

Петра Ньюмейер – Натуральные антибиотики ЗАЩИТА ОРГАНИЗМА БЕЗ ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ



МИР КНИГИ
ББК 53.52 Н92

Petra Neumayer NATÜRLICHE ANTIBIOTIKA

Ньюмейер, Петра

Н 92 Натуральные антибиотики. Защита организма без побочных эффектов. / Пер. с нем. Ю. Ю. Зленко
— М.: ООО ТД «Издательство Мир книги», 2008. — 160 с.

Данная книга является уникальным справочником по фитотерапии. Автор простым и доступным языком излагает историю открытия натуральных антибиотиков, приводит интересные факты, повествующие об их применении. Вы узнаете о том, как избавиться от различных инфекционных заболеваний при помощи отваров, настоев и эфирных масел, приготовленных из растительного сырья.

ББК 53.52
ISBN 978-5-486-01822-0

© by Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin. Published in 1998 by Ullstein
Taschenbuch Verlag

© Зленко Ю.Ю., перевод, 2007

© ООО ТД «Издательство Мир книги», издание на русском языке, 2008

СОДЕРЖАНИЕ

От автора 6	Алоэ вера 46
Введение 8	Экстракт зерен грейпфрута 54
Открытие пенициллина 11	Чеснок 59
Важнейшие группы антибиотиков и их побочные эффекты 25	Прополис 66
Механизм действия натуральных антибиотиков 40	Масло чайного дерева 72
Мощные натуральные антибиотики из сокровищницы природы 46	Тимьян (чабрец) 77
	Лук 83

Другие растения, обладающие антибиотическими свойствами 91	Кожные воспаления 131
Антивирусные свойства эфирных масел 93	Герпес 32
Бергамот 95	Язва желудка 134
Лаванда 96	Инфекционные заболевания желудочно-кишечного тракта 135
Орегано ; 98	Воспаление среднего уха 136
Гвоздика (пряность) 101	Воспаление придаточных пазух носа ... п 137
Чабер садовый 103	Вагинальные воспаления 138
Можжевельник 104	Бородавки 139
Корица 105	Раны и внешние повреждения 140
Лимон 107	Воспаление десен (гингивит) 141
Хрен 110	Лечение микозов (грибковых заболеваний) природными средствами 144
Горчица 113	Кандидозы 144
Жеруха аптечная И	Баланит 145
Календула	Сикоз бороды 146
Лапачо ¹¹⁹	Кишечные микозы 147
Лечение инфекционных заболеваний природными средствами 121	Грибковое поражение стопы 148
Акне ¹²¹	Оральный кандидоз .149
Тонзиллит 123	Воспаление ногтевого ложа 150
Артериосклероз ¹²⁴	Ногтевой грибок 151
Артрит ¹²⁵	Вагинальные грибковые инфекции 151
Воспаление мочевого пузыря 126	Перхоть 153
Бронхит 127	Грибковое поражение кожи конечностей 154
Фурункулы ¹²⁹	Заключительное слово 156
Вирусные инфекции 130	Благодарность 159

ОТ АВТОРА

Антибиотики являются наиболее часто назначаемыми лекарственными препаратами во всем мире. В медицине существует много дискуссионных вопросов: стоит ли применять химиотерапию при раковых заболеваниях, назначать болеутоляющие средства при ревматизме, делать прививки и некоторые другие. Сторонники и противники лечения антибиотиками тоже разделились на два лагеря. Первые, с полным на то основанием, указывают на эффективность этих препаратов в борьбе с тяжелыми инфекционными заболеваниями, которые еще совсем недавно заканчивались смертью больного, а сегодня благодаря открытию пенициллина и его усовершенствованию не представляют серьезной опасности. Современные исследования показали, что одной из возможных причин таких заболеваний как язва желудка, некоторые виды карциномы желудка и сердечно-сосудистые нарушения могут быть бактерии. Поэтому делаются предположения о возможном лечении этих недугов с помощью антибиотиков.

Однако даже в лагере представителей классической медицины в последние годы все чаще раздаются тревожные голоса о том, что слишком частое применение антибиотиков может привести к смертельной опасности для всего человечества, так как все большее число крайне опасных возбудителей заболеваний вырабатывают устойчивость к химическим антибиотикам. При некоторых инфекциях, которые до недавнего времени можно было вылечить относительно безвредными средствами, сегодня необходимо применять намного более сильные препараты с множеством побочных эффектов. В больницах темпы развития устойчивости микробов к антибиотикам принимают угрожающие масштабы.

Есть и убежденные противники антибиотиков, которые оправдывают их применение только при угрожающих жизни больного ситуациях и отдают предпочтение системной терапии природными средствами для профилактики и лечения инфекционных заболеваний.

Цель данной книги — показать тем, кто готов осознанно принять на себя ответственность за собственное здоровье, в каких случаях натуральные антибиотические вещества успешно могут заменить химические антибиотики.

Разумеется, предложенные в книге терапевтические схемы лечения не заменят консультацию квалифицированного врача или фитотерапевта. Моя задача заключается в том, чтобы обратить ваше внимание на возможности и преимущества биотерапии. Вы будете приятно удивлены, узнав, как много различных лекарственных растений находится в нашем распоряжении. Как и классические антибиотики, они способны убивать или угнетать рост многих бактерий.

Петра Ньюмейер **ВВЕДЕНИЕ**

Антибиотики относятся к одним из немногих лекарственных средств, которые произвели настоящую революцию в современной медицине. Благодаря случайности врачи неожиданно получили в свое распоряжение препараты, способные быстро и эффективно бороться с бактериальными инфекционными заболеваниями. Всего 60 лет назад эти болезни были главной причиной смертельных исходов во врачебной практике. Благодаря открытию пенициллина Александром Флемингом воспаление легких, туберкулез, менингит, тиф, дизентерия, сепсис перестали быть смертельными заболеваниями и могли быть вылечены практически за одну ночь, по крайней мере, так тогда казалось. Однако вскоре после того, как антибиотики стали широко использоваться в терапии, появились указания на то, что микроорганизмы, против которых новые препараты действовали удивительно быстро, научились реагировать на угрозу: появились так называемые резистентные микробы, которым антибиотик не причинял никакого вреда. Началось соревнование между химиками с их высокотехнологичными лабораториями и бактериями, обладающими способностью быстро приспосабливаться к изменяющимся жизненным условиям, которое продолжается по сей день. Некоторые ученые твердо убеждены, что мы имеем все шансы проиграть эту гонку.

Массовое применение антибиотиков многократно усиливает скорость развития резистентности у бактерий. Смертельные заболевания, вызванные устойчивыми к антибиотикам микробами, получают быстрое распространение во всем мире.

Основной побочный эффект антибиотиков — негативное влияние на иммунную систему человека. При частом применении естественный баланс полезных микробов и микроорганизмов в человеческом теле нарушается и в результате снижается сопротивляемость организма. Следствием этого становится ослабление защитных сил организма, нарушение пищеварения, обширное грибковое поражение кишечника, органов малого таза, кожи и иногда — крови и всего организма в целом. В результате необоснованного и избыточного применения антибиотиков становятся бесполезными и даже вредными химическими веществами.

Выход из этой плачевной ситуации — это использование веществ, которые придумала сама природа для защиты от микроорганизмов. Природные антибиотики, как правило, не имеют побочных эффектов (ни в краткосрочной, ни в долгосрочной перспективе) и не ослабляют, а, наоборот, укрепляют защитные силы организма. Они занимают важное место в лечении и профилактике инфекций легкой и средней тяжести. Химические антибиотики должны применяться в тех случаях, для которых они изначально были предназначены: при тяжелых, угрожающих жизни инфекционных заболеваниях.

Практически все без исключения натуральные антибиотики получают из растений, которые используют эти вещества для эффективной защиты от бактерий, вирусов и грибов. Патогенные микроорганизмы поражают растения так же, как людей и животных, для того чтобы питаться и размножаться, и при этом наносят большой вред организму своего «хозяина». Многие из природных веществ эффективны не только против бактерий, как синтетические антибиотики, но также против вирусов и грибов.

Знания об основных наиболее действенных натуральных антибиотиках помогут вам защищать себя и детей от инфекционных заболеваний и в случае болезни проводить щадящее лечение без побочных эффектов. В отличие от химических антибиотиков, природные антибиотики действуют мягко и укрепляют иммунную систему, поэтому их можно принимать в профилактических целях. Вы перестанете с опаской ждать осени и зимы, так как предрасположенность к хроническим простудным заболеваниям, тонзиллиту, циститу постепенно уйдет сама собой. Ваша иммунная система укрепится и будет быстро и эффективно справляться с возбудителями.

Натуральные антибиотики сегодня находятся в нашем распоряжении в виде высокоэффективных качественных препаратов, которые можно приобрести в любой аптеке по разумным ценам. Такие средства удобны в применении. Лекарственные травы, специи, приправы и эфирные масла станут вашими надежными союзниками в борьбе с патогенными микроорганизмами и будут укреплять вашу иммунную систему. Натуральные антибиотики успешно применяются во всем мире в течение долгого времени. Их использование основано на опыте и наблюдениях, насчитывающих несколько тысяч лет. Наука смогла объяснить принцип действия этих веществ относительно недавно. Современные химико-фармацевтические технологии позволяют нам использовать природные вещества максимально эффективно, постоянно разрабатываются новые методы обработки и формы выпуска природных препаратов. Однако лечение лекарственными травами уходит своими корнями в глубокую древность и основывается на внимательном наблюдении за природой врачами и шаманами прошлых тысячелетий.

ОТКРЫТИЕ ПЕНИЦИЛЛИНА

Использование антибиотиков является не таким уж новым методом лечения, как принято считать. Уже более 4000 лет назад китайцы лечили кожные инфекции мазью, изготовленной из заплесневевших соевых бобов. Американские индейцы использовали для этих целей пасту из начинающих покрываться плесенью кукурузных зерен. Сегодня мы знаем, что плесневые грибы вырабатывают антибиотические вещества, чтобы защитить свое жизненное пространство от других микробов.

Я не буду перечислять все медицинско-исторические даты, начиная с бронзового века и до наших дней. Однако нам все-таки придется совершить небольшое путешествие в середину XIX века, чтобы проследить предысторию открытия Александром Флемингом в 1928 году вещества, способного убивать бактерии, которое заложило основу победного шествия нового, революционного лекарственного средства.

ОБНАРУЖЕНИЕ БОЛЕЗНЕТВОРНЫХ МИКРООРГАНИЗМОВ

Давайте мысленно вернемся во вторую половину XIX столетия. Точно не зная, на чем основаны его наблюдения, английский хирург Джозеф Листер в 1867 году начал использовать дезинфицирующую карболовую кислоту и соблюдать гигиену в ходе операций.

Коллеги Листера поначалу не воспринимали его всерьез, так как в те времена рабочая одежда со следами активной медицинской деятельности была одной из составляющих имиджа занятого и востребованного хирурга. Более того, тогда хирургические инструменты

не дезинфицировали и не стерилизовали, как сегодня, а просто вытирали перед следующим использованием. Листер заметил, что именно у таких постоянно занятых врачей, которые по незнанию совсем не уделяли внимания гигиене, пациенты часто умирали после операций и родов. Только после долгих дискуссий и ряда смертельных случаев больница, в которой работал Листер, взяла на вооружение его методы дезинфекции, так как у Листера смертельные случаи происходили гораздо реже, чем у его коллег. Однако объяснить взаимосвязь между чистотой и успешным выздоровлением после операций и родов в то время никто не мог.

В принципе Луи Пастер и Роберт Кох давно догадывались о наличии взаимосвязи между мельчайшими живыми существами, которые невозможно было увидеть невооруженным глазом, и заболеваниями и собрали много доказательств в пользу этой теории, однако эти представления, не вписывающиеся в общепринятую систему взглядов, оставили без внимания.

Первые прививки от оспы Эдварда Дженнера, сделанные в 1800 году, также были основаны на предположении о наличии каких-то болезнетворных веществ, которые становятся причиной заболевания.

Вообще микроорганизмы были знакомы ученым с 1674 года, когда голландец Антуан Ван Левенгук с помощью сконструированного им самим увеличительного аппарата — первого в мире микроскопа — увидел в капле воды «крошечных животных».

Левенгук сообщил о своем открытии Королевскому научному обществу в Лондоне. Члены общества не смогли найти объяснения этому явлению, сочли его курьезом и вскоре вовсе перестали им заниматься. Сейчас мы знаем, что Левенгук с помощью своего микроскопа увидел бактерии.

Французский химик и биолог Луи Пастер — один из наиболее выдающихся ученых, занимавшихся исследованиями микробов и процессов их размножения и распространения. Пастер доказал, что разложение и гниение мяса обусловлено поступающими из воздуха мельчайшими живыми организмами. Он внес большой вклад в понимание природы процессов гниения и брожения, которые, с одной стороны, могут приносить пользу (дрожжевое брожение, скисание молока), а с другой — ответственны за гниение и разложение. Одним из главных достижений Пастера в медицине, без сомнения, является учение об инфекциях, основанное на положении, что возбудители заболеваний могут проникать в организм различными путями и что самой распространенной причиной заболеваний являются инфекции.

КЛАССИФИКАЦИЯ РАЗЛИЧНЫХ МИКРООРГАНИЗМОВ

Роберт Кох — еще один представитель плеяды крупных ученых, проложивших путь к открытию пенициллина. Он разработал питательную среду агар-агар (крахмалистый продукт из красной водоросли), в которой микроорганизмы прекрасно размножились и поддавались изучению. Именно благодаря исследованиям Коха стали возможными различение и классификация бактерий.

Также стало возможным выращивание бактерий, обнаруженных в тканях, крови, моче, слюне и гнойных выделениях больных, в питательной среде — для более точного их определения.

В связи с этим стоит упомянуть и датчанина Ханса Кристиана Грамма. В 1881 году он разработал несколько методов маркировки бактерий различными красителями. Не все красители держались на каждом типе бактерий. Это дало дополнительные возможности для различения микроорганизмов. Названный в честь ученого метод Грамма (окрашивание по Грамму) по сей день используется в медицине в усовершенствованном виде. В первой половине XX века он был важным вспомогательным средством для определения действия различных антибиотиков на разные виды микробов.

НОВАЯ ИДЕЯ: УБИТЬ БАКТЕРИИ

В это же время немецкий ученый Пауль Эрлих, работавший в парижской клинике «Каритэ», разработал свой метод окрашивания бактерий метиловым (генциановым) фиолетовым красителем. В качестве красителя (красящего вещества) для научных исследований это вещество, в отличие от красителей Ханса Кристиана Грамма, было не особенно пригодным, но оно мгновенно убивало бактерии, входящие с ним в контакт. Паулю Эрлиху пришла в голову гениальная мысль, взбудоражившая умы исследователей: необходимо найти вещества, которые были бы сходны с бактериями и уничтожали их, но щадили бы организм пациента. Сегодня эта мысль кажется нам вполне естественной, однако во времена Эрлиха (его работа о метиловом фиолетовом красителе вышла в 1881 году) это была поистине революционная идея. Эрлих занялся в первую очередь химическими, а не органическими веществами, которые, как пенициллин, производятся живыми клетками, поэтому данный исследователь считается также отцом химиотерапии. В этой терапии применяются вещества, которые разрушают раковые клетки, не убивая организм.

ПЛЕСНЕВЫЙ ГРИБ ПРОТИВ БАКТЕРИЙ

Спустя 15 лет был впервые открыт убивающий бактерии пенициллин. В 1896 году студент медицинского университета француз Эрнест Дюшен сделал записи своих наблюдений, в которых говорилось о том, что, по-видимому, плесневые грибы могут вырабатывать вещества, убивающие бактерии. Его работы не получили дальнейшего развития и были довольно быстро забыты. Возможно, почва для этого открытия оказалась еще недостаточно подготовленной, не хватало важных знаний и прежде всего подготовленности сознания для создания из отдельных мозаичных фрагментов обоснованной теории об инфекционных заболеваниях, которую можно было бы с успехом применять в терапии. Без сомнения, Дюшен относится к кругу людей, сделавших возможным повторное открытие пенициллина 30 годами позже. Слава первооткрывателя первого эффективного антибиотика принадлежит не только одному Александру Флемингу. Но обо всем по порядку.

Во время Первой мировой войны Флеминг работал в качестве ассистента в команде доктора Элмрота Райта в госпитале Святой Марии в Лондоне. Он пытался разработать методы, которые позволили бы предотвратить инфицирование ран у британских солдат и побороть заражение крови. Как и в войны прошлых времен, в Первую мировую войну большее число солдат умирало от раневых инфекций, а не от самих ран. Исследователи брали мазки из инфицированных ран и помещали их в питательную среду агар-агар Коха для размножения и изучения микробов.

Их целью был поиск веществ, которые уничтожали бы эти микробы, не нанося при этом сильного вреда организму человека. Те средства, которые использовал Листер в своей антисептической хирургии, нельзя было применять в терапевтических целях, так как они были ядовиты и, кроме того, уничтожили бы лейкоциты (защитные клетки крови) быстрее, чем бактерии. Аутогенная защитная система при этом была бы полностью разрушена. Райт был одним из первых ученых, признавших, что для успешной борьбы с инфекциями первостепенное значение имеет аутогенная защитная система.

АУТОГЕННАЯ ЗАЩИТНАЯ СИСТЕМА ПРОТИВ «ЧУЖЕЗЕМНЫХ ЗАХВАТЧИКОВ»

В 1921 году Флеминг достиг первых значительных успехов в исследованиях: он открыл лизоцим — фермент, встречающийся в жидких средах организма, который был способен расщеплять клеточные стенки бактерий и этим убивать их. Так как это вещество вырабатывается самим организмом, оно не поражает аутогенные клетки. Флеминг изучил

пробы собственной слизистой оболочки носа, которые он взял во время простудного заболевания, и увидел, что в слизистой содержалось нечто, ограничивающее рост болезнетворных микробов. Сначала он решил, что, возможно, речь идет о макрофагах (больших пожирателях клеток), которые уничтожали бактерии, однако вскоре Флеминг выяснил, что это происходит благодаря белку, а точнее — ферменту. При высоком иммунитете этот фермент содержится, например, в слезной жидкости или же слизистой оболочке носоглотки и предотвращает проникновение бактерий из воздуха в эти области.

Однако концентрация обнаруженного Флемингом лизоцима была слишком мала, чтобы бороться с опасными высокоактивными бактериями. Ни Флеминг, ни его современники не стали продолжать исследования. Тем не менее обнаружение аутогенного вещества, обладавшего защитным эффектом против микроорганизмов, укрепило теорию Райта об огромном значении иммунной системы в борьбе с инфекционными заболеваниями и стало важным указанием на то, что природа создала много веществ, которые могут служить для защиты от инфекций.

Время идет, мы приближаемся к 1928 году и к кульминационному моменту нашего рассказа. Открытия часто происходят благодаря случаю, который в сочетании с внимательностью и талантом исследователя приводит к удивительным, революционным результатам. Современники Флеминга говорили, что он обладал большим азартом и отличался стремлением к победе. Его любимыми занятиями были бильярд и гольф. Говорят, что иногда ради развлечения Флеминг рисовал в чашках Петри маленькие живые «картинки» с помощью различных красителей. В лаборатории Флеминга царила некоторая неряшливость. Бывало, что он убирал ненужные чашки Петри с бактериальными культурами в дальний угол своей лаборатории и благополучно забывал о них.

РЕШАЮЩИЙ МОМЕНТ

Видимо, именно так произошло и с той чашкой Петри, которая помогла сделать одно из самых значительных открытий XX века в медицине. Уезжая в отпуск, Флеминг оставил на столе плохо закрытую чашку Петри со стафилококком — одним из наиболее распространенных возбудителей.

Вернувшись из отпуска, он увидел, что стоящая на его столе чашка Петри была загрязнена другим микробом, попавшим из воздуха. Вместо того чтобы просто выбросить ставшую непригодной вещь, Флеминг внимательно изучил ее и обнаружил, что стафилококки, находившиеся вокруг проникших извне микробов, погибли. Однако в других частях чашки бактерии продолжали размножаться и процветать. С питательной средой все было в порядке. Значит, новые микроорганизмы были в состоянии вырабатывать вещества, которые могли обеспечить им достаточно большое пространство для выживания и размножения. Флеминг выяснил, что пострадавшая бактериальная культура была загрязнена плесневым грибом *Penicillium notatum*, который часто можно видеть на несвежем хлебе. Он выделил вещество, убившее стафилококков, и назвал его пенициллином. Флеминг проводил эксперименты с пенициллином в течение трех лет и установил, что на одни бактерии он действовал, а на другие — нет. Иногда опыты с отдельными микробами не давали положительных результатов, так как концентрация пенициллина была недостаточно высокой. Флемингу все это показалось ненадежным, и в 1931 году он опубликовал последнюю работу о пенициллине.

ПОВТОРНОЕ ОТКРЫТИЕ ПЕНИЦИЛЛИНА

В 1939 году три английских исследователя, работавших в Оксфорде, Говард Флори, Эрнст Чейн и Норман Хитли возобновили исследования Александра Флеминга и в период с 1940 по 1941 год разработали методы, позволившие выделять пенициллин и производить его в высокой концентрации. Вторая мировая война, бушевавшая в Европе, заставляла

ученых прилагать максимум усилий. В 1942 году в Америке, избежавшей бомбардировок, началось производство пенициллина.

В первых опытах с пенициллином на людях исследователи использовали этот антибиотик в количестве, которое сегодня содержится всего в одной инъекции! В 1945 году Флеминг получил Нобелевскую премию по медицине вместе с Флори и Чейном. Можно сделать вывод, что значительные открытия в области естественных наук почти всегда являются результатом работы целого ряда ученых.

Александр Флеминг родился в семье шотландского фермера в Дарве-ле, графство Айршир. Вместе со своим братом Робертом он поступил в медицинскую школу Лондонского университета при госпитале Святой Марии. Брат Флеминга стал офтальмологом. Александр Флеминг работал в госпитале Святой Марии с 1928 по 1948 год. В 1938 году он стал профессором бактериологии, в 1943 — членом Королевского общества естественных наук, в 1944 году получил звание рыцаря. В 1945 году сэр Александр Флеминг вместе с Говардом Флори и Эрнстом Чейном получил Нобелевскую премию по медицине. Флеминг скончался в 1955 году в возрасте 74 лет.

ДЕЙСТВИЕ АНТИБИОТИКОВ

Настало время разобраться, что же такое антибиотик с точки зрения (в смысле) современной классической медицины. Термин «антибиотик» имеет греческое происхождение и в дословном переводе означает «против жизни». В медицинском словаре указано, что антибиотики — это собирательное название определенных продуктов обмена веществ плесневых грибов, стрептомицетов или бактерий и их полусинтетических аналогов, которые подавляют рост патогенной микрофлоры или уничтожают вирусы, бактерии, грибы, простейших, а также клетки человеческого организма. В более узком медицинском смысле антибиотиками называют только те действующие вещества, которые убивают бактерии.

Чтобы применяться для лечения, антибиотики должны отвечать особым требованиям. Например, они должны быть активны против угрожающих здоровью человека микробов, легко растворяться в теле человека. Антибиотики также не должны менять свой состав под влиянием органических жидкостей и ферментов организма, повреждать клетки нашего тела.

С момента открытия пенициллина несколько тысяч антибиотических веществ были обнаружены в природе или синтезированы в лабораториях. Из этого множества действующих средств выбирались те, которые обладали максимальным антибиотическим действием и обладали минимальными побочными эффектами.

Исследователям и создателям антибиотиков повезло немного больше, чем медикам, химикам и фармацевтам, которые занимаются разработкой химиотерапевтических средств для лечения рака, так как раковые клетки являются аутогенными и родственными здоровым клеткам нашего организма. По этой причине так называемые цитостатики, применяемые для лечения раковых заболеваний, имеют, как правило, значительно более серьезные побочные эффекты, чем антибиотики. Вред антибиотиков для организма человека заключается в том, что они оказывают побочное действие (от легкого расстройства желудка до тяжелых аллергических реакций), нарушают естественную микрофлору кишечника и при частом приеме оказывают негативное влияние на иммунную систему человека. Обо всем этом мы поговорим более подробно немного позже.

МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ АНТИБИОТИКОВ

Антибиотики воздействуют в основном на три различных жизненно важных процесса в обмене веществ бактерий.

Антибиотики группы бета-лактамов, к которой относятся пенициллины и цефалоспорины, разрушают клеточную стенку бактерий. Клеточные стенки бактерий сильно

отличаются от внешней оболочки человеческих клеток, поэтому эти антибиотики имеют довольно мало побочных эффектов, если не брать в расчет возможные аллергические реакции. Если клеточная стенка бактерии ослаблена или разрушена, течение важных биохимических процессов нарушается и бактерия погибает или теряет способность к размножению. В этой связи следует объяснить два термина, которые часто употребляются в отношении антибиотиков: бактерицидные антибиотики уменьшают число микробов, т.е. они вызывают гибель бактерий, а бактериостатические антибиотики препятствуют размножению микробов; при этом присутствующие в организме микробы умирают естественной смертью или подавляются иммунной системой. Если ничто не препятствует делению клеток, бактерии могут удваивать свое количество каждые 20 минут и тем самым подавляют защитную систему просто за счет своего количества.

Другие антибиотики тормозят или блокируют функцию ферментов бактерий, без которой химические реакции внутри невозможны. Так, сульфонамиды, которые являются синтетическими антибиотиками, блокируют фермент, необходимый для производства жизненно важной для бактерии фолиевой кислоты. На человеческие клетки, которым также требуется фолиевая кислота, это действие не распространяется.

Аминогликозиды (стрептомицин, гентамицин, тобрамицин) оказывают влияние на образование жизненно важных белков в бактерии. Антибиотики этой группы обладают мощным действием. Их применяют в виде инъекций, чтобы оказать воздействие на весь организм. Аминогликозиды имеют серьезные побочные эффекты, так как они не всегда могут «различить» клетки бактерий и клетки человека. Например, после лечения стрептомицином пациенты часто страдают нарушением слуха. Также возможны тяжелые повреждения почек, кожные высыпания, разрушение костного мозга. Поэтому в высокой дозировке эти антибиотики применяются только при тяжелых инфекционных заболеваниях под наблюдением врачей.

Другой эффективный способ борьбы с бактериями заключается в подавлении деления их клеток. Существует целый ряд методов, с помощью которых различные антибиотики подавляют деление клеток бактерии.

Например, ципрофлоксацин ингибирует фермент ДНК-гиразу бактерии, который в подобной форме встречается и в человеческих клетках, но все же существующие отличия позволяют антибиотику не путать его с ферментом бактерий. Другие антибиотики препятствуют делению бактерий иными способами.

