

**Н. И. ДАНИКОВ**

врач-фитотерапевт

*Целебная*  
**ПЕРЕКИСЬ  
ВОДОРОДА**

---

**УНИКАЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ  
ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ОРВИ, ГИПЕРТОНИИ  
И БОЛЕЕ 100 ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

---



МОСКВА

2022

**Даников, Николай Илларионович.**

**Д18 Целебная перекись водорода / Н. И. Даников. — Москва : Эксмо, 2022. — 288 с. — (Я привлекаю здоровье).**

Перекись водорода — доступное и популярное средство, известное в первую очередь как антисептик. Но ее можно использовать и для борьбы с многими недугами, такими как заболевания кожи, ЖКТ, полости рта и зубов.

В этой книге известный врач-фитотерапевт Николай Даников подробно рассматривает механизм действия перекиси водорода, а также приводит рекомендации по лечению и профилактике более 100 болезней с ее использованием.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

**УДК 615.89  
ББК 53.59**

© Даников Н.И., 2013

© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2022

**ISBN 978-5-04-168049-7**

*Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродуцирована или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

Научно-популярное издание  
**Я ПРИВЛЕКАЮ ЗДОРОВЬЕ**

**Даников  
Николай Илларионович**  
**ЦЕЛЕБНАЯ  
ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Руководитель отдела *Т. Решетник*  
Художественный редактор *Е. Пуговкина*  
Технический редактор *Л. Козлова*  
Компьютерная верстка *Т. Кирпичева*  
Корректор *И. Федорова*

Страна происхождения:  
Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

**ООО «Издательство «Эксмо»**  
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Эндирүүшү: «ЭКСМО» ЖЧБ Баспасы,  
123308, Ресей, кала Маскву, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Тауар белгісі: «Эксмо»  
**Интернет-магазин** : [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

**Интернет-магазин** : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
**Интернет-дүкен** : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»  
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Қазақстан Республикасындағы дистрибутор және өнім бойынша арыз-талпағарды қарындасушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо» [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 05.05.2022.  
Формат 84x108 1/32. Гарнитура «Таймс».  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 15, 12.  
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-168049-7

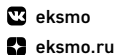


**ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!**



[eksmo.ru](http://eksmo.ru)

МЫ В СОЦСЕТЯХ:



[eksmo](https://vk.com/eksmo)  
[eksmo.ru](https://www.instagram.com/eksmo)



**ЧИТАЙ-ГОРОД**

**book 24.ru**

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКСМО-АСТ»

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ .....	9
ЦЕЛЕБНАЯ ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА .....	11
Формы выпуска и применение .....	11
Показания к применению перекиси водорода .....	12
Дозировка перекиси водорода .....	13
Наружное применение .....	16
Внутреннее применение перекиси водорода .....	17
Клизмы с перекисью водорода .....	18
Закапывание раствора перекиси водорода .....	18
Внутривенные инъекции раствора перекиси водорода .....	18
Возможные побочные явления при лечении перекисью водорода .....	19
НЕРВНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ .....	20
Неврит (воспаление нервов) .....	20
Истощение .....	21
Анорексия (потеря аппетита) .....	25
Бессонница .....	26
Депрессия .....	29
Головная боль .....	31
Мигрень (сильная головная боль) .....	34
Алкоголизм (алкогольная зависимость) .....	36
Болезнь Паркинсона, паркинсонизм .....	39
КОЖНЫЕ БОЛЕЗНИ .....	40
Герпес .....	41
Пиодермия (гнойничковые поражения кожи) .....	42
Грибковые поражения кожи, или микозы .....	43
Экзема .....	44

Фурункул (чирей) и фурункулез . . . . .	48
Чем опасны фурункул и фурункулез? . . . . .	49
Диагностика фурункула и фурункулеза . . . . .	50
Лечение фурункула и фурункулеза . . . . .	50
Лечение фурункула (чирья) дома . . . . .	50
Профилактика фурункула . . . . .	51
Угри обыкновенные . . . . .	51
Раны . . . . .	53
Лечение травмы носа . . . . .	54
Нарывы (локальное воспаление кожи) . . . . .	55
Трещины на пятках . . . . .	57
Натоптыши . . . . .	59
Уртикария (крапивница) . . . . .	60
Стригущий лишай (грибковое заболевание кожи) . . . . .	62
Прыщи (прыщи обыкновенные) . . . . .	64
Псориаз . . . . .	66
Перхоть . . . . .	69
Мозоли . . . . .	71
Корь (сыпь на коже и повышенная температура) . . . . .	72
Бородавki . . . . .	74
Ветрянка . . . . .	75
Трофическая язва . . . . .	77
Витилиго (белые пятна на коже) . . . . .	77
Опоясывающий лишай . . . . .	79
Кандидоз . . . . .	80
Рак кожи . . . . .	80
Лишаи . . . . .	82
Системная красная волчанка (СКВ) . . . . .	82
Ожоги . . . . .	84
Местное отморожение . . . . .	85
Пролежни . . . . .	85
<b>ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА . . . . .</b>	<b>86</b>
Понос . . . . .	86
Запор . . . . .	89
Гастрит . . . . .	92
Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки . . . . .	94
Дизентерия . . . . .	96
Диспепсия (несварение) . . . . .	98
Колит (воспаление толстой кишки) . . . . .	100

Геморрой . . . . .	102
Глисты . . . . .	105
<b>БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ . . . . .</b>	<b>106</b>
Желтуха (воспаление печени) . . . . .	106
Гепатит, воспаление печени . . . . .	110
Заболевания желчного пузыря (воспаление желчного пузыря/ желчные камни) . . . . .	111
<b>БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ . . . . .</b>	<b>114</b>
Цистит (воспаление мочевого пузыря) . . . . .	114
Нефрит (воспаление почек) . . . . .	117
Камни в почках и мочевом пузыре . . . . .	120
<b>ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЛОСТИ РТА И ЗУБОВ . . . . .</b>	<b>124</b>
Стоматит . . . . .	124
Гингивит . . . . .	125
Кариес . . . . .	126
Зубная боль . . . . .	127
Пародонтоз . . . . .	129
Запах изо рта . . . . .	130
Пиорея (загноение десен) . . . . .	132
<b>ОБЩИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ . . . . .</b>	<b>134</b>
Жар (временное повышение температуры) . . . . .	134
Анемия . . . . .	137
Рассеянный склероз . . . . .	141
Варикозное расширение вен . . . . .	142
Синдром хронической усталости . . . . .	145
Отвыкание от курения . . . . .	145
Аллергия . . . . .	147
Заболевания предстательной железы (увеличение предстательной железы) . . . . .	150
Укрепление организма после тяжелой болезни . . . . .	155
Переутомление. «Весенняя усталость» . . . . .	156
Профилактика старения . . . . .	156
<b>ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА . . . . .</b>	<b>157</b>
Артрит (остеоартрит, ревматоидный артрит) . . . . .	157
Подагра . . . . .	161
Ревматизм (воспаление и боли в суставах, мышцах, тканях) . . . . .	164
Боли спины (прострел) . . . . .	167

ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ . . . . .	169
Инфекционные заболевания верхних дыхательных путей . . . . .	169
Ангина . . . . .	169
Простуда . . . . .	171
Воспаление горла (воспаление гортани) . . . . .	175
Пневмония (воспаление легких) . . . . .	176
Бронхит . . . . .	179
Эмфизема легких . . . . .	183
Грипп . . . . .	184
Бронхиальная астма . . . . .	188
Туберкулез легких . . . . .	192
Кашель . . . . .	195
Коклюш (судорожный кашель) . . . . .	198
Ринит, насморк . . . . .	200
Тонзиллит . . . . .	201
ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ . . . . .	201
Коронарные сердечные заболевания (заболевания коронарной артерии) . . . . .	201
Инсульт . . . . .	204
Артериосклероз . . . . .	206
Избыток холестерина . . . . .	210
Гипертония . . . . .	212
Гипотония . . . . .	215
Нарушения мозгового кровообращения . . . . .	218
Тахикардия (учащенное сердцебиение) . . . . .	219
ЗАБОЛЕВАНИЯ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ . . . . .	221
Сахарный диабет . . . . .	221
Гипогликемия (низкое содержание сахара в крови) . . . . .	226
Ожирение . . . . .	228
ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ . . . . .	229
Перекись водорода как средство лечения дрожжевой инфекции . . . . .	229
Кольпиты . . . . .	231
Спринцевание перекисью водорода . . . . .	231
Как правильно спринцеваться перекисью водорода . . . . .	231
Лейкорей (белые вагинальные выделения) . . . . .	232
Женское бесплодие . . . . .	234
Мастит, воспаление молочной железы . . . . .	237

Менструальные проблемы (проблемы, связанные с менструациями) . . . . .	237
Самопроизвольный аборт . . . . .	240
Климактерический синдром . . . . .	241
<b>ДЕТОКСИКАЦИОННОЕ ДЕЙСТВИЕ ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА . . . . .</b>	<b>242</b>
<b>ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ . . . . .</b>	<b>243</b>
Улучшение состояния при онкозаболеваниях . . . . .	245
Рак горла . . . . .	248
Рак языка . . . . .	249
Рак молочной железы . . . . .	249
Рак предстательной железы . . . . .	250
Рак легкого . . . . .	251
Рак почек . . . . .	251
Рак желудка . . . . .	252
Лейкемия . . . . .	254
<b>ПРОТИВПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА В ЛЕЧЕБНЫХ ЦЕЛЯХ . . . . .</b>	<b>257</b>
Меры предосторожности . . . . .	261
Возможность отравления . . . . .	263
<b>ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА В БЫТУ . . . . .</b>	<b>264</b>
Предварительная обработка овощей и фруктов . . . . .	264
Как сохранить листья салата свежими . . . . .	265
Маринад . . . . .	265
Свежесть на кухне . . . . .	265
Посудомоечная машина . . . . .	266
От насекомых . . . . .	266
Увлажнитель для воздуха . . . . .	266
Стирка белья . . . . .	266
Уход за кожей лица . . . . .	266
Жидкость для полоскания рта . . . . .	266
Зубная паста . . . . .	266
Ванночки для ног . . . . .	267
Очищает деревянные кухонные доски . . . . .	267
Обеззараживает овощи . . . . .	267
Очищает мочалки . . . . .	267
Борется с пятнами от красного вина . . . . .	267
Смывает пятна крови . . . . .	267

Пятна, подпаленные утюгом . . . . .	268
Пятна от пота . . . . .	268
С белых хлопчатобумажных и льняных тканей старые пятна . . . . .	268
Меха, которые уже пожелтели . . . . .	268
Пятна от косметических средств . . . . .	268
Цветные пятна . . . . .	269
Смывает пятна с плитки и каменных столешниц . . . . .	269
Дезинфицирует столешницы . . . . .	269
Очищает туалетный бачок . . . . .	269
<b>ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА . . . . .</b>	<b>271</b>
Очищение организма от глистов . . . . .	271
Грустные факты о глистах и других паразитах . . . . .	271
Очищение кишечника с помощью клизм . . . . .	275
Очищение печени . . . . .	279
Функции печени . . . . .	279
Подготовка к очищению печени . . . . .	280
Методика очищения . . . . .	280
Очищение почек и мочевого пузыря . . . . .	281
Очищение суставов . . . . .	282
<b>ТАЛАЯ ВОДА . . . . .</b>	<b>282</b>
<b>АКТИВИРОВАННАЯ КРЕМНЕМ ВОДА . . . . .</b>	<b>283</b>
<b>АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ . . . . .</b>	<b>286</b>



*Моему сыну Дмитрию,  
который помогает мне в работе,  
посвящаю*

## *Введение*

Сведения о целебных свойствах перекиси водорода появились в медицинской литературе уже в начале XX века. В последнее время интерес к свойствам перекиси водорода значительно возрос.

