



# БОЖЬЯ АПТЕКА

Лечение  
**простудно-  
вирусных**  
заболеваний





# БОЖЬЯ АПТЕКА

— — — — —

## Лечение простудно-вирусных заболеваний

— — — — —



Православное братство  
святого апостола Иоанна Богослова  
Москва • 2005





**Божья аптека. Лечение простудно-вирусных заболеваний. М. 2004.**

Серия брошюр, объединённая общим названием «**Божья аптека**», уникальна своей компактностью и практической полезностью: в ней кратко и ясно даны описания болезней и их симптоматика, способы приготовления лекарств из натуральных продуктов, дан достаточно полный перечень простых и доступных рецептов традиционной народной медицины, указаны противопоказания в применении трав, плодов и корней.

*Дорогие читатели! Просим присылать простые проверенные рецепты народной медицины на адрес редакции:*

109028, Москва, Покровский бульвар, д. 18/15, стр. 4,  
Издательство Православного братства св. ап. Иоанна Богослова.

ISBN 5-89424-031-X

© Киянова И. В. Составление. 2004

© Издательство Православного братства  
святого апостола Иоанна Богослова  
Макет, оформление, 2004

## ПРЕДИСЛОВИЕ

### Химия или жизнь?

Страшно сказать, но давно уже стало выгодной врачебной практикой не лечить больных просто и эффективно, а продлевать болезнь, выкачивая из пациентов деньги, и медленно, но верно лишать его здоровья и сводить в могилу.

Недавно один врач, заведующий отделением больницы, признался доверительно: «Вот, пугают всех разными болезнями, пугают, а зачем? А затем, чтобы таким образом внушить недуги, а потом их лечить задорого. На самом же деле большинство болезней, если они не запущены, лечится простыми народными средствами и без особых затрат...»

Как ответим на вопрос: что естественней — медицина природы или медицина химии? Что ближе человеческому организму — витамины натуральные или искусственные? Что приятнее душе человеческой — живой вид берёзовой рощи на берегу реки или фотообои? Ответ прост: природное, натуральное, живое.

Но издатели этой книги принципиально не хотят доводить вопрос до абсурда — например, доказывать, что химиотерапия вообще не нужна. Мы просто хотим напомнить, что есть народные средства лечения — простые, доступные, дешёвые и эффективные. О них часто говорят, много пишут, редко помнят и продолжают глотать таблетки, которые иногда помогают, иногда не вредят, а иногда и просто губят.



Когда перед православным христианином стоит вопрос о выборе между лечением травами и таблетками, то принять правильное решение часто мешает подозрительное отношение верующего человека к так называемой народной медицине, в которой естественное (например, лечение травами) бывает перемешано с противоестественным (например, заговорами и прочим колдовством). Зловещий образ «бабушки», которая, окружив себя иконками и зажжёнными свечами, бормочет под нос что-то вроде молитв, обращённых невесть к кому, — пугает и отталкивает. И тут-то важно понять, что природа как творение Божие дана нам *даром* и помимо всяких «бабушек». Травы, плоды и корни — благословенный дар Божий, отвергать который, делая выбор в пользу химии, просто неразумно.

Данная брошюра предлагает в качестве лекарств проверенные простейшие средства, большинство из которых чаще всего под рукой или где-то в пределах досягаемости. Описываемые процедуры, как правило, тоже просты, что подходит для того, кто не любит смаковать процесс лечения, делая его образом жизни, но вместе с тем понимает, что лечиться иногда необходимо.

Кроме натуральных средств растительного происхождения в предлагаемых рецептах изредка встречаются знакомые всем химические соединения: йод, сода, борный спирт, нашатырь, перекись водорода, азотнокислое серебро и т. д. Это не противоречит концепции цикла «Божья аптека», поскольку действие этих веществ проверено многолетней практикой.

## Болезнь с точки зрения православного христианина

Болезнь — не всегда наказание за грехи. Иногда болезнь посылается для смирения, иногда — чтобы удержать человека от неправильных поступков. Бывает, болезнь мешает планам, казалось бы, самым хорошим — и эти планы не осуществляются. Но кто знает, не во благо ли это?

Сказанное вовсе не означает, что лечиться не нужно. Лечиться можно и нужно, и лучше делать это испытанными способами, чтобы, лечась, не наносить сугубого вреда здоровью. Отношение человека к болезни должно быть мудрым: нельзя относиться к ней беспечно; бояться тоже не нужно. Подлинно верующего человека хранит благодать Божия. Заболев, верующий спросит себя: может быть, с душой что-то неладно? Может, есть какой-нибудь грех неисповеданный? Но никогда имеющий веру не скажет: «За что мне это?» — потому что всякий, имеющий совесть и не обманывающий себя, знает: всегда есть за что. И никогда православный христианин не подумает: «Это мне кто-то *сделал*. Надо к бабке сходить, говорили, тут есть одна, очень сильная...»

Не прибегая к тёмным силам и никого не обвиняя в наших болезнях, начнём лечиться, и давайте делать это правильно, не слишком сильно доверяя дорогостоящим нововведениям в медицине. Лучше, последовав традиции, прибегнуть к проверенным временем методам лечения. А сначала, как и перед всяким добрым делом, хорошо бы помолиться.

«Нет ничего равного молитве: она и невозможное делает возможным, трудное — легким, неудобное — удобным». Это слова святителя Иоанна Зла-



тоуста. А вот что пишет архиепископ Иннокентий Херсонский:

«...Не только каждое отделение грехов, но и каждый грех имеет собственную, ему принадлежащую болезнь. Страсти и пороки внедряют недуги на целые века в целые фамилии... В целых народах народные пороки и болезни нравственные образуют недуги, им соответствующие».

Подобно тому, как врачи бывают разные (специалисты в определенной области медицины), так и святые, молитвенники за нас перед Богом, как было замечено, помогают каждый по-своему. Например, святителю Алексию, митрополиту Московскому, исцелившему от слепоты жену ордынского хана, молятся при болезнях глаз. Впрочем, к делению святых Божиих «по специальностям» не все относятся положительно и молятся Господу, Пресвятой Богородице и святым врачам: великомученику и целителю Пантелеимону, преподобному Агапиту Печерскому и другим.

Молиться нужно о себе и о ближних, а ближний у христианина тот, кто нуждается в его помощи.

**Господи, благослови!**

---

## МОЛИТВЫ,

**читаемые в болезнях и о болящих**

### Молитвы

**ко Господу Иисусу Христу**

#### Тропарь

Скорый в заступлении един сый, Христе, скорое свыше покажи посещение страждущему рабу Твоему (*имя*), и избави от недуг и горьких болезней, и воздвигни во еже пети Тя и славити непрестанно, молитвами Богородицы, едине Человеколюбче.

#### Кондак

На одре болезни лежащаго и смертною раною уязвленнаго, якоже иногда воздвигл еси, Спасе, Петрову тещу и расслабленнаго, на одре носимаго; сице и ныне, Милосерде, страждущаго (*имя*) посети и исцели: Ты бо един еси недуги и болезни рода нашего понесый и вся могый, яко Многомилостив.

### Молитвы

**ко Пресвятой Богородице**

#### Молитва

Пресвятая Богородице, всесильным заступлением Твоим помоги мне умолить Сына Твоего, Бога моего, об исцелении раба Божия (*имя*).

#### Молитва

Царице моя преблагая, надежда моя Богородице, приятелище сирых и странных предстательни-



це, скорбящих радости, обидимых покровительнице! Зриши мою беду, зриши мою скорбь; помози ми яко немощну, окорми мя яко странна. Обиду мою веси, разреши ту, яко волиши; яко не имам инья помощи, разве Тебе, ни инья предстательницы, ни благия утешительницы, токмо Тебе, о Богомати, яко да сохраниши мя и покрыеши во веки веков. Аминь.

#### Кондак

Не имамы инья помощи, не имамы инья надежды, разве Тебе, Пречистая Дево, Ты нам помози, на Тебе надеемся и Тобою хвалимся, Твой бо есмь раб, да не постыдимся.

#### Величание

Величаем Тя, Пресвятая Дево, Богоизбранная Отроковице, и чтим образ Твой святой, имже точиши исцеления всем с верою притекающим.

