядовиты щитомордники.

Яд большинства ядовитых пауков действует в основном в месте укуса, а вот яд черной вдовы может стать причиной поражения всего организма. У детей маленькое тело и интенсивный обмен веществ, поэтому время воздействия на них ядов гораздо короче. Чем ближе место укуса к сердцу, тем опаснее ситуация.

☞ **Обеспечьте покой.** Если ребенок будет находиться в покое, это замедлит распространение яда по телу и даст вам шанс оценить ситуацию. Чтобы предотвратить шок, каждые 15 минут давайте ребенку гомеопатическую настойку арники. Для успокоения можно использовать шлемник, пассифлору или зверобой.

☞ **Локализация яда.** Не дайте яду распространиться. Приложите лед к месту укуса и окружающим тканям. Это самый предпочтительный и наиболее безопасный способ замедлить кровообращение и локализовать яд.

☞ **Отсасывание яда и накладывание жгута.** Эти способы хорошо известны и эффективны. Каждый из них, однако, несет в себе оп-

ределенный риск. При отсасывании ранку сначала надрезают, а это увеличивает риск инфекции. Кроме того, тот, кто отсасывает яд, тоже может отравиться, следовательно, к этому способу можно прибегать только в крайнем случае. Жгут, наложенный выше места укуса, предотвращает распространение яда, однако он нарушает циркуляцию крови и питание тканей, поэтому его периодически надо ослаблять. Эти меры предпринимаются в критических ситуациях, когда нет возможности получить скорую медицинскую помощь. Если вы используете жгут, ослабляйте его по крайней мере каждые 10 минут.

✂ **Противоядие.** За противоядием нужно обращаться в больницу. Если вы живете в районе с высокой вероятностью встречи с ядовитой змеей или отправляетесь в путешествие в опасные в этом отношении места, стоит иметь противоядие при себе.

### ВНИМАНИЕ!

Если ребенка укусила ядовитая змея или ядовитый паук, немедленно обратитесь к врачу. Если у собаки, которая укусила вашего ребенка, на губах пена и подчелюстные узлы увеличены — это признаки бешенства. Лучше всего провести лабораторный анализ слюны собаки на наличие в ней возбудителей, которые называются тельца Негри. При их обнаружении нужно срочно принимать медицинские меры, поскольку бешенство может привести к летальному исходу.

### Растительные средства

У маленьких детей любые укусы требуют внимания медицинских работников. Если укус не вызывает особых опасений, можно использовать домашние растительные средства.

✂ **Наружное лечение.** К месту укуса приложите листья подорожника или тонкий слой зеленой глины. Меняйте повязку, как только она согреется. Несколько раз в день делайте компрессы из звездчатки, корня лопуха или листьев душистой фиалки. Глину

можно смачивать в настойке или настое подорожника, это усилит лечебное действие.

**Внутренние средства.** Чтобы снять боль, используйте настойки или настои шлемника, зверобоя и лобелии. Боль — нормальная реакция, но очень сильная боль — это сигнал, что организму требуется помощь. При сильной боли давайте ребенку смесь указанных трав по 10–30 капель каждые 15 минут. Для выведения яда каждые 1–2 часа давайте ребенку настойку или настой эхинацеи и подорожника. Количество капель настойки эхинацеи определяют, умножая на два вес ребенка в килограммах. Настойку подорожника дают по 20 капель, а настой — по  $\frac{1}{4}$  стакана (используйте свежие листья).

Ребенку необходимо обильное питье. Настои звездчатки, корня лопуха и листьев фиалки уменьшают воспаление. Пусть ребенок маленькими глотками выпивает ежедневно по 1 литру настоя, приготовленного из смеси этих трав в равных пропорциях.

## УШНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Воспаление среднего уха характеризуется болью в ухе и общим недомоганием. Возможно также повышение температуры, увеличение лимфатических узлов и ухудшение слуха из-за скопления секреторных выделений. Малыши в этой ситуации часто тянут себя за ухо и пронзительно кричат или плачут, дети постарше говорят о чрезвычайно сильной боли.

Иногда ухудшение слуха возникает без других симптомов. Определить, нет ли в ухе скопления секрета, можно с помощью отоскопа. Помутнение или желтоватый цвет барабанной перепонки свидетельствует о скоплении серных выделений. Чтобы добиться улучшения слуха, следуйте рекомендациям, перечисленным ниже.

---

С давних времен подорожник применяется при укусах ядовитых змей и насекомых, проявляя противоопухолевые и ранозаживляющие свойства. Эзотерические свойства: дает жар и силу любви; исцеляет от порчи. «Бог произрастил подорожник у ног человеческих, послав его для помощи, однако человечество еще не оценило сей Дар». Одуванчик лекарственный удаляет боль и опухоль при укусах пчел, а вместе с кислым молоком — при укусах змей. Эзотерические свойства: одуванчик помогает при трудных родах. Эзотерические свойства можжевельника: ягоды можжевельника носили при себе, потому что они оберегали от укусов змей. Анисовое масло предохраняет от укусов комаров и других насекомых (см.: Гоч В. Духовная сила растений. Екатеринбург: СВ-96, 1997).

Ушные инфекции можно предотвратить или вылечить в домашних условиях, однако врачи часто прописывают в таких случаях антибиотики. Хотя хроническое воспаление действительно может со временем привести к потере слуха, острая инфекция редко заканчивается подобными осложнениями. Опытные врачи подтверждают, что воспаление может длиться несколько месяцев, но это не приводит к постоянной потере слуха. Даже разрыв барабанной перепонки из-за давления скопившейся жидкости редко приводит к глухоте (кроме тяжелых хронических патологий). Родителям стоит проявить терпение при временном ухудшении слуха из-за инфекции.

Лечение уха природными средствами направлено на устранение подлинных причин болезни, а не только симптомов: воспаления и боли, поэтому в долгосрочной перспективе оно более эффективно, чем применение антибиотиков. Если ребенка лечат антибиотиками, нередко приходится проводить курс повторно, используя новые, более сильные лекарства, поскольку появляются устойчивые к данному антибиотику штаммы микробов. Антибиотики рассчитаны на борьбу с бактериями, но многие ушные инфекции вызваны вирусами. Вирусы могут размножаться только в той среде, которая способствует их росту. Поэтому настоящее лечение заключается в укреплении здоровья ребенка и повышении его сопротивляемости инфекциям.

### **Наружное воспаление**

При наружном воспалении уха оно краснеет, мочка уха становится крайне болезненной. Такое состояние нередко возникает после купания в реке или бассейне из-за проникновения в ухо воды. Для профилактики можно после купания капнуть в каждое ухо немного 70%-ного спирта или столового уксуса — это убьет микробы и осушит ухо. Листья душистой герани (комнатное растение, не путайте с цветущей геранью!) — народное средство для лечения воспалений уха. Можно настоять листья на спирту и использовать как компресс, можно вложить в ухо свернутый листик. Растение содержит душистые эфирные вещества, обладает бактерицидным и болеутоляющим свойствами. Наружное воспаление надо лечить так же, как и другие ушные инфекции, поскольку оно легко может распространиться на среднее и внутреннее ухо.

## ВНИМАНИЕ!

**Когда обращаться за медицинской помощью.** Если начать лечить ушные заболевания растительными средствами в самом начале, улучшение наступает очень быстро, часто в течение нескольких часов. Через сутки симптомы инфекции исчезают практически полностью. Если домашние средства не приносят облегчения или ребенку становится хуже, обращайтесь к врачу. Ушная инфекция может распространиться на соседние органы и вызвать серьезные осложнения. Истекающий из уха гной может свидетельствовать о разрыве барабанной перепонки. В этом случае покажите ребенка врачу, чтобы он подтвердил или опроверг диагноз и помог вам выбрать наилучший метод лечения.

### Общие рекомендации

Шерстяная шапка, какой бы старомодной она ни казалась, помогает предотвратить переохлаждение головы и развитие ушных инфекций. Следите, чтобы в холодную и ветреную погоду голова и уши ребенка были прикрыты, но не кутайте: влажная и теплая среда благоприятна для бактерий.

☞ **Прогревание.** Бутылка с горячей водой, завернутая в полотенце (чтобы избежать ожогов), помогает успокоить боль в ухе. В сочетании с травяными каплями для ушей тепло усиливает здоровое кровообращение в месте воспаления. Пусть ребенок полежит, прижав теплую бутылку к уху на 5–10 минут. Эту процедуру можно делать 2–3 раза в день. Иногда достаточно бывает 1–2 раз, чтобы наступило улучшение.

☞ **Эмоциональные факторы.** Боль в ухе могут вызывать эмоциональные переживания. Что, если ребенок просто «не хочет» слышать того, что происходит рядом с ним? Я не раз наблюдала, как у детей начинали болеть уши в ответ на стрессовую ситуацию (особенно это касается ссор между родителями).

☞ **Массаж.** В таких случаях особенно эффективен китайский лечебный массаж, который называется «туи-на».

Если у вас нет возможности обучиться приемам этого массажа, можете просто помассировать кожу вокруг уха: за ухом сверху вниз, к шее, и перед ухом по направлению к щеке. Это улучшает кровообращение и стимулирует активные точки в области уха. Если массаж не понравится ребенку, делайте его недолго, но несколько раз в день.

## Рекомендации по питанию

Ушные заболевания чаще встречаются у детей, которые употребляют много соков и фруктов не по сезону или едят много молочных продуктов и арахисовой пасты. Потребление фруктов после еды — нездоровая привычка, ведущая к болезни. Холодные продукты, а также летние фрукты и тропические плоды способствуют образованию слизи в верхних дыхательных путях и их закупорке, а это благоприятная ситуация для развития ушных инфекций. Не позволяйте ребенку есть холодную пищу в течение по крайней мере 3 дней после выздоровления.

☞ **Согревающая еда.** Если у вашего ребенка есть склонность к ушным заболеваниям, попробуйте изменить его диету и вместо охлаждающих продуктов включить травяные чаи и местные фрукты по сезону. Цель такого питания — обеспечить организм теплом и уменьшить выделение слизи. Книги по здоровому питанию помогут вам в выборе вкусных и полезных блюд.

☞ **Ограничение потребления молочных продуктов.** Молочные продукты относятся к числу тех продуктов, которые могут усиливать застойные явления в организме. Ограничьте потребление молочных продуктов, заменяя их другими источниками кальция, минеральных солей и белка, например орехами, семечками, бобовыми, зелеными овощами, соей. Время от времени можно давать ребенку твердые сорта сыра. С возрастом предрасположенность к ушным заболеваниям проходит, и вы сможете снова включить молочные продукты в рацион.

☞ **Витамин С** полезен при воспалительных процессах, он предотвращает дальнейшее развитие инфекции и повышает иммунитет. В острый период болезни можно давать ребенку 250–500 мг витамина С 2 раза в день. Хорошим источником витамина С являются картофель, зеленые листовые овощи, ягоды, брокколи, перец, шиповник, вишня и побеги люцерны.

## Растительные средства

☞ **Чесночное масло, коровяк.** Это сильное средство при лечении острых ушных инфекций. Чеснок является бактерицидным и противовирусным средством. Второй компонент предлагаемого рецепта — цветки коровяка, которые обладают болеутоляющими свойствами.

☞ **Масло календулы.** Это масло оказывает антисептическое и болеутоляющее действие. Его можно использовать вместо чесночного масла (готовят по тому же рецепту), хотя я считаю его менее эффективным.

☞ **Эхинацея.** Во время воспаления давайте ребенку настойку эхинацеи, чтобы повысить иммунитет. Дозировка: 1 капля на каждый килограмм веса 4 раза в день.



### Чесночное масло

*Перед закапыванием в ухо масло должно быть комнатной температуры или чуть теплее. Чтобы согреть его, налейте несколько капель в чайную ложку и поднесите снизу зажженную спичку на 1–2 секунды. Капните каплю масла на тыльную сторону запястья, чтобы проверить, не слишком ли оно горячее.*

- 1 головка свежего чеснока (мелко порезанная)
- 2 столовые ложки цветков коровяка
- 0,5 литра оливкового масла

**Приготовление.** Положите чеснок и цветки коровяка в стеклянную банку емкостью 0,5 литра, залейте маслом и помешайте деревянной палочкой, чтобы удалить пузырьки воздуха. Накройте банку и поставьте на солнце на 1 неделю. Процедите в чистую банку и поставьте в холодильник. Оно может храниться 2 года.

Если масло вам потребовалось срочно, можно использовать ускоренный метод. Положите все в кастрюльку и нагревайте на очень слабом огне в течение 30 минут. Процедите, охладите и храните, как указано выше.

**Применение.** Закапывайте по 3–7 капель в больное ухо.



**Желтокорень канадский.** При хронических и стойких ушных инфекциях, особенно при наружных воспалениях, закапывайте 2–3 капли настойки желтокорня 3–4 раза в день до полного выздоровления.

Чтобы улучшить состояние ребенка, можно давать ему и другие травы. Приготовьте чай из ромашки или сделайте травяную подушечку (см. раздел «Боли»). Каждые два часа можно давать настойку шлемника (15 капель) или валерианы (10 капель). Помните, что, если боль не стихает и ребенку становится хуже, надо проконсультроваться с врачом.

### Настой отхаркивающий

*Если ушная инфекция вызвана скоплением слизи в дыхательных путях, используйте этот сбор. Он поможет устранить застойные явления.*

- $\frac{1}{2}$  чайной ложки сухих цветков бузины
- $\frac{1}{2}$  чайной ложки сухого тимьяна
- $\frac{1}{2}$  чайной ложки семян аниса
- $\frac{1}{2}$  чайной ложки сухой эфедры
- $\frac{1}{2}$  чайной ложки сухой мяты
- 2 стакана воды

**Приготовление.** Смешайте все травы в стеклянном сосуде. Залейте кипятком, накройте крышкой и настаивайте 10 минут.

**Применение.** Для детей до 7 лет — 2 столовые ложки, детям постарше —  $\frac{1}{4}$  стакана 4 раза в день.

## ВНИМАНИЕ!

Применяйте эфедру с осторожностью. Эфедра в больших дозах оказывает побочные действия. Перед использованием этой травы прочитайте указания в разделе «Астма».

## ФУРУНКУЛ

Фурункул — острое воспаление волосяного мешочка, связанной с ним сальной железы и окружающей его клетчатки, вызываемое гноеродным микробом — стафилококком. Фурункулы лечат горячими травяными компрессами и внутренними средствами, которые предотвращают системную инфекцию и усиливают действие наружных средств. Врачи обычно прописывают антибиотики. Если фурункул не вскрылся сам собой, его вскрывают хирургическим способом. Обычно это делают под местной анестезией в кабинете врача (исключая случаи глубокого сепсиса).

### ВНИМАНИЕ!

Когда обращаться за медицинской помощью. Признаки, которые указывают на необходимость медицинского вмешательства: красные прожилки, идущие от воспаленного места, повышенная температура, многочисленные фурункулы и общее недомогание. Если вы заметите эти симптомы, немедленно обращайтесь к врачу.

Домашнее лечение аналогично лечению абсцессов (нарывов) и заключается в сочетании растительных средств и влажного тепла. Фурункул может раздуться, что, как правило, вызывает тревогу, но, если ребенок хорошо себя чувствует и нет признаков общей инфекции, продолжайте лечение домашними средствами. Если хотите, можете проконсультироваться с врачом.

### Общие рекомендации

По мере созревания фурункула усиливается боль, поэтому лучше быть осторожнее (может повышаться температура, сон становится беспокойным. Иван-чай — легкое снотворное, болеутоляющее и противовоспалительное средство. — *Ред.*). Пусть ребенок больше отдыхает. Обеспечьте влажное тепло в месте воспаления,

желательно с помощью травяных компрессов, которые нужно делать несколько раз в день.

☞ **Размягчение фурункула.** Иногда фурункулы не могут вскрыться, хотя и выглядят вполне созревшими. Определенные травы, если применять их регулярно, размягчают кожу в центре узла, где видно скопление гноя. Чтобы фурункул вскрылся, врачу достаточно прикоснуться к нему большой иглой. Эта процедура не требует даже местной анестезии, поскольку вызывает лишь кратковременную боль в момент прокола. Вместе с врачом вы должны определить степень тяжести инфекции и решить, нужно ли назначать ребенку антибиотики. Если нет, продолжайте применять растительные средства.

☞ **Очищение области воспаления.** Когда гной вышел, важно следить, чтобы он не попал на другие части тела. Стафилококки очень контагиозны. Тщательно промывайте область нарыва дважды в день и стирайте постельное белье и полотенца, если на них попал гной. Мойте руки после прикосновения к месту воспаления.

## Рекомендации по питанию

Следуйте рекомендациям, данным в разделе «Абсцесс (нарыв)», и обеспечьте ребенку обильное питье.

## Растительные средства

Внутренние средства для лечения фурункулов те же самые, что и для лечения абсцессов. Их нужно применять параллельно с наружными средствами.

Прикладывайте горячие травяные компрессы. Эту процедуру надо проводить каждые 2 часа, а если инфекция тяжелая, то еще чаще. Компресс должен быть настолько горячим, насколько терпит кожа. Его прикладывают на 20 минут. Отличные компрессы получаются из настоев корня лопуха, корня эхинацеи, звездчатки, листьев фиалки и листьев подорожника, взятых по отдельности или вместе.

☞ **Припарки.** Чтобы ускорить вскрытие гнойника, в перерывах между компрессами делайте припарки. Измельченные в порошок травы смешивают с водой до образования пасты либо мелко расти-

рают листья и корни и прикладывают к пораженному месту. Для этого можно использовать следующие травы: листья подорожника, корни лопуха, натертый сырой картофель, а также голубую глину, зеленые листья капусты, порошок ржавого вяза, свеклу и семена пажитника.

☞ **Дезинфекция раны.** После того как гной вышел, осушите рану и посыпьте смесью порошков мирры, эхинацеи и чапареля в равных пропорциях, они впитают остатки гноя. Дважды в день прикладывайте горячие компрессы, пока ранка не затянется и отек полностью не спадет. Это может продолжаться около двух дней.

☞ **Астрагал.** В китайской медицине астрагал используют для укрепления иммунной системы. Продолжайте давать настойку корня астрагала по  $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$  чайной ложки 2 раза в день в течение 3 недель после заживления раны. Астрагал можно сочетать с равным количеством эхинацеи, которая также укрепляет иммунную систему. Эти растения помогут предотвратить подобные инфекции в дальнейшем.

## ☞ ЧЕРЕПНО-МОЗГОВЫЕ ТРАВМЫ

Череп довольно прочен и хорошо защищает мозг, поэтому, если ребенок ударился головой несильно, достаточно утешить его и понаблюдать за ним некоторое время. Большие шишки без повреждения кожи можно натереть маслом арники, а если есть ссадины или царапины — маслом календулы. Для предотвращения отека и синяков немедленно дайте ребенку гомеопатический препарат Арники 30х.

В народе существует не просто шутовское название головы «кочан», слово *капуста* происходит от латинского «капут» — голова. Капустные листья привязывали к голове в случае травмы, головной боли, как жаропонижающее, при подозрении на воспалительные процессы; капустным соком (или рассолом) отрезвляли пьяного и лечили падучую болезнь.

---

К возникновению фурункулов приводят болезни нервной системы, обмена веществ, пренебрежение правилами гигиены и ослабленная иммунная система. Замечательными свойствами обладают эвкалипт, мать-и-мачеха и горох. Примочки из этих растений применяют в качестве рассасывающего средства при твердом инфильтрате.

## ВНИМАНИЕ!

Когда обращаться за медицинской помощью. Сильные удары или травмы, в результате которых ребенок потерял сознание, требуют немедленной медицинской помощи. Срочно доставьте ребенка в больницу, если заметите один из следующих признаков внутрисерепного кровотечения: затруднение двигательной функции шеи, усиливающаяся головная боль, расширенные зрачки, повторяющаяся рвота, периодическая потеря сознания, боль в животе, нарушение зрения, онемение любых частей тела, судороги и кровотечение из ушей. Эти признаки обычно появляются в течение суток после удара, но могут возникнуть и спустя две недели.