Что же мы знаем сейчас о свойствах перекиси водорода? В чистом виде это бесцветная вязкая жидкость, почти в полтора раза более плотная, чем вода. Перекись водорода замерзает при  $-0,89^{\circ}\text{C}$  и кипит при  $151^{\circ}\text{C}$ . Вычислены плотность ее паров и плотность кристаллов, теплота плавления и теплота парообразования.

Казалось бы, физические свойства перекиси водорода можно считать изученными.

Но вот простой опыт показывает, что мы еще не все знаем об этом веществе. В темную комнату, в которой находится склянка с перекисью водорода, вносят фотографическую пластинку. Потом пластинку проявляют, и она оказывается черной. Почему? Есть только одно подозрение: пластинка почернела от каких-то излучений перекиси. Но что это за излучения, как они возникают? На эти вопросы пока нет определенного ответа!

Изучены, казалось бы, и химические свойства «окисленной воды».

Прежде всего, перекись водорода — самый сильный окислитель.

Кислород, который выделяет она, превращает сернистую кислоту в серную, фосфористую — в фосфорную, мышьяк — в мышьяковую кислоту. Органические кислоты — щавелевая, молочная, яблочная — сгорают от перекиси. Индиго и другие красители разрушаются, обесцвечиваются.

Но самый сильный окислитель оказывается и очень сильным восстановителем.

Кислород, выделяющийся из перекиси водорода, находится в активном атомарном состоянии. А мы знаем, устойчивая форма кислорода — молекулярная из двух атомов. И поэтому каждый атом кислорода, образовавшийся при разложении перекиси, стремится найти себе пару — второй кислородный атом.

Именно поэтому перекись взаимодействует с окисью серебра, отбирая у нее кислород и восстанавливая металлическое серебро. Еще А. Тенар — изобретатель перекиси водорода — установил, что перекись водорода разлагается от действия многих веществ: серебра, золота, платины, палладия, окиси железа.

Позже было доказано, что перекись разлагается от ферментов, содержащихся в слюне, от окислов марганца и кобальта, от радия и иридия, от солей железа и солей меди.

Но механизм этого разложения во многом неясен до сих пор.

Можно предположить, что вещества, разлагающие перекись водорода — катализаторы, образуют промежуточные нестойкие соединения. Можно предположить, что катализаторы дают только первый толчок, а дальше разложение ее идет по законам цепных реакций: каждая распавшаяся молекула выделяет энергию, достаточную для разложения нескольких других.

О разложении перекиси водорода под действием катализаторов исписаны тысячи страниц. Химикам пришлось столкнуться со многими интересными явлениями. Если, например, в качестве катализатора используются соли железа, разложение идет сравнительно медленно. Но стоит добавить немного солей меди, как скорость реакции увеличивается в 20 раз, хотя сами по себе соли меди способны вызвать лишь очень и очень слабое разложение перекиси. Это явление получило название активации. И наоборот, иногда ничтожнейшая добавка какого-нибудь вещества сводит на нет действие сильного катализатора. Одна десятитысячная часть цианистого калия почти полностью уничтожает каталитическое действие платины. Резко замедляют разложение перекиси и другие вещества: сероуглерод, стрихнин, фосфорная кислота, фосфат натрия, йод.

Многие свойства перекиси водорода изучены детально, но есть и такие, которые до сих пор остаются загадкой.

# Целебная перекись водорода

## Формы выпуска и применение

Перекись водорода выпускается в разных формах и концентрациях. В нашей стране производят в основном пергидроль и гидроперит.

Пергидроль, или *Solutio Hydrogenii peroxidi diluta*, — самая распространенная форма раствора перекиси (содержит 2,7–3,3% перекиси водорода), которая продается в аптеках без рецепта во флаконах по 25 мл. В медицине растворы перекиси водорода применяются как наружный антисептик при ранах, порезах и царапинах, для промываний и полосканий при болезнях зубов и десен, ангине, гинекологических заболеваниях. При контакте с поврежденной кожей и слизистыми перекись под влиянием каталазы распадается с выделением кислорода, убивая бактерии и останавливая кровотечение. Она содержит стабилизаторы, включая свинец и фенол.

Гидроперит (*Hydroperitum*, синоним — *Perhydrit*) — таблетки с 35%-ным содержанием перекиси. Представляет собой соединение перекиси водорода с мочевиной. Легко растворяется в воде и спирте, применяется в виде полосканий и промываний (1–4 таблетки на стакан воды). Одна таблетка соответствует 15 мл (1 ст. л.) 3%-ного раствора перекиси водорода. Для получения 1%-ного раствора 2 таблетки нужно размешать в 100 мл воды. Хирурги перед операцией «размываются» 1%-ным раствором перекиси: 5 мл жидкости 5 минут растирают ладонями до локтя (для образования пены добавляют немного воды), затем смывают. Процедуру повторяют дважды. Для полоскания рта и горла достаточно одной таблетки на стакан воды — при этом получается 0,25%-ный раствор перекиси водорода.

Таблетки применяют наружно (вместо перекиси водорода) как дезинфицирующее и дезодорирующее средство при воспалении слизистых оболочек, кожи, некоторых гинекологических заболеваниях.

Шестипроцентная перекись водорода в таблетках или растворе — компонент многих осветляющих красок для волос. Не рекомендуется для внутреннего применения.

Тридцатипятипроцентная перекись водорода так называемого пищевого класса — раствор, который выпускается за рубежом, используется для обработки продуктов и пищевых упаковок (наносится изнутри на упаковки с фруктовыми соками и молочными продуктами, чтобы предохранить их от брожения). Единственный вид раствора перекиси водорода, рекомендуемый для введения внутрь (после разведения до 3%) американскими сторонниками лечения перекисью, продается в бутылках объемом от литра и больше.

Помните, что любые концентрации перекиси свыше 10% при приеме внутрь могут привести к тяжелым последствиям, в том числе к повреждению желудочно-кишечного тракта.

### **Показания к применению перекиси водорода**

Ведущие специалисты по лечению перекисью водорода (У. Дуглас, Ч. Фарр в США, проф. И.П. Неумывакин у нас в стране) считают, что конкретных противопоказаний перекись водорода не имеет, кроме разве что индивидуальной непереносимости. По их же мнению, подтвержденному не только целым рядом исследований, но также обширной клинической практикой, перекись водорода — в той или иной форме — может быть использована для лечения практически всех известных заболеваний. Особенно настаивает на этом положении У. Дуглас: в своей книге «Целительные свойства перекиси водорода» он приводит обширный список заболеваний. Приведу его данные, при каких заболеваниях он получил положительные результаты еще в прошлом столетии: заболевания сосудов головного мозга; заболевание периферических сосудов; болезнь Альцгеймера; сердечно-сосудистые заболевания: стенокардия, аритмия сердца, миокардиодистрофия; хронический обструктивный бронхит; эмфизема легких; астма бронхиальная; грипп; лишай; опоясывающий лишай; артериит височной артерии; системный хронический кандидоз; инсулино-независимый диабет; заболевания, вызванные вирусом Эпштейна—Барра; заболевания, вызываемые присутствием в организме вируса СПИДа; рассеянный склероз; метастазирующий рак; ревматоидный артрит; болезнь Паркинсона; мигрень; церебростения (заболевание головного мозга, характеризующееся сочетанием головных болей, головокружений с быстрой утомляемостью и сменами настроения); сосудистая энцефалопатия; аллергические реакции, вызванные воздействием окружающей среды.

**ОПУХОЛИ.** Карцинома Эрлиха, нейробластома.

**БАКТЕРИИ.** *Legionella pneumophila*, *Treponema pallidum* (бледная спирохета), *Escherichia coli* (кишечная палочка), *Salmonella*

*typhimurium* (палочка мышинного тифа), *Mycobacterium leprae* (микобактерия проказы), *Staphylococcus aureus* (золотистый стафилококк), *Pseudomonas aeruginosa* (синегнойная палочка), *Campylobacter jejuni* (кампилобактерия тошей кишки), *Salmonella typhi* (брюшнотифозная палочка).

Стрептококки группы Б. *Bacillus cereus*, *Actinobacillus actinomycesetocomitans*.

Бактероиды. *Neisseria gonorrhoeae* (гонококк).

ГРИБЫ. *Histoplasma capsulatum*, *Candida albicans*, *Coccidioides* (кокциды), *Paracoccidioides* (паракокциды), *Blastomyces* (бластомицеты), *Sporothrix*, *Mucoraceae* (головчатая плесень), *Aspergillus fumigatus* (леечная плесень), *Coccidioides immitis*.

ПАЗИТЫ. *Pneumocystis carinii*, *Plasmodium yoelii*, *Plasmodium berghei*, *Toxoplasma gondii*, *Nippostrongylus brasiliensis*, *Naegleria fowleri*, *Leishmania major*, *Schistosoma mansoni*, *Chlamydia psittaci*, *Trichomonas vaginalis*, *Tepanosoma cruzi*, *Endameba histoclytica*.

ВИРУСЫ. Вирус Эпштейна — Барра, вирус иммунодефицита человека (вызывает СПИД), вирус цитомегалии, вирус лимфоцитарного хореоменингита, вирус такарибе, *Herpes simplex*.

### Дозировка перекиси водорода

Как правило, чем острее заболевание, тем большее количество перекиси требуется для лечения. Например, если речь идет о гриппе, то ежедневная дозировка может составить 250 мл 0,0375%-ного раствора перекиси водорода. Всего таких внутривенных вливаний нужно сделать пять, если клиническое улучшение не наступит раньше.

При хронических заболеваниях вливания можно проводить реже, но лечение следует проводить дольше. К таким заболеваниям относят: кандидоз, хронические болезни легких, артериосклероз, синдром хронической усталости, гепатит. Для лечения этих заболеваний назначают курс из 15–20 вливаний, затем делают перерыв в течение 30–60 дней и берут контрольные анализы. При необходимости курс можно повторить.

Ниже я привожу курсы лечения, проводимые в клинике доктора Ч. Фарра. Если вы не слишком интересуетесь цифрами, советую прочитать примечания, данные после каждого курса лечения.

1. Острый опоясывающий лишай. В первый день — 250 мл 0,15%-ного раствора перекиси внутривенно, затем — каждые 2 дня. Всего — 6 вливаний.

**Примечание.** Опоясывающий лишай был полностью излечен менее чем за неделю, больничный лист не потребовался.

2. Грипп. В первый день — 250 мл 0,15%-ного раствора перекиси внутривенно, на второй день — 500 мл такого же раствора. На третий день — слабость, поэтому сделано дополнительное вливание 250 мл такого же раствора перекиси.

**Примечание.** Болезненные симптомы исчезли на третий день, больничный лист не потребовался.

3. Хронический кандидоз. Однократное еженедельное вливание 250 мл 0,15%-ного раствора перекиси в течение десяти недель, затем то же, но с периодичностью раз в месяц в течение десяти месяцев.

**Примечание.** Клиническое улучшение наступает после четвертой процедуры, затем постепенно исчезают болезненные симптомы.

4. Тяжелая форма хронического обструктивного бронхита. В первый день — 250 мл 0,15%-ного раствора перекиси внутривенно (вызывает кашель и обильное отхождение мокроты). Затем — однократные еженедельные вливания в течение 6 недель, после чего кашель прекращается.

**Примечание.** Состояние дыхательных путей улучшилось настолько, что пациент смог работать полный рабочий день. Для поддержания состояния по мере надобности (примерно каждые 4–6 недель) проводится одно вливание перекиси.

5. Приступ астмы (девочка 12 лет). Приступ начался за сутки до вливания. После внутривенного введения 100 мл 0,15%-ного раствора перекиси приступ прошел через 6 часов. Дополнительного лечения не потребовалось.

6. Сахарный диабет, инсулино-независимая форма. У больного диабетом с 20-летним стажем болезнь перешла в инсулино-зависимую форму. Доза приема инсулина до лечения перекисью — 30 ед. непролонгированного препарата утром и 30 ед. — вечером.