#### Молитвы ко святым Божиим

##### Святому великомученику и целителю Пантелеимону

О великий угодник Христов, страстотерпче и врачу многомилостивый Пантелеимоне! Умилосердися надо мною, грешным рабом, услыши стенание и вопль мой, умилостиви Небесного Верховного Врача душ и телес наших, Христа Бога нашего, да дарует ми исцеление от недуга, мя гнетущаго. Приими недостойное моление грешнейшаго паче всех человек. Посети мя благодатным посещением. Не возгнушайся греховных язв моих, помажи их елеем милости твоея и исцели мя; да здоров сый душею и телом, остаток дней моих, благодатию Божиею, возмогу провести в покаянии и угождении Богу и сподоблюся восприять благий конец жития моего. Ей, угодник Божий! Умоли Христа

Бога, да предстательством твоим дарует здравие телу моему и спасение души моей. Аминь.

#### Тропарь

Страстотерпче святой и целбниче Пантелеимоне, моли Милостиваго Бога, да прегрешений оставление подаст душам нашим.

##### Святому преподобному Сампсону странноприимцу

О теплый молитвенник, благодный отче, преподобне Сампсоне! Моли Бога о мне грешнем, и низпосли от Всеблагаго Владыки помощь ми и избавление, привременна бо есть жизнь моя и исполнена труда, скорбей и болезней.

Укрепи сердце мое, да возмогу понести тяготу мою, и не попусти, да превозмогут искушения многая моя малыя силы, но споспешествуй мне заступлением твоим и посреде обстояний и бед управи путь мой в Царство Небесное, да славлю прославляшагося в тебе Господа во веки. Аминь.

##### Святой великомученице Варваре

#### Тропарь

Агнице всеблаженная Варваро, Божественне озарившись светом Святыя Троицы Трисолнечным и в купели утвердившись в побеждение лести отеческия, веру исповедала еси Христову. Тем, всечестная, свыше благодать тебе дарова Бог, исцеляти недуги и болезни вся. Егоже моли, великомученице, да спасет души наша.

##### Святому преподобному Агапиту Печерскому, врачу безмездному

#### Тропарь

Богоноснаго Антония ревнуя смиренномудрию, аки неким врачевством, зелием снѣдным исцелял



еси болящия, преподобне Агапите, тем и врачам неверна уверив, наставлял еси на путь спасения. Уврачуи и наша болезни и молися Господеви о воспевающих тя.

\* \* \*

*При простудных заболеваниях особо молятся преподобному Марону Сирийскому и святителю Димитрию Ростовскому.*

### **Преподобному Марону Сирийскому**

О преподобне и богоносне отче наш Мароне! Назирай свыше милостивно и молися Владыце Милостивому и Всещедрому, всех благ Подателю Богу, о соблюдении страны нашей от неверия и развращения. Буди молебник и о нас, грешных! Ко Владыце Господу честнии твои рuce в час сей простри и от Него милость и щедроты испроси, и приими ны, (имена), во свое ходатайство и заступление, от всех бед и лютых болезней сохрани и от всяких страстей свободи, и от нестерпимых и неутешимых огневицы и трясавицы молитвами твоими избави нас, и от нападения бесов, от видимых и невидимых врагов соблюди, и согрешением нашим прощения испроси, и спасены Христу нас представи, во еже в день Страшного Суда с радостью предстати нам пред лицом неизреченны славы Его, и милостивое призвание в Царство Небесное от Него услышати, и в неизреченней радости зрети преславную Его лица доброту сподоби благодатию и человеколюбием Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа. Яко держава Его благословенна и препрославлена, со Безначальным Его Отцем и Пресвятым и Благим и Животворящим Его Духом, ныне и присно, и во веки веков. Аминь.

### **Святителю Димитрию Ростовскому**

О святителю Димитрие, великий угодниче Христов, златоусте Российский! Услыши нас грешных, молящихся тебе, и принеси молитву нашу к Человеколюбцу Богу о рабах Божиих (имена). Умоли Его благосердие, да не осудит нас по беззаконием нашим, но да сотворит с нами по милости Своей. Испроси нам у Христа Бога нашего мирное и безмятежное житие, здравие душевное и телесное. Даруй нам богоугодно прейти поприще временны жизни, избави нас от воздушных мытарств и настави нас на путь, ведущий в селения праведных; подаждь нам твое архипастырское и святое благословение, да оным осеняеми, избавимся от козней лукавого и избежем всякой беды и напасти. Услыши моление наше, отче Димитрие, и моли непрестанно о нас Всесильного Бога, славимого и покланяемого в трех Ипостасех, Емуже подобает всякая слава, честь и держава во веки веков. Аминь.

---



## ОБЩИЕ СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЛЕКАРСТВ ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ

### Настои и отвары

Настои и отвары представляют собой водные вытяжки из лекарственного сырья. Настои обычно готовят из листьев, цветков, стеблей, отвары — из корней, коры, корневищ, древесины.

Существует несколько способов приготовления настоев и отваров. Традиционным является следующий. Необходимое количество измельченного сырья помещают в эмалированный или фарфоровый сосуд, заливают водой комнатной температуры, закрывают крышкой и ставят на кипящую баню. Настой нагревают в течение 15 минут, отвар — 30 минут, часто помешивая. После этого сосуд охлаждается при комнатной температуре, причем настоек в течение 45 минут, а отвар — 10 минут, затем жидкость процеживают или фильтруют (через салфетку, марлю или х/б ткань), а оставшуюся массу отжимают. После отжатия добавляют воду до первоначального объема.

Для приготовления настоя или отвара берут, как правило, 1 столовую ложку растительного сырья на 1 стакан воды. Масса одной столовой ложки сушеных трав, листьев и цветков составляет в среднем 3–5 г, корней, древесины и коры — около 6–8 г.

Настои и отвары быстро портятся, особенно в летнее время. В связи с этим лучше всего их готовить ежедневно. Если это невозможно, их хранят

в темном прохладном месте или в холодильнике, но не более 2 суток.

Настои также удобно готовить с помощью термоса. Для этого назначенную дозу сырья (обычно 2 столовые ложки) высыплют в термос и заливают двумя стаканами кипятка. Лучше это делать вечером. За ночь вода настаивается. Настой нельзя хранить в термосе больше суток.

В домашних условиях (но только для косметического использования) настои готовят без кипячения. Для этого лекарственное сырье помещают в тщательно прогретую ёмкость, заливают крутым кипятком, плотно закрывают посуду крышкой, накрывают плотной тканью и настаивают в течение 4–6 часов, после чего процеживают, остаток отжимают и фильтруют.

### Настойки

Настойки — жидкие лекарственные формы, в которых в качестве экстрагирующего фактора применяют 40–70-процентный спирт или водку. Чаще всего на 1 часть измельченного сырья берут 5 частей спирта или водки, тщательно перемешивают и ставят в сухое, прохладное и темное место (лучше в посуде из темного стекла) на срок от 7 до 40 дней в зависимости от назначения настойки. По истечении необходимого времени выдержки настойку процеживают, отжимают оставшуюся в посуде часть и также процеживают.

Хранят настойки в плотно закупоренных бутылках. Они могут храниться несколько лет. Употребляют их, как правило, небольшими дозами — от 10 до 40 капель на прием.

Принимают настойки обычно в холодное время года, так как они вызывают прилив крови к голове и сердцу, особенно в теплое время. Детям настойки противопоказаны.



## Припарки

Припарки — это старинная форма местного применения растений. Для приготовления припарок измельченное сырье размешивают с горячей водой и полученную кашу распределяют равномерно на куске ткани. Затем накладывают на больное место и для сохранения тепла покрывают компрессом.

## Мази

Из водных вытяжек лекарственных растений можно приготовить мази. Для них чаще используют подземные части растения. Мазь можно приготовить следующим образом.

50 г измельченных корней растений отваривают в течение 15–20 минут в 100 мл воды, охлаждают, процеживают и добавляют 50 г мазевой основы: вазелина, несоленого свиного сала, сливочного или растительного масла.

Затем все эти компоненты тщательно растирают в ступке.

Мази, приготовленные на сале или на масле, легко проникают в кожу и оказывают более глубокое действие, чем мази на вазелине. Хранить мази нужно в холодильнике.

## Соки

Довольно часто с лечебной целью используют свежий сок растений, который обычно получают с помощью мясорубки, тёрки или соковыжималки.