После удара головой дети часто чувствуют усталость и хотят спать. Это нормально, но в течение первых часов вам следует будить ребенка примерно каждые 15 минут, чтобы убедиться, что он в сознании и что не появилось опасных признаков.

Даже небольшие порезы на голове могут сильно кровоточить, что часто вызывает ненужные опасения. Тщательно промойте поврежденную область и зажмите рану, чтобы унять кровотечение. Обязательно обращайтесь к врачу в случае, если повреждение сильное, если кровотечение не удается остановить, если травма получена от удара грязным предметом и есть риск заражения столбняком.

## ЧЕСОТКА

Чесотку вызывают маленькие клещи, которые проделывают ходы в коже и откладывают там яйца, что вызывает сильный зуд (особенно по ночам). Инкубационный период после проникновения клеща под кожу может длиться до 3 недель. Чесоточные клещи передаются при физическом контакте с больным человеком или от домашних животных. Контакт с носителем клещей не означает обязательного заражения.

## Общие рекомендации

Обычные методы борьбы с чесоткой включают тщательную уборку дома и наружное применение сильнодействующих химических препаратов. Методы натуротерапии включают гигиенические требования и использование трав.

Избавиться от чесотки нелегко. Зуд вызывают не только живые, но и мертвые особи, поэтому сначала трудно определить эффективность лечения. Лечение проводится в течение 7 дней, затем повторно по 2 дня в неделю в течение 2 недель. Это необходимо для предотвращения рецидива заболевания.

☞ **Чистота одежды, белья и мебели.** Каждые 2–3 дня необходимо чистить ковры и мебель, стирать в горячей воде одежду, полотенца и постельное белье. Поскольку клещи могут жить на мебельной обивке, накройте диваны и кресла чехлами, покрывалами или простынями. Стирка и уборка потребуют от вас дополнительных усилий, но эти меры необходимы, чтобы не допустить повторного заражения.

☞ **Вымораживание клещей.** Если вы живете в отдельном доме, зимой можно попробовать покинуть его на 2–3 дня, выключив отопление, тогда клещи замерзнут. Температура в доме должна быть ниже нуля. Однако этот способ не всегда гарантирует гибель клещей.

☞ **Обработка домашних животных.** Посоветуйтесь с ветеринаром, каким образом лучше избавиться от клещей ваших домашних любимцев. Чаще всего их можно вылечить теми же средствами, что и людей.

## Растительные средства

Все члены семьи, зараженные чесоткой, должны ежедневно принимать горячую ванну с зеленым мылом. Можно использовать дополнительно мяту и лаванду. Нужно потереть кожу жесткой щеткой, чтобы открыть поры и помочь мылу проникнуть в кожу.

---

Чесоточного клеща убивают серные и серно-дегтярные мыла, гипосульфит и соляная кислота. Дегтярное мыло состоит из березового дегтя. Баня с березовым веником во все времена служила надежным средством борьбы с чесоткой. Можно купать ребенка в отваре из березовых листьев и веток.

❧ **Противопаразитное средство.** После ванны обработайте кожу противопаразитным средством (см. раздел «Стригущий лишай»). Увеличьте содержание лавандового масла до 1 столовой ложки. Средство нужно наносить на все тело.

❧ **Чеснок.** При повторных заражениях уговорите членов своей семьи в дополнение к наружным средствам лечения есть как можно больше чеснока (зубчиками, в виде настоя или в капсулах). Чеснок считается природным инсектицидом и средством, повышающим сопротивляемость к такого рода заболеваниям.

## ❧ ЯЧМЕНЬ

Ячмень — острое гнойное воспаление волосяного мешочка ресницы и сальной железы, находящейся у края века. Ячмень вызывает зуд, болезненность и дискомфорт. Иногда развитие ячменя сопровождается конъюнктивитом как вторичной инфекцией (когда ребенок трет больной глаз). Ячмени могут быть результатом местного раздражения или способом выделения клетками ткани скопившейся инфекции. Поэтому, если у ребенка наблюдается предрасположенность к возникновению ячменей, прочитайте разделы «Запоры», «Кожные заболевания» и «Инфекции мочевыводящих путей». Не забывайте, что ребенку требуется обильное питье.

### Общие рекомендации

Ячмень легко вылечить обычными домашними средствами, и, как правило, улучшение наступает очень быстро. Делайте теплые компрессы на инфицированное место, чтобы кожа над гнойником размягчалась и быстрее истончалась, давая гною выйти на поверхность. Иногда ячмени просто рассасываются, уменьшаясь в размерах. Компрессы нужно делать два, а лучше четыре раза в день. Идеальны травяные компрессы, но помогает и просто горячая вода.

---

Предрасполагающие к ячменю заболевания: нарушения обмена веществ, авитаминозы, малокровие, общее истощение, диабет, запыление окружающего воздуха. В старину ячмень «заговаривали», потому что это, как правило, еще и влияние био-негативной энергии (например, зависти).

## Рекомендации по питанию

Обильное питье и уменьшение содержания в рационе жирных, молочных и мучных продуктов — профилактические меры против возникновения ячменей. В этот период организму необходимы фрукты, овощи и свежий морковный сок. Этот замечательный очищающий противовоспалительный напиток богат витаминами (например, витамином А) и минеральными веществами.

## Растительные средства

Хорошо помогают компрессы из травяных чаев. Ромашковый чай уменьшает воспаление, являясь бактерицидным средством: 1 столовая ложка сухой травы на 1 стакан кипятка настаивается 20 минут. Этот настой можно подогреть и использовать неоднократно в течение дня. Остаток следует вылить и на следующий день приготовить свежий настой. Кроме ромашки для компрессов можно использовать календулу, очанку, розмарин и звездчатку. Между компрессами нужно промывать глаза холодной кипяченой водой.

Внутри несколько раз в день рекомендуется принимать по 20–60 капель настойки эхинацеи, а также витамин С по 250–500 мг. Кроме того, ребенок может пить противовоспалительные травяные настои, приготовленные из корня лопуха, звездчатки, цветков красного клевера или листьев подорожника.

Отличное средство при ячменях — настойка корня подорожника. Она поддерживает здоровое функционирование кожи и печени. Принимают ее по 30–60 капель 4 раза в день.



---

## О ЗНАЧЕНИИ ИНТУИЦИИ

**В** эпоху лечения химическими препаратами были забыты многие терапевтические методики, возрождением которых занимается наука натуротерапия. Эффективность лечения во многом зависит от умения использовать интуитивное знание о том или ином целебном средстве. К сожалению, в прошлом веке эту способность живых организмов относили к разряду мистических. Парапсихология имеет огромное значение в развитии интуиции и позитивного мышления.

Даже самые универсальные медицинские предписания не могут помогать абсолютно всем. Каждая мать должна учитывать индивидуальные потребности ребенка. Например, первый прикорм можно давать с появлением первого зуба — так советуют натуропаты, хотя современные врачи рекомендуют соки уже после первого месяца жизни. Но самое правильное решение подскажет интуиция самой матери. Другой пример: долгое время почти никто не верил в целебные свойства глины. Однако наши бабушки всегда собирали речной песок, перемешанный с голубой глиной. Песок нагревали и, поместив в льняной мешочек, прикладывали к больным местам. А теперь родилась аргиллотерапия — универсальный метод применения лечебной глины. Чтобы не блуждать вслепую среди множества древних и современных медицинских теорий, нужно прислушаться к внутреннему голосу. Самое главное — умение слушать себя и своих детей. Подсознание человека дает ответы на все вопросы.

*Часть четвертая*



**ЛЕЧЕБНЫЕ  
ТРАВЫ**

akusher-lib.ru

---

## *Алоэ древовидное* (*Aloe arborescens* Mill.)

**Народные названия.** Столетник, ранник, алой, доктор.

**Используемые части растения.** Листья.

**Химический состав.** Алоины, смолистое вещество, витамины и фитонциды; сок из свежих листьев богат ферментами, витаминами, растительными биогенными стимуляторами.

**Эзотерические свойства.** Облегчает зачатие и употребляется как фимиам для привлечения влияния Юпитера.

**Основные свойства.** Возбуждающее аппетит, слабительное, желчегонное, бактерицидное, тонизирующее, желчегонное, ранозаживляющее, противотуберкулезное, регулирующее менструации средство.

**Применение.** В официальной медицине применяется сок алоэ, экстракт и эмульсия. Сок из листьев алоэ эффективно лечит бронхиальную астму, желудочно-кишечные заболевания и женскую половую сферу. В народной медицине свежие листья и сок используют для лечения ран, язв, гнойников. Эмульсия из сока алоэ используется для лечения лучевых поражений кожи с образованием язв, неизлечимых другими средствами. Листья алоэ нужно положить в холодильник дня на четыре: при этом образуется естественный консервант, который способствует регенерации кожи. В домашних условиях непосредственно на раны накладывают свежие листья, разрезанные пополам. Свежий сок из листьев, особенно выдержанных в темноте при низкой температуре, применяют для лечения туберкулеза. Экстракт алоэ назначают при глазных заболеваниях: блефаритах, помутнении стекловидного тела, весеннем катаре.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

Для лечения бронхиальной астмы применяется следующий рецепт: овес (зерно) — 2 кг, алоэ (свежие листья) — 200 г, коньяк — 200 г, мед — 200 г, вода — 5 л. Состав поставить в духовку на 3 ч (температура как для выпечки хлеба). Процедить, отжать, добавить еще по 200 г алоэ и меда. Снова поставить в духовку и довести до кипения. После этого процедить. Хранить в прохладном месте.

Для лечения туберкулеза, хронической пневмонии рекомендуют смешать свиное сало, мед, масло сливочное, какао (по 100 г каждого) с 15 г сока алоэ. Принимать по 1 ст. ложке в 1 стакане горячего молока 2 раза в день.

При дифтерии сок алоэ принимать по 1–2 ч. ложки 3–4 раза в день.

## ВНИМАНИЕ!

Если нет специального указания о детской дозировке, значит, доза лекарства рассчитана на взрослого человека или растение можно употреблять в неограниченных количествах.

**Противопоказания.** Не применять при заболеваниях печени и желчного пузыря.

## *Алтей лекарственный* (*Althaea officinalis*)

**Народные названия.** Просвирник, проскурняк.

**Используемые части растения.** Корни, цветки и листья.

**Химический состав.** Слизи, танины, пектиновые вещества, крахмал, сахароза, в листьях — каротин, эфирное масло.

**Эзотерические свойства.** Алтей изменяет болезнь, таким образом ее удаляя.

**Основные свойства.** Противовоспалительное, отхаркивающее, обезболивающее, смягчительное, обволакивающее, противопосное.

**Применение.** Высокое содержание слизи делает алтей особо ценным для лечения любых воспалений — внутренних и наружных. Настой корней применяют при инфекции и воспалении мочевыводящих путей; при воспалении слизистой оболочки дыхательных путей (при сухом кашле, бронхите, коклюше, бронхиальной аст-

ме); в случае кишечных заболеваний (таких, как язвы и колиты); воспалений и раздражений кожи. Алтей можно использовать индивидуально или в сочетании с другими растениями. Вскрывает застарелые и глупобокые фурункулы.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Настой.** Из корней: 1 ст. ложку измельченных корней заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 2 ч, процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Из цветков: 1 ч. ложку цветков заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 2 ч, процеживают. Пьют по 1 ч. ложке 3 раза в день в теплом виде.

**Отвар.** Залить 10 г корней 1 л воды, держать на огне 20 мин. Процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$ —1 стакану до 3 раз в день.

**Порошок.** Присыпать поврежденную кожу или сыпь.

**Капсулы.** Давать по 1—2 капсулы с порошком растения до 3 раз в день.



## Анис обыкновенный

(*Anisum vulgare* Gaerth.)

**Народные названия.** Анис душистый, бедронец-анис.

**Используемые части растения.** Семена.

**Химический состав.** Эфирное масло с анетолом, метилхавикол, анисовый альдегид, анисовый кетон и анисовая кислота. В плодах (семенах) найдено жирное масло.

**Эзотерические свойства.** Стимулирует родовую деятельность.

**Основные свойства.** Ветрогонное, отхаркивающее, антисептическое для дыхательных путей, антиспазматическое и молокогонное средство.

**Применение.** Анис — ароматическое растение с приятным запахом, часто используемое в кулинарии. В народной медицине применялся еще древними египтянами и греками. Препараты из плодов оказывают стимулирующее действие на функцию желудочно-кишечного тракта, обладают легким слабительным, вет-

рогонным и отхаркивающим действием.

Водный настой из плодов принимают при кашле, при скоплении газов в желудке и кишечнике. Анисовое эфирное масло входит в состав широко известных нашатырно-анисовых капель от кашля. Плоды аниса употребляют для повышения секреции молока у кормящих матерей, а также как жаропонижающее, мочегонное и противоспазматическое средство.

Анис применяется при кашле и бронхите, отлично сочетаясь со многими травами. К ним относятся: тимьян, алтей, красный клевер, эхинацея, коровяк и девясил.



#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Настой.** 1 ст. ложку плодов заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Пить по 2 ст. ложки 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

**Чай.** Заварить 1 ч. ложку семян в 1 стакане кипятка в течение 10 мин. Накрывать сосуд во время заваривания. Принимать по 1 ст. ложке чая при газах и коликах; по  $\frac{1}{4}$ –1 стакану до 4 раз в день при проблемах с пищеварением или заболеваниях дыхательных путей.

**Настойка.** 40 г плодов настаивать на 200 мл водки 7–10 дней. Принимать по 5 капель от 1 до 4 раз каждый час при коликах; при респираторных заболеваниях по  $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$  ч. ложки каждые 4 ч.

**Семена.** Жевать семена после еды, чтобы предотвратить образование газов.

Анисовое масло используют для отпугивания насекомых.

### *Арника горная* (*Arnica montana L.*)

**Народные названия.** Горный баранник, горяшная трава, баранья трава, купальник, пуповник, лесная титунь.

**Используемые части растения.** Все растение.

**Химический состав.** Горькое вещество арницин, эфирное масло, смола, воск, камедь, дубильные вещества, сахара, органические кислоты, пигмент желтый, витамин С и другие вещества.

**Основные свойства.** Противовоспалительное, ранозаживляющее, кровоостанавливающее, обезболивающее, противосклеротическое, снижающее давление, противосудорожное, успокаивающее при болезнях сердца и перевозбуждении нервной системы, при растяжении, вывихах и переломах.

**Применение.** Цветки арники оказывают кровоостанавливающее действие, усиливают тонус и сокращение матки, это прекрасное средство при воспалении придатков, эндометритах и при плохой инволюции матки в послеродовой период. Растение обладает желчегонным свойством, расширяет коронарные сосуды, улучшает питание мышцы сердца. Препараты из арники являются мочегонными средствами. Настой и настойка из цветочных корзинок снижают рефлекторную возбудимость коры головного мозга, обладают успокаивающим, противосудорожным, желчегонным действием, понижают уровень холестерина в крови. Настойку назначают при параличах, судорогах, атеросклерозе, воспалении вен. Наружно используют для припарок, компрессов и обмываний при ушибах, опухолях и гнойниках. Действует как болеутоляющее средство.



#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Настой.** 3 ст. ложки цветков поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипятка, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане 15 мин, настаивать при комнатной температуре 45 мин, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды на молоке как кровоостанавливающее и желчегонное средство.

**Отвар.** 2 ч. ложки сухих измельченных корней арники варить 10 мин в 400 мл воды в закрытой посуде. Настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

**Масло.** Залить 30 г цветков арники таким количеством оливкового масла, чтобы оно их покрыло. Дать постоять одну неделю

в теплом солнечном месте, затем процедить и перелить в бутылочку для дальнейшего использования.

**Противопоказания.** Детям рекомендуется для наружного использования, внутрь — в небольших дозах. Нельзя наносить на открытые раны и места ожогов

## *Астрагал шерстистоцветковый* (*Astragalus dasyanthus* Pall.)

**Народные названия.** Божьи ручки, котики, перелет, сладкое зелье (отражают видовые особенности растения).

**Используемая часть растения.** Корень.

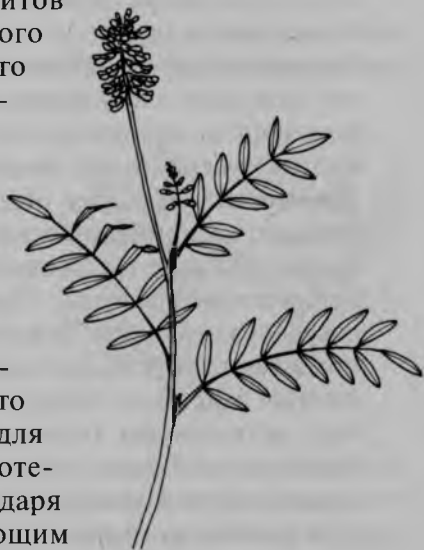
**Химический состав.** Полисахаридный комплекс, алкалоиды, флавоноиды, тритерпеноиды, стероиды, линолевая кислота, линоленовая кислота, гликозиды, сахароза, глюкароновая кислота, кумарины, слизистые вещества.

**Основные свойства.** Тонизирующее средство для иммунной и пищеварительной систем; снижающее давление, мочегонное, сердечно-сосудистое средство.

**Применение.** Астрагал широко используют в китайской медицине как стимулирующее средство для иммунной системы, укрепляющее — для системы пищеварения и при лечении хронических легочных заболеваний. Он

усиливает продукцию лейкоцитов и улучшает функцию костного мозга. Не исключено, что у него есть противомикробные свойства. Его применяют, чтобы повысить сопротивляемость инфекциям (особенно верхних дыхательных путей), а также чтобы уменьшить риск повторного заболевания и аллергии.

Астрагал вместе с женьшенем используют для лечения хронической слабости и усталости. Это хорошее защитное средство для тех, кто проходит курс химиотерапии и радиотерапии. Благодаря сладковатому вкусу и согревающим





свойствам астрагал полезен в состоянии озноба, переохлаждения, при анемии и в период выздоровления.

В народной медицине применяется при гипертонии и нарушении кровообращения.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Отвар.** Залить 4 кусочка корня астрагала 2 стаканами воды и держать на небольшом огне при слабом кипении 30 мин. Принимать по  $\frac{1}{2}$ —1 стакану 2—3 раза в день.

**Настойка.** Принимать по  $\frac{1}{2}$ —1 ч. ложке 2—3 раза в день.

**Противопоказания.** Астрагал не считается токсичным. Но, поскольку он оказывает согревающее действие, его не используют при острых инфекционных заболеваниях.

### *Барбарис обыкновенный*

(*Berberis vulgaris* L.)

**Народные названия.** Квасница, кислянка, кислица, сбайбарис и др.

**Используемые части растения.** Плоды, листья, корни, кора.

**Химический состав.** Алкалоиды, в том числе берберин, бербамин, леонтин и др., органические кислоты, витамин С, каротиноиды, углеводы, дубильные вещества, микроэлементы. Основным действующим веществом является алкалоид берберин, которого больше всего в коре.

**Основные свойства.** Желчегонное, мочегонное, желудочно-кишечное, вяжущее, снижающее давление, сердечно-сосудистое, успокаивающее, противовоспалительное, кровоостанавливающее, противотуберкулезное средство.

**Применение.** Барбарис был известен еще в глубокой древности. Древние ассирийские лекари считали, что он «хорошо очищает кровь». Плоды его утоляют жажду, возбуждают аппетит, снижают артериальное давление. Препараты из коры и корней обладают сосудосуживающим действием, останавливают кровотечение, повышают тонус мышц кишечника, обладают умеренным желчегонным действием. Отвар и настой из коры и корней применяют при заболеваниях печени, маточных кровотечениях, поносах. Народная медицина рекомендует барбарис при желудочных заболеваниях, малярии, ревматизме, туберкулезе, плеврите, подагре и различных невралгиях.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Настой.** 1 ч. ложку коры (корней) залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 4 ч, процедить. Пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день при кровотечениях.