После пяти внутривенных вливаний перекиси водорода (по 250 мл 0,15%-ного раствора) вечерняя доза вводимого инсулина была снижена до 15 ед. Утреннюю дозу удалось снизить до 15 ед. только после трех дополнительных вливаний, поскольку у пациента проявились симптомы гипогликемии.

**Примечание.** После 10 вливаний перекиси пациент смог полностью отказаться от инсулина. Сахарная кривая почти нормализовалась. В настоящее время пациенту делают одно вливание перекиси в месяц с профилактической целью.

7. Невралгия после опоясывающего лишая. До обращения в клинику д-ра Фарра пациент в течение года страдал невралгией передне-боковой поверхности грудной клетки справа. Невралгия возникла после перенесенной инфекции опоясываю-

шего лишая. Пациент прошел курс лечения из 10 еженедельных вливаний 250 мл 0,075%-ного раствора перекиси водорода.

**Примечание.** Невралгические боли уменьшились после 5-й процедуры и совсем исчезли после 10-й. С профилактической целью назначено одно вливание перекиси каждые 3 месяца.

8. Инсульт. У мужчины 71 года за 2 часа до обращения в клинику произошел инсульт. В результате была частично парализована левая сторона тела, нарушились ориентация и отчетливость речи. При поступлении в клинику артериальное давление — 190/100 мм рт. ст., пульс в норме. Немедленно проведено вливание 250 мл 0,3%-ного раствора перекиси водорода.

**Примечание.** Уже через 30 минут после вливания перекиси симптомы постинсультного состояния стали исчезать, а по прошествии часа пациент возвратился в нормальное состояние. Артериальное давление — 140/90 мм рт. ст.

При этом как названные выше, так и все другие авторы особо подчеркивают тот момент, что столь широкий спектр воздействия перекиси на больной организм имеет четкое научное обоснование. Все дело в том, что перекись водорода является регулятором всех процессов обмена любой природы — как обмена веществ, так и гормональных, иммунных, дыхательных и т.д.

Приведем здесь лишь краткий перечень тех заболеваний, которые успешно лечатся с использованием перекиси водорода.

- Инфекционные болезни: ОРВИ, ангины, грипп, бронхиты, трахеиты, воспаление легких и т.д.
- Заболевания ЛОР-органов: риниты, гнойные воспаления околоносовых и лобных пазух, фарингиты (как острые, как и хронические), гнойные (наружные и средние) отиты.
- Сердечно-сосудистая система: инсульт, ишемическая болезнь сердца, варикозное расширение вен нижних конечностей.
- Неврологические заболевания: рассеянный склероз, инсульт, остеохондроз.
- Болезни обмена веществ: системная красная волчанка, сахарный диабет и иммунодефициты различного происхождения.
- Хронические болезни органов дыхания: бронхоэктатическая болезнь, эмфизема, рак легкого.
- Стоматология: стоматит, гингивит, кариес, пародонтозы и пародонтиты.
- Кожные болезни: грибковые поражения, экзема, рак.

Давайте теперь поближе познакомимся с различными существующими методиками лечения перекисью водорода.

### *Наружное применение*

Давно и прочно зарекомендовало себя использование перекиси водорода при заболеваниях полости рта и десен.

Для полоскания полости рта применяется 3%-ный раствор перекиси водорода или (как вариант) прикладывание к больным местам тампонов, смоченных в перекиси.

При заболеваниях десен, а также при пародонтозе рекомендуется втирать в больные десны смесь из пищевой соды с 3%-ной перекисью водорода, смешанных до консистенции пасты. Рекомендуется проводить данную процедуру дважды в день (с утра и на ночь) до полного выздоровления.

Перекись также помогает при отбеливании зубов и устранении неприятного запаха изо рта.

При ангинах горло полоскать 3%-ной перекисью с последующим полосканием слабым раствором марганца.

Сочетание перекиси с раствором марганца хорошо помогает и при ринитах и гайморите, но в данном случае необходимо использовать 1%-ный раствор. Для промывания носа используют по 10 мл каждого из этих растворов трижды в день. Последовательность та же. Вводить растворы в полость носа рекомендуется при помощи небольшого шприца либо маленькой спринцовкой.

При воспалении среднего уха применяется 0,5–3%-ная перекись для удаления гноя и обогащения тканей кислородом, что ведет к гибели болезнетворных микроорганизмов. При острых отитах закапывание не рекомендуется — препарат лучше вводить при помощи марлевых тампонов. При хроническом течении можно и закапывать (по 5–6 капель 2–3 раза в день).

О носовых кровотечениях. Широко бытующее мнение о том, что при носовых кровотечениях перекись водорода является кровоостанавливающим средством, не вполне соответствует истине. Введение больших тампонов с перекисью в полость носа сопровождается выделением тепла (при разложении перекиси), что может и усилить кровотечение.

А вот при незначительных капиллярных кровотечениях в случае порезов или ссадин на коже перекись помогает прекрасно.

Кстати, о коже. При грибковом поражении или бородавках делают примочки из 6–15%-ного раствора перекиси водорода, что через 8–10 процедур, как правило, приводит к полному излечению.

В компрессах такая концентрация недопустима — могут появиться ожоги; применяют 0,5–1%-ный раствор. Компрессы с перекисью водорода — испытанное средство при артритах



и травматических болях в суставах. Накладывается на область больного сустава; держать можно не более двух часов.

А вот при опухолях, находящихся близко к поверхности кожи, — даже с признаками изъязвления — применяется перекись водорода более высокой (до 15%) концентрации. Помещенные на опухоль компрессы как бы «выжигают» ее за счет выделения атомарного кислорода.

### ***Внутреннее применение перекиси водорода***

Прежде всего напомним вам, что официальной медицинской лечением при помощи приема перекиси водорода внутрь не признано. Внутреннее (и, тем более, внутривенное, внутриартериальное) использование перекиси в лечебных целях не разрешено действующим законодательством. Аналогичный запрет действует также в Германии, Австрии, Швейцарии и на Кубе. В США, Канаде и большинстве стран Британского Содружества (т.е. в Австралии, Новой Зеландии и др.) метод также не признан, но законодательство более мягкое, что и позволяет проводить такое лечение в отдельных клиниках.

Внутрь перекись водорода принимают, растворяя ее в воде.

Начинать надо с малых доз — 1 капля 3%-ной перекиси водорода на 3 ст. л. воды (около 50 мл) 3 раза в день на голодный желудок. Затем следует добавлять по 1 капле ежедневно. После 10 дней приема сделать перерыв на 3 дня. Затем принимать 2 дня по 10 капель и снова сделать перерыв на 1–2 дня. Так и продолжать: 2 дня принимать лекарство, день отдыхать. Через 1,5–2 месяца необходимо сделать контрольные анализы крови.

Сторонник и пропагандист метода лечения перекисью водорода американский врач Уильям Дуглас считает, что принимать перекись водорода безопасно до тех пор, пока его суточная доза не превысит 30 капель.

Если вы страдаете сердечно-сосудистыми заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта или органов дыхания, внутреннее применение перекиси водорода следует проводить по другой схеме. Начинать лечение надо с малых доз — 0,5 капли 3%-ной перекиси водорода на 5 ст. л. воды. Если состояние вашего здоровья хоть немного ухудшится, процедуры нужно немедленно прекратить!

Если состояние остается стабильным, на четвертый день увеличьте дозу перекиси до 1 капли на то же количество воды. Через 7 дней добавьте еще 1 каплю. Так раз в неделю добавляйте по 1 капле, пока не доведете их количество до 7. Принимайте по 7 капель на 5 ст. л. воды 3 дня. Сделайте контрольный ана-

лиз крови. Если анализ будет нормальным, можете переходить к основной (первой) схеме приема препарата.

Перекись водорода следует принимать за 30 мин до еды или через 1,5–2 часа после приема пищи.

### ***Клизмы с перекисью водорода***

Прежде чем делать лечебную клизму с раствором перекиси водорода, необходимо провести очищение кишечника.

При лечении перекисью водорода готовят раствор из расчета 4 ч. л. 3%-ного раствора перекиси водорода на 1 л воды. Лечебный раствор желательно удерживать внутри на протяжении 2–3 минут — чтобы он всосался в стенки кишечника.

**Внимание!** Клизмы с перекисью водорода противопоказаны при болезнях прямой кишки и заднего прохода, при воспалении кишечника, при аппендиците и после операции в брюшной полости. При острых болях в животе клизму также делать не следует.

Для клизм используйте талую или кипяченую воду.

### ***Закапывание раствора перекиси водорода***

Главный пропагандист перекиси водорода в качестве лекарственного средства И. П. Неумывакин рекомендует лечиться раствором перекиси методом закапывания. Раствор для закапывания делают следующим образом. В 1 ч. л. воды добавляют 1 каплю 3%-ной перекиси водорода. Этот раствор закапывают в ухо (по 2 капли) при различных заболеваниях ушей. Вместо закапывания можно закладывать в уши смоченные в растворе ватные тампоны. Курс лечения — 1 месяц.

При любых вирусных заболеваниях, рассеянном склерозе, болезнях носоглотки такой же раствор закапывают в нос — по 1–2 капли в каждую ноздрю. Курс лечения — 10–12 дней.

### ***Внутривенные инъекции раствора перекиси водорода***

Некоторые врачи-энтузиасты уже много лет занимаются исследованиями, связанными с этим методом лечения. Известный американский доктор Ч. Фара в 1998 году опубликовал данные, согласно которым улучшение клинических показателей у больных, которым делали капельные внутривенные инъекции перекиси водорода, происходит из-за того, что укрепляется их иммунитет.

Как делают такие инъекции?

Первое внутривенное введение делают из расчета 2 мл 3%-ной перекиси водорода на 200 мл физиологического раствора. Во время следующих процедур берется уже по 10 мл 3%-ной перекиси на 200 мл физраствора.

**Внимание!** При внутривенном введении перекись водорода нельзя смешивать с другими лекарствами, так как произойдет их окисление.

### ***Возможные побочные явления при лечении перекисью водорода***

Как признают даже рьяные сторонники перекиси водорода, при ее лечебном применении нередко возникают осложнения различной степени тяжести.

Внутривенные вливания перекиси водорода строго противопоказаны людям, страдающим заболеваниями дыхательных путей, сердечно-сосудистой и нервной систем, а также аллергикам.

При попадании в кровяное русло большой дозы перекиси водорода может нарушиться кровообращение в легких, что приводит к развитию эмболии.

При длительном употреблении перекиси водорода внутрь (в том числе при введении с помощью клизмы) велик риск развития язвенного колита.

Одним из частых побочных явлений внутривенного применения  $H_2O_2$  является воспаление вен (флебит).

Использование перекиси водорода в качестве лечебного средства должно проводиться только под наблюдением врача!

При лечении заболеваний с помощью перекиси водорода в организм должен поступать витамин С, который значительно увеличивает силу целебного воздействия перекиси. Исключительно полезны плоды актинидии коломикта (дальневосточный изюм, или кишмиш), ягоды смородины черной, плоды шиповника.

Свежие плоды актинидии коломикта — уникальнейший источник витамина С (в 100 г ягод содержится 1430 мг!!!). Они стоят на втором месте после плодов шиповника. Плоды актинидии прекрасно сохраняются в свежем виде (как виноград). Для круглогодичного применения плодов актинидии плоды можно высушивать, замораживать.

Ягоды черной смородины содержат 526 мг, их можно использовать в свежем или замороженном виде.

Плоды шиповника — чемпион по содержанию витамина С (до 6000 мг!!!). Для максимального сохранения витамина С я советую их высушить в теплой проветриваемой духовке, затем очистить от семян и измельчить в пудру.