Сок содержит комплекс биологически активных компонентов лекарственного растения. Его добавляют в маски, мази, делают примочки или компрессы, используют и в разведенном виде.

## Лосьоны

Лосьоны широко используются в косметике, представляют собой водно-спиртовые смеси с включением лечебных веществ. Их можно приготовить и в домашних условиях с использованием лекарственных растений, настоянных на водке. На 1 часть растительного сырья надо брать 4 части водки (по объему).

Размельченное сырье помещают в стеклянный сосуд и заливают водкой.

Затем сосуд плотно закрывают и оставляют в темноте на 7–10 дней при комнатной температуре, размешивая (взбалтывая) смесь несколько раз в день. После чего процеживают, а сырье отжимают. Жидкость, полученную после отжатия, выливают в процеженную и повторно фильтруют.

Полученный водно-спиртовой экстракт дополнительно разводят кипячёной водой в соотношении 1:2 или 1:3.



## ПРОСТУДНО-ВИРУСНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ. КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ И СИМПТОМАТИКА. РЕЦЕПТЫ

### Ангина

Ангина — одно из самых распространенных заболеваний верхних дыхательных путей. Это острое инфекционное заболевание, при котором воспалительные явления выражены главным образом в лимфоидной ткани глотки. В основном ее вызывают стрептококки. Микробы активизируются при неблагоприятных для человека условиях — охлаждении, резких колебаниях температуры. Слово «ангина» происходит от латинского «angere» — душить. Сужение глотки иногда сопровождается появлением гнойного налета.

Частые заболевания ангиной могут привести к нарушениям функций сердца, появлению болей в суставах. Основными признаками заболевания являются боль и першение в горле, высокая температура, общее плохое самочувствие.

### Тонзиллит хронический

При хроническом тонзиллите миндалины превращаются в постоянный очаг инфекции и интоксикации; их содержимое всасывается в кровь, оказывая более или менее заметное отравляющее действие — интоксикацию организма. Поэтому для хронического тонзиллита характерны и общие симптомы.

Для детей, страдающих хронической тонзиллогенной инфекцией, характерны бледность, головные боли, повышенная утомляемость, недомогание, плохой сон, снижение аппетита, избыточная потливость, синева под глазами. Иногда такое состояние сопровождается периодическими небольшими повышениями температуры в пределах 37,0–37,2°C. Если заболевание длится долго, оно может привести к поражению сердца и почек.

Лечение хронических тонзиллитов и ангин надо всегда начинать с закаливания ребенка. Закаливание должно быть постепенным и начинаться с грудного возраста.

Лечение тонзиллита лекарственными растениями ничем не отличается от лечения ангины.

### Рецепты. Лечение ангины и тонзиллита

□ При начинающейся ангине нужно в течение нескольких часов жевать сотовый мед.

□ Приложить к горлу листья свежей капусты и привязать шерстяным шарфом или эластичным бинтом. Между капустным листом и тканью можно проложить целлофан. Листья менять каждые 3–4 часа до прекращения воспалительного процесса.

□ Натереть на мелкой терке свеклу и отжать сок. Добавить 1 ст. л. 6-процентного уксуса на стакан сока. Полоскать горло 5–6 раз в день.

□ Отличное средство при ангинах, фарингитах, ларингитах — отвар свеклы. Свеклу средних размеров заливают водой и варят до мягкости. Получившийся отвар охлаждают, процеживают и используют для полоскания.

□ Налить в эмалированную посуду 100 г меда и 1 ст. л. малинового варенья, поставить на огонь и довести до закипания, постоянно помешивая. Не-



много остудить и выпить горячим все содержимое сразу. После этого лечь в постель и потеплее укутаться.

□ При первых признаках заболевания рекомендуется полоскать горло раствором перекиси водорода — 1 ч. л. на стакан воды.

□ Отвар из лепестков розы является эффективным средством для полоскания горла при анги-нах, острых респираторных заболеваниях, фаринги-тах. На 1 ст. л. лепестков розы — 1 стакан воды, довести до кипения, настоять 1 час, процедить. Полоскать горло 5–6 раз в день.

□ Для полоскания применять отвар цветков календулы: 1–2 ст. л. на 1 стакан кипятка, кипятить 5 минут, настоять. Полоскать каждые 4 часа.

□ Для полоскания применять следующий рас-твор: по 1/2 ч. л. соли и соды, 4 капли настойки йода на 1 стакан теплой кипяченой воды, хорошо перемешать; полоскать горло несколько раз в день.

□ При запущенной ангине полоскать горло 30-процентным раствором лимонной кислоты каж-дый час в течение дня.

□ Разогреть керосин, смочить в нем ткань, от-жать тщательно и обмотать им шею, сверху нало-жить еще шерстяную ткань. Подержать этот ком-пресс сколько можно. Одного сеанса порой доста-точно, чтобы воспаление прошло. Детям этот способ противопоказан.

□ Жевание прополиса хорошо помогает при всех видах ангин в любой стадии болезни. После еды медленно жевать кусочки прополиса величиной с фасолину. За день нужно съесть около 5 г прополи-са. Чтобы отличить хороший прополис от старого и менее сильного, надо знать, что при жевании свеже-го прополиса во рту чувствуется несильное жжение и онемение языка.

□ Полоскание горла настоем чеснока. 2–3 из-

мельченных зубчика залить стаканом кипятка, настаивать 1 час. Полоскать горло 4–5 раз в день.

□ Полоскание горла настойкой родиолы розо-вой (золотой корень). 50 г измельченного сухого корня залить 0,5 л водки и настаивать в теплом месте 14 дней. Процедить. 1 ч. л. настойки вылить в стакан кипяченой воды и полоскать горло непре-рывно в течение 10–15 минут. Это одно из самых эффективных средств при лечении ангины.

□ Смешать 2 части меда, 1 часть сока алоэ и 3 части водки и применять в виде компресса как противовоспалительное средство при ангине.

□ Хорошо отжать в приготовленную посуду 1 лист столетника (алоэ). Возраст растения должен быть не менее 2 лет. Пить сок по 1 ч. л. один раз в день утром натощак. Курс лечения — 10 дней. Перерыв — 1 месяц. Если ангина повторится, про-вести еще один курс лечения.

□ Ангина быстро проходит, если 10 или более раз в день полоскать горло настоем чайного гриба по 10–15 минут.

□ Заварить в 1 стакане кипятка 1 ст. л. высу-шенных цветов ромашки обыкновенной, после ох-лаждения профильтровать и добавить 1 ч. л. меда. Применять как полоскание при ангинах, стомати-тах, а также в клизмах при колитах.

□ Насыпать в кастрюлю на 2/3 овес или яч-мень, долить молоко до уровня на 2 пальца ниже верхнего края кастрюли, закрыть крышкой и по-ставить в духовку с небольшим жаром. Доливать молоко по мере его выкипания, пока овес не разва-рится. Пить по 2–3 ст. л. 3 раза в день.

□ Если вы внезапно охрипли, вскипятите моло-ко, снимите пенку и дышите над кастрюлей, делая глубокие вдохи, пока идет пар.

□ Залить 1 стаканом холодной кипяченой воды на ночь 1 ст. л. корня девясила. Утром хорошо



размешать, дать отстояться и пить по 1 глотку через каждый час. Курс лечения — 6–7 дней.

□ Залить 100 мл спирта 10 г прополиса и настоять в темном месте 7 дней, после чего процедить. Смешать 1 ч. л. настойки с 3 ч. л. воды и этим составом смазывать горло 1 раз в сутки на ночь, ничем не запивая.

□ Заварить стаканом кипятка 3–5 бутонов гвоздики, которая применяется для консервирования, настоять 2 часа. Настой выпить либо весь сразу, либо по 50 мл. Процедуру можно повторять 1 раз в год в качестве лечения, а также с профилактическими целями.

□ Смазывать гланды ваткой, пропитанной пихтовым маслом, 4–5 раз в сутки. Курс лечения — 2–3 дня. Эффект усилится, если одновременно закапывать в нос по 1 капле в каждую ноздрю пихтовое масло. Могут возникнуть неприятные ощущения, но они пройдут через 5–10 минут.

□ Залить 0,5 л холодной воды 2 ст. л. листьев иван-чая, поставить на огонь, довести до кипения и настоять 1 час. Принимать при воспалении горла по 1/3 стакана 3–4 раза в день перед едой.