**Сбор.** Барбарис (измельченный корень) — 30 г, земляника (листья) — 40 г, алтей (измельченный корень) — 50 г, кукурузные рыльца — 30 г, береза (листья) — 20 г. Заварить  $\frac{1}{2}$  стакана смеси 1 л кипятка. Настаивать, укутав, в течение 12 ч. Принимать при заболеваниях мочеполовой системы (очень способствует растворению камней в почках и мочевом пузыре).

**Настойка.** 1 часть растения на 5 частей 40%-го спирта. Принимать по 20–30 капель 3 раза в день (2–3 недели).

25 г коры барбариса залить 100 мл 70%-го спирта. Настаивать 10 дней в темноте. Принимать по 30 капель 3 раза в день.

**Противопоказания.** Барбарис является abortивным средством. Поэтому он противопоказан при беременности!

*Барвинок малый**(Vinca minor L.)*

**Народные названия.** Барвинок, зеленка, гробная трава, могильник.

**Используемые части растения.** Листья, стебли, цветки.

**Химический состав.** Алкалоиды индольного ряда: минорин, винкамин (физико-химические свойства этих веществ напоминают резерпин); горькие вещества, витамин С, каротин, флавоноиды.

**Эзотерические свойства.** В Средние века считался символом верности и постоянства.

**Основные свойства.** Противораковое, кровоочистительное, ранозаживляющее, снижающее кровяное давление, вяжущее. Растение ядовито.



**Применение.** В народной медицине применяется с древних времен: при половом бессилии, бесплодии, белях, дизентерии, неврозах, мигрени; яды растения останавливают рост раковых клеток. Употребляется в качестве вяжу-

щего, кровоостанавливающего и ранозаживляющего средства: при экземе, заболеваниях горла, десен, эмфиземе легких. В настоящее время из растения выделена сумма алкалоидов, названная винкапаном, которые применяются при лечении гипертонической болезни I—II стадии.

Препараты барвинка оказывают благоприятное влияние на работу сердца, повышают стойкость капилляров, улучшают работу мозга и его кровообращение. Настой применяют в качестве кровоостанавливающего средства при маточных и кишечных кровотечениях.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Настой.** 1 ст. ложку измельченных листьев залить 1 стаканом воды, нагревать на водяной бане 15 мин, настаивать 15 мин, процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день. Этим же настоем рекомендуют обмывать гнойные раны, язвы и зудящие участки кожи.

**Отвар или чай.** Используются при эпилепсии: 1 ст. ложку сухой травы залить 1 стаканом кипятка. Настаивать в темном месте 2 ч. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день.

**Настойка.** 50 г травы залить 0,5 л водки и настаивать в темном месте 7 дней. Процедить, отжать. Принимать по 5—7 капель утром и вечером, запивая водой.

### **Боярышник кроваво-красный** (*Crataegus sanguinea* Pall.)

**Народные названия.** Барыня, боярка, глуд.

**Используемые части растения.** Плоды и цветки.

**Химический состав.** Органические кислоты, сахара, флавоновые гликозиды, холин, ацетилхолин, пигмент каротин (провитамин А) и дубильные вещества. В цветках найдены кофейная и хлорогеновая кислоты, холин, ацетилхолин, эфирное масло и другие вещества.

**Основные свойства.** Сердечно-сосудистое, снижающее кровяное давление, успокаивающее; средство против бессонницы, головокружения, физического и умственного переутомления.

**Применение.** В народной медицине плоды боярышника используются при лейкемии и удушье. Боярышник был известен еще в глубокой древности как эффективное средство при сердечных

заболеваниях, бессоннице, головной боли, головокружении, при повышенном кровяном давлении. Клинические исследования показали его эффективность при функциональных расстройствах сердечной деятельности, мерцательной аритмии, стенокардии, климаксе, базедовой болезни.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Настой.** 3 ст. ложки цветков заварить 3 стаканами кипятка, настаивать 30 мин, процедить и пить по 1 стакану 3 раза в день при заболеваниях сердца, удушье, неврозе сердца, эпилепсии.

**Отвар.** Равные части плодов и цветков хорошо перемешать. 3 ст. ложки смеси залить 3 стаканами кипятка, настаивать 2 ч в теплом месте, процедить. Пить до еды. Отвар оказывает хорошее действие при лейкемии и тиреотоксикозе.

**Настойка.** 20 г измельченных сухих плодов залить 200 мл кипятка, настаивать 1 ч, процедить и пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 3–4 раза в день.

## Бузина черная (*Sambucus nigra*)

**Народные названия.** Самбук, бузук, пусторосль, бязь-дерево, червуха дикая, бутила.

**Используемые части растения.** Цветки, ягоды.

**Химический состав.** Цветки: флавоноиды (включая рутин), эфирные масла, линолевая и линоленовая кислоты, танины и гликозиды; плоды: сахара, кислоты, витамины С и Р, антроцианидины, танины и эфирные масла.

**Эзотерические свойства.** Растения, посаженные вдоль забора, защищают пространство от любых воздействий нечистых сил. Народное поверье утверждает, что употребление ягод увеличивает продолжительность жизни.

**Основные свойства.** Мочегонное, потогонное, отхаркивающее, рвотное, жаропонижающее, противовоспалительное, кровоочистительное средство.

**Применение.** Горячий настой цветков бузины традиционно применяют при простуде и гриппе как потогонное сред-



ство. Кроме того, бузина обеспечивает более спокойный сон во время болезни. Наружно используется при ожогах, фурункулах, геморрое. Стимулирует иммунитет.

Бузина особенно полезна при простуде и аллергическом насморке, поскольку она снижает образование слизи в верхних дыхательных путях. Благодаря противовоспалительным и вяжущим свойствам она подсушивает слизистую оболочку, уменьшает отек и раздражение. Из ягод бузины готовят питательный джем, который используют для профилактики простудных заболеваний. В народной медицине используется при болезни почек, ревматизме, подагре, воспалении суставов. Отвар из корней применяется для лечения поджелудочной железы.

**Настой.** Взять 1 ст. ложку цветков бузины и 1 ст. ложку листьев перечной мяты, залить 2 стаканами кипятка и настаивать под крышкой 10 минут. Детям дают по  $\frac{1}{4}$  — 1 стакану несколько раз в день. Болгарские специалисты рекомендуют готовить настой холодным способом:  $\frac{1}{2}$  ч. ложки плодов с вечера залить холодной кипяченой водой, утром полученный настой подогреть перед употреблением.

**Настойка.** Принимать по  $\frac{1}{4}$ —1 ч. ложке 3 раза в день.

**Противопоказания.** Листья и цветки черной бузины нетоксичны. Другие виды бузины и некоторые части этих растений могут быть токсичны.

## *Валериана лекарственная* (*Valeriana officinalis* L.)

**Народные названия.** Маун-трава, кошачья трава, кошачий корень, одолян, козлик, лихорадочный корень.

**Используемые части растения.** Корневища и корни.

**Химический состав.** Эфирное валериановое масло, органические кислоты, алкалоиды валерин и хатинин, гликозиды, сахара, дубильные вещества.

**Эзотерические свойства.** Валериана — «трава-жизнедатель», которая оккультно рассматривается как кровь растительного царства. Поэтому ее значение в организме приравнивается к значению крови и принимать ее можно постоянно, наравне с ежедневной пищей.

**Основные свойства.** Успокаивающее центральную нервную систему, сердечно-сосудистое, противосудорожное, антиспазматическое, улучшающее пищеварение средство.

**Применение.** Валериана — старейшее лекарственное растение народной медицины. Его препараты понижают возбудимость центральной нервной системы, снимают спазмы, расширяют сосуды сердца, понижают кровяное давление. Настой и настойку из корней и корневищ применяют при нарушении деятельности нервной системы, бессоннице, истерии, судорогах, сердечных неврозах, стенокардии, эпилепсии, базедовой болезни, климактерических расстройствах, мигрени. Валериана лечит астму.

В народной медицине используется в сборах, регулирующих пищеварение, а также как ветрогонное и противоглистное средство.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Настой.** 1 ч. ложку корней и корневищ залить 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

**Настойка.** Корневище настаивается на 70%-м спирте в течение 2 недель. Принимать по 20–30 капель 3–4 раза в день (детям такая же доза, только разбавленная водой).

## *Вербена лекарственная*

*(Verbena officinalis)*

**Используемые части растения.** Верхняя часть цветущего растения, листья.

**Эзотерические свойства.** В древних лечебниках сказано: «Эта трава пробуждает в человеке жажду любви. <...> Надетая детям на шею, помогает их успехам и развитию».

**Основные свойства.** Противовоспалительное, обезболивающее, легкое снотворное, противосудорожное и успокаивающее действие.

**Применение.** По мнению знахарей, вербена — универсальное средство от многих болезней: слабости, воспалительных процессов в суставах, при ушибах, судорогах, ранах и язвах, при простых и кровавых поносах, желтухе, цинге и как кровоостанавливающее средство при кровохарканье и сильных кровотечениях во время менструаций. Свежие или сухие измельченные листья прикладывают к телу при ревматических болях, к кровоточащим ранам (в том числе геморроидальным). Расте-

ние используют при носовых кровотечениях.

Водный настой вербены помогает при головной и зубной болях, при некоторых расстройствах желудочно-кишечного тракта и в качестве болеутоляющего средства при воспалении слизистой оболочки полости рта, зева и горла.



#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Настой.** 1 ст. ложку измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

**Горячие припарки.** 3–4 ст. ложки сухой травы завернуть в марлю и облить кипятком, чуть охладить и приложить к больному месту.

### *Вишня обыкновенная* (*Cerasus vulgaris* Mill.)

**Используемые части растения.** Плоды, семена, плодоножки, ветки, листья, вишневый клей и вишневый сок.

**Химический состав.** Глюкоза, фруктоза, органические кислоты, азотистые вещества, витамин С, в красной вишне много меди. Семена содержат жирное масло, гликозид амигдалин. Семена (косточки) ядовиты.

**Эзотерические свойства.** Вишня в древности считалась священным деревом бога Вышня (Вишну). Считается, что она притягивает Силу Неба в жидкую среду организма.

**Основные свойства.** Антисептическое, отхаркивающее, легкое слабительное, мочегонное, кровоостанавливающее средство; улучшает аппетит; диетический продукт; средство против анемии.

**Применение.** Отвар коры используется при неврозах и склонности к судорогам. Отвар молодых концевых веточек — при хронических колитах и атонии кишечника. Отвар свежих листьев используется при желтухе.

Отвар плодоножек — сильное мочегонное и кровоостанавливающее средство. Его назначают при затрудненном мочеиспускании, водянке, камнях в почках и мочевом пузыре, а также при поносах. Тампон, смоченный соком из вишневых листьев, закладывают в ноздрю при носовом кровотечении. Настой листьев и веток применяют для ванн как успокаивающее и общеукрепляющее средство. Вишневый морс применяют как жаропонижающее средство.



#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Отвар.** 2 ст. ложки плодоножек залить 2 стаканами воды, кипятить на водяной бане 15 мин, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день. При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки: корни вишни настаивать в холодной воде 4–5 ч, отваривать 10 мин. Пить по 100 мл 3 раза в день перед едой.

**Настойка.** 20 г корней на 200 мл 40%-го спирта настаивать 14 дней. Принимать по 20–25 капель 3 раза в день перед едой. Плоды можно настаивать, только удалив предварительно косточки, потому что они ядовиты!

### *Девясил высокий* (*Inula helenium L.*)

**Народные названия.** Оман, девятисил, девясил, дикий подсолнечник, дивосил.

**Используемые части растения.** Корневище с корнями.

**Химический состав.** Эфирное масло, состоящее из геленина, алантола, проазулена; в корнях найдены витамин К, сапонины, смолы, камедь, слизи, пигменты, полисахариды.

**Эзотерические свойства.** Девясил применяется как приворотное средство, поэтому его лучше собирать своими руками.

**Основные свойства.** Антисептическое, противовоспалительное, кровоостанавливающее, отхаркивающее, желчегонное, мочегонное, глистогонное средство.



**Применение.** Девясил широко применяется в народной медицине. По старым поверьям, он имеет девять волшебных сил, которые помогают почти при всех болезнях, в том числе при заболеваниях верхних дыхательных путей и легких, простуде, коклюше; болезнях желудка, кишечника и мочевого пузыря; желтухе, водянке, ревматизме. Растение облегчает кожный зуд. О лечебной силе растения было известно в Древней Греции и Древнем Риме. Большое значение придают ему и в тибетской медицине. Девясил возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, особенно при пониженной кислотности. Применяется в виде настоя и отвара при глистных инвазиях, геморрое, простатите и маточных кровотечениях.



#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Чай.** 1 ч. ложка девясила, 1 ч. ложка чабреца завариваются как чай. При коклюше принимать по 1–2 ч. ложки каждые 2 ч.

**Отвар.** 1 ст. ложку измельченных корней залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 мин, настаивать 30 мин, процедить. Пить по  $\frac{1}{4}$  стакана в теплом виде через каждые 3 ч.

**Настой.** 2 ч. ложки корней залить холодной кипяченой водой, настаивать 8 ч, процедить. Пить по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при опущении матки и болезненных месячных.

**Порошок.** При угрозе выкидыша за 2–3 месяца до родов принимать по 1 ч. ложке порошка из корней девясила с медом или сахаром.

**Мазь.** На растительном масле (1:10) настаивать корневища на солнце 14 дней, периодически встряхивая. Применять при экземе, чесотке и нейродермите.

### Дуб обыкновенный (черешчатый)

(*Quercus robur L.*)

**Народное название.** Дуб летний.

**Используемые части растения.** Кора и листья.

**Химический состав.** Дубильные вещества, органические кислоты, сахара, флавоноиды, красящие и белковые вещества.

**Эзотерические свойства.** Священное дерево у древних славян и кельтов. Эмблема силы. Дубовые рощи охранялись, а само дерево считалось культовым у воинов. Дубовая мебель ценилась не только за ее прочность...

**Основные свойства.** Вяжущее, антисептическое, противовоспалительное, желудочно-кишечное, кровоостанавливающее, ранозаживляющее, общеукрепляющее и регулирующее сосудистую деятельность средство.

**Применение.** Гингивиты, стоматиты, воспалительные процессы в области носоглотки и заболевания полости рта; сахарный диабет, гастриты, язва желудка, желудочные кровотечения, дизентерия, холера; гипертония, рахит, анемия — это далеко не полный перечень применения растения в народной медицине. Дуб — средство от поноса, обильных менструаций, геморроя. Наружно применяется при ожогах, ранах, обморожениях, потливости ног (в виде ванн и обмываний). В виде настоя используют для полоскания ротовой полости при разрыхлении и воспалении десен, дурном запахе изо рта и хронических тонзиллитах. Свежие измельченные листья прикладывают к порезам и ранам. При вагинальных инфекциях можно применять спринцевания из отвара или настоя коры дуба.

При отравлении грибами, алкалоидами, солями меди, свинца, олова принимают внутрь отвар коры дуба.

Дуб восстанавливает физические силы: летом можно обнять живое дерево, а зимой в бане пользоваться дубовым веником.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Отвар.** 1 ст. ложку измельченной коры залить 2 стаканами кипятка, кипятить 15 мин, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 2–3 раза в день.

При отравлении: 20 г коры на 200 мл воды кипятить 10–15 мин и настаивать 30 мин. Пить по 1–2 стакана.

**Настой.** 1 ч. ложка коры на 400 мл холодной воды. Настаивать 8 ч, пить по 2–3 ст. ложки 3–4 раза в день.

**Настойка.** Дубовая кора используется при изготовлении домашних настоек и виски, хорошо сочетается с рябиной, календулой, чабрецом. Можно добавлять к напитку корицу. Через неделю настойка готова, она обладает перечисленными свойствами, ее можно употреблять в рецептах вместо коньяка.

**Ванны.** Для наружного применения взять 500 г измельченной коры, залить 4 л воды, кипятить 30 мин, настаивать 1 ч, процедить. Полученный отвар вылить в ванну с водой.

## Дудник

(*Angelica archangelica*)

**Используемые части растения.** Корни, листья, семена.

**Химический состав.** Эфирные масла (включая фелландрин и пинен), ангеликовая кислота, кумарины, горечи, танины.

**Основные свойства.** Отхаркивающее средство, стимулирует кровообращение; потогонное, ветрогонное и мочегонное средство; тонизирует пищеварение.

**Применение.** Одно из главных свойств дудника — его способность согреть организм, уменьшать озноб, предотвращать простуду и устранять нарушения в системе пищеварения (газы и спазмы). Расслабляющее воздействие на легкие способствует естественному и легкому откашливанию мокроты.

В горячем виде дудник вызывает потоотделение, поэтому его применяют при лихорадке и респираторных инфекциях. Кроме того, он укрепляет легкие, ослабленные хроническими заболеваниями.

Дудник — отличный тоник общего действия для ослабленных детей с плохим аппетитом, анемией и ценное растение в период выздоровления. Он считается мягким антисептическим и мочегонным средством, полезным для лечения циститов.



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Отвар.** Залить 1 ст. ложку корней дудника 2 стаканами кипятка и держать на слабом огне под крышкой 15 мин. Давать детям от 1 ст. ложки до  $\frac{1}{2}$  стакана каждые 4 ч.

**Настойка.** Давать по 10–40 капель каждые 4 ч.

**Порошок.** Это растение можно принимать в виде порошка, учитывая, что 1 г травяного порошка по силе воздействия равен 1 стакану настоя или отвара. Порошок обязательно нужно запивать кипяченой водой комнатной температуры.

**Противопоказания.** Не употреблять во время беременности.

## Зверобой продырявленный (*Hypericum perforatum*)

**Народные названия.** Заячья кровь, кровавчик, хворобой, заячья кривца, кровавник, кровца.

**Используемые части растения.** Надземная часть растения во время цветения.

**Химический состав.** Флавоноиды, гликозиды (включая гиперин и гиперфорин), эфирные масла, танин, смолы, витамины С и Е, макроэлементы: калий, кальций, магний, железо; микроэлементы: марганец, медь, цинк, кобальт, молибден, хром, свинец и др.

**Эзотерические свойства.** Зверобой собирают 24 июня в полдень, когда солнце в зените. Срезанные букеты подвешиваются на дверях домов, так как растение отгоняет любое колдовство, чары и темные силы. Ни в коем случае не вырывать растение с корнем!

**Основные свойства.** Успокаивающее, противомикробное, ранозаживляющее, противовоспалительное средство; желчегонное, мочегонное средство, усиливающее аппетит, улучшающее пищеварение, регенерирующее, противоглистное.

**Применение.** Зверобой популярен как антидепрессант, являясь хорошим успокаивающим и восстанавливающим нервную систему средством. Применяется при повышенной раздражительности, в состоянии внутренней тревоги и страха и при головной боли. Чай со зверобоем тонизирует, поднимая общее настроение. Отвар травы используется при лечении мочевыводящих путей и при недержании мочи у детей. Это растение обладает также замечательным антисептическим и ранозаживляющим действием. Его можно применять в виде припарок, промываний, масла или мази.

Благодаря антисептическим свойствам зверобой оказывает благоприятное воздействие при лечении инфекций верхних дыхательных путей и кишечных инфекций. Это растение особенно полезно при воспалительных процессах. В виде масла его можно использовать при воспалении среднего уха, для лечения ожогов и кожных заболеваний.

Зверобой успешно применяют для лечения вирусных инфекций — герпеса



и ветряной оспы. В народной медицине настой травы применяется при расстройствах желудочно-кишечного тракта (колиты, поносы), болезнях печени, почек, сердца, при женских болезнях. В стоматологии применяются полоскания настоек. При энурезе (недержании мочи) давать ребенку выпить стакан зверобоя перед сном: 10 г травы на 200 мл кипятка, настаивать 30 мин.