## Нервные заболевания

### Неврит

#### (воспаление нервов)

Неврит — это воспаление нерва или группы нервов. Иногда могут быть поражены несколько групп нервов в различных частях тела. Это называется полиневритом. Основные симптомы неврита — это чувство покалывания, жжения и стреляющая острая боль в пораженном нерве. В тяжелых случаях может появиться онемение, потеря чувствительности и паралич окружающих мышц. Так, временный паралич мышц лица может быть результатом изменений в лицевом нерве. В острой стадии заболевания пациент иногда не в состоянии закрыть глаза ввиду потери лицевыми нервами нормальной активности и силы.

Основная причина невритов — наличие токсинов в крови и других частях организма. Это может быть результатом неправильного питания, нездорового образа жизни, перегрузок, недостатка в рационе питательных веществ и расстройства обмена веществ.

Принимать перекись внутрь нужно начиная с 1 капли на 2–3 ст. л. воды (30–50 мл) 3 раза в день за 30 мин до еды или через 1,5–2 часа после, ежедневно добавляя по одной капле до 10 капель на 10-й день. Сделать перерыв на 2–3 дня и принимать уже по 10 капель, делая перерыв через каждые 2–3 дня.

Полезно принимать по 200 мг натурального (или синтетического) витамина С 3 раза в день.

Лечение перекисью полезно сочетать с другими средствами народной медицины. Важно, чтобы пациент обсудил свои симптомы с врачом и принимал нижеперечисленные средства после консультации с ним.

- Молоко из соевых бобов — это эффективное средство для лечения невритов. Чашку такого молока с ложкой меда нужно ежедневно выпивать на ночь. Это тонизирует нервную систему, поскольку в рекомендуемых продуктах содержится большое количество лецитина, витамина В и глутаминовой кислоты. Готовится это средство так: бобы сои замочить в воде на 12 часов, затем нужно снять с них кожицу, промыть и мелко растолочь или перемолоть в кофемолке. В эту кашницу следует добавить воды в пропорции 3:1. Полученное молоко затем необходимо вскипятить на медленном огне, помешивая. После того как оно немного остынет, процедить и добавить немного сахара.

- Четверть чашки зерен ячменя залить половиной чашки воды и кипятить, пока объем не уменьшится примерно на чет-

верть. Затем осторожно процедить. Желательно добавить полстакана сыворотки и сок половины лимона.

- Морковь и шпинат. Полезны при невритах, так как оба овоща богаты элементами, дефицит которых в организме приводит к возникновению этой болезни. Лучший способ обогатить ими организм — ежедневно выпивать хотя бы 0,5 л смеси из 300 мл морковного сока и 200 мл сока шпината с 10 каплями 3%-ной перекиси водорода.

- Цветы апельсинового дерева. Полезное средство при невритах. Сок из этих цветов — стимулирующий и освежающий напиток, который должен употребляться регулярно. Лучше всего брать лепестки горького апельсина. Употреблять в пищу свежие цветки апельсина с медом также полезно при лечении невритов. В день нужно съедать около 10 г лепестков.

- Витамин В. Все витамины группы В полезны при невритах. Комбинация витаминов В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub> и пантотеновой кислоты приносит немедленное облегчение. В течение часа проходят сильная боль, слабость, онемение.

Лучшее лечение неврита — это подбор оптимального питания, богатого витаминами и другими питательными веществами. Упор нужно сделать на цельные крупы, особенно непросеянную муку, кефир и домашний сыр. В тяжелых случаях больному нужно воздержаться от пищи и в течение 4–5 дней пить только соки с водой и 3%-ной перекисью водорода. Для получения соков можно использовать морковь, свеклу, цитрусовые, яблоки и ананасы. Не следует употреблять белый хлеб, сахар, рафинированные крупы, мясо, рыбу, чай, кофе, приправы.

Три-четыре раза в неделю нужно принимать ванны с перекисью водорода. Оставаться в ванне нужно 25–30 мин. Пораженную часть тела несколько раз в день промывать горячей водой с перекисью водорода (1 ч. л. 3%-ной перекиси водорода на чашку горячей воды). Важно также много гулять и выполнять легкие упражнения.

### *Истощение*

Весить ниже или выше нормы — это относительное понятие, основанное на стандартных нормах — идеальном весе при данном росте, телосложении и половой принадлежности. Умеренное истощение — когда человек весит на 10% ниже идеального веса, а когда это значение составляет 20%, это говорит уже о значительном истощении.

Худоба, вызванная недостатком калорий в пище, — серьезная причина для беспокойства, особенно у молодых людей. Они часто испытывают быструю утомляемость, имеют недостаточный запас жизненных сил и низкую сопротивляемость инфекциям.

Наиболее распространенные заболевания, поражающие их, это туберкулез, расстройства органов дыхания, пневмония, сердечно-сосудистые заболевания, церебральное кровоизлияние, болезни почек, брюшной тиф и рак. Худоба может появиться из-за недостаточного питания или чрезмерной физической активности.

Эмоциональный фактор или привычка неправильно питаться, например, неупорядоченное питание, недостаточное питание, слишком быстрое поглощение пищи также приводят к потере веса. Другие факторы включают плохое пищеварение и поступление питательных веществ в кровь из-за индивидуальных особенностей обмена вещества, метаболические расстройства, как, например, сверхактивность щитовидной железы и наследственность. Такие болезни, как диспепсия, хронический понос, глисты, расстройства печени, диабет, бессонница, запоры и половые расстройства, тоже могут вести к истощению.

Принимать перекись внутрь нужно начиная с 1 капли на 2–3 ст. л. воды (30–50 мл) 3 раза в день за 30 мин до еды или через 1,5–2 часа после, ежедневно добавляя по одной капле до 10 капель на 10-й день. Сделать перерыв на 2–3 дня и принимать уже по 10 капель, делая перерыв через каждые 2–3 дня.

Полезно принимать по 300 мг натурального (или синтетического) витамина С 3 раза в день.

Лечение перекисью полезно сочетать с другими средствами народной медицины. Важно, чтобы пациент обсудил свои симптомы с врачом и принимал нижеперечисленные средства после консультации с ним.

- **Мускусная дыня.** Одно из наиболее эффективных домашних средств. Если точно следовать курсу лечения дыней, можно быстро набрать вес. Лечение заключается в том, чтобы трижды в день на протяжении 40 дней или больше питаться только мускусной дыней. В начале нужно съедать ежедневно только 3 килограмма дыни на протяжении 3 дней. Затем количество увеличивается на один килограмм в день, пока не станет достаточным для утоления голода. Только сладкие и свежие плоды могут использоваться для лечения.

- **Лечение манго и молоком.** Нужно отбирать зеленые и сладкие плоды и есть трижды в день утром, днем и вечером. Нужно съедать по два средних плода манго и затем запивать их стаканом молока. Плоды манго богаты сахаром, но бедны белками, молоко — наоборот. Они дополняют друг друга и, кроме того, хорошо совместимы. Манго-молочная диета, проводимая в течение, по крайней мере, одного месяца, улучшит здоровье, обеспечит энергией и увеличит вес.

• Молочное лечение. Некоторыми лекарями практикуется исключительно молочная диета с целью быстрого восстановления веса. В начале курса лечения пациент 3 дня пьет только теплую воду и лимонный сок, чтобы очистить организм. Затем в первый день он пьет стакан молока каждые 2 часа с 8 часов утра до 8 часов вечера, на следующий день — каждые полтора часа и на третий день — по стакану молока в час. В последующем количество молока постепенно увеличивается, и в конце лечения нужно выпивать стакан молока каждые полчаса с 8 часов утра до 8 часов вечера, если такое количество нормально переносит организм.

• Инжир. Высокий процент содержания сахара, который к тому же быстро усваивается, делает инжир незаменимым средством для укрепления организма и восстановления веса. Три сушеных инжира, вымоченных в воде, нужно съесть дважды в день.

• Изюм. Чтобы набрать вес, нужно съесть 30 г изюма в день. Астения, дистрофия, сильная слабость, истощение:

• Взять 2 ст. л. чабреца и 1 ч. л. порубленного чеснока на 0,5 л воды, варить 10 мин, процедить. Пить вместо воды.

• Взять 100 г сырых семян тыквы (очистить, измельчить), 100 г риса (поджарить до бежевого цвета, смолоть), 50 г семян вики посевной (поджарить как кофе, смолоть), по 150 г сливочного масла и меда, все тщательно размешать. Принимать по 1–2 ч. л. каждый час.

• Взять 300 г ядер грецких орехов (измельчить), 100 г чеснока (сварить на пару, размять), 50 г плодов укропа (смолоть) и 1 кг меда. Принимать по 1 ст. л. через 2 часа после еды.

• Взять 2 кофейные чашки молотых плодов шиповника, по 1 кофейной чашке порошка цветков зверобоя, тысячелистников обыкновенного и щитковидного (порошки просеять), 300 г сливочного масла, 600 г меда. Масло и мед предварительно растопить на водяной бане, затем засыпать порошки и размешивать деревянной ложкой в течение часа. Принимать каждый час по 1–2 ч. л.

• Смолоть 4 лимона (с коркой, но без семян), добавить 200 мл лимонного сока, 200 мл оливкового масла, по 12 г готовых настоек (купить в аптеке) валерианы и боярышника, 1 г камфары, 15 капель эфирного масла мяты перечной. Принимать по 1 ст. л. 3 раза до еды.

• 10 штук грецких орехов истолочь вместе со скорлупой, добавить по 3 ст. л. корней крапивы и цикория, верхушек сосны (или незрелых шишек), залить 2 л воды, варить 15 мин, затем в отвар засыпать по 1 ст. л. травы дымянки, цветков лабазника, слоевищ петрарии, «шишек» хмеля и еще варить 15 мин, процедить. Пить по 75 мл 3 раза в день до еды.

Ослабленность организма у детей:

- Смолоть на кофемолке семена льна, взять 3 ч. л., смешать с 1 ч. л. сахара. Давать ребенку 2 раза в день по 1 ч. л. Семена льна вполне заменяют рыбий жир.

Астения пожилых людей:

- Взять 80 г травы шандры в цветущем состоянии и настаивать 2 недели в 1 л белого вина, процедить, хранить в темноте. Пить по 50 мл перед едой.

- Взять 30 г корней гравилата и 20 г травы полыни обыкновенной (чернобыльника), залить 1 л красного вина, настаивать неделю, процедить, хранить в темноте. Пить по 50 мл перед едой.

- Взять 45 г листьев расторопши и 30 г травы золототысячника, залить 1 л красного кипящего вина и на водяной бане томить 15 мин, снять с огня, настаивать 6 часов, процедить. Хранить в темноте. Пить по 75 мл перед едой.

- Смешать поровну готовые настойки хвоща пестрого, женьшеня обыкновенного и шандры. Принимать по 30–80 капель 2 раза в день за полчаса до еды.

- Смешать готовые настойки из семян проросшего овса (30 мл), пустырника (20 мл) и женьшеня пятилистного (75 мл). Принимать по 30–80 капель 2 раза в день за полчаса до еды.

- Взять 70 г травы чабера садового, 50 г листьев борщевика европейского и 30 г травы золототысячника; 20 г смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать 10 мин, процедить. Пить понемногу в течение дня.

- Питательные вещества. Те вещества, которые помогают расслабить нервную систему, имеют первостепенную важность, так как нервозность вызывает напряжение мышц, а энергия, направленная на мышечное напряжение, требует постоянного восстановления. И хотя все витамины и минералы необходимы для релаксации, наиболее важными являются витамины D и B<sub>6</sub>, а также кальций и магний. Богатейший источник витамина D — молоко, печень трески и солнечные лучи. Кальций находится в молоке и кефире. Магний можно найти в зелени, такой как шпинат, петрушка, турнепс, редис и листья свеклы. Эти овощи лучше есть в виде салата или слегка отваренными.

Питание играет основную роль в восстановлении здоровья и веса. При истощении желательно есть часто и понемногу. Ценность пищи, принимаемой с целью набрать вес, определяется количеством калорий в ней. Пища должна содержать больше калорий, чем обычно, чтобы излишки отложились в виде жира. Лишние пятьсот калорий в день обеспечат еженедельный прирост в полкилограмма. Все рафинированные продукты, такие как продукты из белой муки и сахара, должны быть исключены из рациона.