□ Заварить 1 стаканом кипятка 1–2 ст. л. зеленых корок плодов грецкого ореха и варить на малом огне 20 минут с сахаром или медом. Принимать при ангине по 1 ч. л. на 1 чашку чая 3–4 раза в день.

□ Прокипятить в эмалированной посуде с закрытой крышкой 1/2 стакана меда и столько же клюквы в течение 2–3 минут. Остывший отвар принимать по 1–2 ч. л. 3–4 раза в день.

□ При воспалении миндалин нужно сделать из теста ленту, чтобы ее можно было обернуть вокруг шеи. Мелко раздробить сухой корень чемерицы и обильно посыпать им ленту, после чего тщательно обернуть этой лентой горло, прикрыв сверху повяз-

кой. Продолжительность процедуры от 1 до 8 часов.

□ Отвар почек сосны используют в виде ингаляций при бронхитах и ангинах. Можно взять хвою сосны. Пригоршню иголок заливают десятикратным объемом воды. Перед этим иголки растираются с небольшим количеством холодной воды. Кипятить 30 минут. Настаивать 4 часа. Процедить и использовать для полоскания горла. Настой можно пить по 1/3 стакана 3 раза в день. Он является эффективным противовоспалительным средством.

□ Для смягчения кашля при всех видах ангин, а также при коклюше, бронхите и воспалении легких используют следующую смесь:

лист подорожника — 30 г,

росянка — 30 г,

цветки фиалки — 40 г.

Состав залить 1 л воды, кипятить 2 минуты, настаивать 1 час. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

□ Сварить картошку в мундире и дышать над ней 5–10 минут, а затем из слитой после варки картофеля воды сделать теплый компресс на горло. Подошвы ног нужно натереть чесноком и надеть шерстяные носки.

□ Смешать 1/2 стакана лукового сока и 2 ст. л. меда и тщательно смазать этим составом горло 2–3 раза подряд. Одновременно смочить в этом составе 2 горчичника и поставить их на подошвы на 1 час, после чего надеть шерстяные носки и пить настой липового цвета, завариваемый как чай.

□ При ангине свежесжатый сок лука принимать по 1 ч. л. 3 раза в день.

□ Базиликовое масло является одним из самых эффективных средств при лечении воспалительных заболеваний горла и полости рта. Несколько ка-



пель масла добавляют в стакан кипяченой воды и полоскают горло 3–4 раза в день.

□ Зверобой продырявленный. 2 ст. л. зверобоя залить 200 мл спирта и настаивать в темном месте 14 дней. Процедить. Полоскать 3–4 раза в день. На стакан воды добавлять по 20 капель настойки.

□ Лопух. Отвар из корней лопуха помогает при хронических тонзиллитах, стоматитах, гингивитах. Полоскать 3–4 раза в день.

□ Тысячелистник обыкновенный. Применяют горячий настой из 2 ст. л. сухой измельченной надземной части растения и стакана кипятка. Настаивать 1 час. Применять для полосканий горла и полости рта.

□ Мята перечная. Несколько раз в день полоскать горло остывшим настоем (1 ст. л. мяты на 1 стакан кипятка, настоять 1 час, процедить).

□ Сбор:

алтей лекарственный (корень) — 20 г,  
ромашка лекарственная (цветки) — 20 г,  
аир болотный (корень) — 10 г,  
донник лекарственный (травы) — 20 г,  
льняное семя — 30 г.

Применять в виде теплого настоя для полоскания горла и рта при воспалении слизистых оболочек как смягчительное средство.

□ Сбор:

дуб обыкновенный (кора) — 70 г,  
липа сердцевидная (цветки) — 30 г.

Применять в виде настоя для полоскания горла и рта при воспалительных процессах.

□ Трижды в день после еды полоскать горло следующим раствором: 10–20 капель 10-процентного спиртового раствора прополиса развести в 1/4 стакана теплой воды или чая.

□ Для полосканий при ангине использовать 1 ч. л. облепихового масла, размешанную с 1/2 л

кипяченой воды до состояния эмульсии. Эмульсия годится и для компресса.

□ Несколько раз в день рот и горло полоскать сборным настоем, полученным из 2 ст. л. смеси корней алтея, душицы и коры дуба (1:4:6), залитых на 20 минут стаканом кипятка.

□ Прокипятить 10–15 минут на слабом огне 1 ст. л. смеси из цветков календулы, листьев подорожника, полыни горькой, взятых в равных частях и залитых стаканом кипятка. Этим теплым отваром полощут горло каждые 2 часа или принимают внутрь по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

□ Пить слегка подогретый сок черной смородины, а также смесь сока моркови и шпината (5:3), моркови, свеклы и огурца (10:3:3).

□ Смешать 2 части меда, 1 часть сока алоэ и 3 части водки и применять в виде компресса.

□ При хроническом тонзиллите ежедневно смазывать небные миндалины соком алоэ, смешанным с натуральным медом в соотношении 1:3 в течение 2 недель. В последующие 2 недели смазывать через день. Эту процедуру рекомендуется делать натошак.

□ Для лечения болезней горла и устранения плохого запаха изо рта сварить в небольшом количестве выдержанного виноградного вина 20 листьев плюща с небольшим количеством соли и полоскать горло этим отваром в горячем виде.

□ Налить в посуду 400 г молока и положить туда 2–3 веточки любистока. Молоко вскипятить и полученный отвар немного настоять. Пить в горячем виде (но не обжигаясь) в течение 7–10 дней.

□ Приготовить медовую воду, взяв для этого доброкачественный мед и добавив в него вдвое большее по объему количество воды. Перемешать воду и мед и кипятить на малом огне, постепенно снимая пенку, пока не прекратится ее образование.



Приготовленную медовую воду разбавляют водой в соотношении 1:6. Пьётся в течение дня до 3-х стаканов при различных заболеваниях верхних дыхательных путей, а также для разжижения крови и ее очищения.

□ Залить 1/2 л спирта 3 больших свежих измельченных листа фикуса и поставить в теплое место на 10 дней. Делать компресс на горло в начальной стадии болезни, а в более тяжелых случаях смазывать горло изнутри на ночь. Курс лечения — 3-4 дня.

□ Делать на горло компрессы: на 1/2 л водки 10 г сухой камфары.

□ При ангине: 1/2 кг отрубей разогреть на сковороде в духовке, высыпать на тряпку, свернуть ее жгутом и прикладывать к горлу, пока отруби горячие.

## Ларингит

Ларингит — воспаление гортани. Встречается в любом возрасте.

Различают ларингит острый и хронический. Острый ларингит возникает после переохлаждения, при выдыхании очень сухого или очень влажного воздуха, при приеме очень горячих или очень холодных напитков, при перенапряжении голосовых связок. Определенную роль в возникновении заболевания играют курение, алкоголь, пристрастие к острым приправам.

шого количества мокроты или сужением голосовой щели.

При хроническом ларингите симптоматика в основном та же, но все симптомы более или менее стерты и слабо выражены.

Острый подсвязочный ларингит носит название ложного крупа. В данном случае необходима срочная консультация ЛОР-врача для решения вопроса о дальнейшем лечении.

Лечение ларингита включает ряд особенностей. Основным условием является режим молчания. Применяют горчичники на область грудины, горчичные ножные ванны, согревающий компресс на шею, питье теплой щелочной воды (боржоми) с молоком или без. Важную роль играют ингаляции с лекарственными травами. Нельзя парить горло горячей водой; вода, чай и все напитки должны быть только теплыми.

## Рецепты

□ При всех видах ларингитов полезно применять отвар сушеного белого винограда с луком по 2 ст. л. 3-4 раза в день. Отвар винограда готовится из расчета 2 ст. л. винограда на 1 стакан воды. Затем в готовый отвар добавить 1 ст. л. свежего сока репчатого лука.

□ В стакане молока прокипятить 1 зубок толченого чеснока, охладить до комнатной температуры и принимать всю порцию в течение 30-40 минут.

□ Натереть на терке красную свеклу, отжать



















□ Во время эпидемии гриппа полезно принимать следующий настой. Половину лимона с цедрой мелко нарезать на блюдец, чтобы сохранить сок. Также на блюдец нарезать 7–8 долек чеснока среднего размера. Все это переложить в стеклянную пол-литровую банку и залить холодной кипяченой водой. Настаивать в темном месте 4 дня, после этого поместить настой в холодильник. Принимать по 1 ст. л. один раз в день утром за 20 минут до еды. Когда настоя становится мало, сделать следующую порцию, потому что перерыва в приеме быть не должно. При приеме настоя запаха чеснока нет. Тем, кто страдает энтеритом, язвой желудка, язвой двенадцатиперстной кишки, этот состав противопоказан.