Вы, конечно, можете спросить, почему необходимо разрабатывать и применять так много различных антибиотиков. Если бы Флеминг перед отпуском оставил на своем столе полуоткрытую чашку Петри с энтерококками, а не со стафилококками, ничего необычного не произошло бы. Хотя плесневый гриб попал бы в чашку и попытался отвоевать себе пространство с помощью антибиотического вещества, у него ничего бы не вышло. Дело в том, что энтерококки, вызывающие инфекции мочевого тракта, раневые инфекции и воспаления сердца и мозга, абсолютно равнодушны к этой форме пенициллина.

Многочисленные штаммы бактерий настолько сильно отличаются друг от друга по своему строению и функциям обмена веществ, что для их уничтожения необходимы антибиотики с совершенно разными действующими механизмами. Некоторые бактерии просто не реагируют на тот или иной антибиотик, т.е. являются нечувствительными к нему.

Если антибиотик воздействует на большое число разнообразных бактерий, то его называют антибиотиком с широким спектром действия. Бактерии — это живые организмы, которые за миллионы лет борьбы за выживание научились прекрасно приспосабливаться к меняющимся условиям.

В данном случае речь идет о развитии устойчивости (резистентности) бактерий, о которой мы более подробно поговорим позже. Некоторые микробы довольно быстро развивают устойчивость к антибиотику, который поначалу оказывал на них разрушительное

воздействие. Эта высокая способность микробов к адаптации таит в себе большую опасность для медиков и всего человечества. Причину появления множества устойчивых к антибиотикам микробов следует искать в ошибочном и избыточном приеме антибиотиков.

ПРИМЕНЕНИЕ АНТИБИОТИКОВ. ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ И РЕЗИСТЕНТНОСТЬ

При приеме антибиотиков необходимо соблюдать следующие правила:

- Антибиотики — это высокоэффективные препараты, которые следует принимать только по назначению врача. Начатые упаковки антибиотиков, которые не были использованы, для утилизации следует отдавать в аптеку.

К сожалению, очень часто люди начинают принимать антибиотики при симптомах, похожих на те, которые наблюдались у них ранее и являлись причиной назначения антибиотиков врачом. Это большая ошибка! Такое применение антибиотиков может повлечь за собой проявление серьезных побочных эффектов и опасность образования крайне устойчивых к данному препарату микробов, для борьбы с которыми впоследствии потребуются гораздо более сильные средства. Некоторые антибиотики имеют весьма ограниченный срок годности, а прием просроченных препаратов связан с дополнительным риском.

- Никогда не передавайте и не рекомендуйте антибиотики другим лицам!
- Если вы уже начали принимать антибиотик, нельзя прекращать прием препарата раньше, чем предписано врачом, даже если симптомы заболевания прошли. Иначе микробы могут развить устойчивость к данному виду антибиотиков и в будущем будут реагировать только на гораздо более сильные препараты, имеющие серьезные побочные эффекты.

Химические антибиотики должны назначаться только специалистами, разбирающимися в выборе препаратов и их дозировке. К сожалению, некоторые врачи не всегда могут правильно и обоснованно назначить препарат.

ВАЖНЕЙШИЕ ГРУППЫ АНТИБИОТИКОВ И ИХ ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ

АНТИБИОТИКИ ГРУППЫ БЕТА-ЛАКТАМОВ

К данной группе антибиотиков, повреждающих клеточные стенки бактерий, относятся пенициллины и цефалоспорины. Эти антибиотики обладают бактерицидным действием, т.е. они убивают бактерии, однако только те, которые находятся непосредственно в процессе размножения, потому что действующие вещества вмешиваются в процесс обмена веществ бактерий, который происходит только тогда, когда идет образование новых клеточных стенок. Микробы, находящиеся в фазе покоя, успешно переживают терапию антибиотиками и становятся причиной рецидивов и неэффективности лечения, особенно у больных с ослабленным иммунитетом.

Пенициллин имеет достаточно широкий спектр действия, так как он активен против различных видов микробов. Данный антибиотик широко применяется в лечении инфекционных заболеваний дыхательных путей. Серьезные побочные эффекты наблюдаются относительно редко. Самая большая опасность пенициллина заключается в аллергической реакции, которая в некоторых случаях может привести к заканчивающемуся летальным исходом анафилактическому шоку. Эта шоковая реакция объясняется прежде всего природой аллергии; она может наступить также в том случае, если человек, имеющий аллергию на клубнику, по ошибке съест блюдо, содержащее клубнику.

Цефалоспорины эффективны против многочисленных возбудителей инфекционных заболеваний дыхательных путей, почек и мочевого тракта, а также при раневых инфекциях. Их часто применяют в качестве альтернативы у пациентов, аллергичных к пенициллину.

Аллергия на обе группы антибиотиков встречается крайне редко. Цефалоспорины практически не имеют серьезных побочных эффектов; в редких случаях могут возникать аллергические реакции и нарушение функции почек, у пожилых людей иногда наблюдается нарушение свертывания крови.

АМИНОГЛИКОЗИДЫ

Эти высокоэффективные антибиотики используют преимущественно в случае тяжелых заболеваний в виде инъекций. Они также входят в состав мазей и капель для местного применения при лечении глазных, кожных и других болезней. При введении аминогликозидов в виде инъекций довольно высока опасность повреждения сердца, почек и нервов. Антибиотики группы аминогликозидов противопоказаны беременным женщинам, младенцам и маленьким детям, так как они могут повредить нервной системе.

ТЕТРАЦИКЛИНЫ

Как и пенициллин, эти вещества имеют сравнительно мало побочных эффектов. Изначально они имели очень широкий спектр действия, который, однако, постепенно сужается, так как все большее число микробов развивают устойчивость к тетрациклинам. Типичные побочные действия тетрациклинов: тошнота, спазмы желудка, диарея, изменение окраски зубов у маленьких детей. Тетрациклины применяют для лечения определенных форм бронхита и воспаления легких, а также некоторых хронических кожных заболеваний.

МАКРОЛИДЫ

К этой группе относится широко известный антибиотик эритромицин, который часто служит альтернативой пенициллину и цефалоспорином. Эритромицин характеризуется широким спектром действия. Его используют для лечения редких инфекций легких, против которых другие антибиотики бессильны. Действию эритромицина поддается серьезное инфекционное заболевание токсоплазмоз, которым может заразиться ребенок еще в животе матери во второй половине беременности и в результате этого появиться на свет с серьезными нарушениями. Побочные действия: нарушение функции печени, абдоминальные боли; крайне редко — нарушение слуха, которое в большинстве случаев проходит.

ИНГИБИТОРЫ ФЕРМЕНТА ДНК-ГИРАЗА

ДНК — цепочка нуклеиновых кислот, содержащая генетический код для размножения клетки — у бактерий устроена иначе, чем у высших живых организмов. Антибиотик ингибирует фермент ДНК-гиразу бактерий, препятствуя делению клетки. Эти препараты используются в тех случаях, если у пациента есть аллергия на другие антибиотики. Они эффективны для лечения инфекционных заболеваний мочевого тракта, дыхательных путей и кожи. Антибиотики данной группы разрушают бактерию *Helicobacter pylori*, которая, согласно данным новейших научных исследований, участвует в образовании язвы желудка. Побочные эффекты: тошнота, боли в желудке, диарея; реже наблюдаются головная боль, головокружение, депрессия, нарушение сна и состояние возбуждения. Эти препараты не следует применять во время беременности, в период кормления грудью и активного роста организма, так как существует опасность повреждения зон роста костей и суставов.

АНТАГОНИСТЫ ФОЛИЕВОЙ КИСЛОТЫ

Самыми известными представителями этой группы являются уже упоминавшиеся ранее сульфонамиды. Они не вредны для человека. Сульфонамиды угнетают рост бактерий, но не уничтожают их.

Антибиотики этого ряда применяются в ограниченных случаях, потому что все большее число штаммов бактерий развивают устойчивость к этому действующему веществу. Сегодня сульфонамиды в качестве единственного препарата используются только для лечения трахомы (редкой глазной инфекции). В сочетании с другими антибиотиками их применяют в терапии при воспалении легких, токсоплазмозе и малярии.

ГРУППА ХЛОРАМФЕНИКОЛОВ

Эти антибиотики относятся к веществам, нарушающим синтез клеточных белков бактерий и, к сожалению, также синтез белков клеток человеческого организма, вследствие чего имеют серьезные побочные эффекты. По этой причине они используются только для лечения тифа, когда другие средства не помогают (оказываются бессильными, не дают результатов) и соотношение польза/вред заставляет сделать выбор в пользу этих препаратов. Хлорамфениколы могут вызвать сильнейшие повреждения костного мозга и нарушить кроветворение.

ЛИНКОЗАМИДЫ

Главные представители этой группы антибиотиков — линко-мицин и почти в 10 раз более мощный клиндамицин. У этих препаратов один из побочных эффектов, характерных для всех антибиотиков, проявляется особенно сильно, а именно — нарушение естественной микрофлоры кишечника. Из всех антибиотиков линкозамиды наносят наибольший ущерб миллионам бактерий, населяющим кишечник, без которых наша жизнь была бы невозможна. В здоровом кишечнике различные штаммы бактерий сосуществуют друг с другом, поддерживая здоровый баланс. При приеме антибиотиков, в особенности линкозамидов, чувствительные штаммы бактерий погибают, а менее уязвимые и устойчивые к антибиотикам штаммы начинают стремительно размножаться. Естественный баланс при этом нарушается. В результате может развиваться серьезное воспаление слизистой оболочки толстой кишки (так называемый Colitis pseudomembranacea), сопровождающееся частым кровавым поносом, который может даже привести к смерти. По этой причине линкозамиды являются резервными антибиотиками, которые применяются только в том случае, если другие медикаменты не действуют: при инфекциях костей, суставов и органов нижней части живота.

Список применяемых в современной медицине химических антибиотиков можно было бы продолжать бесконечно долго, однако я думаю, что всего вышесказанного вполне достаточно, чтобы сделать определенные выводы. С одной стороны, антибиотики — это высокоэффективные препараты, которые во многих ситуациях спасают людям жизнь; с другой — прием антибиотиков связан с большим риском для пациента.

В таблице, представленной ниже, лишь небольшое количество имеющихся в продаже антибиотиков. На рынке постоянно появляются новые препараты, а некоторые, наоборот, снимают с продажи. Скорее всего, вы увидели в этом списке хотя бы одно-два знакомых названия. Часто антибиотики содержатся в продуктах, в которых мы совсем не подозреваем их присутствия: например, в мазях против акне или глазных каплях.

Группа антибиотиков	Действующее вещество	Торговое название
		Мегациллин
	Пенициллин	Мегациллин орал
		Баициллин
		Стафилекс
		Амокси-Вольфф
		Амоксипен

		Секуропен
		Баипен
		Пиприл
Бета-лактамы		Элзограм
		Грзмаксин
	Цефалоспорины	Мандокеф
		Шпицеф
		Мефокситин
		Тацеф
		Роцефин
		Панорал
		Бидоцеф
		Элобакт
	Стрептомицин	Рефобацин
		Сульмицин
		Офтаграм
		Гентамицин
		Дексамитрекс
Аминогликозиды		Бетагентан
	Гентамицин	Тобрамаксин
		Желлин
		Бетракс
		Немацетин
		Полижинакс
		Вагициллин
	Тетрациклин	Ахромицин
Тетрациклины	Окситетрациклин	Мистеклин
	Миноциклин	Тефилин
	Доксициклин	Акнередукт
		Клиномицин
		Ледердерм
		Миногален
		Скид
		Амброксол
		Азудоксат
		Доксакне
		Мукотектан
		Суприциклин
		Вибрамицин
Макролиды	Эритромицин	Акнефуг
	Олеандомицин	Бизолвонат
	Спирамицин	Клинофуг
	Йозамицин	Эколицин
		Падиатроцин

		Скид гель
		Синергомицин
		Ровамицин
		Селектомицин
Ингибиторы фермента ДНК-гираза	Налидиксиновая кислота	Цинобактим
	Циноксацин	Баразан
	Норфлоксацин	Ципробэй
	Ципрофлоксацин	Таривид
	Офлоксацин	Эноксор
Антагонисты фолиевой кислоты	Сульфонамиды	Лидаприм
		Бактрим
		Котрим
		Эузаприм
		ТМС
		Кепинол
		Харнозал
		Берлокомбин
		Лонгум
Группа антибиотиков	Действующее вещество	Торговое название
Антагонисты фолиевой кислоты	Сульфонамиды	Таблеттен
		Стеринор
		Триглобе
		Уроспазмон
Группа хлорамфениколы	Хлорамфеникол	Аквамицетин
		Берлицетин
	Тиамфеникол	Хлорамсаар
	Ацидамфеникол	Берлицетин
Линкозамиды	Линкомицин	Альбиотик
	Клиндамицин	Аклинда

		Базоцин
		Клинда-Саар
		Зобелин

ПРАКТИКА НАЗНАЧЕНИЯ АНТИБИОТИКОВ

В специальной медицинской литературе господствует мнение, что антибиотики назначаются слишком часто.

В каких же случаях применение антибиотиков необходимо и оправдано?

Иммунная система здорового человека способна победить бактерии, вирусы и грибы, с которыми мы контактируем через воздух, воду и пищу. Иногда наблюдаются такие симптомы, как жар, разбитость, головная боль и другие. Они сигнализируют о том, что организм больного борется с микробами. Через несколько дней человек, как правило, выздоравливает. Покой, природное средство для укрепления защитных сил организма, мягко действующее лекарство против особенно обременительных симптомов могут поспособствовать процессу выздоровления. Если же иммунитет ослаблен, то даже относительно безвредные бактерии могут начать бесконтрольно размножаться, разрушать ткани, выделять токсины и, в особо тяжелых случаях, через кровяное русло распространяться по всему организму, поражая жизненно важные органы. Конечно, существуют настолько вирулентные (живучие и активные) бактерии, которые «обрушиваются» на организм, преодолевая все защитные барьеры.

Антибиотики необходимо принимать при серьезных инфекционных заболеваниях, в случае эпидемий, а также людям с сильно ослабленным иммунитетом. В некоторых случаях, например после операций или при тяжелых повреждениях, антибиотики назначают даже в профилактических целях, так как существует риск развития инфекции.

Сейчас все чаще раздаются критические голоса, утверждающие, что те заболевания, которые в повседневной врачебной практике чаще всего лечатся антибиотиками, как правило, можно вылечить и без них.

НЕОПРАВДАНОЕ НАЗНАЧЕНИЕ АНТИБИОТИКОВ

В результатах одного исследования, опубликованного в 1997 году в «Бритиш Медикал Джурнал», сообщается весьма интересный факт: у 60 % детей, обратившихся к врачу по поводу острого отита, на следующий день прошли боли, независимо от того, принимали ли они антибиотик или плацебо. Лечение антибиотиками хотя и предотвращает наступающее в редких случаях заболевание другого уха, но также часто вызывает такие побочные эффекты, как диарея, рвота и кожная сыпь. Как утверждает в другом исследовании, факт, что антибиотики приносят пользу в долгосрочной перспективе и предотвращают осложнения, вовсе не является доказанным. В этих исследованиях не были полностью исчерпаны возможности лечения природными средствами; это позволяет с уверенностью предположить, что без антибиотиков можно вылечить еще больший процент различных заболеваний, не дающих осложнений.

Другая важная тема для обсуждения — заболевания дыхательных путей. Возбудителями около 90 % всех инфекций дыхательных путей являются вирусы. Антибиотики абсолютно бесполезны против этих микроорганизмов. Несмотря на это, в подавляющем большинстве случаев врачи назначают больным именно антибиотики. Единственная польза этого метода лечения заключается в предотвращении так называемых бактериальных суперинфекций. Если слизистая оболочка ослаблена вирусами, и иммунная система занята борьбой с ними, бактерии могут очень легко проникнуть в организм. Однако

недостатки терапии антибиотиками, как правило, перевешивают небольшое преимущество (если, конечно, не существует какой-либо серьезной опасности для здоровья пациента).

Причиной фарингита (воспаления слизистой оболочки глотки) также чаще всего являются вирусы. Однако врачи, как правило, назначают антибиотики пенициллинового ряда, которые активны только против стрептококков группы А, разрушающих красные кровяные тельца.

Вообще перед назначением антибиотика необходимо проводить лабораторное исследование возбудителя, чтобы определить, стоит ли применять антибиотик и если да, то какой. Такой анализ крови, мокроты, мочи, стула или гноя занимает 24 часа и стоит достаточно дорого, поэтому в большинстве случаев его не делают. Так называемая антибиограмма обычно проводится только в том случае, если один или даже несколько антибиотиков не подействовали на инфекцию. Разумеется, это слишком поздно. Опасность проявления побочных эффектов резко возрастает, кишечная микрофлора уже основательно нарушена, а болезнь продолжает прогрессировать.

В случае острой необходимости имеет смысл назначить антибиотик широкого спектра действия, пока в ходе лабораторного теста не будет подобран оптимальный препарат. В определенных случаях правильным будет применение нескольких антибиотиков с узким спектром действия, которые будут влиять только на возбудителей заболевания, при этом не нарушая естественную микрофлору кишечника и не повреждая слизистые оболочки.

По причине чрезмерной предосторожности или из-за недостатка времени для внимательного наблюдения за течением заболевания врачи прописывают слишком большое количество антибиотиков. К сожалению, чаще всего назначаются антибиотики широкого спектра действия, которые имеют много побочных эффектов. Они поражают не только возбудителей заболевания, но и полезные для человека микроорганизмы.

В следующий раз обязательно проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом, действительно ли вам необходимо принимать антибиотики, есть ли другие, менее вредные, но более эффективные средства лечения.

Что такое антибиограмма?

Антибиограмма — это специальный лабораторный тест, ходе которого возбудитель заболевания выделяется из анализов больного, размножается в подходящей для него Культурной среде, а затем подвергается воздействию различных антибиотиков. Тест ясно показывает, какие антибиотики эффективны, и позволяет выбрать наиболее подходящий в данной ситуации. При наличии нескольких вариантов врач имеет возможность подобрать препарат с наименьшими побочными эффектами. Некоторые фармацевтические компании ради получения прибыли и увеличения продаж поощряют беспечное отношение людей к антибиотикам с помощью вводящей в заблуждение и заставляющей недооценивать серьезность этих препаратов рекламы. Так, одна немецкая фирма рекламировала антибиотик в качестве жаропонижающего средства для детей. «Причиной высокой температуры могут быть бактерии, поэтому необходимо срочно принять меры!» — таков был смысл рекламного ролика. Если давать ребенку антибиотики по незначительным поводам, можете быть уверены, что частота инфекционных заболеваний (тонзиллита, цистита) и многих других резко возрастет и в случае действительно серьезной болезни придется использовать более сильные антибиотики с серьезными побочными эффектами. Все вредные микробы в детском организме, которые обычно подавляются иммунной системой и естественным балансом микробной флоры, станут устойчивыми к более слабым средствам!

Между прочим, около 90 % лимфатической ткани — структур, которые, говоря упрощенно, вмещают в себя иммунную систему, находится в кишечнике. Если микрофлора кишечника значительно нарушена и выведена из равновесия приемом антибиотиков, то слизистая оболочка кишечника становится проницаемой для всевозможных посторонних

веществ, что может способствовать возникновению аллергии. Кроме того, может начаться беспрепятственное размножение грибков, например из рода кандиды, что приведет к новым серьезным проблемам со здоровьем, с трудом поддающимся лечению. Поэтому во время и после обоснованного лечения антибиотиками необходимо восстанавливать микрофлору кишечника. Обратитесь за консультацией к лечащему врачу. Во время лечения каждый день ешьте природные йогурты, содержащие молочнокислые бактерии и лактобациллы.

Существует целый ряд причин, по которым к химическим антибиотикам следует относиться сдержанно и внимательно. Я уже рассказывала о побочных эффектах некоторых групп антибиотиков. Они варьируются от легкой тошноты и аллергических реакций до серьезных повреждений внутренних органов и нервно-психических нарушений. Уже одного этого вполне достаточно, чтобы задуматься и взвесить, оправдывает ли опасность определенной инфекции (если она была идентифицирована как бактериальная инфекция) применение антибиотиков.

УСТОЙЧИВОСТЬ МИКРОБОВ К АНТИБИОТИКАМ. ПРИЧИНЫ И ВРЕД УСТОЙЧИВОСТИ

Давайте разберемся в том, что такое устойчивость (резистентность) микробов к антибиотикам. Представители классической медицины не очень любят распространяться о возможных сопутствующих явлениях назначаемых ими лекарственных препаратов, однако в литературе, посвященной антибиотикам, этой теме уделяется большое внимание.

В начале 50-х годов, на заре эры антибиотиков, ученые столкнулись с проблемой. Стафилококки, вызывающие тяжелые воспаления легких, перестали поддаваться действию пенициллина, который в начале давал фантастические результаты. Ученые провели исследования и выяснили, что бактерии научились вырабатывать фермент, который дезактивировал пенициллин. Исследователи изменили пенициллин, сделав его нечувствительным к ферменту бактерий, и он снова стал главным оружием в борьбе с микробами. Однако тогда не был учтен тот факт, что у бактерий смена поколений происходит каждые 20 минут. Это примерно в 5000 раз быстрее, чем у человека, если измерять поколение двадцатью годами. Приходилось постоянно создавать новые модификации известных антибиотиков, чтобы достичь хотя бы минимального эффекта.

Госпитализм уже давно является большой проблемой для пациентов больниц и обслуживающего медицинского персонала. Госпитализм — это обозначение инфекционного заболевания, которое возникает у больных в дополнение к основному недугу из-за микробов, устойчивых к терапии и антибиотикам. Некоторым сильно ослабленным пациентам госпитализм стоил жизни.

Разумеется, производители новых антибиотиков очень заинтересованы в том, чтобы их препараты, на создание которых были потрачены большие деньги, хорошо продавались, поэтому они рекомендуют врачам назначать новейшие средства.

В результате микробы, которые отреагировали бы на «старые» антибиотики, сразу сталкиваются с новым действующим веществом. Это повышает опасность быстрого развития новой устойчивости. Далее я хотела бы процитировать профессора Дашнера, специалиста по антибиотикам из Фрайбургского университета: «За исключением немногих специалистов, ни один современный врач не в состоянии разобраться в великом множестве антибиотических веществ и даже определить, что многие из них лишь незначительно отличаются друг от друга».

Все большее число специалистов предупреждают о том, что проблема госпитализма из больниц может распространиться на все человечество; частично это уже произошло. Эта проблема затрагивает в основном бедные страны, в которых люди живут в условиях антисанитарии. Однако возбудители опасных болезней, которые невозможно будет эффективно лечить с помощью антибиотиков, не остановятся и перед развитыми странами.

Туберкулез, дифтерия, бактериальный менингит, тиф и многие другие болезни вполне могут атаковать нас в самый неожиданный момент.

ИЗВЕСТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ВЫРАБОТКИ УСТОЙЧИВОСТИ — ИГРА В ПРЯТКИ СО СМЕРТЬЮ

Удивительно, какие механизмы изобретает природа, чтобы защититься от антибиотиков. Для людей это имеет, к сожалению, только печальные последствия.

Мы уже говорили о том, что некоторые бактерии быстро начинают вырабатывать определенное вещество, например фермент, которое дезактивирует антибиотик. Другие микробы немного изменяют свою форму, и препарат перестает распознавать их.

Иная тактика состоит в том, что бактерии меняют собственный обмен веществ в том месте, на которое воздействует антибиотик.

Вспомните сульфонамиды, которые блокируют фермент бактерии, необходимый для выработки жизненно важной фолиевой кислоты. Бактерии вырабатывают новый, нечувствительный к антибиотику фермент и становятся резистентными. Несколько лет назад был обнаружен механизм выработки устойчивости к антибиотику: некоторым возбудителям при расходовании энергии удается удалить из клетки действующее вещество антибиотика, до того как оно начнет действовать. В этом случае бактерии действуют по принципу «охранник-вышибала».

Однако самое ужасное еще впереди: ученые обнаружили, что некоторые бактерии могут передавать свою устойчивость к антибиотику другим видам микробов! Последним вообще не придется «воевать» с антибиотиками.

МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ НАТУРАЛЬНЫХ АНТИБИОТИКОВ

При правильном применении синтетические антибиотики могут в кратчайшие сроки побороть серьезные бактериальные инфекции путем уничтожения или угнетения роста микробов. Это бесспорный факт. Разумное, обоснованное и учитывающее необходимость предотвращения появления устойчивых бактерий применение антибиотиков делает последние незаменимыми лекарственными препаратами в руках ответственного врача при лечении серьезных заболеваний.

Давайте проведем одно интересное сравнение. Представьте себе, что период времени от начала заболевания до выздоровления — это путь, который предстоит пройти пациенту. Для прохождения пути в распоряжении пациента есть различные вспомогательные средства. Антибиотики можно сравнить с автомобилем Porsche, который преодолевает 20 км при скорости 200 км/ч за 6 минут. Прекрасный результат! Однако после такой стрессовой поездки пациент очень устает, возможен какой-либо побочный эффект, например дорожная авария. Миллионы убитых и еще живых возбудителей и их токсины загрязняют организм, как выхлопные газы спортивного автомобиля загрязняют воздух. Что же будет с пациентом, если после такой поездки его атакует новый микроб (или тот же самый, но уже развивший резистентность), вирус или грибы? Он сразу же или вскоре заболеет еще сильнее. Потому что ни один химический антибиотик в мире не способен активизировать и укреплять защитные силы организма.

Если бы наш пациент пошел пешком, т.е. без вспомогательного средства, то на преодоление 20 км у него бы ушло много времени. Возможно, он бы обессилел и не смог пройти путь. Его энергии не хватило бы.

Однако у нас еще есть велосипед! 20 км за 1,5 часа? Не проблема. Тело тренируется, активизируются все функции организма. Может быть, мы достигнем нашей цели немного уставшими, но восстановленными. Горе тому микробу, который попытается снова бросить вызов укрепленной иммунной системе. Он тот час же получит мощный отпор.

Природные вещества, обладающие антибиотическими свойствами, — это наш велосипед. Они уничтожают или угнетают рост возбудителей заболевания и одновременно укрепляют защитную систему организма!

ВЗГЛЯД В ЦЕЛОМ

Микробы, которые могут вызвать заболевание, постоянно присутствуют в воздухе, продуктах питания, воде и даже в нашем теле на слизистых оболочках. Однако заболеваем мы относительно редко. Когда в школе, на работе или в семье вспыхивает эпидемия, заболевают не все присутствующие люди, несмотря на то, что они тоже заражаются. У тех, кто остался здоров, микробы просто не нашли благоприятной питательной среды для размножения. Те же, кто заболел, были ослаблены еще до вспышки инфекции. Нарушение обмена веществ, нездоровый образ жизни, различные токсины, психические и физические стрессы снижают сопротивляемость организма. Французский ученый Клод Бернар выразил это в следующей формуле: «Микроб — ничто, среда — все!» Под средой здесь понимается совокупность физических, душевных и духовных предпосылок, с которыми сталкивается потенциальный возбудитель заболевания.