Большое значение имеют регулярные упражнения, а также прогулки на свежем воздухе, танцы, медитации и массаж; они действуют расслабляюще, уменьшая стресс и вызывая хороший сон.

### ***Анорексия (потеря аппетита)***

Анорексия — это потеря аппетита. Ее симптомы — нарушения процесса пищеварения, обычные при любых заболеваниях, ведут к общему ослаблению организма. Это результат сбоев в деятельности желудка и поджелудочной железы, их низкой жизненной активности, вызванной, в свою очередь, различными причинами.

Люди, страдающие анорексией, отказываются принимать пищу и страдают от бессонницы. С течением времени истощение прогрессирует. Больные страдают потерей аппетита, если привыкли к неправильной диете и не заняты физическим трудом. Анорексия может быть результатом стрессов от домашних проблем, эмоциональной неуравновешенности, конфликтов на работе, нервных срывов. Основные болезни и недуги также сопровождаются потерей аппетита.

Принимать перекись внутрь нужно начиная с 1 капли на 2–3 ст. л. воды (30–50 мл) 3 раза в день за 30 мин до еды или через 1,5–2 часа после, ежедневно добавляя по одной капле до 10 капель на 10-й день. Сделать перерыв на 2–3 дня и принимать уже по 10 капель, делая перерыв через каждые 2–3 дня.

Полезно принимать по 200 мг натурального (или синтетического) витамина С 3 раза в день.

Лечение перекисью полезно сочетать с другими средствами народной медицины. Важно, чтобы пациент обсудил свои симптомы с врачом и принимал нижеперечисленные средства после консультации с ним.

- Апельсины особенно полезны при анорексии. Стимулируют выделение желудочного сока, улучшая пищеварение и повышая аппетит. Необходимо съесть 1–2 апельсина в день.

- Кислый виноград еще одно эффективное средство. Сок кислых сортов винограда может быть использован для замешивания теста.

- Лимон также ценное средство для восстановления аппетита. Снадобье, сделанное из имбиря и лимона, признано эффективным в лечении этого недуга. 1 ч. л. сока лимона смешивают с равным количеством сока имбиря, добавляют 1 г каменной соли. Эту смесь выставляют на солнечный свет на 3 дня. 1 ч. л. такого снадобья принимают до еды. Это улучшает аппетит.

- Яблоки способствуют пищеварению, стимулируют выработку протеинового энзима в желудке, расщепляют белки в желудке. Старая поговорка гласит: «Кто яблоко в день съедает, тот доктора не посещает».

- Чеснок рекомендуется при потере аппетита. Употребляя ежедневно 5 г этого овоща с небольшим количеством соли, вы добьетесь хорошего результата в лечении заболевания.

Эффективное средство от анорексии — очистка пищеварительного тракта, подбор соответствующей диеты, изменение образа жизни. Начать нужно с диеты. Три-пять дней пить только апельсиновый сок и воду с перекисью водорода (5 капель 3%-ной перекиси водорода на 100 мл сока или воды). Сок одного апельсина принимается со стаканом теплой воды и 3 каплями перекиси водорода каждые 2 часа с 8 часов утра до 8 часов вечера. Не следует больше ничего есть, иначе смысл диеты теряется. Если ваш организм не принимает апельсиновый сок, пейте чистую воду или же полстакана морковного сока, разведенного половиной стакана воды с 3 каплями 3%-ной перекиси водорода. Следующие 5 дней пациент может применять фруктовую диету, питаясь трижды в день свежими фруктами, такими как яблоки, груши, виноград, грейпфрут, апельсины, ананасы, персики и дыни; интервал между приемами пищи должен составлять 5 часов. После этой диеты следует начать восстановительный период; питание должно состоять из легко усвояемых продуктов — слегка обработанных овощей, фруктов и цельного молока. Этот период длится 10 дней.

В течение 3–5-дневной соковой диеты нужно очищать кишечник ежедневными клизмами из теплой воды (4 ч. л. 3%-ной перекиси водорода на 1 л воды). Таким образом будут удаляться токсичные отложения.

Прикладывание грелки со льдом на область желудка за полчаса до еды и обливание холодной водой с перекисью водорода (20 мл 3%-ной перекиси водорода на 10 л воды) по поясу 1–2 раза в день помогут в лечении анорексии. Полезны также солнечные ванны и купание в холодной воде. Эти процедуры можно чередовать: один день утром принимать солнечные ванны, на следующий день (утром) — обливаться холодной водой с перекисью водорода. Активный образ жизни и массаж — тоже отличное средство.

### ***Бессонница***

Слово «бессонница» буквально означает «полная потеря сна», однако подразумевает различные формы: трудности с засыпанием, беспокойный сон, раннее пробуждение или сочетание этих

проявлений. Эта болезнь распространяется все шире в настоящее время, особенно среди городского населения.

Единственный симптом, наиболее часто отмечающий наступление бессонницы, — трудности с засыпанием. Могут измениться продолжительность сна, характер его протекания, возникнуть провалы в памяти. Наблюдаются эмоциональная нестабильность, потеря координации и рассеянность. Наиболее распространенная причина потери сна — внутреннее напряжение, вызванное волнением, беспокойством, переутомлением, перевозбуждением. Довлеющее чувство возмущения, гнева, горечи может также явиться причиной бессонницы. Запоры, язвы, переедание на ночь, выпитые на ночь чай, кофе, курение или же, наоборот, пустой желудок — все это может повлечь бессонницу. Зачастую беспокойства о возможной бессоннице достаточно для того, чтобы не уснуть.

Принимать перекись внутрь нужно начиная с 1 капли на 2–3 ст. л. воды (30–50 мл) 3 раза в день за 30 мин до еды или через 1,5–2 часа после, ежедневно добавляя по одной капле до 10 капель на 10-й день. Сделать перерыв на 2–3 дня и принимать уже по 10 капель, делая перерыв через каждые 2–3 дня.

Если есть необходимость, детям до 5 лет можно принимать по 1–2 капли на 2 ст. л. воды, с 5–10 лет — по 2–5 капель, с 10–14 лет — по 5–8 капель за 30 минут до еды или через 1,5–2 часа после еды.

Полезно принимать по 100 мг натурального (или синтетического) витамина С 3 раза в день.

Лечение перекисью полезно сочетать с другими средствами народной медицины. Важно, чтобы пациент обсудил свои симптомы с врачом и принимал нижеперечисленные средства после консультации с ним.

- Среди всего разнообразия питательных элементов тиамин, или витамин В<sub>1</sub>, обладает особыми свойствами. Он жизненно необходим для укрепления нервов. Организм, в котором обнаруживается недостаток тиамина, не способен нормально расслабиться. Ценный источник этого витамина — непросеянные крупы, бобы, орехи.

- Латук содержит особое вещество и особенно полезен при бессоннице. Действие сока этого растения сродни эффекту, производимому опиумом, но он не возбуждает. Семена латука, принимаемые в виде отвара, также полезны при бессоннице. 1 ст. л. семян следует кипятить в одном литре воды, пока не выкипит треть объема, процедить.

- Молоко очень полезно при бессоннице. стакан молока, подслащенного медом, нужно выпивать ежедневно перед сном. Действует как успокоительное. Растирание молоком стоп ног тоже находят эффективным.

- Нужно взять побольше творога и вmassировать его в кожу головы. Это способствует наступлению сна.

- Чай из семян аниса очень полезен. Вскипятить 350 мл воды и бросить туда 1 ч. л. анисовых семян. Накрыть крышкой и настоять 15 мин. Остудить, процедить и пить горячим или холодным. Чай можно подсластить медом и добавить горячего молока. Принимать после еды или перед сном.

- Мед оказывает гипнотическое воздействие и вызывает сон. 2 ч. л. меда, разведенные в большой чашке воды, рекомендуется выпивать перед сном. Это средство очень эффективно для детей.

- Раувольфия обладает бесспорными свойствами снотворного. Гипнотическое действие этого растения известно издавна. Одной дозы достаточно, чтобы флегматичные и подагрические больные заснули. Порошок корня этого растения в количестве 0,25–0,50 г смешать с каким-нибудь душистым веществом типа кардамона и дать пациенту. Он заснет на всю ночь. При хронической бессоннице нужно принимать по 0,25 г порошка дважды в день — утром и вечером.

- Взять головку кочанного салата, залить 1 л воды с добавкой 2 ст. л. меда, варить 10 мин. Когда остынет, процедить. Перед сном выпить 50–75 мл отвара.

- Взять по 1 ст. л. семян ржи и овса, варить в 0,6 л воды до того момента, когда зерна начнут лопаться. Сразу процедить. Пить в течение дня вместо воды.

- Взять поровну листья бузины черной и паслена черного. 1 ч. л. смеси залить 0,5 л кипятка, процедить. Пить понемногу в течение дня.

- Взять 60 г цветков кувшинки белой и 40 г травы белокудренника вонючего (в цветущем состоянии), залить 1 л кипятка, настаивать 15 мин, процедить, добавить 1,5 кг сахара. Варить на малом огне при постоянном помешивании до растворения сахара. Принимать по 2–3 ст. л. перед сном. Хранить в темноте.

- Взять поровну траву донника, ясенника, полыни обыкновенной (чернобыльника), вереска, мелиссы, корневища валерианы; 1 ст. л. смеси на стакан кипятка и еще варить 3 мин, процедить. Выпить перед сном.

- Взять неизмельченные травы в таком соотношении: по 3 части надземной части щитовника мужского и «шишек» хмеля, по 1 части базилика, вербены, донника, герани крупнокорневищной, туберозы, цветков конского каштана и ромашки. Набить этой смесью подушку, травы менять каждые 2–3 месяца.

Должна быть прописана малосолевая диета, так как соль препятствует наступлению сна. Сбалансированное питание с небольшими изменениями в меню окажет влияние на бессонницу. Такая диета должна исключать продукты из белой муки, сахар,

чай, кофе, шоколад, напитки из колы, алкоголь, жирную, жареную пищу, а также пищу, содержащую добавки.

Регулярные активные упражнения в течение дня и легкие упражнения вечером улучшают сон, увеличивают его продолжительность. Пациент должен приложить все усилия, чтобы сгладить стрессовые ситуации. Шаги в этом направлении должны включать регулярную практику методов медитации и расслабления, выработку привычки к спокойствию и размеренности в еде, ходьбе, разговоре, следует ограничить рабочий день 9–10 часами и рабочую неделю — 5,5 дня. Рекомендуется найти себе хобби и проводить некоторое время за этим занятием, не ставить невыполнимых целей.

### *Депрессия*

Депрессия — одно из наиболее распространенных заболеваний. Может быть выражена в разной степени: от чувства легкой грусти до сильного страдания и уныния. Депрессия — очень неприятное заболевание, и с ним куда труднее справиться, чем с физическими недугами. Ведет к этому заболеванию всевозрастающее усложнение современной жизни, выраженное в кризисах, нервных стрессах, каждодневном напряжении.

Наиболее явные проявления депрессии — острое чувство утраты, необъяснимой печали, потери энергии, интереса к окружающему и усталость. Зачастую наблюдается беспокойный сон. Другие симптомы депрессии: потеря аппетита, головокружение, жажда, тошнота, возбужденность, раздражительность, импотенция или фригидность, запоры, боли по всему телу, рассеянность и нерешительность. Некоторые проявления депрессии могут сопровождаться низкой температурой, понижением давления, жаром и дрожью.

Длительные периоды волнения и напряжения могут вести к нервной депрессии. Чрезмерное и неразборчивое пользование лекарствами также ведет к неправильному усвоению организмом витаминов и минералов, что в дальнейшем вызывает депрессию.