□ В период эпидемии несколько раз в день промывать полость носа и глотки смесью, для приготовления которой использовать разведённый водой луковый сок (1:20) и мед, взятые в равных количествах.

□ В период эпидемии несколько раз в день промывать полость носа кипяченой водой.

□ Для профилактики гриппа и простудных заболеваний используют чесночно-масляные капли. На полчашки подсолнечного масла добавить измельченный один зубок чеснока среднего размера. Перед выходом на улицу закапать в нос 2–3 капли в каждую ноздрю. Необходимо учесть, что со временем масло пропитывается чесноком и становится жгучим. Тогда необходимо в смесь добавить немного свежего подсолнечного масла.

□ При первых признаках простуды замочить на несколько минут толстые чистощерстяные носки в горячей соленой воде (1 ст. л. на стакан), быстро и хорошо отжать и надеть на голые ноги, сверху — полиэтиленовые пакеты и сухие носки. Оставить этот компресс на всю ночь.

□ При первых признаках начинающейся простуды или насморка поставить горчичники к пяткам, забинтовать фланелью, надеть теплые шерстяные носки и держать, сколько возможно (обыкновенно 1–2 часа). Лучше делать вечером перед сном.

□ При первых признаках простуды взять 1/2 стакана малинового варенья, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. сливочного масла (растопленного), 50 г водки, 1/2 ч. л. питьевой соды. Все перемешать и выпить на ночь, тепло укрыться. Утром проснетесь практически здоровым.

□ В первые часы заболевания хороший эффект оказывают горчичные ножные ванны. Налить в ведро горячей (чтобы еле терпела нога) воды, насыпать 1 ст. л. горчицы (или положить в воду 5–6 горчичников) и парить ноги 10–15 минут. После этого выпить чай с малиной или со смородиной и сразу лечь в постель.

□ Закапывать в нос по 5 капель свежего сока алоэ или каланхое каждые 2–3 часа в течение 2–3 дней.

□ Промывать каждый час полости носа и глотки смесью сока лука с медом (1:1) или раствором поваренной соли, соды и йода (1 ч. л. соли, 1 ч. л. соды и 4–5 капель йода на 1 стакан воды); раствор втягивать носом, а удалять через рот.

□ При гриппе и простуде залить 1 стаканом горячего молока 1 ст. л. меда, размешать и выпить эту порцию в горячем виде в течение дня за 3 приема.

□ При гриппе и простуде заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. мяты, настоять, укутав, 30 минут и добавить 1 ст. л. меда. Пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

□ Сок чёрной редьки. В редьке вырезают углубление, заливают медом и сверху закрывают кусочком редьки. Настаивают 4 часа в теплом месте,



затем пьют образовавшийся сок по 1 ст. л. (детям по чайной) 3–4 раза в день.

□ При гриппе полезна спиртовая настойка листьев эвкалипта. Залить 1 стаканом спирта 20 г сухих измельченных листьев, плотно закрыть и настоять неделю. Процедить и принимать по 20–25 капель, разведенных в 1/2 стакана кипяченой воды, 3 раза в день.

□ При гриппе необходимо обильное питье: чай с лимоном, чай с малиной, клюквенный морс, чай с цветками липы.

□ Для профилактики гриппа прикладывать на 10 минут к носовым отверстиям завернутые в марлю лук и чеснок.

□ Отвар плодов калины с медом помогает при гриппе и простудных заболеваниях. Он оказывает потогонное и отхаркивающее действие. 1 ст. л. цветков или плодов заваривается стаканом кипятка. Кипятить 5–6 минут, охладить, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

□ Настой сухих плодов малины. Столовую ложку плодов залить стаканом кипятка, настоять 30 минут. Пить по стакану горячего настоя 3–4 раза в день.

□ Насыпать в чулки порошок сухой горчицы (или горячей мякины) и надеть их на больного. Ходить в таких чулках или носках несколько дней.

□ Плоды малины — 1 часть, цветки липы — 1 часть. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по стакану горячего настоя 3–4 раза в день.

□ Противогриппозный чай: смешать поровну кору ивы, цветы ромашки, липовый цвет и плоды шиповника. Заварить одним стаканом кипятка 1 ч. л. смеси, настоять 10 минут и кипятить 5 минут на слабом огне. Принимать в теплом виде по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

□ При гриппе заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. измельченных листьев черной смородины, настоять, укутав, 3–4 часа и процедить. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день.

□ При простуде и гриппе пропитать шерстяную ткань уксусом, оливковым маслом и камфорой и приложить на ночь к груди. Забинтовать в виде компресса.

□ Натертый на терке хрен кладут на ночь на область шеи или груди в виде компресса.

□ Конский щавель. Отвар из растения (1 ст. л. травы на стакан кипятка) применяется при простуде и гриппе. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

□ Спорыш. 3 ст. л. травы заварить стаканом кипятка и настоять в течение часа. Процедить. Принимать в горячем виде по 1/2 стакана перед едой.

□ Липа сердцевидная. Применяется в виде отвара цветков: 2 ст. л. цветков залить 2 стаканами кипятка, кипятить 5–7 минут. Процедить. Пить в горячем виде по 1–2 стакана при любых простудных заболеваниях.

□ Настои и отвары цветков липы оказывают жаропонижающее, противовоспалительное, бактерицидное, смягчительное, диуретическое действие.

□ При простуде хороший эффект оказывает натирание скипидаром груди с последующим приемом отвара корневищ девясила и дягиля (по 15 г на 1 л воды, кипятить 10 минут).

□ Смешать по 100 мл вина из черной смородины и горячей кипяченой воды. Выпить. Через час повторить эту процедуру.

□ Отвар корней лопуха: 1 ст. л. корней залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, настоять 1 час, процедить. Применять по 2 ст. л. 3 раза в день.



□ Траву пустырника и корень цикория обыкновенного в равных частях заварить крутым кипятком как чай. Настоять 1 час. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

□ Для лечения использовать настойку из цветов бузины черной: 5–15 г измельченных сухих цветов бузины заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут и, процедив, пьют по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15 минут до еды.

□ При простуде, высокой температуре заварить стаканом кипятка 1 ст. л. сушеного или свежего клевера, настоять 40 минут. В настой можно добавить 1 ст. л. меда. Пить по 1/2 стакана 1–2 раза в день, желателно перед сном.

□ При простуде очистить и вымыть 1 большую луковицу, натереть и смешать с гусиным жиром. На ночь растереть этим составом грудь и обвязать теплым платком. Утром натошак принять 1 ст. л. этой смеси.

□ При сильной простуде и сильном кашле залить 1/2 л водки 1 ст. л. полыни обыкновенной и настоять 3 суток. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день и перед сном. Детям эта настойка не рекомендуется.

□ При простуде заварить как чай цветы сирени и пить по 1/2 стакана 3 раза в день. Можно также использовать настойку из цветов и почек сирени: залить 1 стаканом спирта или водки 1/4 стакана цветов и почек и настоять 2 недели. Принимать по 20–30 капель спиртовой или по 50 капель водочной настойки 3 раза в день за 30 минут до еды.

□ При простуде натереть на мелкой терке чеснок и смешать его с медом (1:1). Перед сном принимать по 1 ст. л., запивая теплой водой.

□ При простуде: смешать 3 части горячей воды и 1 часть керосина, профильтрованного через промокательную бумагу или вату. Полоскать смесью горло утром и вечером.

□ При первых признаках простуды слегка подогреть 1/2 л молока, разбить и влить в него свежее куриное яйцо и добавить по 1 ч. л. меда и сливочного масла. Тщательно все размешать и выпить на ночь. К утру недомогание и насморк пройдут. (Можно без яйца.)

□ При простуде 1 ст. л. шалфея залить стаканом сырого молока, довести до кипения, подержать на медленном огне 10 минут, процедить и вскипятить еще раз. Пить горячим по стакану перед сном.