Микроскоп открыл для человечества двери в удивительный микрокосм. С его помощью было сделано множество открытий на благо человечества. Однако иногда складывается впечатление, что мы забыли о микромире и разучились комплексно анализировать жизненные процессы. Уничтожая только микробов, мы не изменяем среду и можем ожидать появления новых проблем. Мы нарушаем законы природы и расплачиваемся за это.

НОБЕЛЕВСКАЯ ПРЕМИЯ ИССЛЕДОВАТЕЛЯМ РАСТЕНИЙ

В 1945 году Александр Флеминг и его коллеги получили Нобелевскую премию за открытие пенициллина. В 1958 году эта премия была присуждена профессору доктору Виртанену из Хельсинкского университета за революционные исследования в области растительных антибиотиков. Профессор Виртанен проводил исследования антибиотических веществ растений для нужд сельского хозяйства. Профессор доктор Х. Винтер из Кёльна примерно в одно время с Виртаненом пришел к тем же результатам, но применительно к организму человека и животных.

Ученые обнаружили в различных видах злаковых, в картофеле, моркови, практически во всех лилейных (к которым относятся, например, чеснок, лук и черемша) и во всех крестоцветных (горчице, хрене, жерухе, ложечнице) вещества с сильными антибиотическими свойствами.

С их помощью эти растения эффективно защищаются от бактерий и вирусов. Так, сенфол-гликозиды развивают сильные, сохраняющиеся в течение нескольких часов противомикробные свойства в моче человека, съевшего всего 20 граммов жерухи аптечной.

Еще одним примером может служить роданистоводородная кислота НБСЫ, которая встречается во многих представителях семейств крестоцветных и почти всех луковых, например в горчице, хрене, чесноке, луке, черемше. На примере производных форм этой кислоты — роданидов — можно продемонстрировать, какими многосторонними действиями обладают природные вещества. Роданиды не только обладают бактерицидным эффектом, но и ускоряют заживление ран, оказывают противовоспалительное и болеутоляющее действие, регулируют кровяное давление.

СИНТЕЗ РАСТИТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

Разумеется, необходимо анализировать основное действующее вещество того или иного растения. Это позволяет оценивать и стандартизировать растения и растительные лекарственные препараты и определять сферы их применения. Однако с другой стороны

бессмысленно искать секрет воздействия растения в его отдельных веществах, так же как с помощью одних только пружин пытаться объяснить принцип действия механических часов. Растения подчас содержат сотни различных действующих компонентов, многие из которых неизвестны науке. Растения оказывают лечебный эффект только совокупностью всех входящих в его состав веществ. Если бы антибиотическое вещество какого-либо растения изолировали или синтезировали в лаборатории химическим способом и дали пациенту, то нас бы ждало неприятное разочарование, так как оно не было бы настолько эффективным, как можно было бы ожидать.

Природные антибиотики объединяют в себе антибактериальные и системные свойства. Их действие основано на том, что они не только убивают или угнетают рост микробов, но также укрепляют защитные силы организма, способствуют заживлению ран, стимулируют образование новых тканей, очищают от шлаков соединительную ткань, активизируют работу важных органов и очищают от токсинов весь организм.

Лечебные растения обеспечивают организм больного минералами, микроэлементами, витаминами, растительными гормонами и многими другими жизненно важными веществами. Иногда на первый план выходит улучшение общего состояния, а не собственно антибиотическое действие растения. Это является решающим фактором, так как организм получает возможность справиться с микробом сам. В 30-х годах были зарегистрированы случаи успешного лечения растениями сыпного тифа. Значительное улучшение общего состояния наступило еще до того, как количество микробов уменьшилось. В этом заключалась предпосылка для дальнейшего выздоровления. Это значит, что в результате комплексного лечения пациенту стало лучше прежде, чем значительное число бактерий было убито! Конечно, это очень рискованный метод, и при таких опасных заболеваниях следует принимать синтетические антибиотики, однако эти примеры доказывают, что возможности природной терапии далеко не исчерпаны.

О СИМБИОЗЕ, АНТИБИОЗЕ И АНТИБИОТИКАХ

Симбиоз — это сожительство различных организмов, при котором они получают взаимную пользу. Именно в таких взаимоотношениях находятся человек и миллионы различных микробов, постоянно обитающих в кишечнике и на всех слизистых оболочках. Микробы помогают организму, участвуя во многих процессах, например в процессе пищеварения, в синтезе необходимых организму веществ. Организм, в свою очередь, предоставляет им защищенное жизненное пространство и питательную среду. Антибиотики убивают как патогенные, так и полезные бактерии. На восстановление и оздоровление кишечной микрофлоры после интенсивной терапии антибиотиками уходит много времени. Иногда микрофлора оказывается настолько подавленной, что уже не способна полностью восстановиться.

Термин «антибиоз» означает угнетение одними организмами роста других с целью обеспечения собственного существования. Для защиты от патогенных микроорганизмов растения вырабатывают антибиотические и другие вещества. В природе никогда не подвергаются риску важные для выживания партнеры того или иного организма. Этот природный принцип баланса между симбиозом и антибиозом действует и при использовании природных антибиотиков у человека и животных. Природные антибиотики не наносят вреда полезным для нашего организма микробам и, следовательно, не нарушают естественную микрофлору. Опосредованное действие натуральных антибиотиков выражается в том, что укрепленная ими защитная система организма оставляет в покое «хороших» микробов, а очищение крови и тканей способствует улучшению состояния органической среды.

МОЩНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ АНТИБИОТИКИ ИЗ СОКРОВИЩНИЦЫ ПРИРОДЫ

АЛОЭ ВЕРА

Алоэ относится к семейству лилейных. Всего насчитывается более 250 различных видов алоэ, которые произрастают в жарких и сухих регионах планеты. Прародина данного растения — Восточная и Южная Африка. С течением времени оно распространилось далеко за пределы своего изначального места обитания и сейчас произрастает в Средиземноморье, на американском континенте, в Азии, Австралии и на Канарских островах. Разновидность *Aloe ferox* культивируется преимущественно в тропиках. Из сока листьев данного вида изготавливают высокоэффективное средство против хронических запоров. В медицине наиболее широко применяется вид алоэ вера, который имеет ботаническое название *Aloe barbadensis miller*.

Упоминания об использовании сока алоэ в лечебных и косметических целях содержатся в древнеегипетских папирусах, возраст которых насчитывает более 6000 лет. Полевые врачи древности применяли алоэ для заживления ран. Данное растение занимает важное место в традиционной китайской медицине, упоминания о его чудесных свойствах содержатся также в дошедших до нас индейских преданиях и трудах древнегреческого врача Диоскорида. В XVI и XVII веках монахи ордена иезуитов прилагали немалые усилия для распространения алоэ по всему миру.

Святая Хильдегарда из Бингена использовала алоэ вера для лечения многих заболеваний. Это растение также является основным компонентом известной шведской горечи (комплексного препарата, обладающего благотворным действием на организм).

Пустынная лилия алоэ вера — классический пример высокой эффективности лекарственного растения, уникальные свойства которого были известны людям задолго до того, как они были доказаны классической наукой. Современные исследования подтверждают эффективность методов лечения, разработанных врачами древности, на многочисленных примерах. Древние знания часто бывают облачены в религиозные, мифические или просто старомодные формулировки и системы, поэтому многие люди относятся к ним скептически и с недоверием, сомневаясь в их научной обоснованности.

Отличительной особенностью древних систем лечения и медицинских моделей является целостный подход к организму человека и протекающим в нем процессам. Современная медицина зачастую слишком сильно углубляется в детали, оставляя без внимания причинно-следственные взаимосвязи. Не имея в своем распоряжении библиотек и электронных средств хранения информации, древним удавалось сохранять знания о целебных свойствах алоэ вера и передавать их из поколения в поколение.

Сегодня алоэ вера в большом количестве выращивается в Австралии, Венесуэле, на Гаити и Кубе, в Мексике и США — Калифорнии, Техасе и Флориде. Высококачественные препараты на основе алоэ вера продаются почти во всех странах мира; они также стали доступны людям, проживающим в холодных регионах планеты. Современные методы переработки позволяют выделять из растения вещества, обладающие слабительным действием, поэтому при приеме препаратов алоэ вера внутрь не возникает никаких побочных эффектов. Алоэ вера выпускается в виде гелей, спреев, кремов, концентратов, водных растворов и экстрактов.

Внимание: не покупайте слишком дешевые препараты! Для того чтобы сохранить ценные составляющие вещества алоэ вера, растение необходимо тщательно переработать и подготовить, а это стоит недешево. При выборе препарата обратитесь за помощью к фармацевту или продавцу-консультанту.

Действующие вещества алоэ вера

На сегодняшний день ученым удалось определить более 160 различных составляющих веществ алоэ вера, которые в комплексе образуют высокоэффективное средство, оказывающее целебное воздействие на весь организм человека. Главной задачей исследователей целебных растений является идентификация действующего вещества, обуславливающего лечебный эффект. Однако чем шире спектр действия природного лекарства, тем более очевидным становится тот факт, что терапевтический эффект достигается благодаря комплексу веществ, точно подобранному природой.

Алоэ содержит 13 различных витаминов и столько же минеральных веществ, 15 ферментов, несколько аминокислот (жизненно важных белковых соединений), эссенциальные жирные кислоты, более 10 различных сахаридов, ранозаживляющие сапонины, эфирные масла и многие другие составляющие.

Несколько лет назад в ходе масштабных исследований ученые обнаружили в алоэ новый биоактивный элемент, который существенным образом определяет лечебное действие растения, — мукополисахарид ацеманан.

Мукополисахариды — это сложные полисахариды. Они входят в состав различных типов соединительной ткани и некоторых биологических жидкостей. Человеческий организм производит ацеманан до периода полового созревания, затем это вещество должно поступать в организм с пищей.

Ацеманан оказывает стимулирующее и укрепляющее воздействие на иммунную систему, он активизирует вещества иммунной системы — интерлейкин 1 и простагландин E, стимулирует производство В- и Т-лимфоцитов, повышает активность макрофагов и клеток-убийц. В результате организм получает мощную поддержку в борьбе с возбудителями заболевания. Кроме того, ацеманан обладает противовирусными, антибактериальными и противогрибковыми свойствами, т.е. он активен против вирусов, бактерий и грибов. Ацеманан накапливается в мембранах клеток и таким образом повышает их сопротивляемость. В настоящее время в США проводятся клинические исследования назначения препаратов ацеманана больным раком и СПИДом.

Ацеманан также присутствует и в других иммуностимулирующих растениях: женьшене и элеутерококке.

Наряду с ярко выраженным антибиотическим действием против бактерий, грибов и вирусов алоэ вера обладает рядом других целебных свойств благодаря наличию комплекса полезных веществ:

- активизирует и укрепляет защитные силы организма. Повышается сопротивляемость организма к инфекциям; в случае же заражения заболевание переносится намного легче;
- укрепляет и очищает весь организм в целом. Обладает кровоочищающими свойствами;
- ускоряет регенерацию тканей, поврежденных в результате действия радиоактивных лучей;
- является естественным болеутоляющим средством; идеально подходит для очищения кожи и ухода за телом; обеспечивает организм ценными минералами, витаминами и микроэлементами;
- обладает противовоспалительными и охлаждающими свойствами.

«Врач в горшке»

Вы можете выращивать алоэ вера в домашних условиях. Для этого вам потребуется немного умения, времени, а также небольшие финансовые вложения. Впоследствии ваши усилия окупятся с лихвой. Хороший гель на основе алоэ вера стоит достаточно дорого, а в свежесрезанном листе алоэ содержание действующих веществ максимально высокое. Разумеется, концентрация составляющих веществ зависит от условий окружающей среды. Однако алоэ хорошо растет и в домашних условиях.

Если вы будете использовать свежие листья и сок растения, потеря ценных веществ будет незначительной. В этом случае вы достигнете того же эффекта, как и при использовании продуктов из алоэ, выращенного в тропиках. Изначально содержание действующих веществ в нем более высокое, однако оно заметно снижается в результате хранения и переработки растительного сырья.

Алоэ вера, растущее у вас дома, может быть использовано в экстренных случаях при ожогах и порезах. Поэтому его часто называют «врачом в горшке».

Вырезанную с помощью ножа мякоть алоэ можно накладывать непосредственно на рану или ожог или использовать в косметических целях для ухода за кожей. Вы также можете выжать сок из мякоти и смешать его с большим количеством воды. Если вы собираетесь употреблять этот раствор внутрь, используйте только находящийся внутри мякоти гель, поскольку непосредственно под оболочкой листьев находятся слабительные вещества, которые могут вызвать нежелательный побочный эффект.

Алоэ-гель или спрей

Алоэ вера — прекрасное средство для ухода за кожей. Алоэ разглаживает кожу, делая ее упругой и эластичной. Невзрачное растение обладает ярко выраженным увлажняющим действием. Активно действующие вещества алоэ проникают в кожу в три раза быстрее и глубже воды, проходя через все три слоя кожи. В результате кожа разглаживается, приобретает свежий и здоровый вид. Алоэ вера устраняет загрязнения, мелкие трещины и увлажняет сухие участки. Антибактериальные вещества алоэ способствуют заживлению воспалений и препятствуют распространению прыщей.

Вы можете наносить гель или спрей с алоэ непосредственно на раны, порезы, участки тела, пораженные грибом. В некоторых случаях при использовании геля для ухода за кожей лица может возникнуть неприятное чувство стянутости кожи, поэтому поверх слоя геля рекомендуется наносить обычный крем для ежедневного ухода.

Внимание: готовые кремы часто имеют низкое содержание экстракта

алоэ — менее 5%! Основную часть таких продуктов составляет связанная *Г* вода. Внимательно прочитайте инструкцию, прилагающуюся к крему, или осведомитесь непосредственно у производителя о составе того или иного средства.

Вы можете легко приготовить лосьон для ухода за кожей самостоятельно. По своему опыту я знаю, что водянистые части алоэ хорошо связываются с маслянистыми, поэтому нет необходимости дополнительно использовать дорогие эмульгаторы. Перед применением лосьон следует хорошо взболтать.

Лосьон для ухода за кожей

30 мл геля алоэ вера 10 мл розовой воды

10 мл масла из ростков пшеницы 5 капель лавандового масла

2 мл экстракта прополиса

Все компоненты смешать друг с другом и хорошо взболтать. Эффективный лосьон для ухода за кожей готов. Вместо геля вы можете использовать сок алоэ, тогда лосьон получится более жидким.

Восстанавливающая маска для воспаленной кожи, склонной к загрязнениям

3 столовые ложки обезжиренного творога 1 столовая ложка геля алоэ вера

3 капли ромашкового масла, голубого 1 мл экстракта прополиса

Все ингредиенты хорошо смешать и нанести на кожу на 30 минут. Смыть теплой водой без мыла.

Сок алоэ вера в качестве профилактического и общеукрепляющего средства

Профилактика инфекций с помощью химических антибиотиков имеет смысл в отдельных случаях, например после операций или экстракции зуба, т.е. после серьезного вмешательства в организм. Совсем по-другому обстоит дело с соком алоэ вера! Во многих странах, где произрастает алоэ, существует традиция принимать сок алоэ ежедневно для укрепления защитных сил организма. В наших широтах эта процедура особенно актуальна в холодное и дождливое время года.

Сок алоэ не очень приятен на вкус, и в чистом виде его могут пить только настоящие энтузиасты. Поэтому рекомендуется принимать целебный раствор в виде коктейлей с соками. Для приготовления такого коктейля подходят практически все фруктовые и овощные соки. Вы также можете использовать молочную сыворотку, кефир, минеральную воду или рассол квашеной капусты. Смешивать ингредиенты следует примерно в равных количествах. Следите за тем, чтобы выбранные вами продукты сочетались друг с другом.

Вы можете смело экспериментировать с алоэ и различными ингредиентами. Например, приготовить экзотический коктейль: смешайте свежеприготовленный сок алоэ с ананасовым и апельсиновым соком, добавьте немного мангового сиропа и шарик мороженого. Или пряный витаминный коктейль: смешайте сок алоэ с овощным соком на ваш выбор, добавьте щепотку овощной приправы, соль и немного соуса табаско. Но не увлекайтесь слишком острыми специями.

Подобные витаминные коктейли — прекрасное средство для профилактики простудных заболеваний. Их следует принимать и в тех случаях, когда вы уже успели почувствовать первые признаки гриппа или простуды.

Другие показания к применению

Спектр действия алоэ вера очень широк. Оно показано к применению (внутри и наружно) при следующих заболеваниях:

- кожные заболевания: псориаз, нейродермит, хронические экземы, акне;
- кожные микозы: микоз подмышечных впадин, пальцев рук и ног;
- плохо заживающие и инфицированные раны; нарушение обмена веществ;
- заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря;
- кашель, бронхит и другие заболевания дыхательных путей.

Врачами были отмечены положительные результаты лечения алоэ вера даже при таких заболеваниях, как диабет, язва желудка и астма.

ЭКСТРАКТ ЗЕРЕН ГРЕЙПФРУТА

Грейпфрут (*Citrus paradisi*) относится к семейству рутовых. Родина грейпфрута — Западная Индия. В XX веке грейпфрут был ввезен в США и оттуда быстро распространился во все теплые страны мира. Своим кисловато-горьким вкусом этот фрукт обязан наличию в нем гликозида нарингенина. Нарингенин стимулирует пищеварение и возбуждает аппетит.

Удивительные антибиотические свойства экстракта зерен грейпфрута были открыты в 1964 году американским врачом и физиком Джейкобом Харрисом. История этого открытия весьма любопытна. Доктор Харрис заинтересовался тем, что из всех растительных отходов, находившихся в компосте, не разлагались только грейпфрутовые зерна и кожура. Каким-то необъяснимым образом они в течение очень длительного периода времени противостояли тысячам микроорганизмов, кишащих в компосте и разлагающих органические материи. Доктор Харрис исследовал кожуру и зерна грейпфрута в лаборатории и обнаружил, что в них содержится действующее вещество с мощным антибиотическим действием, которым обладают только химические антибиотики. Однако в отличие от них, экстракт зерен грейпфрута эффективен не только против бактерий, но также против вирусов, грибов и паразитов. Последующие исследования и тесты показали, что экстракт грейпфрутовых зерен

активен против 800 различных штаммов бактерий и около 100 видов грибов! Этот экологически чистый природный продукт обладает рядом уникальных особенностей.

- Экстракт зерен грейпфрута эффективен против большого числа различных патогенных микроорганизмов. Не нарушает при этом естественную микрофлору кишечника, влагалища и ротовой полости.

- Экстракт зерен грейпфрута укрепляет и стимулирует защитные силы организма.

- При правильной дозировке экстракт зерен грейпфрута не имеет побочных эффектов. В некоторых случаях возможно легкое раздражение кишечника, которое, однако, сразу же проходит при временном прекращении приема препарата или снижении дозировки.

- Экстракт зерен грейпфрута не теряет своих свойств даже при разведении его водой в соотношении 1:1000, поэтому « » его могут использовать даже люди с очень чувствительной кожей.

- Экстракт зерен грейпфрута обладает мощными антиоксидантными свойствами, защищает организм человека от так называемых свободных радикалов. Свободные радикалы образуются в ходе процессов обмена веществ, а также (; в большом количестве под влиянием плохой экологии, радиации, курения. Такие антиоксиданты, как экстракт зерен грейпфрута, защищают витамины, гормоны и ферменты от окисления и предотвращают возникновение вредных свободных радикалов.

Внимание: экстракт грейпфрутовых зерен — очень едкая жидкость.

Для терапевтического применения она обязательно должна быть разведена водой. При случайном попадании концентрированного экстракта в глаза, на слизистые или кожу смойте его большим количеством теплой воды и проконсультируйтесь с врачом.

Действующие вещества экстракта грейпфрутовых зерен

Экстракт зерен грейпфрута содержит различные биофлавоноиды и гликозиды. Действие этого природного лекарства основано на синергии, т.е. взаимодействии различных оптимально подобранных составляющих веществ.

Биофлавоноиды — вещества, очень близкие по своему составу к витаминам. Иногда их обозначают как витамин Р. Однако в строгом смысле эти соединения нельзя причислить к витаминам. Биофлавоноиды обладают разносторонним действием: кровоостанавливающим, противовоспалительным, сосудостроительным, антиаллергическим и многими другими.

На сегодняшний день известно более 20 000 различных био-флавоноидов с различными свойствами. Биофлавоноиды, содержащиеся в экстракте грейпфрутовых зерен, являются сильными антиоксидантами.

Группа гликозидов также довольно обширна. Существуют гликозиды, оказывающие воздействие непосредственно на сердце, печень и другие органы, а также гликозиды с сильными про-тивоинфекционными свойствами, например сенфол-гликозиды.

Изготовление препарата

Изготовить экстракт в домашних условиях практически невозможно. Для того чтобы получить требуемое соединение, необходимо переработать огромное количество зерен на специальном оборудовании. Экстракт зерен грейпфрута — густая концентрированная жидкость, которую обычно разбавляют растительным глицерином. Готовые препараты содержат в среднем 40 % чистого экстракта. В меньших концентрациях экстракт входит в гели для душа, ушные капли, капли в нос, средства для дезинфекции, дезодоранты и другие косметические продукты.

Области применения экстракта грейпфрутовых зерен

Экстракт грейпфрутовых зерен — универсальный препарат, который может быть использован при любых бактериальных, вирусных и грибковых заболеваниях. Он хорошо

подходит для дезинфекции повреждений кожи и загрязненных ран. Для очищения хлебницы или холодильника от плесени достаточно всего десяти капель экстракта, разведенных в 1/2 л воды. Экстракт зерен грейпфрута эффективен при лечении инфекционных заболеваний ротовой полости, гортани, гениталий. Для полосканий и промываний рекомендуется использовать десять капель экстракта на стакан воды.

Ежедневные полоскания раствором экстракта показаны при гингивите и после экстракции зубов. Вы также можете принимать этот раствор внутрь. Для лечения герпеса экстракт следует смешивать с девятью частями воды (на одну каплю экстракта девять капель воды). Раствор необходимо наносить с помощью ватной палочки непосредственно на пораженные участки. Эта процедура также эффективна при акне, кожных микозах, грибковых поражениях пальцев рук и ног. В случае тяжело поддающегося лечению грибкового поражения ногтей рекомендуется несколько раз в день наносить неразбавленный экстракт зерен грейпфрута на пораженные области.

Экстракт зерен грейпфрута показан при всех видах кожных заболеваний, в том числе и при псориазе. У многих больных, использовавших этот препарат, был отмечен положительный эффект.

Внимание: перед употреблением внутрь или наружно раствор экс-*i*- • тракта грейпфрутовых зерен с водой следует хорошо перемешать или « взболтать, так как экстракт быстро осаждается и соотношение смешанных компонентов нарушается.

Экстракт грейпфрутовых зерен является эффективным средством для лечения кандидозов — поражений организма дрожже-подобным грибом *Candida albicans*. Нужно заметить, что подобные заболевания обычно с трудом поддаются лечению. Грибок

Candida быстро размножается в нарушенной кишечной флоре и через кровь может распространиться по всему организму. Обширные кандидозы могут стать причиной аллергии, нейродермита, астмы, головных болей и, возможно, даже рака.

Экстракт грейпфрутовых зерен — действенное, не имеющее побочных эффектов средство при подозрении на кандидоз. Кандидозы диагностируются с помощью анализа кала. Такие исследования следует проводить несколько раз, так как следы гриба не всегда удастся выявить сразу. Очищение кишечника, гидроколо-нотерапия и диета являются важными дополнительными мерами борьбы с патогенным грибом.

Экстракт грейпфрутовых зерен можно применять для профилактики и облегчения симптомов при артериосклерозе и коронарном заболевании сердца. Сосуды при этом станут более эластичными и станут лучше проводить кровь. Профилактические меры с помощью натуральных антибиотиков сегодня особенно актуальны, так как согласно данным последних исследований одной из причин артериосклероза могут быть патогенные бактерии (*Chlamydia pneumoniae*).

Возникновение устойчивости

Экстракт грейпфрутовых зерен — это мощный натуральный антибиотик, который, как и химические антибиотики, следует применять только в серьезных случаях.

К сожалению, в последнее время участились сообщения о том, что экстракт грейпфрутовых зерен теряет свою эффективность, несмотря на то что данное средство появилось недавно.

Возможно, это говорит о том, что новые штаммы возбудителей обладают настолько высокой сопротивляемостью, что перестают реагировать даже на природные антибиотики, которые обычно не приводят к развитию устойчивости. Не стоит злоупотреблять экстрактом грейпфрутовых зерен во избежание образования резистентных микробов.

ЧЕСНОК

Чеснок (*Allium sativum*) является одним из наиболее изученных целебных растений. Он относится к роду Луковых семейства лилейных, как и его ближайшие родственники: лук столовый (*Allium cepa*), лук-порей (*Allium porrum*), черемша (*Allium ursinum*), лук-шалот (*Allium ascalonium*) и лук-резанец (*Allium schoenoprasum*).

Весной из луковицы появляется вертикальное соцветие, которое может достигать в длину 30-100 сантиметров. Луковица чеснока состоит из средней яйцеобразной основной луковицы и 6-12 (в зависимости от сорта даже большего количества) изогнутых побочных луковиц — «зубчиков» чеснока. Урожай чеснока собирают осенью. Прежде чем чеснок поступает в продажу или складывается на хранение, его высушивают вместе с листьями и стеблем. Молодой свежий чеснок можно употреблять в пищу уже в начале лета.

4000-летняя история чеснока в медицине

Чеснок — одно из самых древних и наиболее распространенных целебных растений. О его лечебных свойствах слагались мифы и легенды. В древнеегипетском папирусе Эберса, который был обнаружен немецким археологом Георгом Моритцем Эберсом в погребальной камере в 1872 году, чеснок упоминается 22 раза в составе различных рецептов. Возраст этого папируса — более 4000 лет. В древнегерманском героическом эпосе «Эдда» чеснок и лук называются самыми полезными и благородными растениями. Считалось, что тех, кто регулярно употребляет в пищу чеснок и лук, они наделяют храбростью, мужеством и крепким здоровьем, а также повышают репродуктивные способности.

Видимо, в те времена интенсивный запах чеснока не смущал людей так сильно, как сегодня.