Принимать перекись внутрь нужно начиная с 1 капли на 2–3 ст. л. воды (30–50 мл) 3 раза в день за 30 мин до еды или через 1,5–2 часа после, ежедневно добавляя по одной капле до 10 капель на 10-й день. Сделать перерыв на 2–3 дня и принимать уже по 10 капель, делая перерыв через каждые 2–3 дня.

Полезно принимать по 200 мг натурального (или синтетического) витамина С 3 раза в день.

Лечение перекисью полезно сочетать с другими средствами народной медицины. Важно, чтобы пациент обсудил свои симптомы с врачом и принимал нижеперечисленные средства после консультации с ним.

- Яблоки — одно из самых ценных лекарств от депрессии. В этом фрукте присутствуют разнообразные ценные вещества, такие как витамин В<sub>1</sub>, фосфор и калий, которые способствуют синтезу глутаминовой кислоты, которая, в свою очередь, контролирует процесс износа и разрушения нервных клеток. Яблоки полезно употреблять с молоком и медом. Это средство эффективно укрепляет нервную систему и заряжает новой жизненной энергией.

- Орех кешью — другое эффективное средство от общей депрессии и нервной слабости. Он богат витаминами группы В, особенно тиамином, и этим полезен для стимуляции аппетита и нервной системы, а также рибофлавином, который поддерживает организм в энергичном, активном и бодром состоянии.

- Для лечения используется корень спаржи. Это хорошее укрепляющее средство для мозга и нервов. 1–2 г толченого корня этого растения нужно принимать ежедневно.

- Кардамон — признанное средство при лечении депрессии. Толченые семена кардамона нужно прокипятить в воде или добавить в чай, заваренный обычным способом. У чая появится очень приятный аромат, который тоже обладает полезным действием.

- Мелисса. Это растение хорошо лечит нервную депрессию. Оно снимает умственную усталость, стимулирует сердечную деятельность и поднимает дух. Холодный настой из этого растения, принимаемый без ограничений, считается отличным успокаивающим средством. Около 30 г травы залить 0,5 л холодной воды и оставить на 12 часов. Затем процедить и пить небольшими дозами в течение дня.

- Настой из лепестков роз нужно приготовить, взяв 15 г лепестков на 250 мл кипящей воды. Пить можно без ограничений, вместо чая и кофе.

- 60 г корней гравилата (лучше свежих) залить 1 л красного вина, настаивать неделю, процедить. Пить по 100 мл 2–3 раза в день.

- Одним из лучших антидепрессантов является настойка плодов кориандра, дневная доза 40–50 капель.

- Витамины группы В. Питание оказывает глубокое воздействие на психическое здоровье. Даже небольшой недостаток питательных веществ у наиболее чувствительных людей приводит к депрессии. Витаминная терапия восстанавливает химические элементы мозга, такие как серотонин и норепинефрин, которые влияют на настроение, и зачастую у людей, подверженных депрессии, наблюдается их недостаток. Потребление пищи, богатой витамином В, такой как цельные зерна, зеленые овощи, яйца и рыба, способствует восстановлению жизнеспособности и бодрости.

Диета человека, страдающего от депрессии, должна полностью исключать чай, кофе, алкоголь, шоколад, колу и продукты из белой муки, сахар, пищевые красители, химические добавки, белый рис и острые приправы. Питание должно быть трехразовым. Фрукты можно есть утром с молоком и горстью семян или орехов. Обед может состоять из отваренных на пару овощей, хлеба из цельной муки и стакана молока. Салат из зеленых овощей, семена люцерны, бобы, сыр или стакан молока — идеальные блюда для ужина.

Человек, страдающий депрессией, может перебороть ее, став более деятельным, забыв о собственных проблемах и повернувшись лицом к другим людям и обстоятельствам. Желание достигнуть чего-то способствует преодолению печали и уныния. Важную роль играют физические упражнения. Они не только поддерживают физическое и психическое здоровье, но также дают мозгу возможность отдохнуть. Физические упражнения укрепляют организм, помогают преодолеть ощущение беспомощности.

Пациент должен научиться искусству релаксации и медитации, которые издавна помогали избавиться от депрессии. Он должен обрести контроль над собственной нервной системой и направлять свою психическую и эмоциональную энергию в нужное русло. Этого можно добиться, получая достаточный отдых и сон в спокойных условиях. Медитация поможет восстановить баланс нервной системы. Это позволит вернуть деятельность гормональных желез в нормальное состояние и, таким образом, преодолеть чувство депрессии.

### ***Головная боль***

Головная боль — очень распространенное явление. Как правило, она возникает из-за временных недомоганий и не связана с какими-либо органическими изменениями мозга. Часто головная боль является симптомом какого-либо заболевания. Подлинная боль исходит от нервных окончаний в мышцах плеч, шеи, головы, а также гладких мышц и передается в мозг.

Обычные причины головной боли — аллергия, эмоциональный стресс, напряжение глаз, недостаточное питание, усталость, зашлакованность организма. Аллергия может быть причиной внезапных приступов головной боли. У некоторых людей вызывает головную боль молоко и молочные продукты, шоколад, мясо курицы, печень, алкоголь и острые сыры.

Принимать перекись внутрь нужно начиная с 1 капли на 2–3 ст. л. воды (30–50 мл) 3 раза в день за 30 мин до еды или через 1,5–2 часа после, ежедневно добавляя по одной капле до

10 капель на 10-й день. Сделать перерыв на 2–3 дня и принимать уже по 10 капель, делая перерыв через каждые 2–3 дня.

Если есть необходимость, детям до 5 лет можно принимать по 1–2 капли на 2 ст. л. воды, с 5–10 лет — по 2–5 капель, с 10–14 лет — по 5–8 капель за 30 мин до еды или через 1,5–2 часа после еды.

Полезно принимать по 100 мг натурального (или синтетического) витамина С 3 раза в день.

Лечение перекисью полезно сочетать с другими средствами народной медицины. Важно, чтобы пациент обсудил свои симптомы с врачом и принимал нижеперечисленные средства после консультации с ним.

- Лимон — одно из самых эффективных средств от головной боли. Сок 3–4 долек лимона нужно выжать в чашку с чаем и выпить. Это даст немедленное облегчение. От головной боли, вызванной жарой, хорошо помогает лимонная корка. Лимонную корку нужно тщательно растереть в ступке и прикладывать ко лбу в качестве пластыря. Прикладывание свежечищенной корки желтой стороной к каждому виску тоже приносит облегчение.

- Яблоки полезны при головной боли, независимо от того, чем она вызвана. При повторяющихся болях нужно очищенное яблоко без косточек есть с солью каждое утро натощак в течение недели.

- Корицей лечат головную боль, вызванную переохлаждением. Для этого нужно сделать кашицу, добавив в корицу воды, и намазать смесью лоб и виски.

- Майоран. Это растение помогает при головной боли, вызванной нервным перенапряжением. Для лечения используется настой из листьев, который нужно пить в виде чая.

- Розмарин хорошо помогает при головной боли от переохлаждения. Горсть этой травы вскипятить в литре воды и налить в кружку. Затем вдыхать пар, накрывшись полотенцем, столько, сколько можно выдержать. Процедуру нужно повторять до тех пор, пока голова не перестанет болеть.

- Прикладывать ко лбу и затылку нижней стороной свежие листья лопуха, держать с вечера до утра, два дня пропустить, затем повторить. Во время перерыва использовать другие средства.

- Взять 2 ст. л. корневищ валерианы, 1 ст. л. травы с цветками клевера пашенного и 1 ч. л. листьев мяты, залить 0,5 л кипятка. Пить 2–3 стакана в день. Говорил один старый врач, что есть три причины головной боли: плохое пищеварение, ослабление нервов, а у женщин — неполадки женских органов. Кроме того, говорил он, есть четвертая причина, а какая — никто не знает.



- Взять по 1 ч. л. травы донника, первоцвета и «шишек» хмеля, варить 5 мин в 0,3 л воды, процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день до еды.

- Взять 8 г корневищ аира, 6 г травы хвоща, 4 г золототысячника и 3 г полыни горькой; залить 0,5 л вина и оставить до утра. Утром варить 5 мин, процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день, первую порцию — натощак.

- Взять по 100 г цветков липы и ромашки, по 50 г листьев мяты, Melissa и омелы, травы зверобоя и донника; 1 ч. л. смеси на стакан кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Пить утром и вечером, перед употреблением немного подогреть.

Лучший способ противостоять головной боли — воздвигнуть физический барьер умелым сочетанием нормального питания, физических упражнений и ясных мыслей. В качестве первого шага пациент должен некоторое время поститься и пить только цитрусовый сок, смешанный с водой и несколькими каплями 3%-ной перекиси водорода, каждые 2 часа с 8 утра до 8 вечера. Далее, он должен спланировать свое питание так, чтобы не перегружать желудок. Завтрак может состоять из свежих или сушеных фруктов. Обед — из белковых продуктов. Продукты, содержащие крахмал, такие как хлеб из цельной пшеницы, крупы, рис или помидоры, можно есть на ужин вместе с салатами. Нужно избегать специй, приправ, кислого молока и обработанных продуктов. Хорошо утром натощак выпивать стакан воды (зимой теплой, летом холодной) с 1 ч. л. меда и 10 каплями 3%-ной перекиси водорода, а также полезно обильное питье в течение дня.

Среди других средств от головной боли можно назвать очистительные клизмы водой (4 ч. л. 3%-ной перекиси водорода на 1 л воды), нагретой до 37 °С, холодный компресс на голову (1 ч. л. 3%-ной перекиси водорода на 100 мл воды), горячий компресс на заднюю часть шеи (1 ч. л. 3%-ной перекиси водорода на 100 мл воды) и холодные компрессы с температурой от 4,4 до 15,6 °С на голову и лицо (3 ч. л. 3%-ной перекиси водорода на 300 мл воды) или сменяемые компрессы на спину (1 ст. л. 3%-ной перекиси водорода на 0,5 л воды). При приступах головной боли, вызванных болезнями желудка и печени, рекомендуются горячие припарки на живот (4 ч. л. 3%-ной перекиси водорода на 1 л воды).

Для лечения хронических головных болей можно попробовать горячие ножные ванны (150 мл 3%-ной перекиси водорода на 5 л воды). Каждый вечер перед сном держите ноги в ванночке с водой, нагретой до 40–45 °С, около 15 мин. Такие процедуры нужно повторять в течение 2–3 недель.

## **Мигрень** **(сильная головная боль)**

Мигрень — это заболевание, которое проявляет себя в приступах сильной головной боли, как правило, с одной стороны головы, и связано с расстройствами пищеварения, печени и зрения. Эта проблема возникает обычно тогда, когда человек находится в сильном нервном напряжении или внезапно пережил такое состояние. Люди, страдающие этим заболеванием, имеют особый склад психики. Они умны, чувствительны, последовательны и методичны, всегда стремятся к совершенству. Мигрень случается внезапно. Мышцы шеи и головы, реагируя на продолжительный стресс, перенапрягаются. Напряженные мышцы сжимают артерии, и приток крови к мозгу уменьшается. Затем, когда происходит резкое расслабление, сокращенные мышцы расширяются, растягивая стенки кровеносных сосудов. С каждым ударом сердца кровь проталкивается через эти сосуды, еще больше расширяя их, что и вызывает сильную боль.

Существует определенный характер мигрени. Боль появляется только с одной стороны головы и часто возникает вокруг глаза. Сначала боль может появляться справа, при следующем приступе — слева. Приступы мигрени обычно предваряются короткими периодами депрессии, раздражительности и потери аппетита. У одних они случаются ежедневно, у других каждый месяц или каждые 2–3 месяца, у третьих — лишь 1–2 раза за несколько лет.