□ При простуде взять 7–8 крупных листьев алоэ (не моложе 3 лет), промыть, обсушить, обрезать колючки и провернуть через мясорубку. Смешать алоэ с медом и кагором в равных долях и поставить на неделю в темное место. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день, не процеживая.

□ При простуде парить ноги отваром из сосновых шишек. Поместить в большую кастрюлю 15–20 штук сосновых шишек, залить 3 л воды, довести до кипения и томить на огне 20 минут. Вылить отвар в ведро, долить холодной воды так, чтобы можно было попарить ноги от души. Желательно укрыться одеялом с головой — вдыхание сосново-го пара пойдет только на пользу.

□ Профилактический рецепт от гриппа и простудных заболеваний.

Одну головку чеснока среднего размера натереть на мелкой терке, полученную кашицу положить в банку и залить стаканом нерафинированного подсолнечного масла. Через сутки взять 1 ч. л. у полученного чесночного масла и 1 ч. л. выжатого лимонного сока, смешать все в деревянной ложке до получения белой смеси и пить 3 раза в день маленькими глотками за полчаса до еды. Пить зимой три месяца подряд.

□ При простуде, в начальной стадии, человек со здоровым сердцем может справиться с заболева-



нием, сочетая травяное чаепитие, 5–10 минут парной и десятиминутную зарядку.

## Насморк

Насморк (ринит) — воспаление слизистой оболочки носа. Нос и придаточные пазухи выполняют дыхательную, защитную, обонятельную и резонаторную функции. Затруднение или отсутствие носового дыхания отрицательно сказывается на дыхательной функции, ткани организма получают меньше кислорода.

*При насморке не увлекайтесь химическими препаратами.* Парадоксально, но факт: капли от насморка часто являются причиной хронического насморка. Облегчая дыхание носом, они высушивают и повреждают слизистую оболочку носа.

## Рецепты

□ Одно из самых простых средств профилактики насморка — промывание носоглотки (так, чтобы вода попадала из носа в горло) холодной водой каждое утро. Для промывания удобно использовать небольшой чайник или даже клизму.

□ При сильном насморке положите на крылья носа влажную салфетку. На салфетку положите небольшое количество натертого или измельченного лука. Полежите с таким компрессом 10 минут. При этом глаза желательно закрыть. Дышать станет намного легче. Перестанет болеть голова.

□ При насморке закапывайте в нос свежий сок алоэ по 3–5 капель в каждую ноздрю.

□ При насморке промывайте нос солевым раствором. Для приготовления солевого раствора на стакан теплой воды добавить 5–7 капель йода и 1 ч. л. поваренной соли. Можно использовать морскую соль (продается в аптеке), в этом случае вме-

сто йода добавляется 1/4 ч. л. соды. Втягивать раствор сначала через одну, а затем через другую ноздрю так, чтобы он попадал в горло.

□ Корневище хрена хорошо вымыть, почистить, натереть на терке и 1/2 стакана полученной массы перемешать с соком 2–3 лимонов; принимать ежедневно по 1/2 ч. л. через 20–25 минут после завтрака.

□ При сильном насморке масло облепихи, или шиповника, или каланхое закапывают в каждую ноздрю по 4–6 капель 3 раза в день.

□ Взять теплую воду (500 мл), слегка подсолить и добавить в нее 1 ч. л. настойки календулы, или софоры, или эвкалипта. Этим раствором промывать нос. Чтобы сделать промывание носа правильно, надо набирать воду через нос, а удалять через рот. Так делать 3–4 раза через каждую ноздрю утром и вечером.

□ Закапывать в нос свежий сок красной свеклы по 5–6 капель 3 раза в день.

□ На 100 г подсолнечного или оливкового масла взять 1 ст. л. багульника. Настаивать 21 день в темном месте, ежедневно взбалтывая. Процедить, отжать. Закапывать по 3–4 капли 3 раза в день. Масло готовить впрок, хранится оно очень долго.

□ Сок лимона втягивать или закапывать в нос по 3–4 капли. Можно сок лимона перемешать с водой 2:1 и вкладывать в нос тампоны, смоченные этим составом, на 15 минут.

□ Масло ментоловое (аптечный препарат). Закапывать в каждую ноздрю по 3–4 капли масла 3 раза в день.

□ При остром насморке народная медицина рекомендует париться в бане и пить чай из липового цвета. Область гайморовых пазух прогревать сваренными вкрутую яйцами, прикладывая их в



скорлупе по обе стороны носа и выдерживая так до полного остывания.

□ При остром насморке 2 раза в день закапывать в нос капли, для приготовления которых смешать 1 мл экстракта багульника с 10 мл растительного масла и затем проварить или пропарить смесь несколько минут в духовке. Для получения экстракта багульника заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. багульника, поставить на малый огонь и держать до тех пор, пока не выкипит половина воды.

□ При насморке, гриппе, ангине подогреть борный спирт, пропитать в нем ватку, намотанную на спичку, и аккуратно ввести ее вечером в отверстие уха, после чего вытащить спичку и оставить ватку в ухе на ночь, прикрыв ее сверху сухой ватой, чтобы ночью она не выпала из уха. То же самое нужно проделать и с другим ухом. Горло при этом следует не очень туго забинтовать шерстяным платком. 1–2 такие процедуры избавят от болезни.

□ При хроническом насморке мелко нарезать листья алоэ и смешать их с таким же количеством мела. Настоять 5 часов. Алоэ даёт сок, получается кашица. Закапывать в нос это подогретое средство 3–4 раза в день.

□ Вылить на горячую сковороду 1–2 ст. л. уксуса и вдыхать его пары. Средство помогает и при потере обоняния.

□ Свежий морковный сок и растительное масло (1:1) плюс несколько капель чесночного сока смешать и закапывать в нос несколько раз в день по 3 капли в каждую ноздрю до полного излечения.

□ Растительное масло (150–200 мл) в стеклянной посуде выдерживают 30–40 минут в кипящей воде, охлаждают. Затем 1/4 головки лука и 3–4 дольки чеснока нарезают и заливают приготовлен-

ным маслом. Смесь настаивают в течение двух часов, процеживают и смазывают слизистую оболочку носа.

□ 3 ст. л. мелко нарезанного лука залить 50 мл теплой воды, добавить 1/2 ч. л. сахара или меда, настоять в течение 30 минут, остудить и профильтровать. Закапывать в нос по 2–3 капли 3 раза в день.

□ При хроническом рините 3–4 раза в день смазывают пихтовым маслом и массируют область гайморовых пазух. Можно закапать по одной капле пихтового масла в каждую ноздрю.

□ При насморке, ложась спать, повязать на голову пуховый платок. Если наутро дыхание через нос не наладится, процедуру повторить.

□ При начинающемся насморке смочить 2 ватных жгутика свежеприготовленным соком лука, отжать их и ввести в уши. Повязать голову платком и лечь спать. При необходимости повторить процедуру на следующий день перед сном. Можно детям.

**Внимание!** При использовании сока чеснока или лука для закапывания в нос предварительно смазать слизистую носа маслом — растительным или вазелиновым.

### Полипы носа (полипозный этмоидит)

Полипы носа — осложнение заболеваний придаточных пазух носа. При носовых полипах больные обычно жалуются на заложенность носа, отсутствие носового дыхания, обильное количество слизистого или слизисто-гнойного отделяемого, головные боли, быструю утомляемость, понижение или отсутствие обоняния.

Полипы могут быть односторонними и двусторонними.



Лечение носовых полипов обычно оперативное. Народная медицина предлагает несколько способов лечения полипов носа.

### Рецепты

□ При полипах капать в нос 3 раза в день следующий состав: настоять в 100 мл спирта 15 г травы аниса обыкновенного в течение девяти дней. Для закапывания настойку развести кипяченой холодной водой 1:3. Закапывать в нос 3-4 раза в день по 3 капли в каждую ноздрю.

□ Для профилактики полипов и аденоидов сделать мазь из травы зверобоя (1 часть порошка травы смешать с 4 частями сливочного несоленого масла) и на 1 ч. л. мази добавить 5 капель сока чистотела, слить в маленькую бутылочку, встряхивать до состояния эмульсии. Закапывать в нос 3 раза в день по 2 капли в каждую ноздрю. Курс лечения 7-10 дней. При необходимости повторить курс после 2 недель перерыва.