За образование запаха ответственны серосодержащие соединения, которые содержатся в чесноке в большом количестве. Типичный запах возникает благодаря действующему веществу аллицину, состоящему из не имеющего запаха аллиина, когда в процессе жевания, нарезания или выжимания на аллиин воздействует фермент аллииназа. Сам по себе чеснок практически не имеет запаха, так как аллиин и аллииназа строго отделены друг от друга. Прием чеснока в капсулах, которые растворяются в желудке, помогает избежать появления неприятного запаха. Хорошие фитопрепараты по силе воздействия не уступают свежему чесноку, однако при необходимости длительного приема и большой дозировки вам придется потратить значительно большую сумму денег.

Аллицин обладает мощным антибиотическим действием. Даже при разведении в пропорции 1:125 000 он продолжает препятствовать росту многих видов бактерий, в том числе и возбудителей тифа. Этот факт был известен Луи Пастеру еще в 1858 году. Свежий сок чеснока применялся в Первую и Вторую мировые войны для лечения ран. Конечно, антибиотическое действие аллицина уступает действию пенициллина, однако аллицин активен против микробов, устойчивых к пенициллину! Содержащиеся в чесноке вещества скординин и гарлицин также обладают противомикробными свойствами. Кроме того, чеснок богат минеральными веществами (такими как кремниевая кислота, калий, магний, кальций, фосфор, йод, железо) и микроэлементами (цинком, марганцем, селеном). В нем содержатся витамин С (только в свежем чесноке!), провитамин А, витамин В₁ и В₂, витамин РР (ниацин). Наличие в чесноке тококининов — веществ, сходных с половыми гормонами, объясняет, почему в течение нескольких тысяч лет его используют в качестве афродизиака.

Лечебные свойства чеснока

Чеснок содержит фитиновую кислоту, которая, с одной стороны, связывает минеральные вещества, однако с другой стороны, превращается в инозит — стимулирующее рост вещество, близкое к витаминам. Инозит необходим для роста волос и здоровья кожи.

Алкалоиды чеснока по своему воздействию сходны с инсулином; они понижают уровень сахара в крови, поэтому чеснок показан в качестве поддерживающего средства больным диабетом.

Чеснок регулирует кровяное давление, снижает риск атеросклероза, предупреждает тромбозы, укрепляет защитные силы организма; эффективно борется с бактериями и паразитами, понижает уровень холестерина. Недавно проведенные исследования показали, что чеснок делает сосуды более эластичными, особенно у пожилых людей, поэтому начать есть чеснок никогда не поздно.

Многие исследователи целебных растений и гомеопаты рекомендуют употреблять чеснок для профилактики раковых заболеваний. В опытах на животных было установлено, что чеснок препятствует росту раковых клеток. Следует отметить, что этот эффект наблюдался при использовании целого чеснока, а не отдельных концентрированных действующих веществ. Еще более убедительными являются исследования, доказывающие, что в тех странах и регионах, где люди употребляют чеснок регулярно и в большом количестве, число раковых больных значительно ниже, чем где-либо еще.

После приема в свежем виде или в капсулах чеснок попадает в пищеварительный тракт и уже здесь начинает проявлять свои лечебные свойства, воздействуя на весь организм в целом. Являясь природным антибиотиком, чеснок не нарушает здоровую кишечную микрофлору. Чеснок укрепляет железы пищеварительного тракта и оздоравливает слизистую оболочку кишечника, способствует восстановлению здоровой микрофлоры естественным путем. Чеснок ослабляет болезнетворные вредные бактерии и выводит их из организма. Он является прекрасным средством для лечения кишечника, помогает при вздутии живота, диарее и спазмах. Чеснок рекомендуется использовать как поддерживающее средство в терапии по восстановлению естественной кишечной микрофлоры.

Чеснок показан при хронической и острой диарее, даже при кроваво-слизистой стуле. Он эффективно борется с возбудителями кишечных инфекций. Используйте чеснок при «диарее путешественника». Это доступное средство, которое можно без труда приобрести в любой стране мира.

Чеснок борется с бактерией *Helicobacter pylori*, которая согласно данным последних исследований является одной из причин образования язвы желудка и, возможно, даже рака желудка.

Также чеснок стимулирует производство и выделение желчи, тем самым способствуя расщеплению и перевариванию пищи; предотвращает процессы гниения и брожения, которые вызывают вздутие живота.

В народной медицине чеснок используется как действенное средство при бронхите, поскольку снимает спазм с бронхов, способствует откашливанию и уничтожает болезнетворные микробы. Благодаря наличию кремниевой кислоты в старых книгах о лечении лекарственными растениями чеснок упоминается как дополнительное средство при хроническом возрастном кашле и даже воспалении легких и туберкулезе. Кремниевая **кислота** оказывает укрепляющее воздействие на легочную ткань.

Чеснок против тяжелых металлов

Содержащиеся в чесноке серные соединения способны связывать тяжелые металлы (ртуть, свинец, кадмий), образуя соединения, которые относительно легко выводятся организмом. Тяжелые металлы попадают в наш организм из воздуха, загрязненного выхлопными газами и другими вредными веществами. Они также содержатся в зубных пломбах из амальгамы. Тяжелые металлы наносят вред нервной системе, почкам, легким и печени.

После удаления пломбы из амальгамы рекомендуется выпить большой стакан теплого молока с добавлением 1-2 раздавленных долек чеснока.

Правильная дозировка

Чеснок в качестве профилактического и общеукрепляющего средства — 2-3 дольки в день. Главное — следите за регулярностью приема. Лечение диареи — съесть от 5 до 10 долек в течение дня. Не рекомендуется принимать большое количество чеснока за один прием, так как его эфирные масла могут вызвать раздражение желудка. При приеме чеснока в капсулах соблюдайте дозировку, рекомендованную производителем. Чесночная настойка, изготовленная в домашних условиях: по 15 капель 2-3 раза в день.

Внимание: при нагревании антибиотические свойства чеснока уменьшаются, однако полностью не теряются. Не следует подвергать чеснок воздействию высокой температуры, иначе он станет горьким и придаст блюду неприятный привкус. Добавляйте чеснок в еду за несколько минут до готовности.

Медвежий лук — лесной брат чеснока

Черемша, или медвежий лук, который растет в лесу в тенистых прохладных местах, не уступает чесноку ни по составу, ни по лечебному действию. Являясь прекрасным средством для *очистки крови*, он доказал свою эффективность и в лечении *хронических кожных высыпаний*.

При сушке черемша теряет большую часть своих лечебных свойств, поэтому ее лучше есть в свежем виде. Посадите черемшу в саду или собирайте с апреля свежие листочки в дикой природе каждые пару дней. Черемшу можно использовать для салатов или класть сверху на бутерброды. Медвежий лук — настоящий источник молодости. Ешьте его в течение 3-4 недель каждый год.

Приготовление чесночной настойки

Для приготовления настойки вам понадобится 400 граммов очищенных долек чеснока и 1/4 литра чистого спирта или водки. Раздавите чеснок чесночным прессом, добавьте к полученной массе спирт и оставьте на 2 недели в хорошо закрытой посуде в прохладном темном месте. Процедите жидкость через марлю или кофейный фильтр и оставьте еще на одну неделю.

Настойку рекомендуется принимать по следующей схеме: ежедневно три раза в день (утром, в обед и вечером). При каждом приеме увеличивайте количество на одну каплю, пока не дойдете до 20 капель на седьмой день в обед. Затем непрерывно сокращайте количество на одну каплю. Остановившись на 5 каплях, снова начинайте увеличивать количество на одну каплю, пока не дойдете до 20 и т.д. Прием настойки по данной схеме поможет избежать слишком сильного привыкания организма к одному и тому же раздражителю и, следовательно, нежелательных реакций при повышенной чувствительности. При хорошей переносимости организмом препарат можно принимать по 15 капель 3 раза в день в течение многих недель.

Свежий чеснок для наружного применения

Лечение ранок, укусов насекомых и кожных микозов: сок чеснока развести небольшим количеством воды и наносить на поврежденные участки. Вы также можете приготовить спиртовую настойку: раздавите 5-10 долек чеснока чесночным прессом, к полученному соку добавьте 10 частей 30-40 % спирта. Полученную жидкость следует хранить в прохладном темном месте. Настойка годна в течение нескольких месяцев.

Бородавки, фурункулы, незаживающие прыщи: положите пластинку чеснока непосредственно на проблемное место, зафиксируйте пластырем и оставьте для воздействия на несколько часов.

Выбор препаратов на основе чеснока

В настоящее время существует большое количество препаратов на основе чеснока, произведенных различными фирмами. Концентрации действующих веществ в них заметно разнятся. Как любителю, так и профессионалу сложно определить качество продукта, если в инструкции отсутствует информация о содержании главных действующих веществ аллиина или аллицина. Если вы столкнулись с такой ситуацией, то, скорее всего, речь идет о низкокачественном препарате. Разумеется, главное действующее вещество не является единственным фактором выбора, однако его достаточная концентрация дает определенную гарантию того, что в одном препарате содержатся все активные компоненты чеснока. В случае сомнений проконсультируйтесь с фармацевтом или продавцом-консультантом.

ПРОПОЛИС

Прополис — это «совместный» продукт растительного и животного мира. До этого мы рассматривали целебные вещества исключительно растительного происхождения. Тем не менее насекомые тоже используют антибиотические вещества для защиты от бактерий, вирусов и паразитов.

Время основного сбора нектара для цветочного меда заканчивается в октябре, и пчелы начинают подготовку к зиме. Специальные рабочие пчелы собирают с почек и коры деревьев (тополей, ив, берез, каштанов пихт и елей, фруктовых деревьев и некоторых трав) смолистое, клейкое вещество.

В переводе с греческого слово «прополис» означает «перед городом». Пчелы используют прополис для защиты и укрепления ульев. Трудолюбивые насекомые замазывают прополисом все щели и трещины меньше 4,5 мм; более крупные дырки они сначала закрывают воском. Пчеловоды используют эту особенность пчел для сбора прополиса, прорезая небольшие трещины на улье. В год с одного улья можно собирать не более 100 граммов прополиса без вреда для насекомых.

В целях дезинфекции пчелы покрывают тонким слоем прополиса все стенки улья. Новые соты тоже очищаются и дезинфицируются прополисом, прежде чем матка отложит в них яйца. Тот факт, что пчелы мумифицируют прополисом останки «непрощенных гостей», натолкнул ученых на мысль о его мощных антибактериальных свойствах. Благодаря действию прополиса трупы посторонних насекомых не разлагаются, пчелы защищены от неприятного запаха и вредных бактерий. Вход в улей тоже покрыт слоем прополиса, чтобы пчелы могли продезинфицировать свои лапки.

Состав прополиса

Собранное с деревьев смолистое вещество пчелы превращают в прополис с помощью собственных пищеварительных секретов. В этих секретах содержат ферменты, которые способны выделять из растительной смолы лечебные вещества. Пчелы владеют техникой производства лекарственных средств из растений, перерабатывая сырье, и делают это они уже в течение многих миллионов лет.

Самыми активными веществами прополиса являются флаво-ны и флавоноиды, органические кислоты и эфирные масла. Доля цветочной пыльцы в прополисе составляет около 5 %. Пчелы одного улья собирают примерно 50 килограммов пыльцы в год. Сама по себе цветочная пыльца является природной энергетической станцией; она очень полезна для человека. Прополис содержит более 130 различных веществ, многие из которых еще полностью не изучены. В его состав входят множество минералов и микроэлементов,

например: кальций, железо, медь, кобальт, никель, цинк, кремний, ванадий и титан. Микроэлементы необходимы нашему организму для многих жизненно важных биохимических процессов, в том числе и для крепкой иммунной системы.

Научные исследования

Сегодня многие известные институты, как, например Институт биохимии Макса Планка в Мюнхене, занимаются изучением природного антибиотика прополиса. С 50-х годов фармацевтические исследования доказывают высокую эффективность этого вещества против бактерий, вирусов и грибов. Датчанин Карл Лунд Аагаард посвятил много времени изучению прополиса. В ходе серии тестов, проведенных с участием 16 000 человек, было доказано следующее:

Прополис — эффективный антибиотик широкого спектра действия, не имеющий побочных эффектов (кроме редких аллергических реакций) и не приводящий к образованию устойчивости у микробов. Флавоны и флавоноиды активизируют иммунную систему человека, действуя как катализатор.

Прополис активизирует зобную железу — центральный орган в гормональной и иммунной системах человека. Прополис ускоряет клеточный обмен веществ и темп деления клеток почти в 2 раза. Этим объясняются удивительные ранозаживляющие и противовоспалительные свойства прополиса. Прополис оказывает хороший терапевтический эффект при *акне* и *герпесе*.

Результаты применения прополиса в гериатрии (лечении пожилых людей) доказали, что при регулярном приеме он значительно улучшает как физическое, так и психическое самочувствие пациентов.

Говоря обобщенно, прополис эффективен при всех воспалительных и даже *гнойных заболеваниях кожи* и *слизистых оболочек*. Это подразумевает обширный спектр применения, ведь все внутренние поверхности человеческого организма выстланы различными видами слизистых оболочек: весь пищеварительный тракт от ротовой полости до слепой кишки, органы дыхания от носа и бронхов до мельчайших легочных пузырьков. Прополис оказывает благотворное влияние на органы мочеполовой системы, суставы, которые тоже обтянуты тонкими оболочками, призванными обеспечивать безболезненное скольжение суставных головок.

Прополис доказал свою эффективность в качестве поддерживающего средства при различных видах нарушений обмена веществ. Он оказывает благотворное влияние при высоком уровне холестерина и нарушениях местного кровообращения. Однако вы должны помнить, что ни одно средство в мире не может полностью устранить последствия неправильного питания и нездорового образа жизни.

Прополис в лечении аллергии

Результаты многих исследований указывают на то, что прополис обладает *противоаллергическим* действием. Возможно, это связано с присутствием в нем цветочной пыльцы. Если человек, страдающий аллергией на пыльцу, за несколько недель до начала неблагоприятного для него периода будет принимать цветочную пыльцу в микродозах, существует вероятность того, что организм начнет постепенно привыкать к этому аллергену и не будет реагировать так остро при его попадании классическим путем (через дыхательные пути).

Если пыльца дополняется противовоспалительными и проти-воотёчными веществами, как в прополисе, то она может оказать положительный эффект, конечно, в зависимости от тяжести аллергии. Для этой цели прополис следует приобретать у пчеловода, живущего на расстоянии не более 10 км от вашего места жительства.

Тест на переносимость прополиса для людей, страдающих аллергией: вотрите немного мази на основе прополиса или масла в небольшую область на локтевом сгибе или внутренней стороне предплечья. Повторите три раза с интервалом в 24 часа. Если реакция в форме значительного покраснения не проявится, значит, ваш организм хорошо переносит прополис.

В следующей таблице представлен обзор возможных сфер применения прополиса:

• **ЛОР-заболевания.**

Воспаления слизистых оболочек рта и глотки; насморк (хронический и острый); синусит (воспаление придаточной пазухи носа); тонзиллит, в том числе гнойный (воспаление миндалин); отит.

• **Заболевания дыхательных путей.**

Сенной насморк; кашель, бронхит (острый и хронический); бронхиальная астма; поддерживающая терапия при туберкулезе.

• **Заболевания органов пищеварения.**

Гингивит; гигиена полости рта и зубов; неприятный запах изо рта; афты; пародонтоз; оральный кандидоз; зубная боль; зубные инфекции; лечение после экстракции зубов; гастрит; язва желудка и кишечника; воспаление желчного пузыря; другие заболевания желчного пузыря.

• **Заболевания органов нижней части живота.** Воспаления почек и мочевого пузыря; простатит; вагинальные инфекции; выделения из влагалища различной этиологии.

• **Кожные заболевания и высыпания.**

Псориаз; герпес; лучевые (радиационные) поражения; ороговение тканей (например, кожи рук); абсцессы, фурункулы; плохо заживающие, воспаленные, гнойные раны; бородавки, мозоли, мозоли на ногах, рубцы; пеленочный дерматит.

• **Повреждения и травмы.**

Резаные раны (для профилактики инфекций); ушибы; обморожения (ознобления); ожоги, солнечные ожоги.

• **Нарушения обмена веществ.**

Повышенное кровяное давление; повышенный уровень * холестерина в крови; нарушение местного кровообращения; атеросклероз.

• **Ослабленный иммунитет.**

Рецидивирующие инфекции дыхательных путей, миндалин и мочеполовой системы; пониженный иммунитет; про-' филактика простудных заболеваний.

Прополис продается в виде спиртовой настойки, таблеток, мази и масла. Также он содержится во многих косметических средствах — от дневного крема до зубной пасты, но зачастую в небольшом количестве.

Поэтому при покупке каких-либо средств осведомляйтесь об их составе. Хорошая настойка должна содержать от 50 до 70 % прополиса, а менее концентрированные средства могут оказаться малоэффективными.

Воспалительные заболевания придаточных пазух носа, слизистой оболочки рта, десен и горла: накапайте 10-20 капель прополиса на небольшой кусочек хлеба и съешьте, основательно прожевав.

Таким образом вы продезинфицируете всю ротовую полость, а эфирные компоненты достигнут пазух носа.

Повышение защитных сил организма и жизненного тонуса: 10 капель настойки прополиса на стакан воды. Пить 2-3 раза в день. Такой курс можно повторять несколько раз в год, продолжительность приема — 3-4 недели.

При *грибке* стопы наносите чистую настойку прополиса на пораженные участки с помощью ватной палочки утром и вечером; состав должен высохнуть на коже.

МАСЛО ЧАЙНОГО ДЕРЕВА

Масло чайного дерева — это эфирно-маслянистая эссенция, получаемая из листьев австралийского чайного дерева. Чайное дерево относится к большому семейству миртовых, представители которого произрастают в тропических регионах.

В Австралии — на родине этого растения — существует более 300 подвидов чайного дерева. Однако в медицинских целях и для получения эфирного масла используется только один вид с ботаническим названием *Melaleuca alternifolia*. *Melaleuca alternifolia* достигает в высоту до 7 метров и является самым низкорослым видом чайного дерева в Австралии. Она имеет мягкие светло-зеленые листья, которые по форме больше напоминают хвою, ветви похожи на розмариновые. Окраска цветков варьируется от кремового до желтого. Цветки немного похожи на бутылочный ерш. Ароматное светло-зеленое эфирное масло получают из веток и листьев. Так же, как и у эвкалипта, масло содержится в виде мельчайших капель в особых структурах коры и листьев. Своим названием дерево обязано стволу, который внизу черный (от греч. *melus*), а сверху белесый, напоминающий бумагу (от греч. *leuson*).

Чайное дерево не имеет ничего общего с чайным кустом, из листьев которого изготавливают черный и зеленый чай. Растение было названо чайным деревом английскими мореплавателями, плававшими под командованием капитана Джеймса Кука. Следуя известной английской любви к чаю, моряки готовили из листьев дерева ароматный освежающий чай. Ботаник сэр Джозеф Бэнкс привез листья чайного дерева в Англию еще в 1770 году. Однако прошло много времени, прежде чем западные ученые обнаружили разнообразные лечебные действия этого растения. Как гласят легенды, моряки варили из листьев чайного дерева и пихтовых побегов довольно вкусное пиво.

Медицина австралийских аборигенов

Аборигены Австралии, населявшие густые тропические леса и бескрайние пустынные просторы пятого континента, более 40 000 лет жили в гармонии с природой до вторжения белых поселенцев. Уникальные лечебные свойства чайного дерева были известны аборигенам очень давно. Они использовали листья этого растения для лечения ран, укусов насекомых и всех видов кожных инфекций. Первые белые поселенцы — старатели, лесорубы и искатели приключений, находясь вдали от западной цивилизации, были вынуждены неоднократно обращаться к искусству врачевания, известному аборигенам, чтобы спасти свою жизнь.

При простудных заболеваниях и бронхитах бушмены готовили отвары из листьев чайного дерева, которые затем использовались для приема внутрь или ингаляций. Настоем из чайного дерева промывали инфицированные раны, для лечения хронических и острых кожных заболеваний применяли грязевые укутывания с измельченными листьями цельного растения.

Медицинские исследования чайного дерева

Рассказы об успешном лечении заболеваний с помощью чайного дерева заинтересовали ученых. Выяснилось, что эфирное масло чайного дерева обладает значительно более сильными антисептическими свойствами, чем использовавшийся тогда фенол (карболовая кислота). Врачи не стали медлить и начали использовать новое вещество при заражении крови, гнойных и воспаленных ранах, карбункулах, нагноениях, в стоматологии, для дезинфекции поверхностей и инструментов. В 1930 году было доказано, что масло чайного дерева является мощным природным антибиотиком, который не оказывает побочного действия на обрабатываемые ткани и не ядовит для человека. К концу 30-х годов масло чайного дерева получило славу настоящего чудо-средства для борьбы практически со всеми инфекционными заболеваниями, вызываемыми бактериями, вирусами и грибами.

В последующие десятилетия эта слава померкла перед впечатляющими успехами синтетической химии в изготовлении антибиотиков. С помощью искусственных веществ, которые не нужно было в тяжелых условиях собирать в австралийских зарослях, можно было заработать намного больше денег в короткие сроки, поэтому медицина и фармацевтическая индустрия полностью потеряла интерес к чайному дереву. Однако были такие врачи и ученые, которые не забыли о сильных лечебных свойствах этого растения, и в безнадежных случаях, когда химические антибиотики больше не помогали, достигали удивительных успехов. До, во время и после Второй мировой войны в литературе снова стали появляться сообщения об успешном лечении чайным деревом ран, тяжелых генитальных инфекций, грибковых заболеваний кожи и слизистых оболочек, а также различных бактериальных инфекций.

С начала 80-х годов перед лицом серьезной проблемы развития микробами устойчивости к синтетическим антибиотикам начались системные исследования масла чайного дерева. Масло чайного дерева стало эффективной и хорошо переносимой пациентами альтернативой традиционным «химическим» антибиотикам в лечении *акт, воспалений влагалища* (даже у беременных женщин), *кандидозов* полости рта, глотки и кишечника, *бактериальных и вирусных инфекционных заболеваний* дыхательных путей и *грибкового поражения* кожи и ногтей на руках и ногах.

Как выбирать масло чайного дерева?

По причине повышенного спроса на чайное дерево, начиная с 1976 года, в Австралии стали появляться многочисленные плантации этого растения. В 1985 году производилось около 10 тонн масла чайного дерева, в 1992 году мировой спрос достиг уже 700 тонн. Это представляет определенную угрозу для природы Австралии. Чайному дереву необходимо много воды, которая в жаркой тропической Австралии является дефицитом. Кроме того, для сохранения огромных неестественных монокультур используется большое количество пестицидов.

Поэтому следует покупать масло чайного дерева только тех фирм, которые обрабатывают свои плантации экологически чистыми препаратами или используют сырье дикорастущих растений. Это масло дороже, но зато более качественное. Уточняйте у продавцов, кто поставляет то или иное масло и какое происхождение имеет сырье. Было бы в высшей степени неразумно использовать природный продукт для лечения, зная, что для его производства разрушается уникальный природный ландшафт.

Состав масла чайного дерева

Изначально листья чайного дерева собирали, срезая ветки на высоте до 2 метров. Затем листья отделяли от веток. Сбором занимались специальные рабочие, снаряженные острым мачете и большим мешком для веток. Опытный работник может собрать в день до 1 тонны листьев. Из этого количества можно получить от 6 до 10 литров масла. Наилучшим способом, подходящим для получения эфирного масла, является метод дистилляции с водяным паром. Сырье нагревают, улетучивающийся пар перехватывается маслом. При остывании пар снова превращается в жидкость, и готовое масло получают с помощью фильтрации.

Масло чайного дерева — очень сложное вещество, состоящее из 100 различных компонентов. Основные вещества — терпины, пинены, цимены, терпинены и цинеол. Такие вещества, как вир-дифлорен и аллилгексаноат встречаются в растительном мире очень редко, поэтому они вызывают большой интерес у ученых. Разумеется, концентрации действующих веществ природного продукта могут значительно варьироваться, в

зависимости от качества почвы, времени сбора и многих других факторов. По этой причине были созданы стандарты качества, по которым проверяется готовое масло чайного дерева.

Содержание цинеола в крайних случаях может колебаться между 2 и 65%! Цинеол (эвкалиптол) также является основным компонентом эфирного масла эвкалипта. Однако в большой дозировке цинеол может вызвать раздражение слизистых оболочек и кожи. Поэтому стандарт качества Министерства здравоохранения Австралии предписывает: максимальное содержание цинеола в хорошем масле не должно превышать 5%. Если содержание терпенов слишком низкое, антибиотические свойства масла резко снижаются. Было определено, что хорошее масло чайного дерева должно содержать 35-40% терпинен-4-ола.

Условия хранения масла чайного дерева

Под воздействием воздуха масло чайного дерева склонно к окислению, его качество и активность уменьшаются. Поэтому масло следует хранить в плотно закрывающихся темных стеклянных бутылочках в защищенном от света месте. Не покупайте большое количество масла. Со временем его качество ухудшается, особенно если бутылочка уже вскрыта. Масло чайного дерева продается в чистом виде, а также в составе различных средств по уходу за телом и волосами.

Области применения и рецепты

- *Дезинфекция поверхностей*: развести 2 мл масла чайного дерева в 8 литрах воды, обработать поверхности.
- *Очищение воздуха в комнате больного*: дать испариться ¹ 3-4 каплям масла чайного дерева в аромалампе.
- *Акне, воспаления*: нанести масло чайного дерева с помощью ватной палочки непосредственно на проблемные участки, и
- *Герпес*: смазать пузырьки неразбавленным маслом чайного дерева. Для чувствительной кожи: смешать масло чайного дерева с равным количеством масла жожоба.
- *Грибковое поражение кожи ног и ногтей*: наносить неразбавленное масло чайного дерева на пораженные участки 2-3 раза в день.
- *Ножная ванна для профилактики грибка стопы*: 10 капель масла чайного дерева на 4 литра теплой воды. Продолжительность процедуры — 10 минут.
- *Раствор для полоскания и промывания*: 5-10 капель масла на стакан воды.
- *Растирания при кашле и бронхите*: смешать столовую ложку оливкового масла с 3-5 каплями масла чайного дерева. Растирать область груди и спины.
- *Масло чайного дерева для ухода за кожей*: смешать 10 капель масла чайного дерева с 250 мл миндального масла. Втирать в кожу легкими движениями после принятия душа или ванны.

ТИМЬЯН (ЧАБРЕЦ)

Садовый тимьян (*Thymus vulgaris*) — широко распространенное в наших широтах растение. Используется в лечебных целях и в качестве приправы. Родина тимьяна — страны средиземноморского бассейна. Тимьян относится к семейству губоцветных.

