

**Дмитрий МАКУНИН**



# **ЛЕЧИМСЯ ТЕМ, ЧТО ЕСТЬ ПОД РУКОЙ**



**Москва  
2019**

УДК 615.89  
ББК 53.59  
М17

*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, репродукции 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.*

**Макунин, Дмитрий Александрович.**

М17 Лечимся тем, что есть под рукой / Дмитрий Макунин. — Москва : Эксмо, 2019. — 256 с. — (Лечение доступными средствами).

ISBN 978-5-04-093377-8

Не секрет, что в России издавна не очень любят ходить по врачам — и в силу традиций, и из-за бесконечных очередей в поликлиниках. А потому представленные в этой книге советы по самостоятельному изготовлению и практическому применению сравнительно простых и доступных лечебных средств наверняка заинтересуют тех, кто предпочитает лечиться самостоятельно. Но, как было мудро замечено еще в стародавние времена, лечиться надо уметь, ибо лечение — это своего рода труд, причем далеко не легкий, требующий к тому же определенных знаний и практических навыков.

УДК 615.89  
ББК 53.59

ISBN 978-5-04-093377-8

© Макунин Д., текст 2018  
© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Научно-популярное издание  
ЛЕЧЕНИЕ ДОСТУПНЫМИ СРЕДСТВАМИ

**Макунин Дмитрий Александрович**  
**ЛЕЧИМСЯ ТЕМ, ЧТО ЕСТЬ ПОД РУКОЙ**

Директор редакции *Е. Капъёв*  
Руководитель медицинского направления *О. Шестова*  
Ответственный редактор *О. Ключникова*  
Художественный редактор *Е. Анисина*

В коллаже на обложке использованы фотографии:  
BLUR LIFE 1975, Billion Photos, Radovan Vujovic, Zerbor, Coprid,  
Scorpp, Valery121283, iravgustin, dersigne / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com  
Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
Morphart Creation, mhatzapa, Lucia Fox, Foxyliam, Stock Vector, lynea / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

**ООО «Издательство «Эксмо»**  
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Өндiрушi: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесi, 1 үй.  
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 белгiсi: «Эксмо»

**Интернет-магазин** : [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

**Интернет-магазин** : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

**Интернет-дукен** : [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-талаптарды  
қарындаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,  
Алматы қ., Дембровский 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

Подписано в печать 16.08.2019. Формат 70x108<sup>1/32</sup>.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,2. Доп. тираж 3000 экз. Заказ

ISBN 978-5-04-093377-8



9 785040 933778 >

12+

В электронном виде в книгу издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
Один клик до книги



**Москва, ООО «Торговый Дом «Эксмо»**

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми  
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»  
**E-mail: [international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)**

*International Sales: International wholesale customers should contact  
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.  
**[international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)***

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном  
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.  
**E-mail: [ivanova.ey@eksmo.ru](mailto:ivanova.ey@eksmo.ru)**

Оптовая торговля бумажно-беловыми  
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:

Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,  
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).  
**e-mail: [kanц@eksmo-sale.ru](mailto:kanц@eksmo-sale.ru)**, сайт: [www.kanц-eksmo.ru](http://www.kanц-eksmo.ru)

**Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде**

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»  
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** [reception@eksmonn.ru](mailto:reception@eksmonn.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге**

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»  
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** [server@szko.ru](mailto:server@szko.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге**

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 28  
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре**

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»  
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** [RDC-samara@mail.ru](mailto:RDC-samara@mail.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону**

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А  
Телефон: +7 (863) 303-62-10. **E-mail:** [info@rnd.eksmo.ru](mailto:info@rnd.eksmo.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске**

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3  
Телефон: +7 (383) 289-91-42. **E-mail:** [eksmo-nsk@yandex.ru](mailto:eksmo-nsk@yandex.ru)

**Обособленное подразделение в г. Хабаровске**

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703  
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006  
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** [eksmo-khv@mail.ru](mailto:eksmo-khv@mail.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени**

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени  
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермьякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестройка»  
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

**Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»**

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске  
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»  
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92  
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** [exmoast@yandex.by](mailto:exmoast@yandex.by)

**Казахстан: «РДЦ Алматы»**

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А  
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)



# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	6
<b>ВСЕ, ЧТО ЕСТЬ ПОД РУКОЙ</b> .....	<b>10</b>
Новая жизнь старых газет .....	10
«Пластиковая» скорая помощь .....	13
Ложкой — по недугу .....	20
Чем заменить грелку .....	22
Туалетная бумага тоже лечит .....	25
Спасительная фольга .....	25
Те самые, с «крылышками» .....	28
Не выбрасывайте пузырьки из-под лекарств .....	29
Целебные камни .....	32
Помощники из гардероба .....	34
«Обручальный» тонометр .....	42
Лекарства из мыльницы .....	43
Паста для зубов и не только .....	51