Авиценна в «Каноне врачебной науки» писал о зверобое: «Помогает при холодных опухолях и больших затвердениях... Лекарственная повязка из его листьев помогает от ожогов огнем и заживляет большие раны и злокачественные язвы. Если листья истолочь и посыпать ими злокачественные, рыхлые и гнилые язвы, это приносит пользу.

Зверобой, отваренный в вине, помогает от боли в бедре и от воспаления седалищного нерва, особенно если пить [это лекарство] 40 дней подряд.

Зверобой сильно гонит мочу, но его [особое] свойство — гнать месячные; плоды его послабляют черной желчью».

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Отвар.** 2 ст. ложки травы залить 1 стаканом кипятка, закрыть крышкой, нагревать на водяной бане 30 мин, настаивать 15 мин, процедить. Пить по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

**Чай.** Залить 1 ст. ложку свежего растения стаканом кипятка и настаивать 10 мин. Давать детям по  $\frac{1}{4}$ —1 стакану 3 раза в день.

**Настойка.** Взять 1 часть травы на 5 частей водки, настаивать две недели. Принимать от  $\frac{1}{4}$  до  $\frac{1}{2}$  ч. ложки 4 раза в день.

**Масло.** К 0,5 л уплотненных цветков добавить 0,5 л оливкового масла и настаивать неделю на солнце. Процедить и перелить в бутылку.

**Противопоказания.** В больших дозах зверобой ядовит. Передозировка может вызывать повышенную чувствительность к солнечной радиации, которая усиливает отравление этим средством.

### *Земляника лесная*

(*Fragaria vesca* L.)

**Народные названия.** Клубника, полуница.

**Используемые части растения.** Плоды, листья, корневища.

**Химический состав.** Сахара, органические кислоты, преимущественно лимонная, пектиновые и дубильные вещества, алка-

лоиды, микроэлементы, витамины, азотистые соединения, каротиноиды антоцианы, минеральные соли.

**Основные свойства.** Обладает тонизирующим, ранозаживляющим, противовоспалительным, вяжущим, спазмолитическим, слабительным, потогонным, мочегонным действием; регулирует обмен веществ, утоляет жажду, возбуждает аппетит и очищает кровь.

**Применение.** В народной медицине употребляется при почечнокаменной болезни, воспалениях желчного пузыря и желчных протоков, при язве желудка, малокровии, атеросклерозе, гипертонии, подагре, экземе. Растение относится к древнейшим лекарственным средствам, с его помощью лечили пародонтоз, ревматизм, рахит, лейкоз, сахарный диабет, энурез, экзему. Свежие плоды земляники возбуждают аппетит, обладают свойством растворять и выводить печеночные и почечные камни, регулировать обмен веществ в организме, лечить и предупреждать развитие склероза сосудов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Такими же свойствами обладают листья и корневища, из которых готовят отвары и настои. При этом используются только части земляники лесной, целебные свойства которой значительно выше.



#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Настой.** Готовят из расчета 2 ст. ложки листьев на 2 стакана кипятка. Настаивать 3–4 ч. Пить по  $\frac{1}{2}$ –1 стакану 2–3 раза в день.

**Отвар.** 1 ст. ложку листьев (корневищ) залить 2 стаканами воды, нагревать на водяной бане 30 мин, настаивать 2 ч, процедить. Пить по  $\frac{1}{2}$  стакана ежедневно длительное время.

В болгарской народной медицине отвар из листьев земляники используют как наружное средство при воспаленных и кровоточащих геморроидальных узлах и высыпаниях на коже.

**Чай.** Очень полезен чай из листьев земляники с добавлением ягод ежевики и малого количества зверобоя. Такой чай чистит сосуды от шлаков, разрушает камни во внутренних органах и повышает иммунитет, угнетая вирусы.

## Имбирь

(*Zingiber officinale*)

**Используемая часть растения.** Корень.

**Химический состав.** Эфирные масла: борнеол, цингиберол, цингиберен, фелландрен, цинеол и цитраль; слизи, крахмал, смолы.

**Основные свойства.** Стимулирует кровообращение; оказывает противовоспалительное, противорвотное, ветрогонное, потогонное действие; вызывает покраснение кожи, препятствует застойным явлениям разного происхождения.

**Применение.** Имбирный чай согревает, у него приятный и легкий пряный вкус. Это эффективное лечебное средство при ознобе, застойных явлениях, болях, тошноте, метеоризме и простудной лихорадке.

При затянувшемся воспалении верхних дыхательных путей имбирь действует как отхаркивающее средство. Это мягкий антисептик, который помогает справиться с респираторной инфекцией. Горячий настой имбирного корня в больших дозах способствует потоотделению. Как средство, вызывающее прилив крови, имбирь снимает опухоли в области связок и в местах ушибов и боль в суставах при артритах. В этих случаях его используют в виде компресса или мази вместе с другими травами.

Имбирь хорошо помогает при менструальных болях у девочек, особенно в холодное время года, и при расстройствах пищеварения.



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Настой.** Залить 1–2 ч. ложки измельченного имбирного корня или  $\frac{1}{2}$  ч. ложки имбирного порошка 1 стаканом кипятка, накрыть и настаивать 10 мин (долго настаивать не рекомендуется). Применять в теплом виде по  $\frac{1}{4}$ –1 стакану до 4 раз в день. Чтобы смягчить пряный вкус, можно добавить мед.

**Настойка.** Применять по 5–25 капель до 4 раз в день.

**Противопоказания.** Избегать передозировки во время беременности: имбирь стимулирует наступление менструации.

## Календула лекарственная (*Calendula officinalis*)

**Народное название.** Ноготки.

**Используемые части растения.** Цветки.

**Химический состав.** Тритерпеноиды и тритерпеновые спирты, каротиноиды, эфирные масла, флавоноиды (включая кверцетин), полисахариды, стерины, фитонциды, горечи.

**Эзотерические свойства.** Календула вытесняет все нечистое; связана с творческим потенциалом.

**Основные свойства.** Ранозаживляющее, противовоспалительное, бактерицидное, седативное, спазмолитическое, потогонное, возбуждающее аппетит средство; регулирует лимфатическую функцию и менструальный цикл; понижает артериальное давление.

**Применение.** Календула полезна всем для широкого применения. Рекомендуется сначала очиститься и пролечиться календулой, а потом уже приступать к использованию более сильных трав. Противомикробные, иммуностимулирующие и потогонные (при использовании горячего настоя) свойства календулы делают ее незаменимым средством для лечения обычных детских болезней, в том числе ветрянки и кори.

Календула — средство для лечения простуд, инфекций верхних дыхательных путей и ангины. Масло календулы можно применять для лечения ушных инфекций и болей в ухе. Календулу (отдельно или в сочетании с ромашкой или очанкой) применяют для промывания глаз при конъюнктивитах.

Календулу можно использовать для лечения любых повреждений кожи — ран, сыпи, укусов насекомых, импетиго, грибковых инфекций и экземы, ожогов и обморожений.

Как горечь, улучшающая пищеварение, и ранозаживляющее средство, календула незаменима при желудочно-кишечных воспалениях и язвах. Ее можно применять при лечении диареи, геморроя, кровотечений в прямой кишке и трещин заднего прохода.

Календула применяется при лечении стенокардии, она усиливает деятельность сердца, замедляет сердечный ритм. Календула применяется в гинекологической и акушерской практике. Ее отвар используют для послеродовых спринцеваний. Беременным при рвоте и токсикозах дают настой в течение 2–3 недель 3 раза в день. Отвар календулы принимают при гипертонии и бессоннице, скрофулезе и рахите.



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Настой.** Залить 1 ч. ложку цветков 1 стаканом кипятка (для ванн и промываний 1 ст. ложка на 2 л), настаивать 15 мин. Принимать по  $\frac{1}{4}$ –1 стакану до 3 раз в день или использовать наружно для промываний.

При угрозе выкидыша: взять цветки календулы и траву зверобоя в равных количествах, 1 ст. ложку залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 ч, процедить. Пить по 2 стакана в день за 3–4 недели до родов.

При гипертонической болезни: корни валерианы — 30 г, цветки календулы — 40 г. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 1 ч, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

**Настойка.** Принимать по 10–40 капель каждые 4 ч. Для наружного применения разбавить 1 ч. ложку настойки календулы в  $\frac{1}{2}$  стакана воды.

**Наружное применение.** Можно использовать мазь, масло, свежий сок, настой или разбавленную настойку.

## *Коровяк высокий*

*(Verbascum thapsiforme Schrad.)*

**Народные названия.** Коровяк скипетровидный, дивина, коровяк высокий, медвежье ухо.

**Используемые части растения.** Цветки, листья, стебли и корни.

**Химический состав.** Слизь, сахара, каротин, кумарин, сапонины, желтое красящее вещество кроцетин, флавоноиды, эфирное масло.

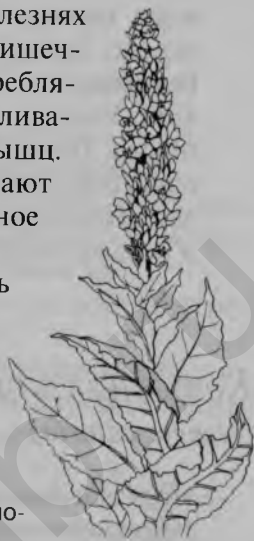
**Основные свойства.** Отхаркивающее, смягчающее, ранозаживляющее, болеутоляющее, антиспастическое.


**Применение.** Листья коровяка давно используют как отхаркивающее средство при заболеваниях верхних дыхательных путей и бронхитах; они оказывают мягкое антиспастическое действие и смягчают воспаленные дыхательные пути. При кашле листья коровяка применяют в сочетании с корнями солодки, имбиря и алтея.

Цветки коровяка обладают мягким болеутоляющим действием. Это хорошо заметно при лечении воспалений среднего уха. Цветки коровяка используют при приготовлении чесночного масла.

Препараты из коровяка применяются при болезнях печени, селезенки, воспалении желудка и кишечника. Наружно цветки, листья и корни употребляют в виде настойки для втираний как обезболивающее средство при воспалении суставов и мышц. Обваренные цветки и листья прикладывают к ожогам, ранам как противовоспалительное и обезболивающее средство.

Настоем цветков коровяка полощут полость рта при гингивитах, стоматитах и других воспалительных заболеваниях слизистой оболочки.



 Авиценна в «Каноне врачебной науки» писал о коровяке:

«Золотистые цветы коровка окрашивают волосы в красный цвет.

Отвар его листьев полезен при опухолях.

Лекарственные повязки из коровяка с медом прикладывают на язвы и раны.

Его отвар помогает при продольных разрывах мышц.

Его отваром полощут [рот] при зубной боли.

Отвар его помогает от горячего воспаления глаз и хронического кашля.

Виды коровяка с белыми и черными тычинками помогают от хронического поноса».

В гинекологической практике коровяк получил широкое применение. Отвар его применяется как противовоспалительное средство при гинекологических заболеваниях (по 1 ст. ложке 3–4 раза в день).

Порошком из цветков коровяка присыпают трещины сосков у кормящих матерей.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Настой.** 1 ст. ложку сухих цветков залить 2 стаканами кипятка, настаивать в закрытой посуде 4 ч, процедить, добавить по вкусу мед или сахар. Пить по  $1/2$  стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Настой цветков коровяка с медом принимают при бессоннице и как успокаивающее средство. Пьют по 1–2 ст. ложки на ночь.

**Сироп.** Для лечения детей можно применить сироп коровяка: 10 г цветков коровяка и 10 г алтея кипятить 3 мин в 2 стаканах

воды, процедить, добавить 200 г сахара и кипятить до получения сиропа. Давать детям при кашле по 1 ч. ложке 4–5 раз в день.

**Настойка.** 50 г сухих цветков залить 0,5 л спирта, настаивать 2 недели. Употреблять для втирания в больные места.

**Масло.** Взять 15 г свежих или сухих цветков коровяка и 0,5 л оливкового масла (можно добавить измельченный чеснок, 1 головку). Настаивать 1 неделю в теплом солнечном месте. Процедить и перелить в бутылочку.

## Котовник кошачий

(*Nepeta cataria*)

**Народное название.** Кошачья мята.

**Используемая часть растения.** Надземная часть.

**Химический состав.** Эфирные масла, включая непаталактон, камфару и тимол; горькие основания; танины.

**Основные свойства.** Спазмолитическое, ветрогонное, успокаивающее, седативное, потогонное, вяжущее.

**Применение.** Кошачья мята — это классическое средство для лечения детей. Его используют при простудах, гриппе, лихорадочных состояниях, бессоннице, беспокойстве, болях в горле, болях в животе, газах, поносах и коликах.

При желудочно-кишечном дискомфорте применяют в смеси с семенами аниса или фенхеля. Если ребенка надо успокоить, смешайте котовник с мелиссой, ромашкой или лавандой. В сочетании с черной бузиной, курчавой мятой и тысячелистником используют при лихорадочных состояниях.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Чай.** Залить 1 ст. ложку травы стаканом кипящей воды и настаивать под крышкой 10–15 мин. Малышам давать из пипетки, дети старшего возраста могут выпивать до 4 стаканов в день.

**Настойка.** Давать по 10–30 капель до 4 раз в день.



## Крапива двудомная (*Urtica dioica*)

**Народные названия.** Жалива, жгучка, стрекава, жегала.

**Используемые части растения.** Листья, корневища и корни.

**Химический состав.** Флавоноиды, муравьиная кислота, гистамин, ацетилхолин, хлорофилл, глюкохинин, витамины А и С, минеральные вещества (калий, железо, окись кремния и др.).

**Эзотерические свойства.** Придает носящему ее на теле неустранимость и храбрость; эмблема сладострастия.

**Основные свойства.** Витаминное, кровоостанавливающее, противовоспалительное средство; мочегонное, тонизирующее, антидиабетическое, регулирующее пищеварение, улучшающее лактацию средство.

**Применение.** Употребление крапивы в качестве постоянной пищевой добавки (в виде чая, супа, зелени) восстанавливает силы, стабилизирует уровень сахара в крови и работу надпочечников.

При употреблении внутрь она улучшает цвет лица, поскольку способствует выводу шлаков через почки и мочевой пузырь. Ее можно также применять для лечения циститов. Как вяжущее и кровоостанавливающее средство крапиву можно использовать при расстройствах и кровотечениях (геморроидальных или избыточных менструальных). Крапива особенно полезна для девочек-подростков, у которых начались менструации.

И, наконец, крапива — эффективное антигистаминное и противовоспалительное средство, лечит экзему и крапивницу.

Крапиву издавна применяли в случае эпилепсии и для лечения истерии.



Авиценна в своих трудах пишет о крапиве следующее:

«В лекарственной повязке с уксусом [крапива] заставляет вскрываться нарывы, помогает от них, приносит пользу при затвердениях. Семена ее в виде лекарственной повязки помогают от рака; то же действие оказывает ее зола.

Лекарственная повязка из крапивы с солью помогает от «сведения нерва».

Толченые листья крапивы прекращают кровотечение из носа, а крапивное семя помогает при потере обоняния и с силой открывает закупорки в решетчатой кости. Крапивное семя в виде лекарственной повязки облегчает удаление зубов; применение лекарственной повязки из него помогает при опухоли за ушами и внутри желез.

Когда [крапиву] дают пить в ячменной воде, она прочищает грудь. Или же листья крапивы отваривают в ячменной воде, и тогда они удаляют находящиеся в груди густые соки. Крапивное семя действует сильнее; оно устраняет астму, «стоячее дыхание» и холодный плеврит».

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Настой.** Залить 30 г листьев (около 2 ст. ложек) 1 л кипятка и настаивать от 30 мин до 1 ч. Процедить и принимать по  $\frac{1}{2}$ –1 стакану 2 раза в день.

**Настойка.** Детям давать от  $\frac{1}{4}$  до  $\frac{1}{2}$  ч. ложки до 4 раз в день.

### *Крушина ольховидная*

(*Rhamnus frangula L.*)

**Народные названия.** Крушина ломкая, волчья ягода, сорочьи ягоды, гнилое дерево, собачьи ягоды, крушинник.

**Используемые части растения.** Кора, ягоды.

**Химический состав.** Антрагликозиды франгулин, глюкофрангулин, франгулаэмодин, хризофановая кислота, дубильные вещества, органические кислоты, эфирное масло, сахара и другие химические соединения.

**Основные свойства.** Слабительное при запорах, рвотное средство.

**Применение.** Крушина усиливает перистальтику толстого кишечника, не раздражая слизистую оболочку. Отвар из коры крушины — мягко действующее слабительное средство. Принимают его при атонии кишечника, привычных хронических запорах. Слабительное действие коры наступает через 10–12 часов после приема отвара. При длительном применении наступает привыкание. Клинические исследования показали, что отвар из коры уменьшает боль в кишечнике.

Ягоды крушины применяют при глистных инвазиях, водянке, грыже, опухолях печени. На прием требуется 5–6 ягод. Принимать 3 раза в день.

Отвар коры крушины применяется при воспалении наружных половых органов.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Отвар.** 2 ст. ложки измельченной коры залить 1 стаканом кипятка, закрыть крышкой, нагревать на водяной бане или на медленном огне 30 мин, настаивать 15 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана на ночь как слабительное средство при хронических запорах.

**Противопоказания.** Свежесобранная кора ядовита, а пролежавшая не менее года — теряет токсические свойства.

## Ландыш майский (*Convallaria majalis* L.)

**Народные названия.** Воронец, лапушник, молодильник, заячьи уши, полевая лилия, серебряник, чемерица луговая, мытная трава.

**Используемые части растения.** Трава (стебли, листья, цветки) и отдельно — цветки.

**Химический состав.** Сердечные гликозиды (конваплотоксол, конваллотоксин, маялозид), алкалоиды, кумарины, дубильные вещества, смолы, сапонин — конвалорин, соли органических кислот, вещество, свертывающее кровь, витамин Е.

**Основные свойства.** Сердечно-сосудистое средство, мочегонное, успокаивающее, обезболивающее, противовоспалительное; ядовит.

**Применение.** Ландыш — популярное средство для лечения сердечных заболеваний. Его настой и спиртовая настойка замедляют ритм сердечных сокращений, улучшают наполнение пульса, уменьшают одышку, действуют успокаивающе при повышенной нервозности, снимают судороги, головную боль. Применяются при эпилепсии, параличах, астме, сердечной недостаточности, неврозах.

В народной медицине его применение весьма широко: мочегонное при водянке любой этиологии, при лихорадочных состояниях и (наружно) при болезнях глаз. Настойка цветков ландыша применяется при заболевании мочеполовых органов, кишечных коликах, болезнях желудка, атеросклерозе, тиреотоксикозе и бессоннице.



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Настой.** 1 ч. ложку травы заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

**Настойка.** Отпускается в аптеках во флаконах по 25 мл. Принимать по 20 капель с водой 2—3 раза в день.

Приготовление настойки: 10 г цветков залить 40 мл 40—70%-го спирта, настаивать в темном месте 2 недели, процедить. Принимать по 10—15 капель с водой 2—3 раза в день.

**Противопоказания.** Внутреннее применение препаратов ландыша требует осторожности: растение ядовито! Не применять при органических изменениях сердца и сосудов, остром миокардите, эндокардите, острых заболеваниях печени и почек.

## *Липа сердцевидная*

*(Tilia cordata Mill.)*

**Народные названия.** Липа мелколистная, лубняк, лутошка, мочальник.

**Используемые части растения.** Цветки.

**Химический состав.** Эфирные масла, флавоноиды (включая кверцетин и гесперидин), слизистые вещества, танины, сапонины, каротин, витамин С.

**Эзотерические свойства.** Способствует раскрытию аспекта любви в сердце человека.

**Основные свойства.** Успокаивающее, антиспастическое, потогонное, отхаркивающее, мочегонное, вяжущее средство; укрепляет волосы.