Полукустарник достигает в высоту от 10 до 40 см. Стебли слегка покрыты волосками. Листочки мелкие (от 4 до 10 мм), эллиптической формы, с нижней стороны отливают серым цветом, покрыты тончайшими волосками, верхняя сторона — гладкая. Край листочков слегка закручен. В диком виде встречается только горный тимьян, который растет к северу от Альп. Он имеет более низкую концентрацию действующих веществ, чем садовый. В

жаркие дни растение источает приятный аромат. В средиземноморской кухне тимьян является одной из наиболее популярных приправ.

Показания к применению

Эфирное масло тимьяна приносит значительное облегчение при бронхите, коклюше и астматических проявлениях, оказывая благотворное воздействие на легкие и бронхи.

Оно снимает спазм бронхов, разжижает мокроту и способствует откашливанию. В народной медицине чай из тимьяна применяется, прежде всего, при спазмах дыхательных путей. Тимьян также входит в состав многих чаев для улучшения работы желудочно-кишечного тракта, он помогает при метеоризме и способствует лучшему перевариванию пищи. Именно по этой причине чабрец используют в качестве приправы для жирной и тяжело перевариваемой пищи.

Этому растению приписываются даже болеутоляющие свойства, поэтому его используют в компрессах и болеутоляющих мазях для лечения ран и внешних повреждений. В средневековых книгах о лекарственных растениях тимьян рекомендовался для *стимуляции менструаций*, при всех видах *паразитов*, *головной боли*, *ревматических болях*, *воспалениях горла и глотки*. Применение тимьяна в данных областях доказало свою эффективность в течение столетий, а обоснованность многих назначений была научно подтверждена в наши дни.

Состав тимьяна

Тимьян содержит эфирное масло с долей тимола до 50 %, карвакрол, борнеол, туянол, линалол, гераниол, цимол и пинен, дубильные вещества, горечи, флавоноиды и смолы. Предмет нашего рассмотрения — эфирное масло тимьяна, обладающее сильными антибиотическими свойствами. Бактерицидные свойства тимола (главной составляющей масла) в 25 раз сильнее фенола — химического вещества, применявшегося для дезинфекции.

Главные действующие вещества тимьяна, а именно тимол и карвакрол, с точки зрения химии относятся к группе фенолов. Однако чистый фенол в растительном мире не встречается, его получают из минерального масла. Фенолы тимьяна принадлежат к подгруппе монотерпеновых фенолов. Эти природные соединения обладают значительно более сильным антисептическим действием, чем фенол, изготовленный искусственным путем, и практически не ядовиты. Синтетический фенол вызывает раковые заболевания!

Пример тимьяна еще раз доказывает нам, что, с одной стороны, творения природы устроены в высшей степени сложно, но с другой — максимально практично и логично. Существует по меньшей мере семь разных видов эфирного масла тимьяна с различным химическим составом. Наряду с вышеописанным маслом, содержащим тимол для арома- и фитотерапии, большое значение имеют масла с высоким содержанием линалола, гераниола и туянола. Все названные вещества относятся к группе монотерпеновых спиртов. Они действуют мягко, не раздражая кожу, и хорошо подходят для ежедневной гигиены и ухода за телом. Масла тимьяна с большой долей тимола могут оказывать сильное раздражающее воздействие на кожу, поэтому они хуже переносятся чувствительными людьми.

Монотерпеновые спирты имеют приятный запах, обладают противомикробными свойствами, стимулируют нервную систему. Высокую долю линалола содержат также кориандр, мускатный шалфей и нероли. Другие растения, имеющие высокое содержание природного фенола, — душица и горный чабер. Оба обладают сильными антибиотическими свойствами.

Основные типы эфирных масел тимьяна

Тимол

Это эфирное масло содержит до 60 % монотерпенового фенола. Эффективно действует против различных групп возбудителей, поэтому лучше всего подходит для лечения инфекционных заболеваний. Наружно масло не следует применять в неразбавленном виде, так как оно может вызвать сильное раздражение кожи. При приеме масла тимюла внутрь в слишком большом количестве возможно значительное возбуждение щитовидной железы. При соблюдении дозировки побочных эффектов, как правило, не возникает. Чай из тимьяна также не вызывает негативных последствий.

Туя нол

Этот тип эфирного масла содержит до 50 % терпенового спирта туянола. Масло укрепляет организм, наполняет его жизненной энергией, активизирует иммунную систему, не оказывает раздражающего воздействия ни на кожу, ни на щитовидную железу. Эффективно против вирусов, поэтому прекрасно подходит для лечения вирусных заболеваний бронхов и гриппа, а также против хламидиоза.

Линалол

Линалол (содержание до 60 %) наделяет это эфирное масло мощными антисептическими свойствами. Масло отличается мягким действием, хорошо переносится кожей. Этот тип масла тимьяна очень эффективен против дрожжеподобного гриба *Candida albicans* и стафилококков. Стафилококки являются одними из наиболее распространенных возбудителей заболеваний у человека. Они поражают кожу, кишечник, мочевой пузырь и многие другие органы. Линалол — прекрасное средство для ухода за кожей, поскольку оказывает легкое стимулирующее действие на весь организм.

Гераниол

Одно из важнейших среди эфирных масел тимьяна. Главным действующим веществом масла является монотерпеновый спирт гераниол. Не раздражает кожу. Эффективно против бактерий, вирусов, грибов, в том числе дрожжеподобных. Успокаивает нервы, способствует быстрому засыпанию.

Тимьян эффективен против многих групп возбудителей заболеваний.

Самым сильным противомикробным действием обладает тимол (природный фенол), если рассматривать его в качестве изолированного действующего вещества. Научные исследования доказали, что в естественном комплексе полезных веществ этого растения эфирные масла тимьяна с различными терпеновыми спиртами оказывают такое же действие; кроме того, они лучше переносятся человеком.

Тимьян эффективен против следующих групп возбудителей заболеваний	
Proteus	Alcalescens dispar
Enterococcus	Neisseria
Staphylococcus	Corynebacterium
Streptococcus	Candida albicans

Формы применения тимьяна

Чай

Одну чайную ложку сухого измельченного тимьяна залейте 250 мл горячей, но не кипящей воды. Накройте чашку блюдцем, чтобы ценные эфирные масла не испарились, и дайте чаю настояться в течение 15 минут. При бронхите, кашле и коклюше выпивайте до 5 чашек в день.

Для общего укрепления организма достаточно 3 чашек. В чай можно добавить немного меда.

Чай при коклюше *40 г тимьяна 20 г росянки*

20 г листьев подорожника ланцетного 10 г цветков коровяка Юг плодов аниса

Приготовьте травяную смесь и заварите чай, как описано выше. Лечебный настой уменьшает спазм бронхов, оказывает антибактериальное действие и облегчает астматические проявления.

Ванна с тимьяном при ревматизме

Приготовьте из 100 граммов тимьяна и литра горячей воды отвар указанным выше способом. Процедите. Добавьте отвар в ванну. Процедура показана при ревматизме, бронхите, нервном истощении.

Смесь масел для ароматерапии при катарах

5 капель эфирного масла тимьяна 3 капли масла эвкалипта 2 капли звездчатого масла

Проведите процедуру с помощью аромалампы. Смесь этих масел очищает и дезинфицирует воздух в комнате больного и помогает предотвратить заражение других людей.

Масло для лечения акне и ухода за кожей

10 капель эфирного масла тимьяна (линалол)

5 капель масла розмарина (вербеной)

4- 5 капель нероли

5 капель масла чайного дерева

5 капель масла лаванды

100 мл масла жожоба

Нероли (масло из цветков апельсина горького) придает маслу удивительный аромат. Масло чайного дерева и тимьяна оказывают антибактериальное действие, розмарин стимулирует кровоснабжение, лаванда очищает кожу. Если у вас сухая кожа, используйте в качестве основы миндальное масло вместо масла жожоба. Это масло можно использовать при акне и для ухода за кожей, г

Эфирное масло тимьяна с таблетками активированного угля

Капните по 2 капли масла тимьяна (линалола и туянола) на таблетку активированного угля. При тонзиллите и воспалении горла рассасывайте таблетку 2-3 раза в день. При сильных воспалениях можно использовать масло тимьяна (тимол) с 2 каплями масла чабера.

ЛУК

Наряду с алоэ вера и чесноком лук (*Allium sera*) является представителем семейства лилейных, вид луковые. По размерам клубня и внешнему строению он значительно отличается от других луковых.

Не считая чеснока, нет более полезной приправы, чем лук. Его лечебные свойства известны в течение нескольких тысяч лет; их воспевали в своих трудах выдающиеся врачи древности — Диоскорид и Плиний Старший. Лук, который максимально раскрывает свои целебные свойства в сыром виде, сегодня употребляют в пищу слишком мало. Запах лука, как и запах чеснока, неприятен нашим «цивилизованным» носам. Это очень печально. Известно, что в странах, где, отчасти из бедности, отчасти по традиции, едят много чеснока и лука, доля раковых заболеваний, диабета и артериосклероза, который может стать причиной инфаркта, значительно ниже, чем у нас. И это не удивительно, ведь указанные растения обладают мощными лечебными свойствами.

Разные сорта лука и входящие в них вещества

Репчатый лук происходит из западных регионов Азии. В Европу он был привезен римскими войсками и быстро укоренился в этом регионе. Родиной собрата репчатого лука — лука-батун (зимнего лука) является Сибирь. По вкусу лук-батун немного мягче, чем репчатый лук. Для лечебных целей подходят все виды лука: крупный сладкий, яйцеобразный итальянский красный и круглый красный.

Своими сильными антибиотическими свойствами лук обязан серным соединениям, из которых образуются аллицин и цикло-аллиин, и, конечно, соединениям роданистоводородной кислоты. Эфирное масло, которое выделяется при нарезании лука и заставляет нас «плакать», тоже содержит серу и называется пропантиа-локсидом. Оно также обладает сильными противомикробными свойствами.

Лук — это не только мощный природный антибиотик, но и источник многих витаминов. В луковиче содержатся витамины А, В1, В2, С, Е, никотиновая кислота, минералы — кальций, магний, марганец, фосфор, железо, а также протеины и вещества, укрепляющие сердце.

Лечебные свойства лука

Раздражающее действие, которое пары лука оказывают на глаза, может принести пользу всему организму. Лук стимулирует все органы пищеварения и железы, устраняет скопления жидкости в организме и уменьшает нагрузку на сердце.

Понижает уровень холестерина и этим предупреждает развитие атеросклероза и инфаркта. Подобные инсулину растительные гормоны оказывают регулирующее воздействие на уровень сахара в крови, поэтому лук противодействует диабету и является хорошим поддерживающим средством при лечении этого заболевания.

При нагревании лук теряет большую часть своих лечебных свойств, однако в таком виде он больше подходит людям с чувствительным желудком. Тем, кто не страдает изжогой и повышенной кислотностью желудочного сока, следует есть лук в сыром виде. При настоящей гиперкислотности, т.е. сильно повышенной кислотности, сырой лук можно есть только в небольших количествах. Однако у многих людей кислая отрыжка и изжога являются следствием пониженной кислотности желудочного сока! Это звучит парадоксально, но легко объясняется: если в слабом желудке вырабатывается слишком мало кислоты, то поступающая пища расщепляется долго и неосновательно. Часть пищи остается в желудке, начинаются процессы брожения. Они раздражают слизистую и вызывают кислую отрыжку. Из этого следует, что даже при повышенной кислотности иногда стоит есть сырой лук. Возможно, вашему желудку просто необходимо укрепление и стимуляция его пищеварительных желез.

Сырой лук убивает патогенных микробов в желудке и кишечнике, улучшает здоровую микрофлору и нормализует пищеварение благодаря стимуляции оттока желчи.

Почки и мочевой пузырь будут вам благодарны...

Лук оказывает лечебное воздействие также на почки и мочевой пузырь. Он убивает или угнетает рост микробов, вызывающих *воспаление мочевого пузыря* и *инфекционные заболевания почек*, усиливает мочеотделение, в результате чего промываются органы мочевой системы. Лук хорошо очищает кровь. Ешьте свежий хрустящий весенний лук, который в апреле появляется на рынках и в овощных магазинах.

Целебное растение также устраняет *отеки* (скопление жидкости в организме). Некоторые фитотерапевты сообщают, что с помощью луковой терапии им удалось растворить почечный песок и небольшие *камни в почках*. Лук также хорошо помогает при

задержках мочи. Он оказывает удивительный лечебный эффект при *воспалениях простаты* у мужчин.

Лук или операция на сердце?

Два положительных эффекта, которые оказывает употребление свежего лука на *сердце* и *кровообращение*, мы уже упоминали: это устранение отягощающих сердце скоплений жидкости, например в ногах или области живота (так называемая водянка), и борьба с *артериосклерозом*. Сужение и недостаточное кровоснабжение венечных сосудов сердца представляет большую опасность для сердечной мышцы и в некоторых случаях лечится только с помощью серьезной операции. В ходе этой операции поврежденные сосуды сердечной мышцы заменяются искусственными сосудами или венами, взятыми из другой части тела пациента.

Особые вещества, содержащиеся в луке, улучшают кровоснабжение миокарда и повышают эластичность сердечной мышцы. Одной из причин артериосклероза могут быть бактерии, поэтому противомикробные свойства лука играют здесь важную роль.

Кашель, насморк, хриплость

В народной медицине лук — очень популярное средство для лечения заболеваний органов дыхания.

Луковый сок разжижает мокроту и растворяет слизь. Он облегчает *бронхиальные катары*, *сильный кашель* и *хриплость*. Благодаря своим антибиотическим свойствам лук эффективно действует при воспалениях дыхательного тракта. Из записей врачей, практиковавших до появления антибиотиков, мы знаем, что луком успешно лечились даже воспаления легких. Лук — эффективное средство при терапии *простуды*, *гриппа*, *воспалений горла*, *гортани* и *придаточных пазух носа*. Его рекомендуется применять также для профилактики простудных и инфекционных заболеваний. Используйте это удивительное природное средство на благо себе и близким.

Лук и компания против рака

К своей хвалебной песни луку я хотела бы еще добавить следующее: лук и чеснок помогают бороться с раком.

Представляю, какое возмущение вызвало бы это утверждение в рядах «серьезных» исследователей раковых заболеваний, однако в пользу этой теории существуют некоторые интересные доказательства. Любое растение содержит вещества-ингибиторы (замедлители), которые предотвращают преждевременный выход семян и почек или сдерживают рост корней и надземных частей растения. Эти вещества называются цитокининами. Они являются противоположностью ауксинов, которые стимулируют рост побегов и корней. С помощью этих антагонистов природа регулирует процессы роста растений в зависимости от условий окружающей среды. Сенфол-гликозиды и роданиды относятся к бластоколинам. Способны ли эти вещества ограничивать рост раковых клеток, наукой пока не доказано. Тем не менее некоторые ученые считают лук и чеснок важным вспомогательным и профилактическим средством против рака.

На основе статистических данных был сделан вывод, что в тех странах, где люди традиционно едят большое количество сырого чеснока и лука, доля раковых заболеваний значительно ниже, чем в других областях.

Практическое применение лука

Наружно лук можно применять для лечения *укусов насекомых*, *бородавок*, *абсцессов*, *фурункулов*, *ожогов*, *снятия боли в ушах*. Просто прикладывайте кусочек лука к больному месту. При ушной боли зафиксируйте ломтик лука на больном ухе с помощью полотенца.

Для профилактики и быстрого лечения простудных заболеваний ставьте тарелку с нарезанным луком рядом с кроватью так, чтобы вы могли вдыхать эфирные масла. Вы можете также положить на подушку свежие кольца лука в мешочке.

При *задержке мочи* рекомендуется раздавить 1-2 луковицы и приложить кашицу к области мочевого пузыря и кишечника. Снимайте компресс, когда кожа начнет краснеть.

При ущемлениях, ушибах и растяжениях мышц и сухожилий помогает следующий луковый компресс: мелко нарежьте луковицу, добавьте немного воды и щепотку соли, смешайте все до состояния кашицы. Приложите к больному месту. Компресс поможет снять боль.

Луковое вино с мочегонным действием

Луковое вино подходит для промывания органов мочевой системы и устранения скоплений жидкости. Необходимо настаивать мелко нарезанную луковицу в литре хорошего сухого белого вина в течение 10-14 дней. Затем следует вино слить, а кусочки лука хорошо отжать с помощью льняного полотенца; выжимку добавить в вино. Хранить в прохладном темном месте. Принимать 2-3 маленьких стаканчика полученного настоя в день. Луковое вино стимулирует мочеотделение, помогает также при кашле и бронхите. Противоотечное действие усилится, если вы добавите в винную настойку 2-3 столовых ложки розмарина. Вкус станет немного сильнее, но стимулирующее действие на кровообращение будет способствовать выведению излишков жидкости из организма.

Луковый сироп против кашля и бронхита

Измельчить луковицу, добавить 1/8 литра воды и 3 столовые ложки меда. Подогреть смесь до вскипания и отставить на несколько часов. Тщательно отжать смесь. Принимать по столовой ложке три раза в день. Сироп можно давать и детям. Для усиления действия можно добавить в смесь чайную ложку хрена или такое же количество тимьяна. Хрен особенно подходит астматикам, тимьян помогает при заполнении дыхательных путей слизью.

Спиртовая луковая настойка

Измельчите свежую луковицу и залейте ее 250 мл 70 % спирта. Дайте настояться в течение 10-14 дней. Затем слейте жидкость, а кусочки лука отожмите. Добавьте выжимку в настойку. Вы можете дополнительно профильтровать настойку через кофейный фильтр, чтобы удалить взвешенные частицы. Принимать в течение дня по 4 столовые ложки, запивая водой.

Я надеюсь, что мне удалось убедить вас употреблять в пищу как можно больше лука. Трудно представить себе более дешевое и эффективное лечебное и профилактическое средство для оздоровления всего организма!

На этом я завершаю рассмотрение некоторых наиболее мощных антибиотических веществ из сокровищницы природы. В следующей главе вы познакомитесь с другими, не менее интересными растениями.

ДРУГИЕ РАСТЕНИЯ, ОБЛАДАЮЩИЕ АНТИБИОТИЧЕСКИМИ СВОЙСТВАМИ

Как было сказано выше, появление и распространение бактериальных инфекций, плохо поддающихся лечению антибиотиками, напрямую связано с поспешным и чрезмерным использованием подобных лекарственных препаратов. Это однозначно доказывают различные исследования.

В 1988 году были впервые зарегистрированы пневмококки, патогенные микроорганизмы, которые развили устойчивость к пенициллину. Пневмококки вызывают

воспаление легких, они особенно опасны для детей, пожилых и ослабленных людей. Через пять лет уже каждый пятый штамм возбудителей не реагировал на антибиотик. Микробы стали резистентными и к другим антибиотическим веществам. Около 10 % пневмококков одновременно развили устойчивость к нескольким антибиотикам. Это значит, что прошло слишком много времени, прежде чем было подобрано правильное лекарство для лечения заболевания, и необоснованно назначенные антибиотики дополнительно ослабили организм. Антибиотики постепенно сдают свои позиции в борьбе с инфекционными заболеваниями. Более сильные препараты имеют более серьезные побочные эффекты. Исследования показали, что маленькие дети в возрасте до 2 лет особенно часто подвергались атаке мультирезистентных возбудителей. Термин «мультирезистентный» означает, что эти возбудители развили устойчивость ко многим антибиотикам. Это и многие другие исследования дают серьезный повод для раздумий. Как врачам, так и пациентам стоит пересмотреть свое слишком легкомысленное отношение к антибиотикам.

Кроме «сильных защитников» из царства природы, о которых я уже рассказала, существует еще целый ряд растений, обладающих антибактериальными свойствами. Конечно, по силе своего действия эти растения не превосходят синтетические антибиотики, однако они успешно справляются со многими бактериальными инфекциями, так что не возникает необходимости в применении искусственных антибиотиков. Преимущества лечения природными средствами очевидны. Они не имеют побочных эффектов (кроме редких аллергических реакций), не наносят вреда организму, активизируют, а не подавляют иммунную систему, запускают аутогенные защитные механизмы, не приводят к развитию устойчивости у микробов.

Возможно, вы будете удивлены, насколько много растений нашей флоры обладают антибиотическими свойствами. Врачи и целители прошлых столетий имели в своем распоряжении только природные средства и добивались с их помощью значительных результатов. Не располагая точными знаниями о том, какое именно действующее вещество необходимо для лечения конкретного заболевания, они подбирали для своих пациентов лучшие средства, исходя из многолетнего опыта и наблюдений. Конечно, в те времена, как и сейчас, среди целителей было много шарлатанов и последователей сомнительных учений, однако они быстро выдавали себя своими провалами.

Секрет успешного лечения природными средствами заключается в том, что знахарями рассматривается весь человек в целом, с его физическими и душевными особенностями, специфической жизненной ситуацией и индивидуальной историей. Комплексный подход к лечению помогает укрепить организм настолько, что для победы над возбудителями, которые лишаются благоприятной для них среды, полностью хватает природных антибиотиков.

Сильный здоровый организм, укрепленный регулярными физическими упражнениями, разумным закаливанием, правильным и достаточным питанием, представляет собой плохую среду для патогенных микробов, такого «хозяина» они покидают очень быстро, особенно если «напугать» их потогонным лечением или подходящим травяным чаем. Ингаляции с эфирными маслами также усложняют жизнь возбудителям. Очищение организма от шлаков и токсинов составляет основу природной медицины и подготавливает базу для лечения природными антибиотиками.

Оптимальной формой для применения в качестве антибиотика является эфирная эссенция растения.

АНТИВИРУСНЫЕ СВОЙСТВА ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Известные французские ароматерапевты Вальне и Тиссеран рекомендуют для лечения герпеса масла бергамота, эвкалипта, герани и лимона. Для сдерживания вспышек герпеса

очень эффективна мазь на основе экстракта Melissa. При герпесе очень эффективны масла чайного дерева, кипариса и розы.

На международном конгрессе фитотерапевтов, проходившем в 1987 году в Кёльне, было представлено исследование, которое доказало, что все основные группы химических веществ, содержащиеся в эфирных маслах, обладают противовирусным действием. Тесты проводились на вирусе герпеса и аденовирусе, который вызывает заболевания органов дыхания и кишечника. Велика вероятность того, что эти масла могут быть эффективными при гриппе, свинке, ветряной оспе, опоясывающем лишае и, возможно, даже полиомиелите (детском параличе). Ниже приведена таблица с эфирными маслами и их действующими веществами.

Действующее вещество	Эфирное масло
Эвгенол	Гвоздика (Осіггл дгаг^зітит)
Лимонен	Масла всех цитрусовых
Бета-кариофиллен	Во многих маслах, например тимьяна (тип Линалол), лаванды, розмарина
Линалол	Во многих маслах, например в масле лаванды
Ацетат л и нал ил а	Во многих маслах, например в масле бергамота, лаванды, шалфея
Цитрал	Во многих маслах, например в масле Melissa, лимонграса
α-сабинен	Во многих маслах, например в масле чайного дерева, лавра благородного
γ-терпинен	Во многих маслах, например в масле можжевельника, чайного дерева, эвкалипта, найоли

Секрет противовирусного действия эфирных масел заключается, возможно, в их способности проникать в вирус и разрушать его с помощью своей реакционной активности.

Комбинации из нескольких эфирных масел обладают широким противомикробным спектром действия, активны против многих возбудителей заболеваний. Хорошим примером может служить препарат «Сальвиатимол Н», который уже в течение нескольких десятков лет успешно применяется как средство широкого спектра действия при микробных и воспалительных заболеваниях десен, слизистой оболочки рта и горла. Таблица дает представление о том, как действуют и дополняют друг друга отдельные компоненты препарата.

Действующее вещество	Антибактериальное	Фунгицидное	Противовирусное	Противовоспалительное	Стягивающее, связывающее запахи
Масло шалфея	1	1	1		1
Масло эвкалипта	1	1	1	1	
Масло перечной мяты	1	1			
Масло корицы	1	1		1	
Масло фенхеля	1	1	1		
Масло аниса	1				
Ментол	1			1	
Тимол	1		1	1	1

Другие эфирные масла с сильным антибиотическим действием, которых нет в таблице, — масло лаванды, орегано, можжевельника, чабера.

Далее будут подробно рассмотрены бергамот, хрен, корица и многие другие растения. Совершите увлекательное путешествие в мир природных антибиотиков.

БЕРГАМОТ

Возбуждающее и поднимающее настроение эфирное масло бергамота получают из незрелой кожуры плода бергамотового дерева, родиной которого считается Индия. Сегодня его выращивают преимущественно в Италии, в провинции Калабрия. Бергамотовое дерево достигает в высоту 5 метров. Для получения одного литра ценного эфирного масла требуется 200 килограммов кожуры. Своими антивирусными свойствами масло бергамота обязано ацетату линалила.

Масло бергамота широко применяется в средствах против *ак-не* и *загрязнений кожи*. Действующее вещество — лимонен — обладает мягкими антисептическими свойствами и делает кожу упругой и эластичной.

Содержащийся в масле нерол защищает кожу от окисления. Масло бергамота нельзя наносить непосредственно на кожу, особенно в концентрированном виде, так как оно может вызвать повышенную светочувствительность. Это значит, что при одновременном сильном солнечном излучении на коже могут проявиться нежелательные реакции в виде коричневых пятен. Паровая ванна для лица и средства для ухода за кожей с маслом бергамота не вызывают подобной реакции.

При акне и загрязненной коже регулярно делайте каждые 2-3 дня паровую ванну с маслом бергамота. Добавьте в миску с горячей водой 4 капли масла и проводите процедуру в течение 10 минут. Для максимально интенсивного воздействия эфирных паров накройте голову и емкость большим полотенцем.

Масло из бергамота сорта Petitgrain, как и масла орегано и корицы, обладает фунгицидным (противогрибковым) действием. Особенно эффективно действует на грибы *Candida*, поэтому оно прекрасно подходит для приема внутрь при *кандидозе* пищеварительного тракта. Принимайте по 3 капли масла 2 раза в день с кусочком хлеба или чаем. Превышать дозировку не следует, это может нанести вред организму.

При *вагинальном микозе* помогают сидячие ванны с маслом бергамота. Смешайте небольшое количество сливок с 15—20 каплями масла и добавьте в воду. Продолжительность процедуры — 25 минут. Повторять ежедневно до полного излечения.

Эфирное масло бергамота обладает *охлаждающими* и *легкими жаропонижающими* свойствами, поэтому его можно использовать в компрессах для облегчения жара. Прекрасно очищает и освежает воздух в помещениях.