□ Промывание полости носа (втягивание одной ноздрей и удаление через рот) настоем чистотела (1 ст. л. цветов и травы на 300 мл кипятка. Настоять 1 час, процедить).

□ Промывание полости носа настоем молочая (1 ч. л. надземной части растения на 1 стакан кипятка. Настаивать 1 час, процедить).

□ Полоскание полости носа морской или солевой водой (на 1 стакан теплой воды 2 ч. л. соли) 2-3 раза в день.

□ Прижигание полипов 5-10-процентным раствором азотнокислого серебра.

□ При полипах в носу растворить 1 г мумие в 5 ст. л. воды. Смесь закапывать несколько раз в день по 3 капли в каждую ноздрю.

### Аденоидит

Опухолевидные увеличения лимфоидной ткани носоглотки носят название аденоидов. Аденоиды представляют собой как бы третью глоточную (носоглоточную) миндалину. В детском возрасте глоточная миндалина хорошо развита, к 12 годам размеры ее значительно уменьшаются, а к 16 сохраняются лишь небольшие островки лимфоидной ткани на задней стенке глотки. Воспаление глоточной миндалины носит название аденоидита.

Аденоидит может развиваться уже на первом году жизни ребенка. Основными симптомами заболевания являются насморк и затрудненное носовое дыхание. Ребенок дышит открытым ртом не только ночью, но и днем. Диагноз ставится на основании осмотра ЛОР-врача или педиатра.

Лечение аденоидов таблетками неэффективно. Народная медицина рекомендует использовать для лечения аденоидита полоскания носа и носоглотки различными отварами и настоями.

### Рецепты

□ Сок красной свеклы. Закапывать в нос 3-4 раза в день по 3-4 капли. При закапывании запрокидывать голову назад.

□ Полезно полоскать нос и глотку солевыми растворами. Хорошо помогает полоскание морской водой. Надо приучить ребенка набирать морскую воду носом и выпускать через нос. Еще лучше, если он научится набирать воду носом и выбрасывать ее через рот. Одного месяца такого лечения обычно достаточно, чтобы избавиться от аденоидита.

При отсутствии морской воды можно приготовить ее заменитель. Для этого на 1 стакан теплой



воды добавляют 1 ч. л. соли и 5–7 капель йода. Полоскание носа надо проводить 2 раза в день.

□ Околоплодник грецкого ореха. Измельченный околоплодник заливают холодной водой (на 1 ст. л. околоплодника 200 мл воды), доводят до кипения, настаивают 1 час, процеживают и используют в виде капель. Применяют по 5–6 капель 3 раза в день в течение 1 месяца.

□ Ингаляции с отваром травы будры плющевидной. На стакан кипящей воды добавляют 2 ст. л. сухой травы. Вода должна кипеть в небольшом чайнике. Дышать через носик чайника, надев на него небольшую бумажную трубочку (чтобы не обжечься). Процедуры проводить 2 раза в день в течение 20–24 дней.

□ Хвощ полевой. Отвар травы хвоща используется для промывания носоглотки. На 200 мл воды 1 ст. л. травы. Кипятить 5–7 минут на слабом огне. Промывать носоглотку 2 раза в день.

□ Сок чистотела. Сок закапывают в нос по 3 капли 2 раза в день. При закапывании следует запрокидывать голову. Курс лечения — 1 месяц.

## Гайморит

Гайморит — воспаление слизистой оболочки верхнечелюстной (гайморовой) пазухи.

Гайморит бывает острым и хроническим. Острый гайморит, в свою очередь, может быть катаральным и гнойным.

Острое воспаление гайморовой пазухи часто возникает во время насморка, гриппа, кори, скарлатины и других инфекционных заболеваний. При остром гайморите обычно отмечают повышение температуры, общее недомогание, боли в области челюсти, головные боли, усиливающиеся при кашле и чихании, а также при наклоне головы. При

хроническом и катаральном гайморите все признаки выражены не резко. Основным признаком любого гайморита является постоянный насморк, иногда гнойного характера. Отличительным признаком гайморита является то, что головная боль носит односторонний характер. Болит та половина головы и та пазуха, которая поражена заболеванием.

## Рецепты

□ При гайморите используют следующую мазь: смешать по 1 ч. л. сок из корнеплода цикламена (продается в цветочных магазинах), сок репчатого лука, мед, сок каланхоэ, сок алоэ и мазь Вишневского. Смочив в этом составе 2 ватки, накрученные на спичку, поместить их в каждую ноздрю на 30 минут. Курс лечения 20 дней.

□ При гайморите полость носа промывают теплой водой с добавлением небольшого количества йодной настойки или марганцовокислого калия.

□ Вымытый, но не очищенный корнеплод черной редьки измельчить на мелкой терке, 1–2 ст. л. кашицы завернуть в кусочек полотна и положить на больное место (нос и гайморовые пазухи), предварительно смазав их растительным маслом или детским кремом. Прикрыть пергаментной бумагой и замотать теплым шарфом. Такой компресс делать на ночь, держать его 10 минут.

□ Смешать в равных частях по объему сок алоэ, листья чистотела и мед. Закапывать 3–5 раз в день по 5–10 капель смеси в каждую ноздрю при хроническом гайморите. Смесь сплевывать.

□ Дышать паром сваренного картофеля.

□ При воспалении гайморовых пазух 1–2 капли сотового меда вводите в одну, а затем в другую



ноздрю каждые 3–4 часа. Лечение проводить до полного выздоровления.

□ При хроническом гайморите 5–6 раз в день в течение 15 минут жевать кусочки медовых сот. Это облегчит носовое дыхание, снизит воспаление придаточных пазух и предупредит рецидивы болезни.

□ Заварить 1/2 л кипятка 2 ст. л. листьев иванчая, довести до кипения и настоять 30 минут. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

□ Утром и вечером лечь на подушку таким образом, чтобы голова была запрокинута, и закапать в каждую ноздрию по 5–7 капель растопленного сливочного масла. Полежать так 5–7 минут.

□ При гайморите и хроническом насморке нужно взять красный кирпич, хорошо его нагреть, положить на дно ведра, затем полить кирпич чайным грибом, закрыться с головой и дышать паром, потом выпить полстакана гриба и закапать его в нос по 3–4 капли в каждую ноздрию. После этого лечь в постель. Процедуру повторять в течение 12 вечеров. Потом сделать перерыв на месяц и повторить курс.

## ПОБОЧНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ НЕКОТОРЫХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ И СБОРОВ

Отрицательные явления, возникающие при применении лекарственных растений или препаратов из них, принято называть побочными действиями.

Побочные действия, возникающие при длительном применении, при передозировке или при индивидуальной чувствительности к тому или иному растению, постепенно исчезают при уменьшении дозировки или отмене лечения препаратами из данного лекарственного сырья.

### *Авран лекарственный*

Препараты *аврана* могут вызвать неудержимую рвоту.

### *Адонис весенний*

*Адонис весенний* может вызывать диспепсические явления.

### *Аир болотный*

При приеме *aira болотного* может наблюдаться частый стул.

### *Алоэ древовидное*

Угнетение перистальтики, возможны воспаления толстого кишечника, прилив крови к органам малого таза. Настойка *алоэ* противопоказана при беременности.



### **Багульник болотный**

Передозировка багульника может вызвать возбуждение, а в тяжелых случаях угнетение центральной нервной системы. Багульник противопоказан беременным. Прием багульника может вызвать воспаление слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта.

ния постепенно исчезают при уменьшении дозировки или отмене препарата. Глюкоза и пенициллин являются антагонистами чаги, поэтому их не следует назначать одновременно с препаратами чаги. При лечении чагой назначается молочно-растительная диета; прием мяса и жиров сведен до















### *Родиола розовая*

Бессонница, головные боли, сердцебиение, повышенная раздражительность.

### *Рябина черноплодная*

Противопоказана больным с повышенной свертываемостью крови, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при гастрите с повышенной секреторной активностью.

### *Свекла обыкновенная*

Повышает свертываемость крови. При приеме свежего сока возможен спазм кровеносных сосудов.

### *Солодка голая*

Повышение артериального давления, задержка жидкости в организме, развитие гинекомастии, гипотрихоз.

### *Спорынья*

Спазм мускулатуры матки.

### *Ромашка аптечная*

При приеме внутрь больших доз препаратов ромашки эфирное масло, содержащееся в цветках ромашки, вызывает головную боль, общую слабость.