Целебная сила обычной воды .....	52
Канцелярская скрепка для домашней хирургии .....	62
Палка – выручалка .....	63
Из чего сделать домашний ингалятор .....	67
<b>ЗАГЛЯНЕМ-КА НА КУХНЮ .....</b>	<b>71</b>
«Сладкое» лечение .....	71
Соль в помощь .....	79
Доктор чай .....	89
«Молочные» экспресс - рецепты .....	96
На кухне крупа, в стороне и беда .....	101
Свекла в домашней аптечке .....	110
Чеснок и лук от многих недугов .....	113
Друг лекаря и повара хвала .....	133
Цитрусовые прописи .....	149
Банан вместо таблетки .....	155
Картошка, масло и другие .....	158
<b>ЛЕСНАЯ ЭКСПРЕСС – АПТЕЧКА .....</b>	<b>178</b>
Чем и как обработать рану .....	179
Что приложить к ушибу .....	187
Если случился ожог .....	190



Неприятный сюрприз летнего солнца .....	194
Ох уж эти комары! .....	195
Если ужалила пчела .....	199
Не велика болячка, да сесть не дает .....	200
Если разболелась голова .....	203
Если мучает зубная боль .....	206
Как избавиться от мозолей .....	207
Что делать при простуде .....	208
Чем бороться с диареей .....	216
Когда мышцы болят, а суставы ноют .....	222
Лечим ячмень на глазу .....	227
Не слышит ухо и болит – развивается отит ....	228
<b>ДОМАШНИЙ ПРОЦЕДУРНЫЙ КАБИНЕТ .....</b>	<b>231</b>
Тесты на переносимость .....	231
Как правильно полоскать горло .....	235
Процедуры для больного уха .....	236
Как закапать капли в нос .....	238
Как правильно промыть глаз .....	240
Ингаляция: правила процедуры .....	241
Ставим компресс правильно .....	245
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	<b>253</b>



## ВВЕДЕНИЕ



*Когда знаешь – не трудно,  
трудно – когда не знаешь.*  
Восточная мудрость

Несчастный случай или внезапное заболевание может случиться с кем угодно, когда угодно и где угодно: на городской улице, дома и, зачастую — вдали от аптек и медицинских учреждений. И в подобном случае пострадавшему от травмы или болезни человеку требуются эффективная помощь и соответствующее лечение. Но что делать, если именно в этот момент нужного лекарственного препарата или другого необходимого медицинского средства попросту нет?

Прежде всего не проявлять пассивного отношения как к самому себе, если вы оказались в подобной ситуации, так и к другим людям, которым срочно требуется ваша помощь. Способность сохранять самообладание и трезвый рассудок в тот момент, когда окружающие в панике и растерянности, умение взять ответственность за свою судьбу и судьбу других попавших в беду людей всегда выделяют разумного человека из возбужденной толпы.



Именно для таких людей в первую очередь и предназначена эта книга. Ознакомившись с практическими рекомендациями, приведенными в ней, вы узнаете, как можно выйти из затруднительного положения, просто воспользовавшись тем, что в этот момент оказалось у вас под рукой. Ведь вокруг нас имеется множество различных предметов и вещей, которые в случае необходимости можно с успехом использовать не только по прямому назначению, но и в качестве средства для оказания помощи и лечения различных травм и недугов. Это могут быть и обычное мыло, и старые газеты, и обыкновенная вода, и даже туалетная бумага.

Заглянув на кухню, где хранятся всевозможные крупы, напитки, специи и другие продукты питания, вы найдете не только то, чем можно утолить голод, но и основные ингредиенты, из которых можно быстро изготовить простые лечебные средства. При этом они способны принести облегчение иногда даже быстрее, чем аптечные лекарства, и к тому же без нежелательных побочных эффектов.

Безусловно, все это не может полностью заменить стандартные аптечные медикаменты. Но в экстренных случаях, особенно когда необходимый в такой момент лекарственный препарат отсутствует, а до аптеки в ближайшее время не добраться, простыми по составу подручными средствами можно быстро оказать эффективную помощь и провести вполне адекватное лечение.



Однако нужно помнить, что в подобных ситуациях любые действия должны основываться прежде всего на знании, а не только на горячем стремлении сделать хоть что-то. Действия ради действия могут закончиться весьма печально, а потому в подобных обстоятельствах следует делать только то, что человеку поможет, и не более.

Не секрет, что в России издавна не очень любят ходить по врачам — и в силу традиций, и из-за бесконечных очередей в поликлиниках, а потому представленные в этой книге советы по изготовлению и практическому применению простых и доступных лечебных средств наверняка заинтересуют и тех, кто предпочитает лечиться самостоятельно. Но, как было мудро замечено еще в стародавние времена, лечиться надо уметь, ибо лечение — это своего рода труд, причем далеко не легкий, требующий к тому же определенных знаний и практических навыков.