ЛАВАНДА

Лаванда принадлежит к семейству губоцветных. Родина растения — западное Средиземноморье. Французскую лаванду любят парфюмеры всего мира, так как она имеет очень высокое содержание ароматного сложного эфира ацетата линалила. Во Франции можно увидеть целые моря колышущихся на ветру фиолетовых цветков лаванды. Этот полукустарник, достигающий в высоту 50 сантиметров, выращивается на огромных площадях. Состав действующих веществ лаванды значительно варьируется в зависимости от происхождения и места произрастания растения. Например, лаванда, которая растет в Хорватии, имеет намного более высокое содержание борнеола и терпинена-4-ола, чем французская лаванда. Поэтому она обладает более сильными антисептическими свойствами и подходит для лечения *небольших ран, укусов насекомых, прыщей, кожных угрей, фурункулов*. Для этих целей также подходят и другие виды лаванды. В сочетании с другими эфирными маслами лаванда проявляет противомикробные свойства и гармонизирует запахи

отдельных компонентов. Однако ее следует добавлять в небольших количествах, чтобы запах не стал слишком тяжелым.

Применение лаванды

В составе чая или в качестве одного из компонентов травяной подушки лаванда оказывает успокаивающее действие, помогает при бессоннице. Для изготовления лечебной подушки смешайте в равных частях цветки лаванды, мелиссу и хмель. В виде чая лаванда помогает при болях в верхней части живота и спазмах кишечника нервного характера. При зловонном стуле и метеоризме принимайте 1-2 раза в день 3 капли масла лаванды с кусочком сахара или хлеба. Помните, что подобные симптомы указывают на нарушение естественной микрофлоры кишечника. Эфирное масло лаванды обладает сильными антибиотическими свойствами и регулирует кишечную флору. Внимание: передозировка масла лаванды может привести к раздражению слизистых оболочек, помутнению сознания и головокружению!

Лавандовый спирт можно использовать при ревматизме, болях в конечностях, напряженности в мышцах, воспалении суставов. Для улучшения кровообращения подходит лавандовая ванна: вскипятите 50 граммов цветков лаванды в 1 литре воды, снимите с огня, накройте и дайте настояться в течение 10 минут, процедите. Добавьте отвар в воду. Время принятия ванны — 15 минут, температура — 38 °С. Лавандовая ванна полезна при нарушениях кровообращения неврологического характера, также она оказывает ухаживающее воздействие на кожу при высыпаниях и экземах.

Кроме того, 2 капли масла лаванды, принятые за 15 минут до еды, значительно снижают аппетит.

Основные действующие вещества лаванды — линалол, ацетат линалила, цинеол, кумарин, дубильные вещества и розмариновая кислота.

Другая разновидность лаванды — лаванда широколистная, или лаванда-спайк (*Lavandula latifolia*). Она не имеет такого гармоничного и приятного аромата как лаванда лекарственная (*Lavandula angustifolia*), о которой мы говорили до сих пор, однако благодаря значительно более высокому содержанию камфары и цинеола идеально подходит для лечения простудных заболеваний. В сочетании с эфирным маслом тимьяна (линалол) она является замечательным противовирусным и способствующим отхаркиванию мокроты средством при бронхите, которое можно принимать внутрь или использовать для ароматерапии.

Из-за присутствия камфары лаванду-спайк нельзя принимать беременным женщинам и маленьким детям. Лаванда лекарственная подобных противопоказаний не имеет.

ОРЕГАНО

Название «орегано» происходит от латинского названия растения *Origanum vulgare*. Другие названия растения — душица или майоран. Душица — теплолюбивая культура, поэтому лучше всего она растет в регионах Средиземноморья, а также на солнечных лугах Центральной Европы. От мощного корневища отходят высокие (от 30-60 см), покрытые волосками стебли с темно-зелеными листьями. Многочисленные мелкие цветки имеют розово-красный, реже — белый цвет.

Майоран очень популярен в качестве пряности для пиццы и вообще в южной кухне. Если вы хотите выращивать душицу в своем саду, следите за тем, чтобы она не засыхала. На палящем солнце эфирные масла, составляющие основу лечебного действия растения, улетучиваются очень быстро. Поэтому выбирайте теплые (максимум 35 °С), но тенистые места. Собирают душицу во время цветения.

В народной медицине душицу широко используют при всех видах нарушений работы желудочно-кишечного тракта. Она помогает переваривать тяжелую пищу, облегчает диарею, мягко стимулирует отток желчи.

Эфирное масло орегано — прекрасное средство для лечения всех острых инфекций пищеварительного тракта и дыхательных путей. Наряду с чабером, корицей, тимьяном, гвоздикой и чайным деревом душица относится к группе растений, которые содержат эфирные масла с наиболее широким противомикробным спектром действия. После тимьяна эфирное масло орегано обладает наиболее широким бактерицидным спектром действия, т.е. оно подавляет развитие и размножение большинства патогенных микробов.

Во вторую группу включены растения, эфирные масла которых действуют только против определенных групп возбудителей. К ним относятся: пиния, капутовое дерево, эвкалипт, лаванда, мирт, герань, эстрагон и некоторые другие.

Орегано доказало свою эффективность против тех же групп возбудителей, которые были перечислены в статье о тимьяне.

Состав и применение

Основное составляющее вещество эфирного масла душицы — природный фенол, а точнее — карвакрол, с которым вы уже встречались в описании тимьяна. Эфирное масло и другие формы приготовления душицы обладают мощным антибактериальным действием и наполняют организм энергией. В сочетании с другими согревающими травами — тимьяном, шандрой, шалфеем и ромашкой — душица прекрасно подходит для травяных подушек, которые можно прикладывать для достижения согревающего эффекта при спастических и абдоминальных болях, ушной и зубной боли, боли в горле.

Чай из душицы: чайную ложку с горкой залить 250 мл кипящей воды, накрыть, через 15 минут процедить. Можно подсластить настой небольшим количеством меда. Чай оказывает чудесный эффект при бронхиальных катарах и сильном кашле. Его можно дополнить тимьяном, росянкой, мать-и-мачехой, подорожником. Если у вас есть проблемы с желудком или кишечником, от меда следует отказаться.

Эфирное масло орегано доказало свою эффективность в лечении острых *инфекций*: принимайте 3 капли масла с чайной ложкой подсолнечного масла с интервалом в два часа (не больше 10 раз в день). Подсолнечное масло — идеальная основа для действующих веществ душицы, она предотвращает возможное раздражительное действие фенолов.

Во избежание возможных раздражений не наносите масло орегано на кожу в концентрированном виде. Кроме того, эфирное масло орегано нельзя принимать дольше 2-3 недель, иначе из-за действия фенолов может возникнуть нарушение обмена веществ в печени.

Этого не стоит опасаться, если вы используете душицу в качестве приправы или для приготовления чая. Вам не придется долго принимать эфирное масло орегано, так как оно справится с возбудителями очень быстро. Противопоказанием для использования масла является беременность. Рецепт народной медицины — *ванна с орегано при аллергических заболеваниях кожи*: заварить 50-60 граммов орегано в литре воды, добавить в воду. Принимать ванну один раз в неделю.

ГВОЗДИКА (ПРЯНОСТЬ)

Гвоздика вызывает в памяти приятные воспоминания о долгих зимних вечерах с глинтвейном, печеными яблоками, рождественскими пирогами и другими вкусными вещами, которые придают холодному времени года особое очарование. Во все перечисленные праздничные блюда обычно добавляют гвоздику. Но не стоит ею злоупотреблять, иначе приправа сделает вкус блюда тяжелым. Гвоздика улучшает вкус

блюд из бело- и красно-кочанной капусты и способствует их усваиванию. Ее можно добавлять к вареной рыбе, мясу, дичи, а также в соусы для спагетти, пиццу.

Раньше гвоздику использовали для улучшения вкуса травяных порошков и настоек, а также в качестве стимулирующего средства для желудка и кишечника.

Родина гвоздичного дерева — Филиппины и Молуккские острова. Сегодня его выращивают во всех тропических странах. Соцветия растения собирают, когда они уже полностью сформировались, но еще не раскрылись. Для получения гвоздичного масла используют также листья и кору дерева.

В Древнем Китае и Египте гвоздика ценилась на вес золота. В Европу эта пряность попала в IV веке благодаря императору Константину.

Дезинфицирующие свойства гвоздики были известны еще во времена Средневековья, несмотря на то что тогда люди еще ничего не знали о взаимосвязи между микробами, инфекцией и заболеванием. Врачи использовали гвоздику во время эпидемии чумы в Европе. Люди вешали ее на шею или разжевывали, когда посещали больных или уносили умерших. Видимо, действие гвоздики было достаточно заметным и эффективным, раз ее стали широко применять. Настойки и отвары гвоздики давно используются как средство для дезинфекции рта и гортани. Разжевывание гвоздики помогает значительно облегчить зубную боль и предотвращает бактериальные инфекции воспаленных десен и ранок после удаления зуба. При сильной зубной боли можно смазать область вокруг зуба эфирным маслом гвоздики, чтобы успокоить нерв.

Гвоздика содержит до 20 % эфирного масла, 14 % дубильных веществ, а также флавоноиды, слизистые вещества, жиры и смолу. Эфирное масло гвоздики, содержащее до 80 % природного фенола эвгенола, настолько мощное, что даже при разбавлении его в соотношении от 1:1000 до 1:10 000 оно полностью сохраняет свои противомикробные свойства, не раздражая кожу и слизистые оболочки.

Гвоздичное масло обязательно следует разбавлять, иначе у чувствительных людей оно может вызвать серьезное раздражение кожи. Людям, склонным к аллергии, можно применять масло наружно только после прохождения теста на аллергию.

В состав гвоздичного масла входят противомикробные вещества кариофиллен и ацетат эвгенола. Масло доказало свою эффективность даже при вирусных воспалениях печени, амёбиазе и туберкулезе.

Смесь мощных фенолсодержащих масел при тонзиллите:

30 капель масла чабера

30 капель тимьяна (Тимол)

5 капель гвоздичного масла

Добавлять 5 капель на стакан воды. Полоскать горло 3-4 раза в день.

Вы наверняка заметили, что в данной смеси гвоздичное масло используется в небольшом количестве. Это объясняется мощной силой действия входящих в его состав веществ. В случае с гвоздичным маслом принцип «чем больше, тем лучше» не действует, все как раз наоборот. Описанная выше смесь масел подходит для избавления от кишечных паразитов и лечения других паразитарных заболеваний.

ЧАБЕР САДОВЫЙ

Многое из того, что было сказано о тимьяне и душице, относится и к чаберу, так как эфирное масло этого растения имеет сходные составляющие вещества.

Чабер садовый (*Satureja hortensis*) — популярная приправа для блюд из фасоли, густых супов из овощей, мяса или сосисок. Он способствует усваиванию тяжелой пищи. В сочетании с базиликом чабер делает более изысканным вкус блюд, которые готовятся с малым количеством соли или вообще без нее.

Чабер садовый относится к семейству губоцветных. В дикой природе растет в восточном Средиземноморье и регионе Черного моря. К нам это растение, как и многие другие травы, попало благодаря монахам-бенедиктинцам.

Чабер собирают во время цветения и сушат в тени. Чай из чабера помогает при нарушениях пищеварения, метеоризме, диарее, кашле и бронхите со слизью; кроме того, возбуждает аппетит.

Эффективность чабера против бактерий, вирусов и грибов основана, как вы уже, наверное, догадались, на эфирном масле растения, которое содержит карвакрол, цимол, тимол и другие противомикробные вещества.

Кроме того, в состав чабера входят дубильные вещества, горечи, ситостерин и урсоловая кислота. Благодаря комплексу этих веществ чабер обладает противовоспалительными свойствами, стимулирует пищеварение и укрепляет защитные силы организма.

Применение чабера при *коклюше* и *астматических проявлениях* у детей: 100 граммов чабера залить 1 литром кипятка, накрыть и дать настояться в течение 20 минут. Процедить и добавить в ванну. Принимать ванну 2-3 раза в неделю.

Чай из чабера: 2 чайных ложки чабера залить 250 мл кипятка. Настаивать 10 минут. Можно добавлять мед. Чай показан при *кашле, бронхите, спазматическом кашле, ослизнении*. В чай также можно добавить тимьян в равной части. В традиционных старых книгах о целебных растениях не делается четкого разграничения между тимьяном, душицей и чабером, так как их действие и области применения очень похожи.

Чабер прекрасно подходит для лечения *грибка стопы*: натирайте обе ноги смесью 1 столовой ложки оливкового масла и 5 капель масла чабера 2 раза в день. При грибке ногтя следует наносить масло чабера в чистом виде.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК

Можжевельник относится к семейству кипарисовых. Спелые шишкоягоды можжевельника добавляют в качестве приправы в квашеную капусту и используют для приготовления различных видов водки, предназначенных для улучшения пищеварения. Эфирное масло можжевельника содержит антибактериальные и противовирусные компоненты, способствует выведению жидкости из организма путем прямой стимуляции почек. Однако, по мнению некоторых экспертов, раздражающее воздействие на почки может привести к повреждению тканей. Поэтому масло можжевельника следует применять только по назначению опытного фитотерапевта и людям со здоровыми почками. Тем не менее последние исследования опровергли существовавшее до сих пор мнение о вредном воздействии эфирного масла можжевельника на почки, особенно в том случае, если оно изготовлено только из плодов без использования других частей растения.

Использование шишкоягод можжевельника в качестве приправы (специи, пряности) или добавки к мочегонному чаю безопасно. Фитотерапевт Себастиан Кнайп рекомендует жевать ягоды этого растения весной. Ягоды можжевельника имеют яркий насыщенный вкус.

КОРИЦА

Корица (Стпатотшп геукшсит) — одна из наиболее распространенных специй. Наряду с гвоздикой ее добавляют в глинтвейн, пунш, компоты, кондитерские изделия и выпечку. В некоторых рецептах корицу рекомендуется добавлять в различные мясные блюда, особенно если мясо темного цвета, например баранина или дичь. Корица придает блюдам восхитительный аромат, не перебивая их вкус.

Родина корицы — остров Цейлон. Получают эту пряность из коры коричневого лавра семейства лавровых. К этому же семейству относятся лавр благородный, камфорный лавр и

сассафрас. Из перечисленных растений производят эффективные лекарственные средства. Другое растение семейства лавровых — авокадо, произрастающее в Центральной и Южной Америке, — дает нам грушевидные плоды авокадо, которые пользуются большой популярностью.

У представителей семейства лавровых имеются так называемые масляные клетки. Это живые клетки в клеточном комплексе растения, наполненные эфирным маслом.

Лечебные свойства и действующие вещества

С медицинской точки зрения корица имеет кровоостанавливающие, болеутоляющие и общеукрепляющие свойства. Рекомендуются при ощущении тяжести в желудке, вздутии живота (метеоризме), спазмах желудка и других нарушениях работы желудочно-кишечного тракта.

Чай из корицы для возбуждения аппетита и при проблемах с желудочно-кишечным трактом: чайную ложку молотой корицы залить кипятком, накрыть и дать настояться в течение 10 минут. Выпивать 2-3 кружки чая в день до или во время еды.

Корица содержит слизистые и дубильные вещества, которые оказывают ухаживающее и противовоспалительное воздействие на слизистые оболочки пищеварительного тракта, а также эфирное масло, обладающее антибиотическим действием. Именно о нем и пойдет речь дальше.

Научные тесты показали, что масло корицы даже при разведении его в соотношении 1:3000 в лабораторных условиях может обезвредить возбудителя тифа. Вполне может быть, что живому организму требуются более высокая концентрация действующего вещества. Важность подобных исследований заключается в том, что они доказывают, какой мощный антибиотический потенциал заключен в природных эфирных маслах.

Главное действующее вещество корицы — коричный альдегид, принадлежащий к группе фенилпропанов. Кроме того, корица содержит эвгенол, о противомикробных свойствах которого мы уже рассказывали в статье о гвоздике. К сожалению, оба эти вещества относятся к тем фенилпропанам, которые могут вызвать сильное раздражение кожи. Поэтому я хотела бы еще раз предостеречь вас от местного использования концентрированного масла корицы или гвоздики. У людей, предрасположенных к аллергии, может начаться обширный контактный дерматит.

Однако было бы неправильным отказываться от применения этого лечебного средства. Правильная дозировка даже яд делает волшебным эликсиром.

Следующая смесь эфирных масел доказала свою эффективность в лечении *кожных микозов (грибковых заболеваний кожи)*:

10 капель масла тимьяна (Тимол)

10 капель масла орегано

10 капель масла корицы

20 мл масла-основы, например масла авокадо или жожоба

Перед применением обязательно проверьте на участке кожи, например на внутренней поверхности руки, как ваш организм реагирует на эту смесь. Если на коже появились покраснения, увеличьте количество масла-основы до 50-100 мл в зависимости от степени чувствительности вашей кожи.

Наносите смесь тонким слоем на поврежденные участки 2 раза в день. Через 2-3 недели кожный грибок исчезнет. Не забывайте, что для успешного лечения грибковых заболеваний необходимо перейти на особый тип питания и отказаться от употребления некоторых продуктов. Это особенно важно при *кандидозе* кишечника, грибковом поражении кожи, слизистых оболочек и ногтей.

Для того чтобы провести тест на чувствительность, вотрите каплю смеси в область локтевого сгиба и подождите 24 часа. Признаки плохой переносимости — сильное

покраснение, образование пузырьков. Аллергикам рекомендуется провести тест 2 раза для надежности.

ЛИМОН

Этот кислый фрукт есть в каждом овощном магазине и практически в каждом доме. Однако так было не всегда. Раньше лимоны импортировали из южных стран, поэтому еще несколько десятков лет назад для многих людей они были непозволительной роскошью. Прародина лимонного дерева — страны Юго-Восточной Азии, предположительно — Индия и Мьянма. Во времена Римской империи его стали успешно выращивать в Средиземноморье. Лимонное дерево может достигать 7 метров в высоту.

В кожуре лимона содержится эфирное масло с цитралом и лимоненом, мякоть богата ценным природным витамином С, флавоноидами, каротиноидами и кумаринами. В кожуре большинства цитрусовых также находится пектин, обладающий же-лирующими свойствами. Считается, что он снижает уровень холестерина. Лимонный сок стимулирует деятельность печени и желчного пузыря. Вопреки распространенному мнению, лимонный сок не оказывает окисляющего действия на организм. В процессе пищеварения из лимонной кислоты образуется основной карбонат калия, который мягко нейтрализует кислоту, вырабатываемую желудком.

Благодаря его вяжущим свойствам лимонный сок используют при *диарее* и *кровотечениях*, а также для ухода за кожей. Лимонный сок и масло успешно применяют в *лечении целлюлита*.

Нанесение лимонного сока помогает при *кровотечении из носа* и *кровоточивости десен*.

Благодаря высокому содержанию витамина С лимонный сок ускоряет процесс выздоровления и активизирует защитные силы организма. Лимонный сок, разведенный небольшим количеством воды, — хорошее средство для полоскания при *охриплости*, *ангине* и *тонзиллите*. Витамин С защищает клетки от окисления и предотвращает образование вредных свободных радикалов.

Вы можете добавлять лимонный сок в чай из цветков липы и бузины, хорошо помогающей при простуде. Сок лимона также улучшает вкус ромашкового чая и усиливает его благотворное воздействие на кишечник.

Эфирное масло лимона прекрасно подходит для *дезинфекции и освежения воздуха в помещениях* с помощью аромалампы или увлажнителя воздуха. Лимонен, который содержится во всех маслах цитрусовых, придает лимонному маслу противовирусные свойства, поэтому его рекомендуют для лечения герпеса. Лимонен не раздражает кожу, в редких случаях может повышаться чувствительность кожи к свету. Поэтому после наружного применения средств, содержащих эфирное масло лимона, следует избегать попадания прямых солнечных лучей на обработанные участки. Цитрал и лимонен оказывают успокаивающее действие на *нервную систему и психику*, если масло лимона употребляется внутрь. Вы можете принимать 5 капель масла с небольшим количеством хлеба ежедневно 2-3 раза. Это помогает при *повышенной нервной возбудимости, нарушениях пищеварения (вздутии, отрыжке, несильной диарее), насморке и гриппе*.

Целлюлит является острой проблемой для многих женщин. Структура подкожной клетчатки изменяется, кожа становится бугристой и дряблой, похожей на апельсиновую корку. Из жировой ткани внутреннего слоя кожи жировые клетки попадают в кориум. Кориум находится непосредственно под верхним слоем кожи (эпидермисом) и обычно содержит множество коллагеновых волокон, которые придают коже эластичность и упругость. Из-за отложений жира выработка коллагена снижается, а вместе с ним уменьшается количество эластичных волокон в кориуме.

Масло для лечения целлюлита: 100 мл масла жожоба или лесного ореха смешать с 7 каплями масла эвкалипта, лимона, кедра, шалфея и кипариса соответственно. Массировать маслом проблемные зоны 2-3 раза в день. Это средство стимулирует кровообращение и регенерацию тканей. После месяца применения необходимо сделать 1-2-недельный перерыв.

ХРЕН

В главе о действии природных антибиотиков мы уже упоминали о еще одной группе растений, обладающих антибиотическими свойствами. Вы наверняка помните растения, содержащие сенфол-гликозиды. Их типичные представители: горчица, лук, хрен, редька, чеснок, черемша и жеруха аптечная. Все эти растения являются членами семейства крестоцветных или луковых. Далее мы поговорим о представителях семейства крестоцветных — хрене, горчице и жерухе аптечной.

У всех перечисленных растений носителем главного действующего вещества является летучее эфирное масло, знакомое каждому человеку, который хотя бы раз в жизни резал лук или натирал на терке хрен. Высокая противомикробная эффективность этих растений основана на сенфол-гликозидах и уже упоминавшейся нами роданистоводородной кислоте. Сенфол-гликозиды состоят из насыщенных серосодержащих веществ и находятся в растениях в форме, не вызывающей раздражения у человека. Мы можем понюхать лук, корень хрена или горстку горчичных зерен, не испытывая при этом практически никакого раздражения. При нарезании лука или натирании хрена гликозид синиг-рин, сам по себе не вызывающий местной реакции, соединяется с ферментом мирозиназой, в результате чего образуется едкий аллилсенфол. Последний является высокоэффективным природным антибиотиком.

Старая народная мудрость гласит, что хрен особенно эффективен для применения в лечебных целях в те месяцы, которые содержат в своем названии букву «р». Так это или нет, можно было бы с точностью определить только в ходе дорогостоящих лабораторных исследований действующего вещества растения в разные времена года. Однако не стоит забывать, что такие «народные советы», как правило, основаны на многолетнем опыте и наблюдениях. И можно сказать с полной уверенностью: хрен, содержащий целый ряд ценных действующих веществ, следует использовать не только в качестве приправы, но и в лечебных целях в любом месяце года! Наряду с бактерицидными гликозидами и роданистоводородной кислотой он содержит много витамина С, серу и калий. Хрен, квашеная капуста и лук защищали моряков и бедные слои крестьянского населения от *цинги* (скорбута) — болезни, возникающей при недостатке витамина С. Хрен разогревает кожу и слизистые, активизирует кровоснабжение почек, *обладает мочегонным действием*, стимулирует *отток желчи*, ускоряет *кровоснабжение*, разжижает мокроту и смягчает *кашлевое раздражение*. Хрен содержит глюкокинины, которые понижают уровень сахара в крови, поэтому он рекомендуется больным диабетом. Полезный корень активизирует работу печени, поджелудочной железы и всего пищеварительного тракта в целом, помогает при любых формах *нарушения пищеварения* и *потере аппетита*.

Не рекомендуется применять хрен при диарее, однако при запорах он является весьма эффективным средством. Само собой разумеется, что хрен, горчицу и кресс-салат нельзя употреблять ни внутрь, ни наружно людям с аллергией на сенфолы. От чрезмерного употребления сенфолсодержащих растений следует также воздержаться тем, кто страдает обильным ночным потоотделением, во избежание ухудшения состояния.

Хрен хорошо *очищает кровь*, облегчает *ревматические, подагрические и невралгические боли*. Показан при *катаре верхних дыхательных путей* и *инфекциях мочевого пузыря*.

Одна моя знакомая с помощью хрена успешно борется с первыми признаками *простудных заболеваний*. В течение нескольких дней она ежедневно съедает около 50 граммов тертого хрена, свежего или консервированного. Возможно, это немного варварский, но тем не менее эффективный метод лечения, который однако не рекомендуется людям с чувствительным желудком. Людям с заболеваниями почек также не следует есть хрен в таком количестве, так как может возникнуть почечное кровотечение.

Хрен с медом — прекрасное средство, доказавшее свою эффективность в лечении кашля, проявлений *астмы и простудных заболеваний* с или без повышения температуры. Мед немного смягчает остроту хрена, что делает лекарство более приятным в употреблении. Эта микстура разжижает мокроту, облегчает дыхание и уничтожает возбудителей заболевания.

Одну столовую ложку свеженатертого хрена смешать с тремя столовыми ложками меда. Принимать по 1 чайной ложке 5 раз в день.

Действие этой микстуры можно усилить добавлением одной столовой ложки мелконарезанного лука. Добавьте к хрену, меду и луку 5 столовых ложек воды. Получившуюся массу доведите до кипения. После остывания принимайте, как описано выше. Обратите внимание: этот рецепт не подходит больным диабетом.

Компрессы из хрена при ревматизме, ишиасе и головной боли: натрите примерно 10-сантиметровый кусочек корня хрена на мелкой терке, добавьте немного воды и размешайте. Масса должна хорошо намазываться. Нанесите массу тонким слоем на льняное полотенце и приложите к нужному участку тела. При головной боли можно накладывать компресс на затылок. Через 5 минут необходимо снять компресс, чтобы избежать чрезмерного раздражения кожи. Если у вас чувствительная кожа, предварительно смажьте ее маслом для тела.

Для *очистки и дезинфекции плохо заживающих ран* хорошо подходит спиртовая настойка хрена: натрите половину корня хрена на терке и залейте 70 % спиртом. Через 2 часа процедите жидкость через марлю и в равных частях разведите водой. Используйте настойку несколько раз в день для компрессов.

Чай из хрена против жара, гриппа и инфекций мочевого тракта: столовую ложку крупно натертого хрена залить чашкой кипятка, накрыть и дать настояться в течение 5 минут. Выпивать 3-4 чашки чая в день.

Расстройство пищеварения: в стакан теплого молока добавить чайную ложку мелко натертого хрена, размешать. Пить один раз в день вечером. Повторять курсами через 2-3 недели.

ГОРЧИЦА

Горчица — это специя, которую люди используют уже несколько тысяч лет. До того, как мореплаватели и исследователи-путешественники стали привозить в Европу экзотические специи и приправы в период позднего Средневековья, горчица была одной из немногих специй, с помощью которой бедные люди могли хоть как-то улучшить вкус своей однообразной пищи.