Основные симптомы мигрени — пульсирующая боль, тошнота и рвота. Кровеносные сосуды на одной стороне головы становятся рельефными и пульсируют. Мигрень дает слабое предупреждение перед приступом: в глазах появляются сполохи света или черные пятна, изображение предметов начинает дробиться. Может появиться онемение или слабость в руках, ногах или же с одной стороны лица. Иногда немеет все лицо, язык и весь рот, что затрудняет речь. При усилении головной боли появляются тошнота и рвота.

Принимать перекись внутрь нужно начиная с 1 капли на 2–3 ст. л. воды (30–50 мл) 3 раза в день за 30 мин до еды или через 1,5–2 часа после, ежедневно добавляя по одной капле до 10 капель на 10-й день. Сделать перерыв на 2–3 дня и принимать уже по 10 капель, делая перерыв через каждые 2–3 дня.

Если есть необходимость, детям до 5 лет можно принимать по 1–2 капли на 2 ст. л. воды, с 5–10 лет — по 2–5 капель, с 10–14 лет — по 5–8 капель за 30 мин до еды или через 1,5–2 часа после еды.

Полезно принимать по 200 мг натурального (или синтетического) витамина С 3 раза в день.

Лечение перекисью полезно сочетать с другими средствами народной медицины. Важно, чтобы пациент обсудил свои симптомы с врачом и принимал нижеперечисленные средства после консультации с ним.

- Сок зрелого винограда — эффективное средство от мигрени.
- Ниацин. Признанное средство от мигрени. Ценные источники этого витамина — дрожжи, непросеянная пшеничная мука, зелень, томаты, орехи, семечки подсолнечника, печень и рыба. Для этой же цели можно принимать таблетки с комплексом витамина В, содержащие 100 мг ниацина.

- Компресс из листьев капусты. Это древнее народное средство, облегчающее боль при мигрени. Несколько листьев капусты раздавить, завернуть в марлю и класть на лоб перед сном или в удобное время в течение дня. Компресс нужно обновлять, когда листья высохнут.

- Растолочь лимонные корки в ступке, кашицу наложить на лоб. Это принесет существенное облегчение.

- Взять 150 г тертого хрена, 0,5 кг апельсинов (измельчить с коркой), 300 г сахара и 1 л красного вина. Варить на водяной бане 1 час, процедить. Пить по 75 мл через 2 часа после еды.

- Спиртовую настойку (1:5) семян чернушки посевной принимать по 5–10 капель каждые 5 мин. Обычная доза 30–90 капель в день в течение многих недель. В а р и а н т: смешать по 50 капель настоек чернушки и чистотела, выпить перед обедом.

- Взять по 1 ч. л. листьев пиретрума девичьего (маруны), желательно свежих, залить стаканом кипятка, выпить глотками в течение дня. Это средство снимает частоту и интенсивность болей и не дает побочного действия даже при многолетнем применении.

- Взять по 50 г листьев Melissa и первоцвета, травы зверобоя, цветков лаванды, корня валерианы и «шишек» хмеля; 1 ч. л. смеси на стакан кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Пить теплым утром и вечером.

- Сок моркови в сочетании с соком шпината или свеклы и соком огурца — признанное средство от мигрени. В первой комбинации нужно смешать 200 мл шпинатного сока и 300 мл морковного сока. Во второй комбинации сок свеклы и огурца, по 100 мл каждого, смешать с 300 мл морковного сока.

Существенно важно провести полное очищение организма и принять меры к восстановлению его жизнеспособности. Начать нужно с голодания и в течение 2–3 дней пить только воду и апельсиновый сок с перекисью водорода. Если организм не принимает его, то можно пить овощные соки: морковный, огуречный и сок сельдерея с перекисью водорода. После сокового поста нужно постепенно перейти к фруктовой диете и в течение 5 дней трижды в день питаться исключительно фруктами. Затем

также постепенно следует перейти к сбалансированному питанию, состоящему из семян, орехов, зерен, овощей и фруктов. Такое питание можно дополнить молоком, кефиром, сывороткой, растительным маслом и медом. В дальнейшем с интервалом в 1–2 месяца нужно устраивать разгрузочные дни, питаясь одними фруктами.

Пища, которой нужно избегать, — это продукты из белой муки, сахара, а также конфеты, масляные пирожные, рафинированные крупы, жирные или консервированные продукты, рассолы, приправы и соусы. Лучше питаться чаще и съедать меньше, чем есть трижды в день помногу. Не переедать. Рекомендуется чаще пить.

Во время сокового поста ежедневно нужно ставить клизму теплой водой для того, чтобы очистить кишечник (4 ч. л. 3%-ной перекиси водорода на 1 л воды). Приступы мигрени способны облегчить следующие меры: горячие ножные ванны с перекисью водорода (50 мл 3%-ной перекиси водорода на 10 л воды), припарки с 1%-ной перекисью водорода на область желудка и позвоночник, холодные компрессы с 1%-ной перекисью водорода (4,5–15,6 °С) на голову и припарки на шею полотенцем, смоченным в горячей воде с перекисью водорода. Также необходимы физические нагрузки и прогулки на свежем воздухе.

### **Алкоголизм** **(алкогольная зависимость)**

Хроническое заболевание, при котором человек оказывается не в состоянии воздерживаться от частого и чрезмерного употребления алкоголя.

Алкоголики имеют одутловатое лицо с налитыми кровью глазами, хриплый голос и учащенный пульс. Они подозрительны, раздражительны, излишне эмоциональны. Рвота, бредовое состояние, ослабление рассудка, беспокойный сон — лишь некоторые из симптомов, от которых страдают алкоголики. Избыточные возлияния разрушают печень и постепенно приводят к циррозу, расстройству желудка и кишечника. Это несет опасность и клеткам головного мозга, а также влияет на сердце, которое становится слабым и дряблым. Алкоголизм начинается с выпивок от случая к случаю. Это постепенно переходит в привычку и приводит к состоянию, когда человек уже не может обойтись без алкоголя. Некоторые люди, подвергаясь влиянию со стороны общества, употребляют спиртное для того, чтобы разнообразить жизнь; для других — это способ уйти от реальности или избавиться от стрессов.

Принимать перекись внутрь нужно начиная с 1 капли на 2–3 ст. л. воды (30–50 мл) 3 раза в день за 30 мин до еды или

через 1,5–2 часа после, ежедневно добавляя по одной капле до 10 капель на 10-й день. Сделать перерыв на 2–3 дня и принимать уже по 10 капель, делая перерыв через каждые 2–3 дня.

Если есть необходимость, детям до 5 лет можно принимать по 1–2 капли на 2 ст. л. воды, с 5–10 лет — по 2–5 капель, с 10–14 лет — по 5–8 капель за 30 мин до еды или через 1,5–2 часа после еды.

Полезно принимать по 200 мг натурального (или синтетического) витамина С 3 раза в день.

Лечение перекисью полезно сочетать с другими средствами народной медицины. Важно, чтобы пациент обсудил свои симптомы с врачом и принимал нижеперечисленные средства после консультации с ним.

- Одним из лучших домашних средств от алкоголизма является чисто виноградная диета на месяц или около того. Поскольку этот фрукт содержит самую чистую форму алкоголя — это идеальный, но здоровый его заменитель. Больной алкоголизмом должен питаться свежим виноградом 3 раза в день с 5-часовым интервалом. Успех лечения зависит от решимости больного избавиться от алкогольной зависимости.

- Яблоки — эффективное средство. Обильное потребление яблок помогает устранить интоксикацию и уменьшает тягу к вину и другим ядообразующим напиткам.

- Финики на редкость полезны при лечении алкоголизма. Пациент принимает полстакана воды, в котором перетерты 4–5 фиников. Это средство используется дважды в день на протяжении месяца. Приносит ощутимое облегчение.

- Сок из листьев горькой тыквы — это противоядие от алкогольной интоксикации. Это полезно также при расстройстве печени, вызванном алкоголизмом. 3 ч. л. сока, размешанных в стакане жирного молока, нужно принимать каждое утро в течение месяца.

- Сок свежего сельдерея также был признан полезным при лечении алкоголизма. Он обладает отрезвляющим действием и служит противоядием от алкоголя. Полстакана сока сельдерея, смешанного с водой в равной пропорции, принимается раз в день в течение месяца.

- На одну чашечку кофе (50 мл) по-турецки бросить, еще при варке,  $\frac{1}{4}$  ч. л. порошка корней копытня. Дать выпить пьянице.

- Взять 5 ст. л. листьев розмарина, залить 0,5 л воды, варить 10–15 мин, процедить. Выпить за день.

- Взять по 2 ст. л. травы чабреца и душицы, залить 0,5 л кипятка. Пока больной находится еще в состоянии опьянения, дать ему выпить 200 мл настоя, а через 2 часа — остальное.

- Добавить 2–3 капли настойки красного стручкового перца (20 г порошка на 0,5 л спирта 60°) на каждый литр вина, предназначенного для выпивки. Это средство уменьшает тягу к вину.

- Взять 50 г листьев капусты и 30 г плодов петрушки, залить 1 л кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Пить по 3 стакана в день.
- При остром алкогольном отравлении (попросту говоря, когда человек мертвецки пьян) дать больному очень крепкий горячий кофе без сахара, добавив в него, если есть возможность, 15 капель нашатыря, чтобы нейтрализовать алкоголь.
- Взять по 2 ст. л. травы дубровника обыкновенного и горного, залить 0,4 л кипятка. Пока больной находится еще в состоянии опьянения, дать ему выпить 200 мл настоя, а через 2 часа — остальное.
- Взять 2 ст. л. травы тысячелистника и 1 ст. л. листьев полыни горькой, залить 0,6 л кипятка. Пить 3 раза в день за час до еды. Через 3 дня повторить.
- Взять по 2 ст. л. листьев омеги и травы золототысячника, залить 0,75 л кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Пить 3 раза в день за час до еды. Через 3 дня повторить.
- Взять по 20 г травы шалфея, чабера и чабреца, листьев мяты и розмарина, цветков фиалки душистой, залить 0,5 л водки, настаивать сутки. Когда больного потянет к выпивке, дать выпить стакан минеральной воды, добавив в него 10–20 капель этой настойки. В начальной стадии алкоголизма лечить по схеме: с 1-го по 10-й день давать по 20 капель, с 11-го по 20-й — по 15, с 21-го по 30-й день — по 10 капель.
- При хроническом алкоголизме взять по 50 г листьев мяты и розмарина, по 30 г травы полыни горькой и чабреца; 10 г смеси залить 1 л кипятка и варить 1 мин. Когда остынет, слить в бутылку. Пить по 100 мл настоя 3 раза в день до и после еды. Остаток пить в течение дня вместо воды: 4 раза по 100 мл, добавляя каждый раз по 20 капель настойки (см. предыдущий рецепт). Количество настойки постепенно уменьшать до 10 капель и на этой дозе остановиться до конца лечения.
- Взять по 30 г корневищ валерианы, травы подмаренника настоящего, майорана, чабера, чабреца, дубровника горного и обыкновенного, цветков боярышника; 10 г смеси залить 0,2 л кипятка и варить полминуты. Когда остынет, процедить и добавить 8 ст. л. меда. Пить по 100 мл 3 раза в день до и после еды. Кроме того, после еды или во время ее принять 1 ст. л. оливкового масла. Курс лечения 2 месяца, после месячного перерыва лечение можно возобновить.
- Взять по 30 г травы зверобоя, чабреца, мяты, корней одуванчика, по 15 г листьев полыни горькой, соцветий пижмы и травы тысячелистника, по 10 г золототысячника, корней дягиля и плодов можжевельника; 3 ст. л. смеси залить 0,3 л кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Пить по 1–2 ст. л. 8–10 раз в день. Курс лечения до 2 месяцев.

- Если речь идет об «умеренно пьющем» человеке, который не напивается допьяна, но выпивает всякий раз, когда перед работой ему надо «пропустить стаканчик» в качестве стимулятора, попробовать гомеопатическое средство «гиосциамуснигер» (белена черная). Принимать по 2 гранулы 2 раза в день.