*Тимьян ползучий (чабрец) — дикорастущее растение. Тимьян обыкновенный — культивируемое растение*

При передозировке препаратов тимьяна или при индивидуальной чувствительности больного может возникнуть тошнота. Препараты тимьяна противопоказаны при беременности, декомпенсации сердечной деятельности, болезнях печени, почек.

### *Толокнянка (медвежье ушко)*

При приеме больших доз препаратов толокнянки могут наблюдаться обострение воспалитель-

ных процессов в мочевыводящей системе и развитие почечных симптомов в результате длительного раздражения почечных канальцев. Возможны тошнота, понос, рвота. Чтобы избежать побочного действия при длительном приеме толокнянки, ее целесообразно назначать в комплексе с другими растениями, обладающими противовоспалительными и диуретическими свойствами, в виде сборов и чаев.

### *Тысячелистник обыкновенный*

Головокружение, при длительном применении — кожные сыпи.

### *Фиалка трехцветная*

При передозировке галеновых препаратов фиалки трехцветной могут возникнуть тошнота и рвота.

### *Хвощ полевой*

Галеновые препараты (настои, отвары) хвоща полевого противопоказаны при нефритах и нефрозах, так как могут вызвать раздражение почечной ткани.

### *Хмель*

При передозировке галеновых препаратов шишек хмеля могут возникнуть тошнота, рвота, боли в области живота, головная боль, чувство общей усталости и разбитости. Прием внутрь противопоказан при депрессии.

### *Хрен обыкновенный*

При передозировке — тошнота, рвота, боли в области живота, головная боль, чувство общей усталости и разбитости.

### *Чемерица Лобеля*

Даже при наружном применении — тяжелые (даже смертельные) отравления.



### **Черемша**

Раздражение слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта.

### **Чеснок**

Раздражение слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта.

### **Чистотел большой**

При приеме внутрь *чистотел* может вызвать у больных отравление, тошноту, рвоту, в тяжелых случаях — паралич дыхательного центра. Препараты чистотела большого для наружного применения противопоказаны лицам, страдающим эпилепсией, бронхиальной астмой, стенокардией и при ряде неврологических синдромов.

### **Цмин песчаный (бессмертник песчаный)**

Препараты *цмина* песчаного при длительном применении могут вызывать застойные явления в печени.

### **Щавель конский**

Препараты *щавеля конского* противопоказаны при болезнях почек.

### **Шиповник**

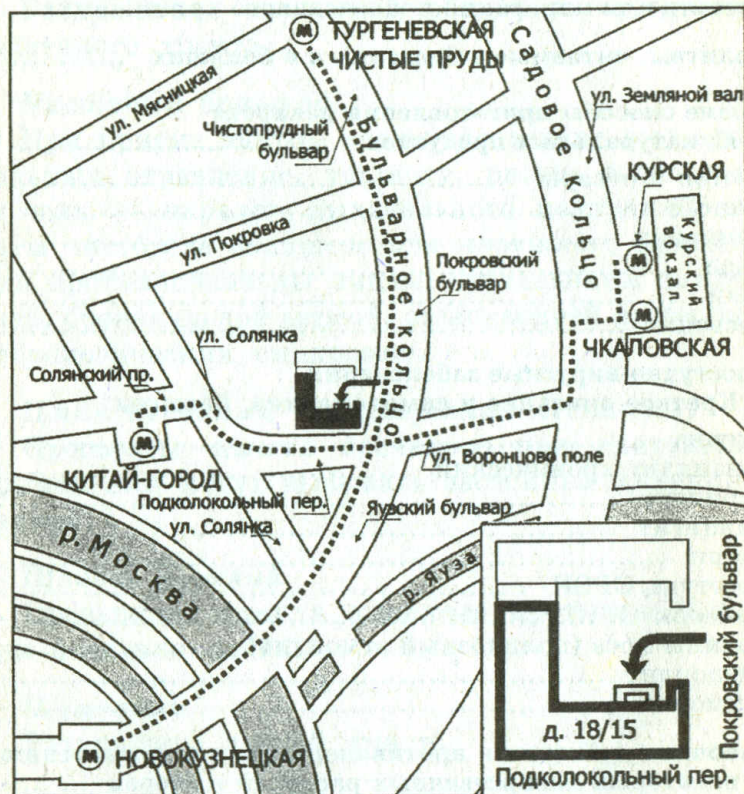
Разрушение зубной эмали.

## **Содержание**

Предисловие .....	3
Химия или жизнь? .....	3
Болезнь с точки зрения православного христианина....	5
Молитвы, читаемые в болезнях и о болящих .....	7
Общие способы приготовления лекарств из натуральных продуктов .....	12
Настои и отвары .....	12
Настойки .....	13
Припарки .....	14
Мази .....	14
Соки .....	14
Лосьоны .....	15
Простудно-вирусные заболевания. Краткое описание и симптоматика. Рецепты	
Ангина .....	16
Тонзиллит хронический .....	16
Ларингит .....	24
Фарингит .....	28
Грипп .....	32
Простуда, ОРВИ .....	33
Насморк .....	40
Полипы носа (полипозный этмоидит) .....	43
Аденоидит .....	45
Гайморит .....	46
Побочные действия и противопоказания к применению некоторых лекарственных растений и сборов .....	49



Православное братство  
святого апостола Иоанна Богослова  
предлагает широкий выбор православной  
литературы и церковной утвари по низким ценам



Адрес:  
109028, г. Москва, Покровский бульвар, д. 18/15, стр. 4

Проезд:  
От станции метро "Чистые пруды" или "Новокузнецкая"  
на трамваях: А, 3, 39 – до остановки "Воронцово поле".  
От станции метро "Китай-город", "Курская" ("Чкалов-  
ская") — 10 минут пешком

Режим работы: Ежедневно с 10 до 20 часов,  
кроме воскресных дней и двенадцатых праздников  
Телефон: (095) 916-29-41

## ПРАВОСЛАВНОЕ БРАТСТВО СВЯТОГО АПОСТОЛА ИОАННА БОГОСЛОВА

Занимается изданием и распространением  
православной литературы:

Рассмотрим предложения  
о совместном издании книг,  
о реализации издательских планов.

Ищем партнеров для распространения  
литературы по России и странам СНГ.

Оптовым покупателям высылаем  
списки литературы, работаем по заказу,  
осуществляем доставку книг  
контейнерами и автотранспортом.

Для покупателей,  
вывозящих книги собственным транспортом,  
существует система скидок.

Телефон оптового отдела: (095) 916-29-41

Наш адрес:  
г. Москва, Покровский бульвар, д. 18/15, стр. 4

E-mail: [bratstvo@umail.ru](mailto:bratstvo@umail.ru)

Работает отдел "Книга — почтой",  
заказы принимаются по адресу:  
125413, Россия, Москва, а/я 18

Желающим оказать посильную помощь  
в издании православной литературы сообщаем  
наши реквизиты:

ИНН 3724003308 Православное братство святого  
апостола Иоанна Богослова р/с 40703810338120100477  
в Лефортовском отделении ОСБ 6901 Сбербанка России  
г. Москва, корр/счет 30101810400000000225,  
БИК 044525225

Спаси Вас Господу!



**БОЖЬЯ АПТЕКА.  
ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТУДНО-ВИРУСНЫХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ.**

**М. 2004**

**Автор-составитель Киянова И. В.**



**В серии «Божья аптека» вышли в свет:**

1. Лечение простудно-вирусных заболеваний.
2. Лечение желудочно-кишечных заболеваний.

**Готовятся к печати:**

3. Лечение печени, селезенки, поджелудочной железы.
4. Лечение суставов.
5. Лечение сердечно-сосудистой системы.
6. Лечение заболеваний дыхательной системы.
7. Очищение организма.
8. Лечение глазных болезней.
9. Лечение заболеваний нервной системы.



**Издательство Православного братства  
святого апостола Иоанна Богослова**

Издательская лицензия ЛР № 030751 от 20 июня 1997 года  
109028, Москва, Покровский бульвар, 18/15

Подписано в печать 18.03.04. Доп. тираж III 10 000 экз. Зак. 2880

Отпечатано в полном соответствии  
с качеством предоставленных диапозитивов  
в ОАО «Можайский полиграфический комбинат».  
143200, г. Можайск, ул. Мира, 93.