Сегодня в магазинах, как правило, продаются семена горчицы сорта «Сарепта» (разновидность желтой горчицы). Черная горчица (*Brassica nigra*) достигает в высоту до 2 метров, в то время как сарепта является низкорослым растением, поэтому с него легче собирать урожай. Оба сорта острые и пряные, однако черная горчица более ароматная. Она также более эффективна для применения в лечебных целях. Белая горчица (*Sinapis alba*) отличается более крупными зёрнами. В горчице также присутствует не едкий гликозид синигрин, который под действием фермента мирозиназа превращается в высокоэффективный аллилсенфол. Кроме аллилсенфола, горчица содержит серные

соединения и ро-даниды. Такой состав действующих веществ делает горчицу эффективным средством для терапии раздражением с сильными антибиотическими свойствами.

Фитотерапевт Себастиан Кнайп рекомендует есть горчицу тем людям, которые часто испытывают *ощущение тяжести в желудке*, страдают *потерей аппетита*, *вздутием живота (метеоризмом)*, *вялым стулом*. Горчица улучшает кровоснабжение слизистой оболочки кишечника и *дезинфицирует* весь пищеварительный тракт в целом. Подобным действием обладают также лук, хрен, чеснок, редька и черемша. Они нормализуют кишечную микрофлору, в результате чего повышается общая сопротивляемость организма. Обильное употребление в пищу вышеназванных растений особенно рекомендуется в том случае, если прием химических антибиотиков полностью вывел из равновесия кишечную флору.

Фитотерапевт Кнайп советует употреблять горчицу людям, которые страдают *хроническими головными болями и нарушениями в работе желудка*. Результаты не заставят себя ждать!

Горчичные пластыри вызывают покраснение, жжение и покалывание, поэтому их следует использовать с осторожностью. Горчичные пластыри применяют при *заболеваниях органов дыхания, остром бронхите, плеврите, воспалении легких, лихорадочных инфекциях с нарушением кровообращения и локальных болевых процессах*, например при обострении артрита, ревматизме, ишиасе и воспалении нервов.

Из-за сильного раздражающего действия компрессы с горчицей никогда не накладывают на открытые участки кожи. Для защиты кожи используйте тонкие влажные полотенца или марлю. Компрессы с горчицей: свежемолотую горчицу развести водой, смешать до получения однородной кашицы, нанести тонким слоем на полотенце и приложить к защищенному участку кожи. Вскоре пациент почувствует легкое покалывание, которое затем сменится жжением. Как только кожа покраснеет, компресс необходимо снять.

Мягче воздействуют *горчичные ванны*. Они приносят значительное облегчение при начинающейся простуде или гриппе. Горчичные ванны рекомендуются при *нарушении кровообращения, приступах головокружения, состоянии подавленности, кашле, бронхите и заболеваниях легких*.

Для ножной ванны требуется 100 граммов горчицы, для общей — 400 граммов. Зерна необходимо грубо помолоть и предварительно дать настояться в 1/2-2 литрах холодной воды в течение 15 минут. Затем добавить эту смесь в теплую воду ванны. Продолжительность процедуры — 10-15 минут. Температура воды должна составлять около 38 °С.

Помните о том, что температура свыше 60 °С разрушает ферменты и тем самым обесценивается целебное действие горчицы. Вы можете положить горчицу в льняной мешочек, подержать его в воде, а затем отжать сок в воду и повесить мешочек в ванне так, чтобы он находился под водой. Такая ванна рекомендуется также детям, страдающим простудными заболеваниями и бронхитом. В этом случае используйте половину указанного количества горчицы. После принятия ванны необходимо лечь в постель и пропотеть!

В завершение я хотела бы процитировать известного врача XVII столетия Адамо Лоницero: «Тот, кто каждое утро съедает два горчичных зернышка, может не бояться апоплексического удара... Зерна горчицы улучшают память и очищают мозг». К такому совету стоит прислушаться.

ЖЕРУХА АПТЕЧНАЯ

Жеруха растет в чистых, холодных, медленно текущих источниках. Покрывает поверхность воды ковром из сочно-зеленых листьев. Вещества, выделяющиеся из корней растения, предотвращают процессы гниения в воде и появление колоний водорослей.

Жеруха обладает антибиотическими свойствами. Растение лучше употреблять в свежем виде, так как при сушке сенфол-гликозид гликонастурцин разрушается и эффективный фенилэтилсенфол не образуется. В жерухе также содержатся другие серные соединения и роданиды. Благодаря этим веществам жеруха является высокоэффективным природным антибиотиком. Применяют ее при *воспалениях мочевого пузыря и бронхите*. Растение богато витаминами А, С, О, железом и йодом. Содержание минеральных веществ зависит от качества воды, в которой росла жеруха.

Жеруха оказывает благотворное *влияние на кровь, укрепляет желудок, заживляет раны, понижает кровяное давление, уменьшает болевой синдром*. Зимой она является превосходным источником витаминов, поэтому жеруху следует использовать для приготовления салатов и овощных блюд. Вкусный и полезный творог с травами: добавить в творог столовую ложку льняного масла, жеруху и лук-резанец. Жеруха прекрасно очищает кровь, поэтому в народной медицине ее широко применяют в качестве поддерживающего средства при всех видах кожных заболеваний. Благодаря высокому содержанию йода жеруха рекомендуется людям с нарушениями функций щитовидной железы.

Отвар из свежих листьев жерухи при *воспалениях мочевого пузыря*: 2 чайные ложки измельченной травы залить 250 мл горячей воды, дать настояться в течение 15 минут. Пить 4 большие чашки отвара в день. Более мягко действует так называемая холодная вытяжка: замочите 100 граммов свежих листьев на ночь в 1 литре холодной воды. Пить в течение дня. Это также поможет вымыть *песок из почек*.

При первых признаках простуды и начинающемся *бронхите*, а также для *очищения* организма весной рекомендуется пить сок из свежих листьев жерухи. Вы можете приготовить его сами или купить в аптеке. В острых случаях пить по 3 столовых ложки в день.

При *ревматизме, кожных высыпаниях* и для *очищения* организма от шлаков пить в течение 6 недель по 2 столовых ложки сока в день. Это лечение помогает избавиться от *кишечных паразитов*, так как они не выносят сенфол-гликозиды.

Жеруху не следует принимать во время беременности, потому что она может вызвать легкое сокращение матки.

В завершение своего рассказа о растениях с антибиотическими свойствами я хотела бы представить вам еще два растения, которые традиционно используются для приготовления вкусного лечебного чая: календулу и лапачо.

Оба эти растения широко распространены в своей культурной среде и активно используются в природной медицине. Они обладают противомикробными свойствами, способствуют выздоровлению и укрепляют защитные силы организма. Как и многие из представленных в этой книге природных антибиотиков, в случае серьезного заболевания они не могут заменить искусственные антибиотики, но представляют собой прекрасное средство для повышения иммунитета и нейтрализации побочных эффектов химических препаратов.

КАЛЕНДУЛА

Календула относится к семейству сложноцветных. Ее вертикальный стебель и листья покрыты множеством тонких волосков. Используемые в лечебных целях желто-оранжевые цветки календулы могут достигать в диаметре до 5 см. На ночь цветки закрываются. Осенью появляется большое количество темных серповидных семян.

Цветки календулы содержат эфирное масло, обладающее антибиотическими свойствами, болеутоляющую салициловую кислоту, горечи, гликозиды календен и календулин, флавоноиды, сапонины, каротиноиды, ферменты и естественные красители.

Таким образом, календула имеет довольно сложный состав веществ, поэтому сфера ее применения очень разнообразна.

Календула — прекрасное средство для *очистки и ухода за кожей*. Обладает *ранозаживляющим* действием, усиливает действие других целебных растений при лечении *гинекологических заболеваний*, укрепляет вены и стимулирует работу *пищеварительных желез*.

Наружно календулу применяют в виде мази, настойки или компрессов для лечения *акне, фурункулов, ожогов, язв, глубоких подкожных воспалений, загрязненных гнойных ран*. Научные исследования доказали, что календула особенно эффективна при гнойных кожных заболеваниях, вызванных стафилококком. Применение в гинекологии: календула нормализует менструальный цикл, особенно у нервных и анемичных (малокровных) женщин, и облегчает менструальные боли.

Вы можете купить *мазь календулы* в аптеке или изготовить ее самостоятельно: нарвите 20 граммов оранжевых лепестков календулы и залейте их таким же количеством оливкового масла. Слегка подогрейте смесь или просто поставьте на солнце. Дайте ей настояться минимум 12 часов. Масло, которое вобрало в себя действующие вещества календулы, смешайте с 5 граммами масла какао и пчелиным воском. Воск и масло следует предварительно растопить. Остудите мазь, затем переложите в стеклянную баночку. Средство пригодно к использованию в течение полугода. Области применения мази: опрелости у детей, плохо заживающие раны, акне, фурункулы, рубцы, воспаление ногтевого ложа, пролежни у лежачих больных, сухая, потрескавшаяся кожа рук.

Чай из цветков календулы: 2 чайные ложки высушенных в тени цветков календулы залить 250 мл кипятка. Дать настояться в течение 10 минут. Этот чай можно использовать для полоскания полости рта при *воспалении десен, горла и глотки*, а также влажных компрессов для лечения *высыпаний и плохо заживающих ран*. Для того чтобы укрепить *вены*, гармонизировать *менструальный цикл* и оздоровить слизистые оболочки желудочно-кишечного тракта, пейте чай три раза в день. Чай из цветков календулы обычно хорошо переносится аллергиками. Он прекрасно подходит для лечения *хронического гастрита*.

Спиртовая настойка из цветков календулы хранится дольше, чем мазь, изготовленная в домашних условиях, и прекрасно сохраняет целебные свойства календулы: залейте 20 граммов лепестков календулы 100 мл 60 % спирта. Выдержите 10 дней. Затем процедите через кофейный фильтр. Настойку можно использовать для смазывания фурункулов и фистул. Для компрессов ее необходимо развести водой в соотношении 1:10.

ЛАПАЧО

Лапачо — это дерево, произрастающее в высокогорных районах южноамериканских Анд. Другие названия растения: ипероксо, Пау де Арко, тахибо, квешуа.

Активные вещества лапачо находятся под корой дерева — в заболони, т.е. в наружных слоях древесины между корой и сердцевиной ствола. Заболонь — это небольшие пластинки черно-красного цвета. Возраст многих деревьев лапачо — более 700 лет.

Индейцы Анд использовали лапачо в лечебных целях сотни лет назад. Инки ласково называли его «даритель жизни». Западные ученые начали активно изучать удивительные целебные свойства этого дерева только в течение последних 20 лет. Чай лапачо помогает при грибковых заболеваниях, облегчает боль в суставах. Кроме того, напиток улучшает качество крови и очищает лимфу — «белую кровь» нашей иммунной системы. На основании этих и других свойств некоторые медики рекомендуют чай лапачо в качестве поддерживающего средства при раковых заболеваниях.

Правильный сбор коры не наносит вреда дереву. Кора дерева в короткие сроки отрастает заново. Кора лапачо содержит высокоэффективные природные антибиотики и множество минеральных веществ.

Лапачо содержит минеральные вещества — железо, кальций, магний, марганец и редкие микроэлементы — стронций, барий, йод и бор. Ученые обнаружили в лапачо особое вещество ксило-идин, которое эффективно уничтожает вирусы, бактерии и грибы. Комплекс различных действующих веществ лапачо оживляет организм и помогает при многих заболеваниях, не вызывая возбуждающего эффекта.

Приготовление отвара лапачо: 4 чайные ложки лапачо на 1 литр воды. Кипятить лапачо на медленном огне в течение 5 минут, затем дать отвару настояться в течение 15 минут. Выпивать в несколько приемов в течение дня. Вы также можете готовить свежий отвар для каждого приема, используя соответственно меньшее количество лапачо.

Отвар лапачо показан для употребления внутрь и наружно при микозах, он усиливает действие других фунгицидных препаратов. Лапачо эффективен при кандидозе кишечника. При микозе гениталий, пальцев рук и ног отвар лапачо можно использовать для компрессов и промываний. Для достижения положительных результатов в лечении заболеваний следует принимать отвар лапачо регулярно в течение нескольких недель. Другие сферы применения лапачо: экземы, зуд и другие кожные заболевания, плохо заживающие раны. Положительные результаты лечения лапачо были отмечены даже при нейродермите и псориазе.

Свежеприготовленный чай из лапачо, корня солодки и цветков ромашки применяется для лечения язв желудка и кишечника. Пить такой чай рекомендуется 3 раза в день. Если вам не нравится ромашка, ее можно заменить листьями перечной мяты.

ЛЕЧЕНИЕ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПРИРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ

АКНЕ

(УГРЕВАЯ СЫПЬ)

Сегодня акне является одним из наиболее распространенных кожных заболеваний. Самая известная гормонально обусловленная форма появляется в период полового созревания. Примерно к 25 годам угревая сыпь поражает большие участки кожи на лице, затылке, спине и груди в области расположения сальных желез. Акне может быть вызвано контактом с химическими средствами или косметикой. Следует также учитывать влияние различных лекарственных препаратов, психических факторов, продуктов питания, например шоколада, сладостей и сладких напитков. Сыр, цитрусовые, маргарин и орехи могут ухудшить состояние кожи у крайне чувствительных людей. Акне проявляется в виде гнойных прыщей, сальных кожных угрей, от которых остаются рубцы. При манипуляциях с прыщами и угрями, например выдавливании, возникает опасность инфицирования.

Вместо дорогих химических средств и обычного мыла вам следует использовать для ухода за кожей только мягко дезинфицирующие природные вещества. Очищайте кожу рН-нейтральным гелем для умывания или очищающим молочком, созданным на основе натуральных компонентов. Для удаления верхнего отмершего слоя клеток изготовьте не имеющее побочных эффектов средство для пилинга из лечебной грязи или миндальных отрубей с добавлением небольшого количества воды.

Для смывания используйте теплый отвар из шалфея и хвоща полевого или просто теплую воду с яблочным уксусом натуральной мутности (с натуральной мутностью). Паровая ванна для лица раскроет поры и позволит целебным эфирным парам чайного дерева, бергамота, герани, календулы, шалфея или ромашки проникнуть глубоко в кожу. Дайте влажному пару высохнуть на коже, а затем с помощью ватной палочки нанесите на прыщи чистое или разведенное маслом жожоба масло чайного дерева. Натуральную косметику без консервантов и крема из свежих растений с активными веществами чайного дерева, шалфея, гаммелиса и алоэ вера сегодня можно приобрести практически в любом

специализированном магазине. Лосьон из масла чайного дерева на водной основе для лечения обширных участков кожи на теле вы легко можете изготовить самостоятельно: смешайте 150 мл дистиллированной воды с 30 каплями масла чайного дерева и 5 каплями экстракта зерен грейпфрута. Перед каждым применением лосьон следует хорошо взболтать. Наносить 2 раза в день тонким слоем.

Старайтесь исключить или сократить количество упомянутых выше продуктов питания. В вашем рационе обязательно должны присутствовать салаты, овощи и продукты из цельного зерна. Сладкое, острые приправы и специи провоцируют образование гнойников, поэтому старайтесь употреблять острую горчицу, табаско, соус чили и другие подобные приправы в ограниченном количестве. Вам больше подойдут такие травы, как базилик, орегано и петрушка. Перед каждым приемом пищи выпивайте стакан минеральной воды с добавлением небольшого количества яблочного уксуса и нескольких капель экстракта прополиса. Это поможет нейтрализовать кислоту в тканях и вывести шлаки из организма, которые раздражают слюнные железы.

Привычные напитки можно заменить специальным чаем для очищения кожи или крови. Вы можете заказать в аптеке чай из маргариток, дикой фиалки трехцветной, календулы и крапивы.

ТОНЗИЛЛИТ (ANGINA TONSILLARIS)

Причиной всем нам известного воспаления небных миндалин и всей лимфатической ткани в области глотки чаще всего являются стрептококки, реже — вирусы. Типичные симптомы острой ангины: покраснение и отек миндалин, гнойный налет на миндалинах, боль в горле, особенно при глотании, затрудненность речи, жар.

При подобных симптомах для полоскания следует использовать природные антисептические вещества: в стакан теплой воды добавьте по 5 капель масла чайного дерева, экстракта грейпфрутовых косточек и экстракта прополиса. Полощите горло минимум 3 раза в день. В качестве средства для полоскания прекрасно подходит лимонный сок, разведенный в небольшом количестве теплой воды. Сок лимона обладает дезинфицирующими и стягивающими свойствами. Ешьте только жидкую пищу и пейте много жидкости!

Лучше всего подойдет теплый чай из шалфея, орегано и цветков календулы, в который можно добавлять половину чайной ложки сока алоэ и немного лесного меда для улучшения вкуса. Алоэ вера укрепляет защитные силы организма, поэтому людям, склонным к хроническому тонзиллиту, следует принимать алоэ регулярно в течение длительного периода времени. Стакан свежевыжатого апельсинового сока с 10 мл сока алоэ и сока ростков пшеницы каждый день — и ваша иммунная система придет в норму естественным образом.

В случае острой формы тонзиллита соблюдайте постельный режим и держите область горла в тепле. Можете капнуть на шарф несколько капель эфирного масла тимьяна, эвкалипта или каепу-тового дерева.

АРТЕРИОСКЛЕРОЗ

В настоящее время артериосклероз является наиболее частым патологическим изменением наших артериальных кровеносных сосудов. Наряду с многочисленными внешними и внутренними факторами (высокое кровяное давление, высокий уровень холестерина и сахара в крови, курение, чрезмерное употребление алкоголя, психическое напряжение, стрессы) одной из возможных причин артериосклероза сегодня называют бактерии. Бактерии могут поселяться на внутренних стенках кровеносных сосудов и повреждать их.

На поврежденных пористых стенках сосудов откладываются холестерин, жиры, известковые соединения, которые уплотняют сосуды и лишают их эластичности.

Диаметр неэластичных сосудов становится меньше, это приводит к застою крови, окружающие ткани недополучают кислород и питательные вещества.

Если атеросклерозом затронуты подводящие сосуды жизненно важных органов, например сердца или мозга, то заболевание таит в себе большую, возможно, даже смертельную опасность. Лечение суженных венечных сосудов сердца с помощью операции является одним из наиболее частых операционных вмешательств на сердце.

Поэтому старайтесь вести здоровый образ жизни, правильно питаться, исключая такие факторы риска, как алкоголь, никотин и противозачаточные таблетки у женщин. Ешьте богатые витаминами овощи и фрукты, пейте много жидкости, сокращайте животные жиры и заменяйте их ценными растительными жирами, которые по возможности следует употреблять в холодном виде.

Для того чтобы ваши сосуды оставались гладкими и эластичными, а имеющиеся небольшие отложения растворились, в течение нескольких месяцев каждый день пейте коктейль из следующих ингредиентов: 50 мл сока алоэ, 50 мл сока из ростков пшеницы, 5 капель экстракта грейпфрутовых зерен, 5 капель сока чеснока. Запейте небольшим количеством свежевыжатого апельсинового сока, который содержит много витамина С и имеет приятный вкус. Чесночный сок можно заменить капсулами.

Для улучшения циркуляции крови и тренировки мускулатуры сосудов старайтесь каждый день заниматься спортом и проводить много времени на свежем воздухе.

АРТРИТ

Артрит — это воспаление в одном или нескольких суставах, которое может протекать в острой и хронической форме. Причинами часто являются ушибы и растяжения связок сустава. При повреждениях в области суставов возбудители инфекционных заболеваний, чаще всего стрептококки, могут проникнуть в окружающие их слои ткани и вызвать воспаление сустава. Нередко артрит является симптомом или следствием общего нарушения обмена веществ или инфекционных заболеваний. Хроническая форма артрита, которая встречается и у многих молодых людей, часто имеет ревматический характер. В этом случае воспаляются и отекают также окружающие мягкие ткани. Хронический артрит часто начинается почти незаметно с чувства холода и онемения в пальцах и руках: они теряют свою подвижность, особенно по утрам, отекают и болят.

Значительного облегчения можно добиться с помощью компрессов. Возьмите чистый сок алоэ, добавьте несколько капель масла чайного дерева и смочите в этой смеси хлопковую ткань для компресса. Для лучшего воздействия оставьте компресс на всю ночь. Если речь идет о хронической ревматической форме артрита следует предварительно нагреть смесь и добавить пару капель масла розмарина.

Масло розмарина стимулирует местное кровоснабжение и этим ускоряет процесс излечения. Вы можете втирать в кожу масло чайного дерева с миндальным маслом или маслом жожоба. Это быстро принесет ощутимое облегчение. Каждого масла следует брать по 5 капель. При острых воспалениях суставов с опуханием, а также при ревматическом артрите помогает регулярное втирание лавандового спирта. Горчичные пластыри и компрессы с тертым хреном — прекрасные средства при хронических и ревматических формах артрита.

Все эти меры следует дополнять длительным приемом внутрь напитка из экстракта грейпфрутовых зерен, экстракта алоэ и прополиса, разбавленных в стакане воды. Каждого экстракта по 8 капель. Пейте напиток ежедневно в течение нескольких недель. Эффективным средством для очищения крови при ревматизме и подагре является хрен. Употребляйте его в пищу как можно чаще. При любых хронических заболеваниях,

обусловленных нарушениями обмена веществ, рекомендуется переходить на щелочную пищу, т.е. овощи и фрукты, которые следует есть в свежем, по возможности необработанном виде. Старайтесь избегать или сокращайте избыточный вес, щадите ваши суставы.

ВОСПАЛЕНИЕ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ (ЦИСТИТ)

Если в мочевой пузырь через мочеиспускательный канал попадают бактерии, вирусы или кишечные микробы из внешней среды, то выстилающая его слизистая оболочка воспаляется. Причины также могут быть механического (наличие катетера) и химического характера (использование спреев для интимной гигиены), однако это довольно редкие случаи. Цистит чаще встречается у женщин, чем у мужчин, так как более короткий женский мочеиспускательный канал хуже выполняет барьерную функцию и микробам легче его преодолеть. Развитию недуга нередко способствует переохлаждение.

Типичными симптомами являются: постоянные позывы к мочеиспусканию, жжение при мочеиспускании, мутная моча, боли внизу живота, температура.

В процессе лечения постоянно держите область таза в тепле и пейте много жидкости, несмотря на боль. Только так можно вымыть из организма возбудителей и продукты воспаления.

Несколько раз в день пейте травяной чай для мочевого пузыря и почек, в котором обязательно должны присутствовать ягоды можжевельника, золотарник, березовые листья или крапива. Добавляйте в чай по 5 капель масла чайного дерева и экстракта прополиса или грейпфрутовых зерен. Дополнительно принимайте чесночные капсулы. Ешьте как можно больше свежего чеснока, хрена и жерухи.

Для ежедневного наружного применения: вскипятите 250 мл воды, остудите, добавьте чайную ложку сока алоэ и по 3 капли масла чайного дерева и тимьяна. С помощью ватного тампона промывайте этим раствором уретру. Теплые сидячие ванны: на 5 литров теплой воды 3 столовые ложки свежего сока алоэ и по 10 капель масла чайного и санталового дерева.

БРОНХИТ

Острое воспаление слизистой оболочки бронхов чаще всего возникает в результате простуды или инфекционного заболевания. Симптомы бронхита: болезненный кашель, густая мокрота, хрипы, боль в груди, головная боль.

Причинами хронического бронхита могут быть многолетнее курение, вдыхание загрязненного воздуха, влажный климат или неправильное питание, а также заболевания легких и сердца. Особенно у пожилых людей ослабление сердечной деятельности приводит к застою крови в легких, которое выражается в виде нарушений дыхания и кашлевом раздражении.

Для предупреждения гораздо более часто встречающейся инфекционной формы бронхита или ее эффективного лечения прекрасно подходят натуральные антибиотики.

Три раза в день пейте по большой чашке теплого бронхиального чая с добавлением столовой ложки сока алоэ, таким же количеством сока ростков пшеницы, 3 капли экстракта грейпфрутовых зерен и 3 капли экстракта прополиса. Примерный состав бронхиального чая: анис, фенхель, мать-и-мачеха, душица, тимьян, подорожник ланцетный, чабер.

Регулярные паровые ванны для лица с эфирными маслами чайного дерева, лаванды и тимьяна (каждого по 5 капель) предупредят дальнейшее распространение инфекции и успокоят кашель. Все три масла также прекрасно подходят для очищения воздуха в комнате больного. Растирайте грудь и спину гелем алоэ, в который можно добавить масла чайного и капутового дерева.

Эссенция для ванны при бронхиальном катаре и первых признаках гриппа: возьмите по 5 капель масла эвкалипта, тимьяна и чайного дерева. Смешайте масла со столовой ложкой сливок, чтобы водонерастворимые эфирные масла равномерно распределились в ванной. Это также поможет избежать раздражения кожи, которое может возникнуть из-за тесного контакта с отдельными капельками масла. Ешьте много свежего чеснока и жерухи в салатах и супах, с хлебом или в виде сока. Они разжижают мокроту и способствуют откашливанию.

Я хотела бы порекомендовать вам еще одно эффективное средство при бронхите, которое любят даже дети, — луковый мед. Измельчите килограмм красного лука и залейте натуральным жидким медом. Дайте настояться в течение суток, затем перелейте в стеклянную банку. Храните в холодильнике. Принимайте 3 раза в день по столовой ложке.

ФУРУНКУЛЫ

Фурункул — это острое глубокое воспаление волосяного фолликула и окружающей соединительной ткани. Сначала фурункул проявляется в виде припухлости, размер которой может варьироваться от размеров горошины до грецкого ореха. Через несколько дней на поверхности кожи появляется воспаленный красный узелок с гнойным содержимым. При отсутствии лечения фурункул вскрывается не раньше, чем через неделю. Если инфицируются несколько расположенных рядом друг с другом волосяных фолликулов одновременно, то фурункулы сливаются в один большой крайне болезненный карбункул путем образования множества гнойных канальцев. Фурункул может образоваться в любом месте волосистой части тела, особенно часто это происходит в подмышечных впадинах, на затылке и в области гениталий. К фурункулам предрасположены диабетики, люди с заболеваниями почек, нервным истощением, а также находящиеся в стрессовых ситуациях. Таким пациентам рекомендуется, прежде всего, покой, чтобы могли восстановиться естественные защитные силы организма. Тогда фурункул быстро вскроется сам по себе.

При появлении первых признаков фурункула обрабатывайте пораженный участок чистыми или, если у вас чувствительная кожа, разбавленными водой маслами чайного дерева и лаванды, смазывая его несколько раз в день или накладывая марлевый компресс.

Такой компресс необходимо держать в течение нескольких часов и обязательно в тепле. Масло чайного дерева идеально подходит для лечения подобных инфекций, так как оно проникает глубоко через кожу и рассасывает гной, в результате отпадает необходимость хирургического вмешательства. Такой же эффект оказывает гель алоэ вера с добавлением нескольких капель экстракта прополиса. Наносите гель непосредственно на фурункул и накрывайте теплым компрессом с отваром ромашки.