**Применение.** В народной медицине липу используют при тревожном состоянии, беспокойстве, раздражительности, а также при простудах и гриппе. Липа лечит пневмонию, ангину, паротит, бронхиальную астму, туберкулез, корь, судороги, эпилепсию, нефрит, подагру, ревматизм, мастит, кровотечения, фурункулез, ожоги, геморрой, дизентерию. Чай из липы можно применять при коликах, головных болях и спазмах. Расслабляющие свойства и высокое содержание флавоноидов делают липу отличным средством для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Горячий настой способствует выделению пота, а холодный действует как мочегонное средство и полезен при циститах.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Чай.** Залить 1–2 ст. ложки сухих цветков стаканом кипятка и настаивать 15 минут. Давать детям по  $\frac{1}{2}$ –1 стакану в день. Крепкий настой можно добавлять в ванну.

**Настойка.** Давать детям по  $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$  ч. ложки 4 раза в день.

## Лопух большой (*Arctium lappa*)

**Народное название.** Репейник.

**Используемые части растения.** Корни, семена, листья.

**Химический состав.** Корни содержат до 50% инулина, горькие гликозиды, танины, эфирные масла, вещества с антибиотическим действием (полифенольные соединения), слизи; семена — флавоноиды, жирные кислоты, эфирные масла.

**Эзотерические свойства.** При ношении на себе удаляет злых духов; главное свойство — вносить перемены в любое событие, в любое явление.

**Основные свойства.** Антибактериальное средство, слабительное, питательное, мочегонное; способствует пищеварению, влияет на обмен веществ, тонизирует дыхательную систему; укрепляет корни волос.

**Применение.** В народной медицине корень лопуха представляет особый интерес, с его помощью лечили опухоли, золотуху, боли в суставах, остеохондроз, сахарный диабет, водянку, ожоги, язвы, геморрой. С давних времен он описывается травниками как «кровоччищающее средство». Это определение возникло благодаря его способности удалять из организма вредные вещества через мочевыводящую систему. Он также стимулирует пищеварение и служит мягким слабительным. Все эти свойства, вместе взятые, делают корень лопуха прекрасным союзником в лечении хронических и острых кожных заболеваний, включая акне (угревую сыпь), экзему и псориаз.





Корень лопуха полезен для профилактики и лечения герпеса и простуды. При лечении кожных заболеваний его комбинируют с корнем щавеля, подмаренником, корнем одуванчика, красным клевером и эхинацеей. Как наружное успокаивающее и противовоспалительное средство его применяют в виде примочек и промываний.

Он оказывает мягкое слабительное действие и облегчает кашель. На восточных рынках корень лопуха продают как овощ под названием гобо.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Настой.** Залить 15 г кусочков корня лопуха 1 л кипятка и настаивать в течение 1 ч. Процедить и давать детям по  $\frac{1}{4}$ –1 стакану до 4 раз в день.

**Отвар.** Залить 15 г кусочков корня лопуха 1 л кипятка и кипятить на слабом огне 30 мин. Процедить и давать детям по  $\frac{1}{4}$ –1 стакану до 4 раз в день.

**Настойка.** Давать от  $\frac{1}{4}$  до  $\frac{1}{2}$  чайной ложки до 4 раз в день.

### *Мать-и-мачеха обыкновенная*

*(Tussilago farfara L.)*

**Народные названия.** Околоречная трава, камчужная трава, белокопытник, подбел, ранник, водяной лопух, опухолевые листья.

**Используемые части растения.** Листья и цветочные корзинки.

**Химический состав.** Горькие гликозиды, органические кислоты, каротиноиды, слизь, дубильные вещества, инулин, сапонины, следы эфирного масла. В цветочных корзинках имеются дубильные вещества, эфирное масло и другие соединения.

**Эзотерические свойства.** Раскрывает аспект любви в сердце человека и соединяет в алхимическом браке его творческий потенциал и познание; укрепляет семью.

**Основные свойства.** Отхаркивающее, мягчительное, спазмолитическое, потогонное, противоастматическое средство.

**Применение.** Старинное средство против кашля и удушья. Мать-и-мачеха издавна применяется в народной медицине как средство, стимулирующее секрецию желез и возбуждающее аппетит. Отвар из листьев пьют при болезнях органов дыхания, желудка и кишечника, почек и мочевого пузыря, при диатезе у детей.

Наружно отвар или настой употребляют в виде примочек и компрессов при воспалении вен, кожи, опухолях, язвах. Применяется как полоскание при стоматитах и ангинах и для спринцевания при гинекологических заболеваниях.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Настой.** 2 ст. ложки листьев залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Пить по 1 ст. ложке 4–6 раз в день. Хороший лечебный эффект оказывает сок из всего растения, его пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день. Порошок из листьев мать-и-мачехи с толченым сахаром (по 1 ст. ложке 4 раза в день) прекращает кашель.

## Мелисса лекарственная

(*Melissa officinalis* L.)

**Народное название.** Мята лимонная.

**Используемые части растения.** Листья и верхушки побегов с цветками.

**Химический состав.** Эфирное масло с сильным лимонным запахом, в его состав входят цитраль, цитронеллаль, гераниол, дубильные вещества, смолы, витамин С.

**Основные свойства.** Возбуждающее аппетит, улучшающее пищеварение, слабительное, потогонное, сердечно-сосудистое, противорвотное, успокаивающее.

**Применение.** В народной медицине мелиссу применяют при неврозах, истерии, бессоннице, повышенной половой возбудимости, атеросклерозе, шуме в ушах. Травники также рекомендуют принимать ее настои и отвары при болях в желудке и кишечнике, малокровии, запорах, метеоризме и гипертонической болезни. Растение возбуждает аппетит, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, обладает легким слабитель-



ным действием, прекращает тошноту и рвоту, снимает боли, укрепляет нервную систему. Настой из листьев и верхушек с цветками принимают при одышке, астме, различных невралгиях и зубной боли. Наружно при ревматизме, язвах, болезнях полости рта.



Авиценна писал о мелиссе лекарственной:

«Мелисса помогает от всех заболеваний, вызванных слизью и черной желчью.

Придает очень приятный запах дыханию.

Помогает при закупорках мозга и устраняет дурной запах изо рта.

Бодрит и укрепляет сердце; прекращает [перебои] сердца.

Способствует пищеварению и помогает от икоты».

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Настой.** 4 ст. ложки листьев и верхушек с цветками залить 2 стаканами кипятка, настаивать в закрытой посуде 4 ч, процедить. Пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день до еды.

Залить 1 ст. ложку свежих измельченных листьев 1 л холодной воды. Поставить сосуд на солнце, лучше на улицу, и настаивать 1 ч. Перед употреблением процедить.

**Чай.** Залить 1 ст. ложку свежих или сухих листьев стаканом кипятка и настаивать под крышкой 10 мин. Давать детям по  $\frac{1}{4}$ –1 стакану по мере необходимости.

**Настойка.** Давать детям от  $\frac{1}{4}$  до 1 ч. ложки по необходимости.

## Можжевельник обыкновенный

(*Juniperus communis* L.)

**Народные названия.** Арса, верес, дрожживельник, можжуха, тетеревиный куст, яловец.

**Используемые части растения.** Шишки (плоды).

**Химический состав.** Шишки содержат до 40% сахара, смолу, воск, жирное масло, уксусную и муравьиную кислоты, красящее вещество и эфирное масло. Растение ядовито.

**Эзотерические свойства.** Зерна, носимые на себе, оберегают от укусов змей, защищают от одержания. Ягоды, сожженные в комнате, очищают ее.

**Основные свойства.** Общеукрепляющее, жаропонижающее, противовоспалительное, тонизирующее, желчегонное, отхаркивающее, диуретическое средство.

**Применение.** Можжевельник применяется для возбуждения аппетита, дезинфекции мочевыводящих путей, при воспалении легких, водянке, болезнях печени, желудка, подагре, ревматизме, кожных болезнях. Наружно спиртовую настойку из шишек используют для втирания в больные суставы. Применяется при асении, малокровии и сердечных отеках. Ветками можжевельника окуривают помещения при появлении инфекционных болезней.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Настой.** 2 ч. ложки сухих плодов можжевельника залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 2 ч. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день как мочегонное средство.

**Отвар.** 1 ст. ложку ягод залить 2 стаканами кипятка, нагревать на водяной бане 30 мин, настаивать 15 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при болезнях желудка, печени и ревматизме.

**Противопоказания.** Можжевеловые ягоды нельзя употреблять при воспалении почек.

## *Мята перечная* (*Mentha piperita* L.)

**Народные названия.** Мята-холодянка, английская мята, холодная мята.

**Используемые части растения.** Листья и соцветия.

**Химический состав.** Эфирное масло, основным компонентом которого является ментол (до 55%). В листьях найдены каротин, гесперидин, флавоноиды, дубильные вещества.

**Эзотерические свойства.** Мята относится к травам-жизнедателям; действует на человека облагораживающе, устраняя причины вспыльчивости, агрессивности и тоски.

**Основные свойства.** Успокаивающее и болеутоляющее при болезнях сердца.

**Применение.** В медицине мята имеет широкое применение: стенокардия, гипертония, повышенная возбудимость, истерия, зудящие дерматиты, невралгии, мигрень, грипп, простуда, бронхальная астма, тошнота, рвота, понос, метеоризм, заболевания печени и желчного пузыря. Мята является противоопухолевым средством, применяется при мастите и раке матки. Настой из

листьев усиливает секрецию пищеварительных желез, улучшает аппетит, снимает спазм гладкой мускулатуры кишечника, желче- и мочевыводящих путей. Мяту назначают в качестве желчегонного средства при холецистите, холангите, гепатите и желчнокаменной болезни. В русской народной медицине вместо мяты перечной используется мята полевая как освежающее, желчегонное и потогонное средство. Свежий сок мяты полевой в смеси с белым вином применяется при почечнокаменной болезни. Наружно при ранах, язвах, болезнях полости рта.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Настой.** 1 ч. ложку листьев залить 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде 30 мин, процедить. Пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день за 15 мин до еды как успокаивающее, спазмолитическое и желчегонное средство.

### *Овес посевной* (*Avena sativa*)

**Используемые части растения.** Семена, надземная часть растения.

**Химический состав.** Крахмал, питательные вещества.

**Основные свойства.** Успокаивающее, жаропонижающее, потогонное, обволакивающее, общеукрепляющее, мочегонное.

**Применение.** Овес — укрепляющее средство для нервной системы. Он прекрасно подходит для снятия стресса, депрессии, усталости, раздражительности, бессонницы, слабости, а также используется как укрепляющее средство после перенесенной болезни.

Овес может быть частью ежедневной диеты. Его можно добавлять в различные блюда: каши, выпечку и т. д.

Наружно применяют «молочко», которое легко экстрагируется из овса. Оно полезно как смягчающее средство для кожи и снимает зуд и раздражение при ветряной оспе, кори и сыпи. Насыпьте горсть овсяных хлопьев в детский носок и стяните верх резинкой. Погрузите носок в воду и отжимайте рукой, пока овсяное «молочко» не начнет проступать сквозь ткань. Если вы де-



лаете это в ванне, ребенок может использовать носок с хлопьями вместо мочалки.

Овес применяется также при воздержании от курения, ожогах, вирусном гепатите, сахарном диабете, железодефицитной анемии, малокровии и диатезе у детей.



Немецкий священник и целитель С. Кнейпп писал о целебных свойствах овса: «Долгим кипячением извлекают из овса заключающуюся в нем целебную силу. Такой питательный, освежающий при внутреннем жаре напиток — настоящая отрада для выздоравливающих и вместе с тем отличное питательное средство... Приготавливается он очень просто. стакан овса промывается 6–8 раз свежей водой, а затем его варят в двух стаканах воды, пока не выкипит наполовину. К отлитому отвару прибавляют 2 ложки меда и эту смесь варят еще несколько минут».

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Настой.** 3 ст. ложки резаной соломы овса на 2 стакана кипятка. Настаивать 3 ч в духовке, процедить. Принимать по  $\frac{2}{3}$  стакана 3 раза в день.

**Настойка.** Настойку, приготовленную из свежих зерен овса молочной спелости, принимают дважды в день по  $\frac{1}{2}$  или 1 ч. ложке.

### Одуванчик лекарственный (*Taraxacum officinale* wigg.)

**Народные названия.** Подойничек, придорожь, полая трава, плешивец, одуй-плешь, дуан, дойник, зубной корень, бабака.

**Используемые части растения.** Корни, листья, цветки.

**Химический состав.** В корнях: горечь тараксацин, смола, органические кислоты, слизь, сахар, минеральные соли, витамины, инулин; в листьях: лактуцерол, холин, сапонины.

**Эзотерические свойства.** Помогает при трудных родах.

**Основные свойства.** Общеукрепляющее, тонизирующее, ранозаживляющее, противотуберкулезное, противодиабетическое, антиканцерогенное, слабительное средство.

**Применение.** Одуванчик — «жизненный эликсир» при упадке сил, как лекарственное растение был известен еще в глубокой древности. Водный настой из корней вместе с листьями возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, тонизирует организм, усиливает вы-

деление молока, улучшает обмен веществ. Его применяют при заболеваниях желудка и кишечника, запорах, болезнях почек и мочевого пузыря, анемии, бессоннице, туберкулезе, желтухе, геморрое, против глистов, в случае укусов пчел и змей. Наружно сок одуванчика применяют при ожогах, фурункулезе, для выведения веснушек и мозолей, лечения юношеских угрей. Отвар из корней рекомендуют как желчегонное средство и легкое слабительное.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Настой.** 1 ч. ложку измельченных корней залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить, принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

**Вытяжка из одуванчика.** Распутившиеся цветки насыпают тонким слоем (3–4 см) в трехлитровую стеклянную банку, затем насыпают слой сахара (2–3 см); прослойка соцветий, прослойка сахара — и так до половины банки (на трехлитровую банку нужно 1–1,5 кг сахара). После этого чистой, специально приготовленной палочкой осторожно утрамбовывают содержимое. Для увлажнения смеси можно добавить 100 г воды. После уплотнения смеси продолжают слой за слоем укладывать цветки и сахар почти до верха банки. Еще раз утрамбовать содержимое. При уплотнении смеси начинает выделяться сок, представляющий собой жидкость буроватого цвета. Он слегка горьковат, приятен по вкусу, напоминает жженый сахар. Процеживать содержимое банки не следует.

Одуванчиковый концентрат можно добавлять к чаю, можно принимать по чайной ложке 3–4 раза в день, добавлять к различным напиткам и салатам. Он снижает утомляемость, повышает аппетит и поднимает жизненный тонус.

**Отвар.** 3 ст. ложки измельченных корней залить 2 стаканами воды, довести до кипения, кипятить 20 мин, процедить, принимать по  $\frac{1}{2}$ –1 стакану 2 раза в день за 30 мин до еды (желчегонное средство).

### *Окопник лекарственный* (*Symphytum officinale*)

**Народные названия.** Адамова голова, буранчик, виз-трава, живокость, жирный корень.

**Используемые части растения.** Корень, листья.

**Химический состав.** Слизи, танины, галловая кислота, алкалоиды (аллантиин, лазиокарпин, циноглосин), гликозиды, сахара, смолы, стероидные соединения, витамин В<sub>12</sub>, цинк, белок, каротин.  
**Основные свойства.** Мягчительное, ранозаживляющее, вяжущее, противовоспалительное средство; кровоостанавливающее, усиливающее регенерацию тканей.

**Применение.** Научное название происходит от греческого слова «symphytos» («срастающийся», по употреблению растения для заживления ран). Окопник применяется при лечении желудочно-кишечных заболеваний, золотухи, фурункулеза, невралгии, хронического гастрита. Используется при фантомных болях ампутированных конечностей.

Окопник — одно из сильных средств для лечения ран, ушибов, язв, переломов. Средство для внутреннего и наружного применения. Окопник известен своей эффективностью при лечении сухого кашля, болей в горле, ларингитов и бронхитов.

Из корня обычно делают отвар и иногда сироп с добавлением других трав. Передозировка может повлиять на работу печени, поэтому рекомендуется после недельного приема сделать перерыв.

Наружное применение безопасно. К местам переломов, порезов, ран можно прикладывать свежие листья. Аллантиин стимулирует деление клеток в месте повреждения, а противовоспалительные свойства препятствуют заражению поврежденных тканей. Вяжущие свойства способствуют лечению ожогов и мокнущих язв.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Настой.** Залить 30 г листьев или корней 1 л кипятка. Использовать настой для компрессов, а растительную массу для припарок.

**Противопоказания.** Избегайте давать внутрь маленьким детям, беременным женщинам и людям с больной печенью. Рекомендуется применять с перерывами, так как окопник ядовит.

## Омела белая

(*Viscum album L.*)

**Народные названия.** Дубовые ягодки, птичий клей, омела.

**Используемые части растения.** Вся надземная часть растения.

**Химический состав.** Холин, ацетилхолин, спирты, органические кислоты, жирное масло, смолистые вещества, каротин, витамин С.



**Эзотерические свойства.** Священное растение: в пути защищает от самых страшных болезней; кто носит ладанку с омелой на груди, тот находится под защитой Всевышнего.

**Основные свойства.** Сердечно-сосудистое, снижающее кровяное давление, кровоостанавливающее, желудочно-кишечное, противосудорожное, вяжущее и противоглистное; средство при эпилепсии, истерии, внутренних кровотечениях, атеросклерозе, гипертонии.

**Применение.** Омела является средством «от всех болезней». В народной медицине отвар и водный настой омелы с листьями и ягодами применяют для улучшения работы желудка и кишечника, лечения эпилепсии, истерии, гипертонической болезни, атеросклероза, при маточных и легочных кровотечениях, для улучшения работы сердца и при повышенной возбудимости нервной системы. Омела снижает кровяное давление, улучшает сон, уменьшает раздражительность и головную боль.

Многие травники и фитотерапевты говорят о противоопухолевых свойствах омелы белой, что подтверждено экспериментально.



Авиценна в «Каноне врачебной практики» писал о лечебных свойствах омелы:

«Она сводит испорченные ногти [имеются в виду грибковые поражения кожи], если на них положить ее с мышьяком.

Омела смягчает застарелые язвы и злокачественные раны.

Омела размягчает селезенку, если ее накладывать [на этот орган] с некоторыми укрепляющими селезенку веществами, как [например] с известью».

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Настой.** 1 ч. ложку измельченного растения залить 1 стаканом кипятка, настаивать 3 ч, процедить. Принимать по  $1/2$  стакана 2 раза в день.

**Отвар.** 30 г омелы залить 1 л воды, кипятить 15 мин, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по  $1/2$  стакана 3 раза в день.

**Противопоказания.** Растение омела белая ядовитое, поэтому его следует пить по 10–15 дней с перерывами между курсами в 1–2 недели. Беременным женщинам и детям нужна особая дозировка.



## Очанка лекарственная (*Eupharasia officinalis* L.)

**Народные названия.** Глазная трава, жабная трава, горлянка, светлик, глазница.

**Используемые части растения.** Надземная часть растения.

**Химический состав.** Гликозид ринатин, дубильные вещества, горечь, эфирное масло и ряд других компонентов.

**Основные свойства.** Противовоспалительное, обезболивающее, противоотечное средство; применяется как глазное средство.

**Применение.** Очанка — старинное средство при лечении глазных болезней. Водный настой применяют наружно и внутрь при воспалении век, слезных мешочков, ячменях, пятнах на роговице. В народной медицине водный настой применяют при бронхитах, охриплом голосе, нарушении пищеварения, гастритах с повышенной кислотностью, желтухе, боли в горле (при ангинах) и грудной жабе.



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Настой.** 2 ст. ложки измельченной травы залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день.

**Порошок.** При заболеваниях внутренних органов, особенно желудочно-кишечного тракта, из измельченной травы готовят порошок по 1,0 г; принимают по 1 порошку 3 раза в день перед едой.

## Папоротник мужской (*Dryopteris felix-mas* (L.) Schott)

**Народные названия.** Щитовник мужской, кочедыжник, папороть.

**Используемая часть растения.** Корневище.

**Химический состав.** Фильмарон, т. е. аспидинофилицин с противоглистным действием, эфирное масло, жир, флавоноиды, дубильные вещества, горечи, крахмал.