Кроме того, прежде чем использовать то или иное лечебное средство, необходимо ознакомиться с противопоказаниями к его применению и убедиться в безопасности основных ингредиентов, особенно в смысле аллергии (необычной реакции организма на различные раздражители, в том числе и пищевые продукты), проведя соответствующие тесты. Это настоятельно рекомендуется сделать, поскольку аллергией в настоящее время страдает почти треть всего населения нашей страны.

И последнее, о чем следует помнить. Каждый человек по-своему уникален и неповторим, а потому одно и то же лечебное средство кому-то сможет

помочь, а кому-то нет, поскольку не обладает необходимыми свойствами. Не создано пока и панацеи — лекарства, помогающего практически всем и в одинаковой степени.





## ВСЕ, ЧТО ЕСТЬ ПОД РУКОЙ...



*В природе нет ничего бесполезного.*

Клавдий Гален

Порой ситуации, требующие оказания первой помощи при несчастном случае или быстрого и своевременного лечения при внезапном заболевании, возникают совершенно неожиданно. И нередко бывает, что необходимого в таких случаях аптечного препарата или медицинского средства попросту нет в наличии, а ближайшая аптека находится слишком далеко. Что же предпринять в подобной ситуации? Можно попытаться выйти из затруднительного положения, воспользовавшись тем, что в данный момент есть под рукой...

### Новая жизнь старых газет

Вопреки распространенному мнению, газеты могут пригодиться не только для отпугивания моли и затыкания щелей в окнах, но и для

других весьма далеких от этого целей. К примеру, влажный клочок старой газеты, наложенный на место ушиба, действует не хуже свинцовой примочки.

- ❁ **При радикулите:** намазать резиновым клеем газету, покрыть другой газетой и приложить к больному месту, предварительно смазав кожу вазелином. Держать этот «пластырь» столько, сколько можно вытерпеть. Повторить процедуру 3–4 раза.
- ❁ Пояс из нескольких слоев старых газет создает условия максимального комфорта для **больной поясницы при пояснично-крестцовом радикулите («простреле»)**. Чтобы приготовить такой пояс-корсет, надо расстелить простыню и на половине ее площади (по длинной стороне) настелить несколько слоев газет, прикрыть их второй половиной простыни и сложить еще раз по длине так, чтобы получилась полоса шириной 30–40 см. Полученным поясом обматывают поясницу больного и закрепляют свободный край по ширине наметочным швом или с помощью булавки. Лучше всего проводить эту процедуру, когда больной полусидит с опорой на руки. Этот пояс-корсет существенно облегчает боли, его рекомендуется не снимать даже на ночь.





- ❁ Газеты можно использовать и в экстренных ситуациях, например **при повреждениях шейного отдела позвоночника** для стабилизации головы. Для этого нужно изготовить некое подобие корсета: сложить несколько газет так, чтобы ширина полосы равнялась длине шеи, обернуть сложенную бумагу полосой ткани примерно вдвое большей длины. Свернуть завернутые в ткань газеты через свое бедро, затем наложить сверху на шею пострадавшего человека, пропустить свободные концы ткани под шеей (не перемещая ее), завести их наверх и завязать узлом, убедившись, что дыхательные пути при этом не страдают.
- ❁ **При переломе костей предплечья**, как многие наверняка знают, поврежденной руке необходимо обеспечить покой. Для этого нужно согнуть ее в локтевом суставе под прямым углом, а кисть повернуть ладонью к туловищу, немного согнув пальцы. Для фиксации руки в этом положении необходима специальная шина, которая, однако, далеко не всегда имеется в наличии. В такой ситуации стандартную шину могут с успехом заменить все те же газеты, сложенные в несколько слоев, или несколько толстых журналов, зафиксированные на предплечье всем, что окажется под рукой, — шарфом, брючным ремнем, веревкой, скотчем и т. п.



## «Пластиковая» скорая помощь

Всевозможные изделия из пластика прочно вошли в жизнь современного человека. И наверняка практически в любом доме найдутся и пластиковые бутылки из-под воды или лимонада, и полиэтиленовые пакеты, использованные или используемые по своему прямому назначению. Между тем они могут пригодиться и в другом качестве — как средство первой помощи и лечения различных травм и внезапных недомоганий, особенно при отсутствии необходимых лекарственных препаратов.

- ❁ К примеру, обычная **пластиковая бутылка** может стать полезной в ситуациях, требующих немедленного использования холодного компресса в случае **ушиба, повреждения связок, при солнечном и тепловом ударе** и др. Надо просто заполнить бутылку холодной водой — и охлаждающий компресс готов. Положив его, например, под колени, можно весьма существенно понизить температуру тела.
- ❁ Та же полиэтиленовая бутылка, но заполненная горячей водой, может иногда облегчить состояние **при приступе стенокардии** (если ее приложить к ногам и кистям рук), **остром гастрите** (приложить на область желудка после его промывания), **цистите** (на низ живота), **почечной колике** (на поясницу),