- После сильного опьянения для восполнения потерь витаминов и минеральных солей принять утром натощак следующую смесь: на полстакана минеральной воды взять 3 ст. л. охлажденной водки, 2–3 тертые редиски, 2 ст. л. лимонного сока, немного черного перца, кубик льда; все перемешать и выпить.

Наиболее эффективный способ борьбы с алкогольной зависимостью — нормализовать собственное пищеварение, чтобы предотвратить влечение к стимуляторам, таким как выпивка. Вначале пациент должен пройти 10-дневный очищающий курс на соках. В течение сокового поста влечение к алкоголю будет уменьшаться. Это хорошее начало для перелома алкогольной зависимости. По окончании сокового поста пациент должен сесть на оптимальную для здорового пищеварения диету, состоящую из злаков, орехов, семян, зелени, свежих фруктов и овощей. Необходимо, чтобы в начале курса лечения пациенту давали подходящие заменители, снижающие влечение к алкоголю. Лучший заменитель алкоголя — стакан свежего фруктового сока с 10 каплями 3%-ной перекиси водорода. Пациент должен пить сок с перекисью водорода и есть леденцы или другие легкие закуски, если почувствует тягу к спиртному. Рафинированных продуктов, таких как сахар, белый рис, белая мука, мясо, надо избегать. Пациент должен питаться несколько раз в день небольшими порциями, вместо 2–3 обильных.

Самый главный шаг в переломе алкогольной зависимости — желание больного. Он должен принять твердое решение бросить пить, так как делать это поэтапно невозможно. В течение первых 10 дней сокового поста нужно ставить ежедневную клизму с теплой водой (4 ч. л. 3%-ной перекиси водорода на 1 литр воды) для очистки кишечника. Курения нужно избегать, так как это усиливает влечение к алкоголю. Отдых и физические упражнения на свежем воздухе просто необходимы.

### ***Болезнь Паркинсона, паркинсонизм***

При болезни Паркинсона следует закапывать перекись водорода в нос, из расчета 1 капля 3%-ной перекиси водорода на 1 ст. л. воды и по целой пипетке закапать сначала в одну, а потом в другую ноздрю. Через 1–2 дня можно увеличить дозу — по 2–3 пипетки в каждую ноздрю, а потом вводить до одного кубика с помощью однограммового шприца. Когда через 20–30 се-

кунд из носа начнет выделяться слизь, надо пойти в ванную, наклонить голову к плечу, пальцем зажать ноздрю, которая сверху, а через нижнюю спокойно выдуть все, что из носа выйдет. Затем наклонить голову в другую сторону и проделать то же самое. Минут 10–15 ничего не пить и не есть.

Полезно протирать все тело 3%-ной перекисью водорода.

- Взять 1 ст. л. корней копытня европейского, залить 0,5 л хлопкового масла, настаивать две недели на солнце или в теплом месте. Для натираний позвоночника несколько раз в день по 5 мин.

- Взять по 20 г коры ивы, корня лопуха, травы чабера садового, цветков терна и тысячелистника, плодов можжевельника; 10 г смеси залить 1 л кипятка и варить 1 мин. Когда остынет, процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день до и после еды. Кроме того, в течение дня пить вместо воды настой из взятых поровну молотых семян шиповника и листьев маслины: способ приготовления такой же.

- Взять по 4 ст. л. листьев березы и травы жерухи и по 3 ст. л. травы тысячелистника и корня стальника; 1 кофейную ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать 10–15 мин, процедить. Пить каждые 1–2 часа по несколько глотков.

- Взять 100 г листьев Melissa, по 50 г травы душицы, листьев вахты и цветков боярышника, по 40 г травы сухоцвета однолетнего, первоцвета лекарственного, омелы и подмаренника душистого, по 30 г травы золототысячника, донника и руты, корней одуванчика; к 2 ст. л. смеси добавить по 1 ч. л. плодов аниса и корневищ валерианы и варить 10 мин в 0,5 л воды, процедить. Пить по 75 мл до еды.

## Кожные болезни

К кожным болезням, особенно в их легкой форме, отношение у нас традиционно несерьезное. Благо, что для борьбы с прыщиками, угрями, дерматитами существует целый арсенал кремов, в считанные дни избавляющих от этих мелких неприятностей. Немногие знают, что такие явления — первые сигналы нездоровья организма. У человека, который грамотно питается, ведет правильный образ жизни, не страдает какими-то скрытыми недугами, кожа обычно имеет вполне здоровый вид. Медики говорят, что это зеркало, которое отражает состояние здоровья в целом, потому что многие заболевания и расстройства внутренних органов вызывают изменения или болезненные явления и в самой коже.



Функции кожи весьма разнообразны. Это наша защитная броня, прочный и гибкий барьер, оберегающий внутренние органы от вредных воздействий окружающей среды. Кожа непроницаема для воды и других жидкостей. Она играет важную роль в водном обмене и поддержании химического равновесия организма. Расположенные в коже кровеносные сосуды поддерживают нормальную температуру тела за счет расширения и сокращения. В первом случае увеличивается теплоотдача, а во втором предотвращается потеря тепла. Под действием солнечных лучей и других источников ультрафиолетового излучения кожа приобретает способность к синтезу витамина D, от которого зависят нормальный рост костей и их прочность. Но и это еще не все. В коже располагается множество нервных окончаний и рецепторов, позволяющих человеку различать изменения температуры, давления, ощущать боль и прикосновение.

Поскольку  $H_2O_2$  обладает дезинфицирующими и регулирующими свойствами, с ее помощью можно прекрасно лечить прыщики, угри, фурункулы и даже грибковые заболевания.

### *Герпес*

Это вирусное заболевание, протекающее с поражением кожи. Источником инфекции может быть больной человек или вирусоноситель. Чаще всего мы рискуем подцепить герпес в холодное время года, когда защитные силы организма снижены. Иногда так может проявиться осложнение после других инфекционных заболеваний (например, гриппа).

Простой герпес поражает кожу в области рта (чаще всего в углах губ), носа, реже — щек и ушей. Если эта, на первый взгляд безобидная, болячка выбрала местом локализации половые органы (генитальный герпес), то шансов избавиться от нее раз и навсегда крайне мало, а последствия весьма тяжелы — от невынашиваемости плода у женщин до онкологических заболеваний у обоих полов. Правда, в подавляющем большинстве случаев генитальный герпес передается половым путем, а не является сопутствующим заболеванием. Проявляется герпес так: на коже, чаще всего на губах, возникают пузырьки с жидкостью, которые немилосердно зудят, иногда болят и страшно раздражают. Через 3–4 дня они подсыхают и образуют корочку. Последняя отпадает на 6–8-й день, но это в лучшем случае. Иногда герпес может красоваться у вас на лице и несколько месяцев, даже если вы занимаетесь его лечением. Конечно, существует достаточно богатый набор противогерпесных препаратов. Показан и прием некоторых витаминов, но иногда эта «несерьезная» кожная болезнь проявляет удивительное упрямство и ни в какую не желает с вами расставаться.

Поскольку  $H_2O_2$  весьма эффективно борется с любыми вирусными инфекциями, поможет она и в этом случае.

3%-ным раствором перекиси водорода (аптечный препарат) смазывать герпесные высыпания.

Развести 2 ч. л. 3%-ного раствора перекиси в 50 мл воды, смочить в жидкости марлю и накладывать на больные места. Если высыпаний много, можно смазывать ватным тампоном каждую болячку. Прodelывать такую процедуру надо 2 раза в день, до тех пор, пока высыпания не исчезнут.

Принимать перекись внутрь нужно начиная с 1 капли на 2–3 ст. л. воды (30–50 мл) 3 раза в день за 30 мин до еды или через 1,5–2 часа после, ежедневно добавляя по одной капле до 10 капель на 10-й день. Сделать перерыв на 2–3 дня и принимать уже по 10 капель, делая перерыв через каждые 2–3 дня.

Если есть необходимость, детям до 5 лет можно принимать по 1–2 капли на 2 ст. л. воды, с 5–10 лет — по 2–5 капель, с 10–14 лет — по 5–8 капель за 30 мин до еды или через 1,5–2 часа после еды.

Полезно принимать по 100 мг натурального (или синтетического) витамина С 3 раза в день.

Лечение перекисью полезно сочетать с другими средствами народной медицины. Важно, чтобы пациент обсудил свои симптомы с врачом и принимал нижеперечисленные средства после консультации с ним.

- Взять 50 г свежих листьев лопуха и 30 г цветков фиалки трехцветной, залить 0,5 л оливкового масла, на водяной бане довести до кипения, настаивать 1 час, процедить. Наружное средство при лечении пузырькового лишая на губах.

- Взять по 30 г корней лопуха и листьев кервеля, 20 г листьев огуречной травы лекарственной; 30 г смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Пить при лечении пузырькового лишая на губах по 150 мл 3–4 раза в день.

## *Пиодермия*

### *(гнойничковые поражения кожи)*

Такие поражения вызываются стафилококками и стрептококками, реже — некоторыми другими микроорганизмами. Иногда гнойнички возникают после укусов насекомых, расчесов, опрелостей и других микротравм. Некоторые формы пиодермии спровоцированы более серьезными нарушениями: болезнями нервной системы, внутренних органов, заболеваниями обмена веществ, особенно сахарным диабетом. К традиционным методам лечения относятся воздействие на гнойнички с помощью общей и местной терапии, устранение причин, вызвавших болезнь, укрепление иммунитета.

Полезно накладывать на гнойнички компрессы. Чистую мягкую ткань надо пропитать 1%-ным раствором перекиси (2 таблетки гидроперита, растворенных в 100 мл воды). Закрепить на больном месте на 2–3 часа, затем снять и осторожно промыть кожу. Накладывать компрессы следует утром и вечером.

Эффективны и ванночки с перекисью: если гнойнички расположились у вас на руках, хорошо помогают теплые ванночки с 0,5%-ной перекисью (1 таблетка гидроперита на 100 мл воды). В миску или другую подходящую посудину, куда можно свободно погрузить кисти, налить необходимое количество теплого раствора и держать в нем руки 15–20 минут. Затем вымыть их теплой водой и протереть чистым полотенцем. Повторять процедуру надо 2 раза в день до исчезновения гнойничков.

Принимать перекись внутрь нужно начиная с 1 капли на 2–3 ст. л. воды (30–50 мл) 3 раза в день за 30 мин до еды или через 1,5–2 часа после, ежедневно добавляя по одной капле до 10 капель на 10-й день. Сделать перерыв на 2–3 дня и принимать уже по 10 капель, делая перерыв через каждые 2–3 дня.

Полезно принимать по 100 мг натурального (или синтетического) витамина С 3 раза в день.

Лечение перекисью полезно сочетать с другими средствами народной медицины. Например, можно натереть на терке очищенную от кожуры картофелину. Кашицу нанести на марлевую салфетку, сложенную в 4–5 раз, и прибинтовать ее к пораженному участку кожи. Через 2 часа картофельную массу снять и заменить свежей. Хорошо помогает и прикладывание очищенной сырой свеклы.

### ***Грибковые поражения кожи, или микозы***

Микозы вызываются растительными микроорганизмами — грибами. Заразиться можно от пораженного заболеванием человека или животного, через предметы, бывшие в употреблении у больных. Большой шанс подцепить микоз стоп есть у тех, кто посещает бассейн или общественную баню без резиновых тапочек. Впрочем, болезнь встречается не только на стопах — иногда ею поражаются ладони, ногти, волосы. Борьба с микозами нужно противогрибковыми препаратами, однако многие из них непомерно дороги и не всегда эффективны.

Поскольку перекись отличается противовоспалительными и бактерицидными свойствами, ею можно успешно лечить микоз.

Компрессы делают так: надо смочить мягкую ткань 2%-ной перекисью водорода (4 таблетки гидроперита на 100 мл воды) и подложить под ступню. Отдельно намочить в растворе ватные