**Основные свойства.** Противоглистное, обезболивающее и противосудорожное средство.

**Применение.** В народной медицине папоротник используется как наружное средство при расширении вен конечностей и при кожных заболеваниях. В официальной медицине — в виде экстракта или таблеток препарата филиксан для лечения глистных инвазий (особенно при заражении бычьим и свиным солитерами). В народной медицине отвар корневищ назначают внутрь при венерических болезнях и невралгиях.

Наружно настой корневищ применяют для ванн, обтираний и примочек при судорогах ног, ревматизме, геморрое, гнойных ранах и язвах.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Отвар.** Для наружного применения: 50 г сухих или 100 г свежих измельченных корневищ залить 3 л воды и кипятить на медленном огне в закрытой посуде 2 ч, процедить. Применять для ванн при температуре 28–30 °С.

**Порошок.** Вылечивает старые незаживающие язвы. При приеме внутрь помнить, что 1 г порошка заменяет 1 стакан отвара. Обязательно запивать кипяченой водой комнатной температуры.

**Противопоказания.** Корневище ядовито. Передозировка может вызвать сильное отравление. Папоротник — abortивное средство (уже в дозе 2,2 г он убивает плод в утробе матери).

## *Пастушья сумка обыкновенная*

*(Capsella bursapastoris Medic.)*

**Народные названия.** Сумочник пастуший, мочальная трава, кошелюшка, сердечки, грыцыки, лебедец, белен, воробьиная каша, горобинец, дикарка, забираха, зозульник, калитник, режуха.

**Используемые части растения.** Надземная часть растения (стебли, листья, цветки) с зелеными стручками.

**Химический состав.** Гликозиды, дубильные вещества, органические кислоты, эфирное масло, флавоноиды, витамины С и К, яблочная, фумаровая, лимонная и винная кислоты.

**Основные свойства.** Кровоостанавливающее, снижающее кровяное давление, мочегонное, маточное, витаминное, закрепляющее; средство от камней в почках и мочевом пузыре.

**Применение.** Сок травы пастушьей сумки нейтрализует лекарственные вещества, скапливающиеся в организме при продолжительном применении у хронических больных. Для очищения организма пьют его по 30—40 капель 3 раза в день. В Европе в Средние века растение использовали в основном как одно из лучших кровоостанавливающих средств при атонии матки и маточных кровотечениях, принимали внутрь в виде настоя и жидкого экстракта. В народной медицине настоей или разведенный водой сок, выжатый из свежего растения, употребляют при болезнях печени, почек, мочевого пузыря и при нарушении обмена веществ.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Настой.** 2—3 ст. ложки измельченной сухой травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день как кровоостанавливающее средство.

При болезнях печени и почек 40 г травы залить 1 л кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Пить по 1 стакану 3—4 раза в день.

**Свежий сок.** Принимать по 40—50 капель пополам с водой 3 раза в день.

**Противопоказания.** Растение — abortивное средство.

## *Первоцвет лекарственный*

(*Primula officinalis* Hill.)

**Народные названия.** Примула, баранчики, баранья трава, куделька, желтуха, котики.

**Используемые части растения.** Корневище с корнями, листья, цветки.

**Химический состав.** Листьев: каротин, аскорбиновая кислота, сапонины, гликозиды, флавоноиды и эфирное масло; корней: гликозиды, эфирное масло, примуловая кислота, витамины А и С.

**Основные свойства.** Мочегонное, слабительное, отхаркивающее, спазмолитическое, витаминное.

**Применение.** Растение используется при авитаминозе и заболеваниях верхних дыхательных путей. В народной медицине настоей и отвар корней и листьев назначают как отхаркивающее средство при простудных заболеваниях, ангине, коклюше, бронхиальной астме, головной боли, нервной слабости и бессоннице.

Настоей цветков принимают при неврозах и головных болях.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Настой.** 2 ст. ложки сухих цветков и листьев залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

При простуде, кашле и коклюше: 1 ст. ложку измельченных корневищ и корней залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 мин в закрытом сосуде, настаивать 1 ч, процедить. Добавить сахар или мед по вкусу. Принимать по 1 ст. ложке 5 раз в день.

## Петрушка огородная

(*Petroselinum sativum Hoffm.*)

**Используемые части растения.** Листья, корни и семена (плоды).

**Химический состав.** Эфирное масло (главные части — апиол и миристицин), гликозиды апиин и лютеолин, слизь.

**Эзотерические свойства.** Петрушка проводит Силу Света в каждую клетку тела человека.

**Основные свойства.** Обезболивающее, противохолерадочное, потогонное и мочегонное средство.

**Применение.** Петрушка облегчает дыхание и сердечную деятельность, укрепляет капилляры, усиливает сокращения матки, повышает тонус кишечника и мочевого пузыря, возбуждает аппетит и улучшает пищеварение. В народной медицине применяют водный настой для возбуждения аппетита, при заболеваниях мочевого пузыря и почек, воспалении предстательной железы, нарушениях менструального цикла, кишечной колике.

Сок петрушки, полученный из листьев, наносят на лицо в виде компрессов для удаления прыщей, веснушек и угрей, а также как обезболивающее при укусах насекомых.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Настой.** 1 ч. ложку растертых плодов залить 2 стаканами охлажденной кипяченой воды, в закрытом сосуде настаивать 8 ч, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день.



С такой же целью принимают сок из листьев петрушки, но не больше 3—4 ложек в день.

**Противопоказания.** Петрушка вредна при головной боли и возбуждает приступы у страдающих эпилепсией.

## *Пижма обыкновенная* (*Tanacetum vulgare* L.)

**Народные названия.** Дикая рябинка, полевая рябина, глистник, девятильник, горлянка, маточник, рай-цвет, чашечник, пуговичник, каравай, приворотень, пижма дикая, горбинка.

**Используемые части растения.** Соцветия (корзинки).

**Химический состав.** Каротиноиды, витамины, сесквитерпеновые лактоны, танацетовая, галлусовая, кофейная и другие органические кислоты, дубильные вещества, смолы, камеди, флавоноиды, жирное и эфирное масла.

**Основные свойства.** Возбуждающее аппетит, желчегонное, сердечно-сосудистое, нормализующее пищеварение, противоглистное; ядовита.

**Применение.** Растение относится к древним лекарственным средствам. Некогда его употребляли как пряность, заменяющую корицу. Водный настой из соцветий усиливает функцию желудочно-кишечного тракта. Его применяют при желтухе, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, особенно при пониженной кислотности, при аскаридах, острицах, головной боли, для уменьшения и остановки менструаций. Наружно настой используют для теплых ванн и компрессов при ранах, язвах, как средство против вшей (мытьё головы производить через день, на курс лечения 5—6 процедур). Пижма одно из лучших средств от ячменя: пить настой из 5—6 сухих цветочков 4—5 раз в день в течение недели. Сок пижмы применяется при раке кожи и чесотке.

Настой пижмы (1/2 стакана на ночь) является легким снотворным.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Настой.** 20 г соцветий на 1 л кипятка. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

**Противопоказания.** Растение ядовито. Передозировка опасна при беременности.

## Подмаренник цепкий (*Galium aparine*)

**Используемая часть растения.** Вся надземная часть.

**Химический состав.** Асперулозид (гликозид), органические кислоты, включая лимонную, танины, сапонины.

**Основные свойства.** Улучшает обмен веществ в лимфатической системе; мочегонное, противовоспалительное, вяжущее, тонизирующее средство.

**Применение.** В Европе это растение используется в медицине с древних времен. Подмаренник эффективен при лечении любых заболеваний, связанных с лимфатической системой: как при хроническом увеличении и уплотнении лимфатических узлов на шее и за ушами, так и при остром воспалении. Его действие основано на стимуляции кровообращения в месте воспаления, что способствует рассасыванию опухоли и облегчает отток лимфы.

Поскольку подмаренник снимает жар и воспаление, его можно считать специфическим средством при таких детских болезнях, как ветрянка, корь и свинка. Кроме того, его можно применять как наружно, так и внутрь при повреждениях и хронических заболеваниях кожи, таких, как экзема и псориаз. Это скромное растение помогает также при болезненном мочеиспускании и слабости мочеполовой системы. Подмаренник очищает кровь и способствует выведению шлаков из организма.



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Настой.** Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку свежей травы и настаивать 15 мин. При заболеваниях мочевых путей охладить перед тем, как пить.

**Настойка.** Принимать по  $1/2$ –1 ч. ложке настойки свежего растения 2–4 раза в день.

**Сок.** Смешать 1 часть сока и 1 часть растительного глицерина либо 2 части сока и 1 часть бренди. Принимать по 1 ч. ложке 2–4 раза в день.

## **Подорожник большой** (*Plantago major* L.)

**Народные названия.** Подорожник, ранник, поризник, подорожник великий, бабка, чирьевая трава.

**Используемые части растения.** Листья, соцветия, семена.

**Химический состав.** Листья богаты калием и лимонной кислотой, содержат гликозид аукубин, горечи и дубильные вещества, каротин, витамин К, ферменты. Семена содержат слизь (44%), жирное масло (до 22%), олеиновую кислоту и стероидные сапонины.

**Эзотерические свойства.** Дает жар и силу любви; исцеляет от порчи.

**Основные свойства.** Антисептическое, противовоспалительное, ранозаживляющее, кровоочистительное, отхаркивающее, слабительное, желудочно-кишечное, обезболивающее средство.

**Применение.** Понижает артериальное давление, усиливает секреторную деятельность желудка. Подорожник широко применялся древнегреческими, арабскими и персидскими врачами при лечении кашля, бронхита, плеврита, диспепсии, язвы желудка, диабета, рака. Настой из листьев и сок растения назначают при остром и хроническом гастритах, заболеваниях желудка и кишечника, а наружно — для лечения нагноившихся ран, ожогов, заболеваний глаз, рожистых воспалений кожи, укусов змей и насекомых. Семена обладают обволакивающим, смягчительным, легким слабительным действием. В народной медицине подорожник применяют при туберкулезе, коклюше, бронхиальной астме.

### **ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА**

**Настой.** 1 ст. ложку листьев залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3—4 раза в день за 30 мин до еды.

2 ст. ложки семян залить 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить 10 мин, процедить. Пить по 1 ст. ложке 1 раз в день.

## **Полынь горькая** (*Artemisia absinthium* L.)

**Народные названия.** Горькая трава, полынь белая, горечь, абсент, вермут, пелун.

**Используемые части растения.** Листья и цветущие верхушки вместе с цветками.



**Химический состав.** Трава и листья полыни горькой содержат до 2% эфирного масла, сесквитерпены, придающие горький вкус растению, флавоноиды, витамины, органические кислоты и дубильные вещества, витамины К и С. Лечебное действие полыни зависит от горького гликозида абсинтина и эфирного масла.

**Эзотерические свойства.** Носимая на теле, предохраняет от порчи и злых духов.

**Основные свойства.** Общеукрепляющее, антисептическое, жаропонижающее, противовоспалительное, обезболивающее, противосудорожное, противоопухолевое средство.

**Применение.** Полынь возбуждает аппетит, стимулирует деятельность желудка и кишечника, повышает кислотность желудочного сока, усиливает выделение желчи, прекращает изжогу, гонит газы, заживляет раны. Оказывает легкое снотворное действие. Водный настой и спиртовую настойку полыни применяют для лечения бронхита, невралгии, туберкулеза, эпилепсии, менингита, а также для регуляции деятельности желудка при гастритах, желудочных болях, спазмах желудка и кишечника, при заболеваниях печени и малокровии. В народной медицине полынь употребляли при лечении желтухи, малярии, ожирения, скопления газов. Наружно водный настой полыни применяют для компрессов при ушибах и гнойных ранах.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Настой.** 1 ч. ложку измельченной полыни залить 2 стаканами кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

**Противопоказания.** Полынь горькая относится к ядовитым растениям, передозировка может вызвать судороги и даже психические расстройства.

### *Репешок обыкновенный*

*(Agrimonia eupatoria L.)*

**Народные названия.** Приворот, земляничник, лепильник, репей, репейник, сороканедужник, кошка.

**Используемые части растения.** Стебли, листья, цветки, корни.

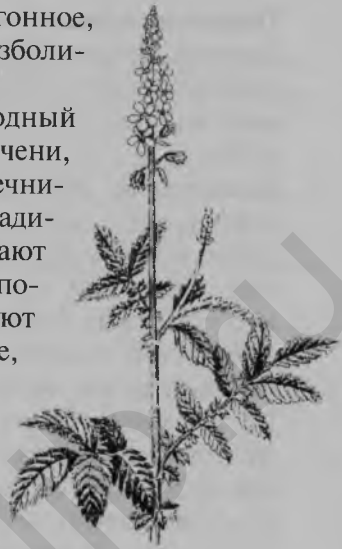
**Химический состав.** Эфирные масла, дубильные вещества, витамины К, С, РР и группы В, органические кислоты.

**Основные свойства.** Мочегонное, желчегонное, вяжущее, противовоспалительное, обезболивающее и общеукрепляющее средство.

**Применение.** В народной медицине водный настой травы применяют при лечении печени, различных заболеваний желудка и кишечника, при желтухе, ревматизме, подагре, радикулитах. Отвар травы с медом назначают при циррозе печени, болезнях сердца, почек и желудка. Отвар корней рекомендуют принимать при хроническом ревматизме, доброкачественных и злокачественных опухолях, геморрое.

Водный настой травы используют для полоскания полости рта и глотки при тонзиллитах и ангине; в виде компрессов, обмываний и примочек — при ушибах, язвах, сыпях и других поражениях кожи.

Свежие измельченные листья прикладывают к воспаленным участкам кожи, гнойным ранам и ушибам.



#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Настой.** 1 ст. ложку сухой травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день перед едой.

**Отвар.** 6 ст. ложек травы залить 1 л воды, кипятить в закрытой посуде 15 мин, настаивать 4 ч, процедить. Применять для обмываний, ванн, примочек и компрессов.

## Ромашка аптечная

(*Matricaria chamomilla*, *chamomilla recutita*)

**Народные названия.** Ромашка лекарственная, ромашка ободранная, маточная трава, камила, моргун, румянок.

**Используемые части растения.** Цветки.

**Химический состав.** Эфирные масла (бисаболол, хамазулен, фарнезен, пинен), флавоноиды, горечи.

**Эзотерические свойства.** Сок ромашки — сгуститель флюидов. Лечит болезни недостатка энергии.

**Основные свойства.** Успокаивающее, расслабляющее, спазмолитическое, противовоспалительное, антимикробное, ветрогонное, ранозаживляющее, горечь, противопроstedное.

**Применение.** Ромашка — чрезвычайно важное средство в детской терапии. Подобно кошачьей мяте, она используется при следующих симптомах, свойственных детскому возрасту: капризность, повышенная возбудимость при прорезывании зубов, колики, газы, боль в ухе. Ее применяют при мигрени, ангине, желтухе, эпилепсии, дизентерии, воспалении десен и кожных заболеваниях.

Как спазмолитическое средство ромашка полезна при мышечных болях. Как горечь и ветрогонное средство она способствует здоровому пищеварению, выделению желчи и опорожнению кишечника. Ромашка уменьшает раздражение и воспаление кишечника при таких состояниях, как язвы и гастриты. Благодаря противомикробным свойствам она применяется наружно для лечения ран. Противовоспалительные свойства этого растения уменьшают проявления аллергии.



Авиценна в «Каноне врачебной науки» писал о ромашке:

«Своим разрыхляющим и рассасывающим [действием] ромашка успокаивает горячие опухоли к размягчает не слишком твердые затвердения. Ее пьют при плотных опухолях внутренностей.

Она ослабляет напряжение и укрепляет все [богатые] нервами органы. Ромашка полезнейшее лекарство от изнурения, ибо ее теплота походит на теплоту животного.

[Ромашка] укрепляет мозг и полезна при холодной головной боли и для выведения испорченных соков из головы, ибо она растворяет, не оттягивая, — таково ее свойство.

В виде лекарственных повязок она вылечивает хроническое слезотечение.

Ромашка облегчает отхаркивание.

Она устраняет желтуху.

Ромашка гонит мочу и выводит камни. <...> Компрессы из ромашки кладут на область мочевого пузыря при холодных и горячих болях [при воспалительных или невоспалительных процессах в мочевом пузыре]. Если ее пить и сидеть в воде с ее [настоем], это гонит месячные и изгоняет плод и послед. Она помогает также при заворооте кишок».

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Настой.** Залить 1 ст. ложку цветков 1 стаканом кипятка и настаивать 10 мин. Держать сосуд накрытым. Малышам давать из пипетки, старшим детям — по  $1/2$ –1 стакану до 3 раз в день.

**Настойка.** Давать детям по 10–30 капель до 4 раз в день.

**Противопоказания.** Некоторые травники не рекомендуют ромашку во время беременности из-за ее способности расслаблять мускулатуру матки. В редких случаях ромашка вызывает аллергические реакции.

## Смородина черная

(*Ribes nigrum* L.)

**Используемые части растения.** Листья и ягоды.

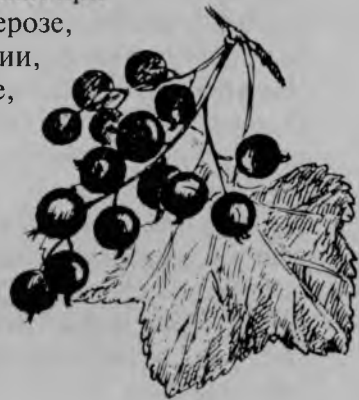
**Химический состав.** Ягоды черной смородины богаты аскорбиновой кислотой, содержат сахара, органические кислоты (винная, яблочная, янтарная), пектиновые, дубильные и красящие вещества, витамины А, Р и группы В, эфирное масло. Листья содержат дубильные вещества, эфирное масло и витамин С.

**Эзотерические свойства.** Ягоды смородины снимают проблемы, идущие из глубины рода.

**Основные свойства.** Поливитаминное, противогинготное, тонизирующее, противовоспалительное, противоревматическое, потогонное, мочегонное средство.

**Применение.** Ягоды применяют при остром недостатке в организме витаминов, при малокровии и общем истощении. В народной медицине водный настой ягод применяют при простудных заболеваниях, атеросклерозе, нарушении обмена веществ, гипертонии, охриплости голоса, кашле, подагре, экссудативном диатезе, желудочно-кишечных заболеваниях, болезнях почек и мочевыводящих путей. Сок пьют при поносе, пониженной кислотности желудка и гастритах.

Листья оказывают мочегонное и потогонное действие, в народной медицине водный настой листьев назначают при водянке, болях в сус-



тавах, ревматизме, подагре, камнях в мочевом пузыре, задержке мочи.

Белое вино, настоянное на листьях смородины и слегка подслащенное, принимают перед едой как тонизирующее средство. Свежие листья употребляют как пряность при заварке чая и консервировании овощей.

В народной медицине Белоруссии настой листьев смородины используют при лечении зоба и женских воспалительных заболеваний.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Настой.** 1 ст. ложку ягод залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч, добавить сахар по вкусу. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день как витаминное средство.

При подагре: 2 ст. ложки листьев заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 4 часа, процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день.

**Витаминный чай.** Взять по 2 ч. ложки листьев черники, черной смородины, малины и березы. Заварить стаканом кипятка.

### *Солодка голая* (*Glycyrrhiza glabra*)

**Народные названия.** Лакричник, вербец, осолотка, солодец, солодковый корень.

**Используемые части растения.** Корни.

**Химический состав.** Гликозиды (глициризин и глициризиновая кислота), флавоноиды, сапонины, горечи, эфирные масла, аспарагин, фитостерины, кумарины.

**Эзотерические свойства.** Обладает «молодильными» свойствами.

**Основные свойства.** Отхаркивающее, смягчающее, противовоспалительное, слабительное, антиспазматическое, антивирусное, мочегонное средство.

**Применение.** Солодка успокаивает слизистые оболочки и действует как отхаркивающее средство. Это идеальное растение для лечения кашля (в том числе бронхиальной астмы), аллергического насморка, дерматитов и инфекций верхних дыхательных путей. Солодку можно применять отдельно или в сочетании с другими травами.

Противовоспалительные свойства солодки делают ее отличным лекарством при кишечных заболеваниях. Настой солодки действует как мягкое, безопасное для детей слабительное и мочегонное средство.

В китайской медицине солодку применяют при туберкулезе легких, коклюше, бронхите, язве желудка и при отравлении грибами.

Благодаря антивирусному действию солодку применяют при ветряной оспе и герпесе, как наружное и внутреннее средство.



Слово «солод» произошло от названия растения. На Руси солодку добавляли практически во все виды пищи: хлеб, пироги, квас, пиво, брагу и т. д.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Настой.** Залить 1 ст. ложку корней 1 стаканом кипятка и настаивать 30 мин. Процедить. Давать детям от 1 ст. ложки до 1 стакана 1–3 раза в день.

**Отвар.** Кипятить на водяной бане 2 ст. ложки корня в 2 стаканах воды 10 мин. Процедить и давать детям как настой.

**Настойка.** Давать детям от  $\frac{1}{4}$  до 1 ч. ложки до 4 раз в день.

**Противопоказания.** Передозировка может вызвать тошноту. Не следует принимать солодку при повышенном давлении. Во время беременности надо помнить, что солодка влияет на эндокринную систему.

### *Тимьян ползучий* (*Thymus serpyllum* L.)

**Народные названия.** Чабрец, лимонный душик, богородская трава, боровой перчик, чабер, мухопал, мацержанка.

**Используемые части растения.** Листья, стебли, цветки.


**Химический состав.** Душистое эфирное масло (главная составная часть — тимол), смола, минеральные соли, дубильные вещества, горечи, камедь, тритерпеноиды, флавоноиды, гликозиды и минеральные соли.

**Эзотерические свойства.** Название растения происходит от греческого слова «thymos» (сила, дух).

**Основные свойства.** Отхаркивающее, противовоспалительное, антисептическое, снотворное, противоглистное средство.

**Применение.** Лечебные свойства тимьяна ползучего связаны с наличием в нем эфирного масла. В народной медицине растение применяется с глубокой древности. Его принимают при бессоннице, женских болезнях, как средство от запоя, при коклюше, туберкулезе легких, желудочно-кишечных заболеваниях (язве желудка, двенадцатиперстной кишки, коликах). Настой из травы — хорошее средство для лечения простудных заболеваний и кашля у детей (на основе тимьяна приготовлен препарат пертуссин). Ванны и компрессы из настоя, а также подушечки из травы в качестве припарок употребляют как обезболивающее средство при суставном ревматизме, подагре, ушибах, опухолях. Ароматное масло на основе травы применяют для дезинфекции жилых помещений. Настой травы снимает головную боль (в виде компресса и при внутреннем употреблении), устраняет дурной запах изо рта.



 Авиценна в книге «Канон врачебной науки» писал о лекарственных свойствах тимьяна:

«Растворяет, отрывает загустевшую свернувшуюся кровь; согревает настолько, что сироп из него не дает появиться «гусиной коже».

Из [тимьяна] делают лекарственные повязки с уксусом на недавние слизистые опухоли.

[Тимьян] пьют при расслаблении нервов, а с толокном и вином прикладывают в виде лекарственной повязки при воспалении седалищного нерва. Тимьяновый сироп помогает от болей, возникающих под хрящами ложных ребер.

Тимьян подмешивают к пище, и это сохраняет силу зрения и устраняет его слабость.

Тимьян в виде отвара или [лекарства] с медом для слизывания очищает грудь и легкие, способствует отхаркиванию и устраняет боли в хрящах ложных ребер.

Вследствие своего сушащего действия [тимьян] препятствует кровохарканью.

[Тимьян] способствует пищеварению, а тимьяновый сироп сильно устраняет несварение желудка и недостаток аппетита. Тимьян гонит мочу и месячные и выводит червей».

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Настой.** 1 ст. ложку травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде 1 ч, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

**Отвар.** 1 ст. ложку листьев заварить 300 мл кипятка, кипятить на водяной бане в закрытой посуде в течение 5 мин, процедить.

**Противопоказания.** Препараты тимьяна не назначаются беременным женщинам и не применяются при острых заболеваниях печени и почек.

## Тысячелистник обыкновенный (*Achillea millefolium* L.)

**Народные названия.** Змеиная трава, белоголовник, маточник, белая кашка, кровавница, носочистка, пахучая трава, порезная трава, деревий, кровавник.

**Используемые части растения.** Стебли, листья, цветки.

**Химический состав.** Алкалоид ахиллеин, эфирное масло (в основе хамазулен), сложные эфиры, камфора, борнеол, цинеол, гликозиды, дубильные вещества, смолы, аминокислоты, органические кислоты, каротин, витамин К, витамин С, горечи.

**Эзотерические свойства.** Обеспечивает благоприятное течение перемен, излечивает душевные раны.

**Основные свойства.** Тонизирующее, кровоостанавливающее, ранозаживляющее, гипотензивное, потогонное, противоглистное средство.

**Применение.** С древних времен растение используется при анемии, аллергии, атеросклерозе, учащенном сердцебие-





нии, гриппе, катаре верхних дыхательных путей, золотухе, кровотечениях, болезненных менструациях, туберкулезе легких и лимфатических желез, гастрите, язве желудка, метеоризме и зубной боли. Водный настой и отвар назначают при головных и желудочных болях, простудных заболеваниях, астме, при маточных, носовых, желудочных и геморроидальных кровотечениях, при поносах и дизентерии.

Отвар тысячелистника применяется при воспалении мочевого пузыря и наружно как ранозаживляющее средство, а также при аллергических реакциях, экземах, фурункулезе и крапивнице. Тысячелистник укрепляет организм и усиливает лактацию у кормящих матерей.

Авиценна считал, что тысячелистник рассасывает опухоли и дробит камни в почках.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Настой.** 2 ст. ложки травы залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 мин, настаивать 30 мин, процедить. Пить по  $1/3$ — $1/2$  стакана теплого настоя 2—3 раза в день за 30 мин до еды как кровоостанавливающее средство.

Свежий сок в смеси с медом принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день для улучшения аппетита и при гастритах с пониженной кислотностью.

**Настойка.** 4 ст. ложки сырья залить 100 мл водки, настаивать 7 дней, процедить. Принимать по 20 капель 3 раза в день через час после еды.

### *Фиалка трехцветная*

(*Viola tricolor L.*)

**Народные названия.** Анютины глазки, иван-да-марья, сорокандужная трава, камчуг, братики, троецветка, золотуха.

**Используемые части растения.** Стебли, листья, цветки.

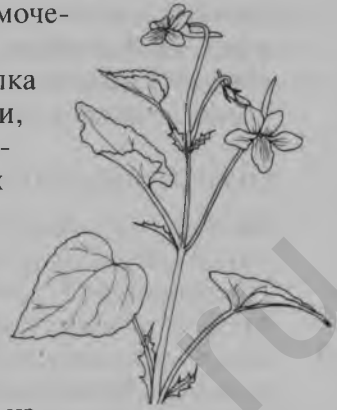
**Химический состав.** Рутин, сапонины, слизь, винно-каменная и салициловая кислота, каротин, витамин С, эфирное масло, гликозиды.

**Эзотерические свойства.** Употребляется как магическое курение.

**Основные свойства.** Кровоочистительное, противоаллергическое, противоревматическое, противозолотушное, потогонное,

смягчающее кашель, отхаркивающее, мочегонное средство.

**Применение.** В народной медицине фиалка трехцветная применяется при аллергии, диатезе, кожных заболеваниях, ревматизме, подагре, заболеваниях верхних дыхательных путей, мочевого пузыря, мочекаменной болезни, золотухе у детей. Растение усиливает секрецию бронхиальных желез, разжижает мокроту, способствует отхаркиванию, выделению мочи и пота, обладает противовоспалительным действием. Настой из травы применяют при запорах, затрудненном мочеиспускании, атеросклерозе сосудов, угрях, экземе, кожном зуде, фурункулезе, лишаях.



#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Настой.** 1 ст. ложку травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4–6 раз в день.

**Противопоказания.** Гепатит и гломерулонефрит.

### *Хмель обыкновенный* (*Humulus lupulus* L.)

**Народные названия.** Горкач, хмелица, хмиль.

**Используемые части растения.** Соплодия (шишки).

**Химический состав.** Люпулин, эфирное масло, смола, холин, желтый пигмент, валериановая кислота. Растение ядовито.

**Эзотерические свойства.** Колдовское зелье; lupula — волчица, колдунья, ведьма: лианы действительно могут исцарапать и не пропустить человека через свои заросли.

**Основные свойства.** Успокаивающее, кровоочистительное, болеутоляющее, укрепляющее, желчегонное, мочегонное средство.

**Применение.** Хмель успокаивает центральную нервную систему, улучшает аппетит и деятельность кишечника. Водный настой из шишек стимулирует пищеварение, уменьшает и прекращает судороги, ослабляет боли, снимает воспалительные процессы, улучшает сон. В народной медицине применяется при водянке,

желтухе, малярии, туберкулезе, вегетососудистой дистонии, раке кожи, пиелонефрите, цистите, заболеваниях печени и селезенки. Наружно настой используют против перхоти, для укрепления волос, лечения дерматитов, угрей, аллергических высыпаний.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Настой.** 1 ст. ложку размельченных шишек залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 мин, охладить, процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3 раза в день до еды.

**Мазь.** 1 ст. ложку порошка шишек растереть с 1 ст. ложкой несоленого свиного сала или свежего сливочного масла, хорошо перемешать. Применять как обезболивающее средство при ушибах, подагре, воспалении суставов.

### Чайный куст китайский (*Thea sinensis* L.)

**Народные названия.** Название рода происходит от китайского слова «те» (theh), что, собственно, и означает «чай» на одном из китайских диалектов.

**Используемые части растения.** Листья.

**Химический состав.** Дубильные вещества (до 35%), алкалоиды (кофеин, теофиллин, теобромин и др.), флавоноиды, аскорбиновая кислота (до 250 мг%), витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, К, Р, РР, минеральные соли. Аромат чая обусловлен присутствием летучих эфирных масел, содержащих более 500 химических соединений.

**Эзотерические свойства.** Способствует сгущению флюидов; используется японскими буддистами как магический напиток для сплочения братства.

**Основные свойства.** Тонизирующее, возбуждающее, повышающее кровяное давление, закрепляющее, мочегонное, антиоксидантическое, сердечно-сосудистое; средство при физической и умственной усталости, головной боли.

**Применение.** Основное действие чая — стимулирующее и закрепляющее. Крепкий чай возбуждает нервную систему и весьма полезен при упадке сил и понижении умственной активности. Чай снижает риск возникновения инфаркта миокарда. Кофеин, теофиллин и теобромин входят в состав препарата теофедрина, который назначают при бронхиальной астме. Чай (танины) способ-

ствует накоплению в организме витамина С, а зеленый чай обладает противомикробным действием и противолучевым действием. Крепкая заварка применяется при лечении солнечных ожогов и конъюнктивитов.

## Чеснок посевной (*Allium sativum*)

**Используемые части растения.** Луковицы (зубчики).

**Химический состав.** Эфирные масла, аллин, слизистые вещества, витамины А, В и С, германий.

**Основные свойства.** Антимикробное, антисептическое, отхаркивающее, потогонное средство; стимулирует кровообращение, снижает давление.

Чеснок используют для лечения бактериальных, вирусных и грибковых инфекций, начиная от простуды и ангины и заканчивая стригущим лишаем, кандидозами и дизентерией. Чеснок эффективен и в отношении кишечных паразитов.

Чеснок особенно полезен при инфекциях дыхательных путей и ангинах. Он уменьшает застойные явления при простудах, сенной лихорадке, аллергии и синуситах. Для лечения воспалений уха можно закапывать чесночное масло.

Чеснок способствует пищеварению и снижает уровень холестерина. Он также снижает кровяное давление и предотвращает развитие гипертонии. Один из лучших способов профилактики сердечных болезней — регулярно есть чеснок в сыром виде или добавляя в конце приготовления блюд.

И наконец, как стимулятор кровообращения чеснок полезен тем, у кого часто мерзнут руки и ноги.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**В сыром виде.** Чеснок можно растереть, положить в ложку, прикрыть



сверху медом и проглотить не разжевывая. Принимать половинку или 1 зубчик каждые 4 часа.

**Настой.** Мелко нарезать 3 зубчика, залить 1 л кипящей воды и настаивать под крышкой 30 мин. Для вкуса можно добавить бульон или же мед с лимоном. Принимать по  $\frac{1}{2}$ —1 стакану 6 раз в день.

**Сироп.** Измельчить 8—10 зубчиков чеснока. Положить в чистую стеклянную банку и залить стаканом меда. Неделю настаивать. Принимать по  $\frac{1}{2}$ —1 ч. ложке до 4 раз в день.

**Противопоказания.** Состояния, характеризующиеся горячей сухой кожей. Большие дозы вызывают расстройство пищеварения или головную боль. Не давать детям до 1 года 3 месяцев.

## Шалфей лекарственный

(*Salvia officinalis* L.)

**Используемые части растения.** Листья.

**Химический состав.** Эфирное масло (в него входят цинеол, туйон, пинен, сальвен, борнеол, камфора), алкалоиды, дубильные вещества, фитонциды.

**Эзотерические свойства.** Шалфей — это трава жизни. Экстракт имеет животворящие свойства.

**Основные свойства.** Общеукрепляющее, противовоспалительное, заживляющее, дезинфицирующее, противоревматическое, вяжущее, ветрогонное, желчегонное и мочегонное средство.

**Применение.** Шалфеем лечат катаральные состояния слизистых оболочек, ангину, воспаление десен, хронический бронхит, бронхиальную астму, воспаление почечных лоханок, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени и желчного пузыря, суставной ревматизм, хронические заболевания кожи.

Шалфей уменьшает выделение пота, ослабляет деятельность молочных желез, поэтому его пьют при отнятии детей от груди. Настой травы применяют при простудных заболеваниях, дизентерии, поносах.



Врачи древности были посвящены в тайны чудодейственных сил шалфея. Авиценна считал, что «шалфей сильно прочищает почки». Итальянский философ и врач Арнольд писал триста с лишним лет назад:

«Нервы шалфей укрепляет и рук унимает дрожанье,  
И лихорадку изгнать даже острую он в состоянье.

Ты наш спаситель, шалфей, и помощник, природою данный...»

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА**

**Настой.** 1 ст. ложку листьев залить 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде 30 мин, процедить. Принимать теплым по  $\frac{1}{2}$  стакана 3–4 раза в день. Настой используют как смягчительное и противовоспалительное средство.

**Настойка.** Шалфей настаивать на 70%-м спирте 7 дней. Для ингаляций необходимо 30 капель на стакан воды.

**Ванна.** 400 г сухих листьев залить 4 л воды, кипятить в течение 1 ч, настаивать 24 ч, процедить и вылить в ванну.

**Шиповник собачий**

(*Rosa canina* L.)

**Народные названия.** Шиповник собачий относится к тому же роду растений, что и шиповник майский (коричный). Роза коричная — еще одно народное название.

**Используемые части растения.** Плоды, семена, цветки, листья, корни.

**Химический состав.** Плоды шиповника собачьего отличаются от других видов шиповника более низким содержанием витамина С, помимо которого в состав растения входят витамины В, Р, К, сахара, пектиновые вещества, органические кислоты, дубильные вещества, флавоноиды.

Плоды шиповника, кроме перечисленных выше компонентов, содержат танин, глюкозу, смолы, ваниль.

**Эзотерические свойства.** Шиповник устанавливает непреодолимую преграду или запрет на проявление любой нечистой силы.

**Основные свойства.** Укрепляющее, адаптогенное, противовоспалительное, успокаивающее, антиишемическое, противоревматическое, вяжущее, желчегонное, диуретическое средство. Поливитаминное противцинготное средство.

**Применение.** В народной медицине плоды шиповника использовали для лечения туберкулеза, цинги, малокровия, болезней печени и желчного пузыря, желудка, почек, незаживающих ран, маточных кровотечений, переломов, инфекционных болезней.

Настоем плодов лечат диарею, мочекаменную болезнь, бели и запоры. Сироп из плодов шиповника применяется при язвах и нарывах в полости рта и при ангинах.

В настоящее время плоды используются для получения препарата «Холосас», обладающего желчегонным действием. Корни, плоды и цветы шиповника помогают снять нервное возбуждение и бессонницу. Лепестки цветов шиповника, сваренные в меду, применяют в качестве наружного средства при рожистых воспалениях и других заболеваниях кожи. Шиповник желательно добавлять во все лекарственные сборы.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Отвар.** Из плодов: 1 ст. ложку плодов шиповника залить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 мин в закрытой посуде, настаивать 24 ч, отжать, процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 2–3 раза в день перед едой.

Из корней: 2 ст. ложки измельченных корней залить 2 стаканами воды, кипятить 20 мин, настаивать 2 ч, процедить. Пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день. При почечнокаменной болезни отвар дробит и растворяет камни.

**Настой.** 5–10 плодов залить стаканом кипятка, кипятить в течение 1–2 мин, процедить. Пить 3 раза в день по 1 стакану.

**Настой из цветков и листьев.** Взять 1 ч. ложку мелко нарезанных цветков и листьев на 1 стакан кипятка. Настаивать 10 мин. Приятный на вкус напиток можно принимать без ограничений.

**Настойка.** По 1 ст. ложке измельченных ягод можжевельника и шиповника и травы полыни горькой залить 200 мл 70%-го спирта. Настаивать в темном месте 14 дней, затем процедить. Пить по 30 капель 3 раза в день до еды.

### *Эфедр*а двухколосковая (*Ephedra distachya* L.)

**Народные названия.** Хвойник, хвойник двухколосковый, кузми-чова трава.

**Используемые части растения.** Зеленые ветви.

**Химический состав.** Алкалоиды эфедрин и псевдоэфедрин, дубильные вещества, пирокатехин.

**Основные свойства.** Возбуждающее центральную нервную систему, сужающее кровеносные сосуды, стимулирующее кровообращение, повышающее кровяное давление, расслабляющее гладкую мускулатуру бронхов средство.

**Применение.** В России большим пропагандистом эфедры был народный лекарь крестьянин Федор Кузьмич Муховников (по имени которого осталось название кузьмичова трава). Отвар и настой из зеленых ветвей назначают при лечении ревматизма, бронхиальной астмы, коклюша, бронхита, язвенной болезни желудка, невралгии, горной болезни, малярии. Наружно настойку эфедры используют для обезболивания воспалившихся суставов.

Алкалоид эфедрин в химическом отношении по действию на организм близок к адреналину. Применяется при остром снижении кровяного давления (при травмах, операциях, кровопотерях), при пониженном кровяном давлении, сенной лихорадке, сывороточной болезни, морской болезни, отравлениях наркотиками.

**Противопоказания.** Нельзя применять при гипертонии, атеросклерозе, тяжелых органических заболеваниях сердца, бессоннице.



#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Отвар.** 20 г травы залить 2 стаканами воды, довести до кипения, выпаривать на слабом огне, пока не останется половина жидкости. Охладить, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

**Настой.** 2 ст. ложки травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.

## Эхинацея

(*Echinacea angustifolia*, *E. purpurea*, *E. pallida*)

**Используемые части растения.** Корни, все надземные части растения.

**Химический состав.** Эфирные масла, гликозиды, полисахариды, изобутиламины, смолы, инулин, сесквитерпены.



**Основные свойства.** Повышает иммунитет; противомикробное, антивирусное, антисептическое, улучшающее обмен веществ средство.

**Применение.** В Северной Америке эхинацея стала популярным домашним снадобьем. Эхинацея полезна как профилактическое и лечебное средство от простуды и гриппа, а также после перенесенных инфекционных заболеваний; применяется при увеличении лимфатических узлов и закупорке лимфатических сосудов. Благодаря своим свойствам эхинацея используется в детской терапии при лечении распространенных инфекций, ран и грибковых заболеваний.

Эхинацея применяется для лечения циститов. Хорошо сочетается с толокнянкой, тысячелистником и другими антисептиками при заболевании мочевыводящих путей.

При острых инфекциях прием эхинацеи наиболее эффективен в высоких дозах. При регулярном приеме дозы сокращаются по мере улучшения состояния.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ДОЗИРОВКА

**Настой.** 30 г измельченных корней залить 1 л кипящей воды, настаивать в течение 1 ч. Процедить и принимать по  $\frac{1}{4}$ –1 стакану каждые 2–4 ч. Можно использовать наружно для промываний и компрессов.

**Отвар.** Залить 15 г измельченных корней эхинацеи 1 л кипящей воды и кипятить 20 мин на слабом огне. Профильтровать и использовать так же, как настой.

**Настойка.** В зависимости от тяжести состояния дозы варьируют от 1 до 5 капель на 2,5 кг массы тела. Принимать каждые 2 ч. Для наружного применения разбавить 1 ч. ложку настойки в  $\frac{1}{4}$  стакана воды.

---

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

*Гоч В. П.* Духовная сила растений.

Екатеринбург: СВ-96, 1997.

*Грушко Е. А.* Энциклопедия русского знахаря.

М.: Эксмо-пресс, 2000.

*Гурницкая Я.* Энциклопедия природной медицины.

М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2002.

*Журба О. В.* Травник. М.: Аркадия, 1997.

*Иванов В. И.* Тайны народной медицины.

М.: Олма-пресс, 2002.

*Ужегов Г. Н.* Лекарственные растения.

М.: Фирма «Издательство АСТ», 1999.

---

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### I. ЛАТИНСКИЕ НАЗВАНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Каждое растение имеет несколько народных названий, поэтому общей основой, определяющей его характеристику, является научное название на латинском языке (часто греческого, кельтского или другого происхождения. — *Ред.*). Чтобы не совершить ошибки, покупая травы, проверяйте латинское название.

- |                                                                 |                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Алоэ, <i>Aloe arborescens</i>                                   | Дудник, <i>Angelica archangelica</i>                              |
| Алтей, <i>Althaea officinalis</i>                               | Ежевика, <i>Rubus caesius</i>                                     |
| Анис, <i>Anisum vulgare</i>                                     | Желтокорень канадский<br>(гидрастис), <i>Hydrastis canadensis</i> |
| Арника, <i>Arnica montana</i>                                   | Жостер, <i>Rhamnus purshiana</i>                                  |
| Астрагал, <i>Astragalus dasyanthus</i>                          | Звездчатка (мокрица), <i>Stellaria<br/>media</i>                  |
| Барбарис, <i>Berberis vulgaris</i>                              | Зверобой, <i>Hypericum perforatum</i>                             |
| Барвинок, <i>Vinca minor</i>                                    | Земляника, <i>Fragaria vesca</i>                                  |
| Башмачок пушистый, <i>Cypripedium<br/>pubescens</i>             | Имбирь, <i>Zingiber officinale</i>                                |
| Безвременник осенний, <i>Colchicum<br/>autumnale</i>            | Ипекакуана, <i>Cephaelis ipecacuanha</i>                          |
| Бораго, <i>Borago officinalis</i>                               | Календула, <i>Calendula officinalis</i>                           |
| Боярышник, <i>Crataegus sanguinea</i>                           | Кникус благословенный, <i>Cnicus<br/>benedictus</i>               |
| Бузина, <i>Sambucus nigra</i> или<br><i>Sambucus canadensis</i> | Кора калины, <i>Viburnum opulus</i>                               |
| Валериана, <i>Valeriana officinalis</i>                         | Корень хлопчатника, <i>Gossypium<br/>herbaceum</i>                |
| Вербена, <i>Verbena officinalis</i>                             | Корица, <i>Cinnamomum zeylanicum</i>                              |
| Вишня, <i>Cerasus vulgaris</i>                                  | Коровяк, <i>Verbascum thapsiforme</i>                             |
| Гамамелис, <i>Hamamelis virginiana</i>                          | Котовник кошачий (кошачья мята),<br><i>Nepeta cataria</i>         |
| Девясил, <i>Inula helenium</i>                                  | Крапива, <i>Urtica dioica</i>                                     |
| Диоскорея, <i>Dioscorea villosa</i>                             |                                                                   |
| Дуб, <i>Quercus robur</i>                                       |                                                                   |

- Красный клевер, *Trifolium pratense*  
 Крушина, *Rhamnus frangula*  
 Лаванда, *Lavandula officinalis*  
 Ландыш, *Convallaria majalis*  
 Лимонная трава, *Cymbopogon citra-  
tus*  
 Липа, *Tilia cordata*  
 Лобелия, *Lobelia inflata*  
 Лопух, *Arctium lappa*  
 Люцерна, *Medicago sativa*  
 Малина, *Rubus idaeus*  
 Мать-и-мачеха, *Tussilago farfara*  
 Мелисса, *Melissa officinalis*  
 Мирика, *Myrica cerifera*  
 Мирра, *Commiphora molmol*  
 Митчелла, *Mitchella repens*  
 Можжевельник, *Juniperis communis*  
 Мускатный орех, *Myristica fragrans*  
 Мята перечная, *Mentha piperita*  
 Настурция, *Tropaeolum majus*  
 Овес, *Avena sativa*  
 Одуванчик, *Taraxacum officinale*  
 Окопник, *Symphytum officinale*  
 Омела белая, *Viscum album*  
 Орех серый, *Juglans cinerea*  
 Орех черный, *Juglans nigra*  
 Очанка (глазная трава), *Euphrasia  
officinalis*  
 Пажитник сенной, *Trigonella  
foenum-graecum*  
 Папоротник мужской, *Dryopteris  
felix-mas*  
 Пастушья сумка, *Capsella bursapas-  
toris*  
 Первоцвет, *Primula officinalis*  
 Петрушка, *Petroselinum saltivum*  
 Пижма, *Tanactum vulgare*  
 Подмаренник цепкий, *Galium  
aparine*  
 Подорожник, *Plantago major*  
 Полынь горькая, *Artemisia absinthi-  
um*  
 Пустырник, *Leonorus cardiaca*  
 Ревень, *Rheum palmatum*  
 Репешок, *Agrimonia eupatoria*  
 Ржавый вяз, *Ulmus rubra*  
 Розмарин, *Rosmarinus officinalis*  
 Ромашка, *Matricaria chamomilla,  
chamomilla recutita*  
 Рута душистая, *Ruta graveolens*  
 Сарсапариль, *Smilax spp.*  
 Сассафрас, *Sassafras officinale*  
 Семена льна, *Linum usitatissimum*  
 Сенна, *Cassia senna*  
 Смородина черная, *Ribes nigrum*  
 Солодка (лакричник), *Glycyrrhiza  
glabra*  
 Стеблелист василистниковидный,  
*Caulophyllum thalictroides*  
 Стилингия, *Stillingia sylvatica*  
 Тимьян ползучий, *Thymus serpyll-  
um*  
 Толокнянка, *Arctostaphylos uva ursi*  
 Туя, *Thuja occidentalis*  
 Тысячелистник, *Achillea millefolium*  
 Фенхель, *Foeniculum vulgare*  
 Фиалка трехцветная, *Viola tricolor*  
 Фитолакка американская,  
*Phytolacca decondra or P. ameri-  
cana*  
 Хвощ полевой, *Equisetum arvense*  
 Хмель, *Humulus lupulus*  
 Хризантема, *Chrysanthemum morifo-  
lium*  
 Чайный куст китайский, *Thea sinen-  
sis*  
 Чаппарель, *Larrea tridentata*  
 Чеснок, *Allium sativum*  
 Шалфей, *Salvia officinalis*  
 Шандра обыкновенная (конская  
мята), *Marrubium vulgare*  
 Шиповник собачий, *Rosa canina*  
 Шлемник, *Scutellaria laterifolia*  
 Щавель курчавый, *Rumex crispus*  
 Эфедра, *Ephedra distachya*  
 Эхинацея, *Echinacea purpurea*

## II. АПТЕЧКА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Травами можно лечить такие раны, как мелкие порезы, ожоги первой степени, укусы насекомых. Предлагаемый набор средств первой помощи поможет вам в самых разных ситуациях, когда нет возможности обратиться в больницу. Эта аптечка не заменяет, а дополняет стандартную медицинскую аптечку.

Для хранения и транспортировки набора средств удобна металлическая коробочка. Порошки трав, мази и настойки можно хранить в маленьких бутылочках или баночках на 30–50 миллилитров. Большинство из перечисленных растений хранятся в течение года, настойки можно хранить до четырех лет в холодном месте. Перед путешествием проверяйте содержимое аптечки и сроки хранения препаратов.

### Настойки

Желтокорень канадский

Звездчатка

Кайенский перец

Календула

Корень лопуха

Одуванчик

Пастушья сумка

Подорожник

Сироп ипекакуаны

Шлемник

Эхинацея

### Мази и масла

Гель алоэ вера

Масло арники

Масло зверобоя

Масло календулы

Масло перечной мяты

Масло подорожника

Тигровый бальзам

Травяная мазь

Чесночное масло

**Порошки** (по 2 столовые ложки  
каждого)

Желтокорень канадский и эхинацея

Зеленая глина

Кора ржавого вяза

Корень имбиря

Корень окопника

### Прочие средства

Активированный уголь

Бальзам для губ

Бинты (марлевые, эластичные и стерильные марлевые подушечки)

Ватные палочки

Ватные шарики

Витамин С

Витамин Е

Гомеопатические средства: арника, аконит

Комплект для компрессов

Мед

Набор против укуса змей

Ножницы

Перекись водорода

Пинцет

Пластырь

Резиновые перчатки

Репеллент от насекомых

Спички

Справочник по оказанию первой помощи

Термометр

Шина

Эпинефрин (при аллергии на укусы пчел)

---

## АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

Ссылки на рецепты выделены жирным шрифтом.

- Абсцесс 143  
Акне 298  
Активированный уголь 65, 304  
Алкалоиды 45  
Аллергия (см. также Астма)  
147, 265  
Алоэ 188, 326  
Алтей 61, 327  
Анальгетики 41  
Ангина 153  
Анемия 155  
Анис 61, 328  
Анкилостомы 183  
Антиастматические средства 165  
Антигистамины 41  
Антимикробные средства 42  
Антипиретики 42  
Антиспазматические средства 42  
Аппетит 158  
Арника 263, 329  
Ароматерапия 290  
Аскариды 183  
Астма (см. также Аллергия,  
Простуда, Стресс) 160  
Астрагал 149, 215, 331  
Барбарис 332  
Барвинок 333  
Беременность 71  
Болезненность сосков 93  
Боли (см. также Жар) 171, 172, 175  
Бораго 90  
Боярышник 334  
Бронхит 219  
Бузина 61  
Валериана 61, 286, 336  
Ванны травяные 54  
Вербена 337  
Ветрогонные средства 42  
Ветряная оспа 176  
Визуализация 162  
Витамин С 66  
Витамин К 120  
Вишня 338  
Влагалища зуд 179, 186  
Вши 180  
Выделения система 103  
Вяжущие средства 42  
**Вяжущий настой** 198  
Вяз ржавый 61

- Гамamelis 302  
Гемостатики 43  
Гинкго 151, 194, 287  
Глаза 107  
**Глазной настой** 109  
Глистогонные средства 43  
Глисты 182  
Глина 65, 302  
Головная боль 189  
Гомеопатические средства 65  
Горечи 45  
Горло 172  
Горчичники 224  
Готу кола 287  
Грипп 267  
Грудное вскармливание 89
- Девясил 339  
Девясила настой 170  
Демюльсенты 42  
Депрессия 191  
Дефицит железа (анемия) 155  
Диарея 195  
Диета Фейнгольда 284  
Дизентерия 199  
Диуретики 42  
Дуб 340  
Дудник 342  
Дыхание 100
- Жар 200  
Жаропонижающие средства 42  
**Железосодержащий тонизирующий сироп** 158  
Желтокорень канадский 62  
Желтуха 115  
Женьшень 216, 286
- Закупорка слезных протоков 108  
Запоры 208  
Зверобой 343  
Зеленая глина 302
- Земляника 344  
**Зубная настойка (детская)** 129  
**Зубной чай** 130
- Игрушки 136  
Имбирь 62, 346  
Иммунитет 212  
Импетиго 217  
Ипекакуана 66
- Йогурт 126
- Календула 62, 347  
Кашель 219  
Клевер красный 62, 288  
Клеши 226  
Кожа 113, 226  
Коклюш 229  
Колики 122  
Компрессы 55  
Конъюнктивит 236  
Корица 62  
Кормление 102  
Коровяк 62, 348  
Корь 238  
Котовник кошачий 62, 350  
Крапива 63, 351  
Краснуха 242  
Кровоостанавливающие средства 43  
Крушина 352  
Купание детей 113
- Лакрица (см. Солодка) 376  
Ландыш 353  
Ленточные черви 183  
Лимон 66  
Лимонная трава 63  
Линименты 57  
Липа 354  
Лобелия 63, 166  
Лопух 63, 355

- Льна семя 210  
 Льняное масло 266
- Мази** 58, 59  
 Малина 63  
 Массаж 164  
 Мастит 94  
 Мать-и-мачеха 356  
 Мед 66  
 Мелисса 63, 357  
 Менингит 242  
**Микстура от астмы** 168  
**Микстура от кашля тетушки Эвивы**  
 223  
**Микстура от простуды и гриппа**  
 269  
 Можжевельник 358  
 Молокогонные средства 91  
 Молочница 124  
 Молочный струп 122  
 Морская соль 66  
 Мочевыводящего тракта инфекции 244  
 Мочегонные средства 42  
 Мята кошачья (см. Котовник) 62,  
 350  
 Мята перечная 63, 359
- Напиток для поддержания солевого  
 баланса** 274  
 Нарывы (см. также Абсцессы) 143  
 Настой 52  
**Настой для сращения костей** 263  
**Настой для улучшения пищеварения**  
 266  
**Настой от поноса** 198  
**Настой отхаркивающий** 316  
**Настой, улучшающий слух** 293  
**Настойка для лечения аллергии** 153  
**Настойка от кашля** 224  
**Настойка против депрессии** 195  
**Настойка, улучшающая слух** 293  
 Настойки 56
- Носовые кровотечения 246  
 Ночное недержание мочи (энурез)  
 248  
 Ночные кошмары 253
- Обрезание 109  
 Овес 360  
 Одуванчик 361  
 Ожоги 255  
 Озноб 258  
 Окопник 63, 362  
 Омела белая 363  
 Опрелость 114  
 Острицы 184  
 Отвары 53  
 Отхаркивающие средства 43  
 Очанка 365  
**Очищающий чай** 233, 300
- Пажитник 152  
 Папоротник 365  
 Парапсихология 17  
 Паровые ванны 54  
 Пассифлора 285  
 Пастушья сумка 366  
 Патологическая желтуха 115  
 Пенис, уход 109, 260  
 Перекись водорода 65  
 Переломы костей 261  
 Петрушка 368  
 Пижма 369  
 Пищевая чувствительность 264  
 Плач новорожденного 103  
 Подмаренник 370  
 Подорожник 371  
 Подушка травяная 172  
 Полынь 371  
 Порезы 270  
 Потеря аппетита (см. также Анемия,  
 Кишечные паразиты) 158  
 Потогонные средства 42  
 Препараты на водной основе 51



- Препараты на спиртовой основе 55
- Признаки болезни 38, 105
- Припарки 55
- Проблемы с поведением  
(см. Аллергия, СДВГ) 147
- Прорезывание зубов 127
- Простуда 267
- Противовоспалительная настойка**  
229
- Противовоспалительные средства 42
- Противоглистные средства 43
- Противопаразитные средства 43,  
293
- Пуповина 111, 118
- Раздражительность 269
- Ранние симптомы болезни 38
- Ранозаживляющие средства 43
- Раны 270
- Расслабляющий чай** 287
- Рвота 272
- Рвотные средства 44
- Релаксация 162
- Репешок 372
- Рецепт для кожных инфекций** 218
- Роды 74
- Ромашка 64, 373
- Сапонины 47
- Свинка 275
- Седативные средства 43
- Семейная постель 88
- Сепсис 111
- Сердцебиение 101
- Синдром дефицита внимания  
и гиперактивности (СДВГ) 276
- Сняжки 290
- Сироп из щавеля курчавого  
и одуванчика** 212
- Сироп от кашля** 234
- Сиропы 53
- Слабительные средства 43
- Слабительный настой** 211
- Слизи 46
- Слух 291
- Смесь для кормящей матери**  
80
- Смесь для лечения сыпи** 178
- Смородина 375
- Смягчающие средства 42
- Солнечные ожоги 294
- Солодка 64, 376
- Соль, подушечка 274
- Состав против вшей** 182
- Средства, влияющие на обмен  
веществ 43
- Срыгивание 102
- Стимуляторы 43
- Страхи, сомнения 22
- Стресс 295
- Стригущий лишай 296
- Судороги 202
- Сыпь у новорожденных 114, 178
- Танины 47
- Температура, у новорожденного 99,  
207
- Тимьян 64, 377
- Тонизирующие средства 44
- Тонизирующий чай для дыхательных  
путей** 235
- Тоник для мочевого пузыря** 252
- Тонизирующий сбор  
для беременных** 74
- Травяная баня для жирной кожи  
300, 301
- Травяная баня при умеренной  
угревой сыпи 301
- Травяная подушка 172
- Травяные ванны, 1 и 2 54, 82, 83
- Травяные масла 58
- Тысячелистник 379
- Угревая сыпь 298

- Удушье 302  
Укачивание 303  
Укусы 305  
Укусы муравьев 306  
Укусы пауков и змей 309  
Укусы пчел 306  
Укусы собак 307  
**Успокаивающий сбор** 81, 305  
Ушная боль 311
- Фиалка 380  
Фитохимия 44  
Флавоноиды 46  
**Фруктовые шарiki** 211  
Фурункул 317
- Хмель 285, 381
- Чай 52  
**Чай из коры ржавого вяза и корицы**  
174  
Чайный куст 382
- Чай из люцерны и крапивы** 121  
**Чай из эфедры и кошачьей мяты**  
167  
Черный орех 297, 188  
Чеснок 64, 383  
Чесночное масло 315  
Чесночный лимонад 215, 222  
Чесотка 320
- Шалфей 384  
Шиповник 385  
Шлемник 64  
**Эликсир для аппетита** 160  
Эметики 44  
Эмолиенты 44  
Энурез 248  
Эфедра 166, 386  
Эфирные масла 48, 65, 297  
Эхинацея 65, 387
- Яблочный уксус 65  
Ячмень 322

Серия «*Медицинская энциклопедия*»

Эвива Ромм

**ДЕТСКИЙ ЛЕЧЕБНИК**

Перевод с английского *Е. Лозовской*

Редактор *Г. Голубкова*

Дизайнер серии *А. Копалин*

Дизайнер обложки *Е. Урусов*

Художественный редактор *М. Егиазарова*

Макет *Г. Жильцовой*

Техническое редактирование  
и компьютерная верстка *Г. Васильевой*

Корректор *Т. Меньшикова*

ИД № 04467 от 09.04.2001.

Подписано в печать 27.03.03. Формат 70х100/16.  
Печать офсетная. Бумага офсетная. Гарнитура «*Ньютон*».  
Тираж 10 000 экз. Печ. л. 25,0. Зак. № 1201. С-078.

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,  
том 2 — 953000.

ООО «*АСТ-ПРЕСС КНИГА*».

107078, Москва, Рязанский пер., д. 3.

Отпечатано с готовых диапозитивов

на ФГУП Тверской ордена Трудового Красного Знамени полиграфкомбинат  
детской литературы им. 50-летия СССР Министерства Российской Федерации  
по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.

170040, г. Тверь, проспект 50-летия Октября, 46.