Когда фурункул вскроется, необходимо принять меры гигиены, чтобы инфекция не перешла на другие участки кожи. В этом случае для промывания кожи прекрасно подойдет масло чайного дерева. Средство для промывания: приготовьте отвар из одной чайной ложки высушенных цветков календулы и 250 мл кипящей воды. Дайте остыть. В теплый отвар добавьте несколько капель масла чайного дерева.

Добавьте масло чайного дерева в воду для стирки одежды, которая соприкасалась с вскрывшимся фурункулом или карбункулом.

Для успешной борьбы с данным видом инфекции необходимо повышать сопротивляемость организма и поддерживать механизм естественного самоочищения. Каждый день в течение нескольких месяцев пейте свежеприготовленный коктейль из 100 мл сока ростков пшеницы, 15 мл сока алоэ вера и 10 мл экстракта прополиса. Пить в несколько приемов. Пейте много воды и чая для очищения кожи, который должен содержать такие компоненты как цветки календулы, листья березы или ореха, крапиву или дымянку. Ешьте много свежих овощей и фруктов.

ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Простуда и вирусные инфекции — типичные заболевания осенне-зимнего периода. Как это ни странно, но очень часто мы оказываемся бессильны перед этими заболеваниями, несмотря на то что в аптеках существует огромный выбор препаратов против простуды и гриппа. Будете ли вы заразиться гриппом в каждую эпидемию, зависит от вашей иммунной системы, поэтому ее следует укреплять в любом случае. В сочетании со здоровым ритмом жизни, длительным сном, обильным питьем и богатой витаминами пищей следующий рецепт поможет вам справиться с первыми признаками гриппа или простуды и, возможно, полностью избавиться от них: в чай из бузины, лаванды и таволги вязолистной или горячую лимонную воду добавьте 1 столовую ложку сока алоэ вера, 10 капель настойки эхинацеи и по 5 капель масла чайного дерева и экстракта зерен грейпфрута. Пейте этот напиток 3 раза в день, пока симптомы не пройдут полностью. Уже при первых признаках инфекции следует принять горячую ванну. Смешайте по 5 капель масла чайного дерева, тимьяна и сосновых иголок с небольшим количеством сливок и добавьте в воду. Благоприятное воздействие окажет также горчичная ванна, описанная в статье о горчице. Вечером перед сном капните несколько капель масла чайного дерева и эвкалипта на подушку, это облегчит дыхание и обеспечит вам спокойный сон. При болях в горле рекомендуются многократные полоскания теплой водой с 5 каплями экстракта прополиса. Свежий чеснок, жеруха и хрен помогут избавиться от непрошенных возбудителей инфекции и освободить дыхательные пути. Старайтесь употреблять эти растения в большом количестве вместе с пищей. Если у вас поднялась высокая температура, сделайте компрессы на икры с маслом бергамота.

КОЖНЫЕ ВОСПАЛЕНИЯ (ДЕРМАТИТ)

Понятие «дерматит» объединяет в себе ряд воспалительных кожных реакций, причиной которых в целом являются внешние факторы: воздействие ультрафиолетового излучения, жара, холод или радиоактивное облучение. Дерматит также может быть вызван соприкосновением незащищенной кожи с раздражителем, например моющими средствами, косметикой, искусственными волокнами, шерстью, металлом, жидкими смазочными материалами, лаками и т.п. Раздражителем могут служить даже луговые растения (так называемый «луговой» дерматит) или собственная моча (пеленочный дерматит у детей). Дерматит выражается в покраснении, отеке, зуде и высыпаниях на коже. Расчесывание пораженных участков влечет за собой опасность попадания в организм микробов и развития серьезной инфекции.

При подобных симптомах необходимо прежде всего установить причину раздражения и избегать контакта с раздражителями. Ежедневно промывайте пораженные участки кожи теплой водой с добавлением небольшого количества яблочного неосветленного уксуса и 5-10 капель экстракта зерен грейпфрута. Ни в коем случае не используйте обычное мыло или гель для душа, они только усилят раздражение. Изготовьте средство для лечения кожи самостоятельно: к 1 чайной ложке слегка подогретого оливкового масла добавьте по 2 капли масла бергамота, чайного дерева и лаванды. Вмассируйте в кожу легкими движениями. Варьируйте количество компонентов в зависимости от размеров пораженного участка.

3 раза в день до еды выпивайте стакан воды с яблочным уксусом и 1 чайной ложкой сока алоэ вера. Активизация обмена веществ способствует быстрому очищению тканей.

ГЕРПЕС

Понятие герпес охватывает целый ряд кожных заболеваний, характеризующихся появлением на коже небольших групп красноватых пузырьков, вызванных различными штаммами вируса герпеса. К наиболее распространенным формам относятся: так называемая «простуда» на губах, пузырьковые высыпания на половых органах и Herpes zoster, или опоясывающий лишай, при котором высыпания появляются на путях

чувствительных нервов. Все перечисленные формы проявления герпеса начинаются с типичного неприятного чувства напряжения кожи. Пораженные участки чешутся, мокнут и вызывают сильную боль. В особо серьезных случаях они превращаются в гнойные очаги воспаления, от которых даже могут остаться рубцы.

Некоторые люди особенно предрасположены к герпетическим высыпаниям. Свою роль в этом играют такие факторы, как ослабленный иммунитет, недостаток сна, психологическое давление, стрессы, солнечное облучение и воздействие холода. Пузырьки крайне заразны, поэтому вы должны часто смазывать их чистым маслом чайного дерева уже на начальной стадии заболевания во избежание дальнейшего распространения инфекции по вашему телу и заражения окружающих. Масло чайного дерева обладает противовирусными и болеутоляющими свойствами, уменьшает зуд и способствует выздоровлению. Очаг инфекции быстро высыхает. Это препятствует дальнейшему распространению инфекции. К маслу чайного дерева можно добавить масло бергамота и мяты в равных частях. Эти масла активны против вирусов и одновременно успокаивают воспаленные участки кожи.

В этой связи стоит также особо упомянуть масло лимона, обладающее вяжущим, стягивающим действием. Использование алоэ вера в большинстве случаев сразу же приносит заметное облегчение. Как вы помните, алоэ является хорошим антисептиком и способствует быстрой регенерации кожи. При герпесе следует использовать гель алоэ вера, в который вы можете добавить несколько капель экстракта прополиса или зерен грейпфрута. Если при этом вы будете укреплять иммунную систему регулярным приемом сока алоэ, то у присутствующего в организме вируса герпеса будет меньше шансов проявиться.

ЯЗВА ЖЕЛУДКА

Продолжительные воспаления слизистой оболочки желудка (гастриты), сопровождающиеся чувством жжения (изжогой) и кислой отрыжкой после каждого приема пищи, часто указывают на уже имеющиеся язвенные изменения в этой области. Причинами язвы желудка могут быть неправильное питание, например быстрое проглатывание плохо пережеванной, слишком горячей или слишком холодной пищи; психологические факторы: мы часто «проглатываем» гнев и другие негативные эмоции вместо того, чтобы разобраться в них и отвести душу. Согласно данным новейших научных исследований в образовании язвы желудка участвует бактерия *Helicobacter pylori*.

Щадите свой желудок, старайтесь есть легкую полезную пищу, избегайте щедро приправленных блюд. Добавляйте в природный йогурт чайную ложку сока алоэ вера и такое же количество лечебной грязи и съедайте его перед каждым приемом пищи. Для улучшения вкуса можно смешать йогурт с тертым бананом. Откажитесь от сахара и подслащенных напитков! Они усиливают выработку кислоты в желудке. Несколько раз в день отдельно от приема пищи пейте большую чашку чая для улучшения работы желудка и кишечника без сахара. Для оздоровления слизистых оболочек такой чай обязательно должен содержать цветки календулы, перечную мяту и тысячелистник обыкновенный. Благотворный эффект окажет чай из коры дерева лапачо, а также обычный черный или зеленый чай, так как в них содержатся полезные дубильные вещества.

ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Воспалительные катары желудка и кишечника в наших широтах особенно часто встречаются летом. В большинстве случаев причиной заболевания становятся вирусные инфекции. Возбудителями также могут быть и другие микроорганизмы — кишечные бактерии, кокки, клостридии или различные яды. Симптомы заболевания: тошнота, рвота, боли в желудке, диарея и спастические боли в животе. Часто сопровождаются головной и мышечной болью и температурой. При таких симптомах необходимо незамедлительно

обратиться к врачу, чтобы выяснить, не скрывается ли за ними более серьезное заболевание кишечника или общая инфекция.

В любом случае вам следует соблюдать полный покой и пить много жидкости. Это может быть минеральная вода без газа, обогащенная изотонической минеральной смесью из аптеки, или специальный чай для желудочно-кишечного тракта. Чай должен содержать такие компоненты, как анис, фенхель, перечная мята, тысячелистник обыкновенный и, конечно, кору коричника. Пищу принимайте только в случае сильного чувства голода. Ешьте несладкие натуральные йогурты с добавлением спелого банана и тертого яблока. Если вы любите поесть основательно, можете приготовить себе пассированный морковный суп, овощи на пару (фенхель, морковь или картофель) или овощной суп.

Несмотря на то что при данном заболевании не следует приправлять пищу, вы можете добавить в овощные блюда одну мелко измельченную дольку чеснока. Чеснок убивает вредные бактерии в кишечнике, не нарушая здоровую кишечную микрофлору, и регулирует процесс переваривания пищи. Несколько раз в день принимайте чайную ложку лечебной грязи или семян блошницы с большим количеством воды. Оба эти средства защищают слизистую оболочку, связывают вредные вещества в желудке и кишечнике и выводят их из организма естественным образом.

ВОСПАЛЕНИЕ СРЕДНЕГО УХА (ОТИТ)

Обычно в области среднего уха микробов нет. Однако они могут попасть туда в ходе инфекционных заболеваний, например гриппа или скарлатины, через место соединения между средним ухом и зевом.

Иногда бактерии проникают в область среднего уха через кровь (при сепсисе), внутреннее ухо (например, при менингите) или слуховой проход (например, в результате повреждения барабанной перепонки или перелома черепа). В начале заболевания у пациента нет ни болей, ни жара. Оба эти симптома появляются только тогда, когда в среднем ухе собираются продукты воспаления и жидкость. Барабанная перепонка начинает болезненно «постукивать», происходит резкое нарушение слуха. Боль и жар отступают только после выхода гноя через барабанную перепонку, иногда этот процесс ускоряют хирургическим путем с помощью надрезания барабанной перепонки. Примерно через неделю воспаление проходит, барабанная перепонка заживает, слух восстанавливается.

Вы можете самостоятельно изготовить противовоспалительные ушные капли: раздавите 2 дольки чеснока, смешайте сок чеснока с 3 каплями экстракта грейпфрутовых косточек, 3 каплями масла лаванды и столовой ложкой теплого оливкового масла. Закапывайте в ухо по несколько капель. Вы также можете нагреть одну или две дольки чеснока в оливковом масле, завернуть их в марлю и поместить в больное ухо. Оставьте для воздействия на максимально долгое время.

При отите показаны также луковые компрессы: мелко нарежьте луковицу, слегка подогрейте и заверните в тонкое хлопчатобумажное полотенце. Лягте ухом на полотенце так, чтобы эфирные пары лука попадали в слуховой проход. Этот эффект можно использовать с травяной подушкой: положите высушенную душицу, тимьян, шандру, шалфей и ромашку в льняной мешочек, зашейте его и перед прикладыванием к уху нагрейте мешочек в духовке.

ВОСПАЛЕНИЕ ПРИДАТОЧНЫХ ПАЗУХ НОСА (СИНУСИТ)

В области носа, челюсти и лба в человеческом черепе есть несколько костяных, выстланных слизистой оболочкой полостей — придаточных пазух.

Синусит — это инфекция и воспаление придаточных пазух носа. Часто причиной синусита становится простуда с насморком или длительное пребывание на холодном влажном воздухе. Синуситу подвержены аллергики и пациенты, страдающие сенным

насморком. Обычно синусит сопровождается постоянной давящей головной болью, катаром и затрудненным дыханием, а в острой форме — жаром.

При хронической форме синусита, причиной которой может быть аллергия, ослабленная иммунная система, невыявленное заболевание или подпороговая инфекция, вышеперечисленные симптомы в более слабой форме наблюдаются постоянно.

При заложенности носа рекомендуется несколько раз в день делать паровые ингаляции. В миску с горячей водой добавьте несколько капель масла чайного дерева и экстракта ромашки и глубоко вдыхайте. Промывайте нос мягким раствором морской соли с 1-2 каплями экстракта грейпфрутовых зерен. Откиньте голову назад и закапывайте раствор в нос с помощью пипетки. Так как тепло помогает снять отек слизистых оболочек, прогревайте лицо красной лампой. Ешьте много свежего чеснока или принимайте чесночные капсулы. Освободить дыхательные пути помогает также свежий хрен.

Натирайте хрен на терке и добавляйте его в салаты и другие блюда. Вы можете нарезать хрен тонкими пластинками и сделать из них лечебное «ожерелье», которое будет облегчать дыхание ночью. Акупунктура, классическая гомеопатия и прием средств для восстановления и оздоровления естественной микробной флоры помогают излечиться от хронической формы синусита.

ВАГИНАЛЬНЫЕ ВОСПАЛЕНИЯ

Причиной воспаления слизистых оболочек влагалища и половых губ являются преимущественно инфекции, которыми можно заразиться в общественных банях, саунах и при половых контактах. Наряду с бактериальными инфекциями вагинальное воспаление могут вызвать дрожжеподобные грибы *Candida albicans*, недостаток эстрогена и сухость влагалища у женщин старшего возраста.

Вагинит обычно сопровождается покраснением, опуханием, неприятным зудом и пенистыми выделениями с неприятным запахом. Пациентки также часто жалуются на боль, чувство тяжести и жара в области таза. При хронических формах на стенках влагалища часто образуются многочисленные небольшие плоские красноватые узелки, которые можно нащупать пальцами. В таких случаях необходимо принимать гигиенические меры предосторожности. С другой стороны, слишком частое мытье обычным мылом или гелем для душа, а также использование спреев для интимной гигиены может значительно усугубить раздражение. Причина этого заключается в том, что обычные косметические средства нарушают (вытесняют) естественную молочнокислую микрофлору влагалища, и она перестает выполнять свою защитную функцию.

Для лечения вагинальных воспалений прекрасно подходит масло чайного дерева. Масло можно применять в разбавленном ; виде для вагинальных орошений и сидячих ванн и в чистом виде, смачивая в нем тампон. Для сидячей ванны приготовьте достаточное количество настоя из календулы и коры дуба, добавьте 10-15 капель масла чайного дерева и немного сладких сливок в качестве агента растворения. Продолжительность процедуры — 25 минут. Повторяйте ванны 1-2 раза в день до тех пор, пока инфекция не исчезнет. Для ежедневной интимной гигиены подходит экстракт зерен грейпфрута, который вместе с небольшим количеством сока чеснока или лимона следует по капле добавлять в воду (10 капель на 1 литр воды). Этот раствор можно ввести глубоко во влагалище с помощью стерильного одноразового шприца (без иглы!). Не бойтесь, если почувствуете в области влагалища временное тепло. Это нормальное действие эфирных масел. Лечение эфирными маслами следует прекратить в том случае, если у вас наблюдается продолжительное раздражающее жжение слизистой оболочки.

БОРОДАВКИ

Бородавки бывают различных размеров, имеют неровную бугристую поверхность; их цвет варьируется от светло-коричневого до коричнево-черного. Некоторые виды растут вглубь напоподобие шипа и часто бывают покрыты мозолью. Бородавки — это доброкачественные образования вирусного происхождения, вызванные вирусом папилломы. Бородавки заразны, однако главной причиной, по которой люди стремятся избавиться от них, является их крайне неэстетичный внешний вид. Именно по этой причине для избавления от бородавок существует великое множество способов и древних церемоний, как, наверное, ни при одном другом заболевании.

Наряду с хирургическим методом и лазерной терапией классическая медицина использует для удаления этих кожных образований различные едкие вещества, многие из которых удаляют видимую часть бородавки, однако при этом разъедают также и здоровую кожу вокруг нее.

Поэтому сначала вам стоит попробовать такие природные вещества, как масло чайного дерева и экстракт зерен грейпфрута. Наносите оба средства сразу или по отдельности на бородавку 2—3 раза в день в течение продолжительного времени. Шипы ежедневно смазывайте смесью, состоящей из равных частей мирры (ароматической смолы) и масла чайного дерева, до тех пор, пока кожа не размягчится. Затем попробуйте вытащить находящиеся под кожей черные очаги вирусного поражения стерильной иглой. После этой процедуры продолжайте наносить смесь мирры и чайного дерева каждый день и закрывайте поврежденный участок пластырем, пока кожа не восстановится.

РАНЫ И ВНЕШНИЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ

Ссадины и порезы таят в себе опасность инфекционного заражения, если они не были тщательно обработаны. Оставшиеся в них микроорганизмы (вирусы, бактерии, грибы) могут проникнуть в более глубокие слои ткани и начать там размножаться. Если речь идет об особо агрессивных возбудителях, то простая ранка может привести к возникновению серьезного заболевания. Поэтому прежде чем приступать к лечению, необходимо хорошо очистить ранку.

В данном случае алоэ вера является «растением первой помощи», неоднократно доказавшим свою эффективность. Осторожно промойте ранку теплым отваром календулы и подорожника ланцетного. Для быстрого заживления нанесите на поврежденную ткань чистый сок алоэ вера. Ранка быстро затянется, и начнется регенерация слоев кожи.

Помассируйте ткань вокруг ранки, чтобы стимулировать кровотечение. Это поможет предотвратить проникновение микробов в ранку. Для быстрого образования защитной раневой корки не вытирайте последние вытекающие капли крови и по возможности не ограждайте ранку от воздуха и лечебного солнечного света с помощью пластырей и повязок.

Если же дело все-таки дошло до раневой инфекции, необходимо провести серологический тест, чтобы выяснить, проникли ли возбудители в кровеносное русло. В случае инфицирования из ранки сочатся гнойные выделения, окружающая ткань краснеет, отекает и причиняет сильную боль. В такой ситуации следует делать многочасовые компрессы с соком или, еще лучше, экстрактом алоэ, который можно смешать с натуральным жидким медом, несколькими каплями масла чайного дерева, экстрактом прополиса и ромашки.

Для дезинфекции ранок и других внешних повреждений прекрасно подходит антисептическое масло чайного дерева. Используйте разведенное масло (10 капель на 250 мл кипяченой воды) для промывания ранки и смазывания ее краев.

Для укрепления защитных сил организма принимайте 3 раза в день столовую ложку сока алоэ. Для улучшения вкуса вы можете смешать сок алоэ с таким же количеством сока из ростков пшеницы и 250 мл свежесжатого апельсинового сока. В качестве

дополнительных действующих компонентов можно добавить в напиток 10 капель экстракта прополиса или настойки эхинацеи.

ВОСПАЛЕНИЕ ДЕСЕН (ГИНГИВИТ)

Воспаление десен (гингивит) протекает с различной степенью тяжести. Причины этого заболевания могут быть самыми разнообразными. Гингивит может быть обусловлен гормональными изменениями и появляться во время беременности или климактерического периода.

Он также может возникнуть в результате побочного действия некоторых медикаментов, перманентного давления зубных протезов, отравления тяжелыми металлами, как симптом различных заболеваний крови или просто из-за недостаточной гигиены зубов и полости рта вследствие образования бактериального зубного налета и зубного камня. Многие микробы прекрасно чувствуют себя в плохо очищенном межзубном пространстве и зубодесневых карманах, где они начинают активно размножаться и вызывать хорошо известные симптомы: края десен краснеют, отекают, причиняя боль и кровотока при каждом касании. При хроническом гингивите на слизистой оболочке появляются более или менее выраженные наросты.

Правильный уход за зубами и полостью рта — залог здоровья десен. По возможности чистите зубы после каждого приема пищи, каждый вечер очищайте межзубное пространство с помощью зубной нити, после чистки зубов хорошо полощите рот зубным эликсиром. Вы можете изготовить его самостоятельно. В стакан кипяченой теплой воды добавьте по 5 капель настойки прополиса, перечной мяты, мирры и шалфея. Вы также можете наносить эти настойки в неразбавленном виде на десны с помощью ватной палочки. Для лечения гингивита хорошо подходит лимонный сок. При его использовании может возникнуть легкое временное жжение и раздражение вкуса, однако эти симптомы быстро проходят.

Очень действенным средством для лечения воспаления десен является экстракт зерен грейпфрута. Смешайте 8 капель экстракта с таким же количеством воды и наносите на десны. Помните, что экстракт грейпфрутовых зерен очень агрессивен, поэтому никогда не наносите его на слизистые оболочки в чистом виде! Частое разжевывание гвоздики поможет предотвратить бактериальные инфекции. Гвоздика значительно ослабляет зубную боль и способствует быстрому заживлению ранок после экстракции зубов.

Старайтесь есть только мягкую и жидкую пищу. Избегайте сладких продуктов, чтобы не создавать дополнительную питательную среду для присутствующих в полости рта возбудителей и не обострять воспаление.

ЛЕЧЕНИЕ МИКОЗОВ (ГРИБКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ) ПРИРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ

КАНДИДОЗЫ

Этот термин объединяет все грибковые заболевания, вызванные дрожжеподобным грибом *Candida albicans*. Кандидозы возникают вследствие приема антибиотиков, противозачаточных средств и цитостатиков, которые ослабляют защитные силы организма и выводят из равновесия естественную микробную флору.

При нарушениях обмена веществ, например при полноте или сахарном диабете, в период беременности и при тяжелых общих заболеваниях (например, лейкемии) грибок *Candida* получает хорошие условия для размножения. Особенно хорошо он чувствует себя в теплой влажной среде, а также на внутренних слизистых оболочках, которые дают ему хорошие условия для роста.

На первом месте по частоте заражения находится весь пищеварительный тракт от ротовой полости до заднего прохода. У младенцев грибок охотно поселяется в складках

ягодиц и паховой области. Часто затрагивается область гениталий; у мужчин это проявляется в форме воспаления головки и/или крайней плоти полового члена (баланита), а у женщин — в виде молочно-белых выделений из влагалища, сопровождающихся сильным зудом. Через внутренние слизистые оболочки и кровеносные сосуды грибок может распространяться дальше и поражать желчные протоки, сердце или дыхательные пути. Причиной многих симптомов и последствий кандидоза являются продукты обмена веществ и разложения грибов, так называемые грибные токсины.

К таким последствиям относятся, например, аллергия, бронхиальная астма, частые состояния истощения, депрессии, головная боль, нейродермит, боли в суставах, ухудшение памяти и нарушения сна.

Условия для процветания и размножения грибов зависят от образа жизни и типа питания человека. Поэтому запомните несколько простых правил. Дрожжевые грибы питаются в основном углеводами и молочным белком, поэтому вы должны отказаться от употребления сахара и всех содержащих сахар продуктов и напитков. Это также относится к меду и даже сладким фруктам. Необходимо сократить количество потребляемого хлеба, выпечки (особенно из белой муки), картофеля, алкоголя и коровьего молока, а также всех изготовленных с добавлением молока продуктов. Коровье молоко можно заменить овечьим или козьим. Употребляйте продукты из соевого молока.

Конкретные методы лечения того или иного заболевания представлены на последующих страницах. Независимо от вида заболевания взрослым рекомендуется проводить в течение нескольких месяцев следующее питьевое лечение: каждый день готовьте 1 литр чая из коры лапачо или зеленого чая, при каждом приеме добавляйте в чай 15 капель экстракта алоэ вера из свежих клеток и по 3 капли водного раствора прополиса и масла чайного дерева. Свою высокую эффективность против грибов рода *Candida* доказал также экстракт грейпфрутовых косточек. Принимайте экстракт 2 раза в день по 5 капель с 250 мл воды. Рекомендуется каждые 8 дней увеличивать дозировку на одну каплю. Принимать в течение нескольких недель.

БАЛАНИТ

Воспаление головки и/или крайней плоти мужского полового члена чаще всего бывает вызвано дрожжеподобным грибом *Candida albicans*. Этот возбудитель передается половым путем, поэтому необходимо лечить обоих партнеров. Причиной заболевания также могут стать бактерии и другие микробы, которые активизируют в остатках урины процессы брожения. Заболеванию способствует наличие диабета. Основные симптомы баланита: покраснение, зуд, белесый налет на слизистой оболочке. Если заболевание не лечится, при хронической форме крайняя плоть начинает постепенно сморщиваться.

Раствор для лечения баланита: в 250 мл остуженного отвара календулы добавьте по 5 капель масла чайного дерева и бергамота. Наносите на пораженную область несколько раз в день. Перед употреблением раствор следует хорошо взболтать.

СИКОЗ БОРОДЫ (TINEA BARBIS)

Если в области бороды появляются маленькие красные круглые очаги воспаления с четкими границами, то, скорее всего, речь идет о сикозе бороды, заболевании, возбудителем которого являются грибки семейства трихофитонов. Грибок может поразить и волосы. Бритье значительно ухудшает состояние кожи. В этом случае необходимо прежде всего успокоить кожу, чтобы она могла восстановиться. Откажитесь от использования резких содержащих спирт жидкостей и лосьонов для бритья и обычного мыла, так как они дополнительно сушат и раздражают кожу. Средство для ежедневного утреннего умывания: на 2 литра теплой воды по 4 капли масла бергамота и чайного дерева и небольшое количество яблочного уксуса с натуральной мутностью или экстракта гамamelиса

(«волшебный» орех). Дайте этому раствору высохнуть на лице. Затем тонким слоем нанесите на пораженный участок кожи гель алоэ вера с добавлением 1-2 капель экстракта грейпфрутовых зерен. Если у вас сухая кожа, то вместо геля алоэ используйте масло жожоба или миндальное масло, в которое предварительно добавьте по одной капле масла бергамота, лаванды и чайного дерева.

КИШЕЧНЫЕ МИКОЗЫ

Причиной многих нарушений в работе пищеварительного тракта является поражение грибами, например *Candida albicans*. Развитию инфекции способствует прием антибиотиков, серьезные общие заболевания, неправильное питание. Все это выводит микрофлору кишечника из равновесия и нарушает кислотно-щелочной баланс в кишечнике. Не стоит недооценивать также роль психических факторов в развитии грибкового заболевания. В первую очередь вам следует пересмотреть свой образ жизни и тип питания, как описано в статье о кандидозах. Откажитесь от употребления алкоголя, кофе и никотина, проведите очищение организма с помощью «противогрибкового поста». Главное — внимательное отношение к собственному организму и позитивный настрой. Начиная с первого дня «поста» и каждый последующий день принимайте раствор горькой или глауберовой соли: 20-40 граммов соли растворите в 300 мл теплой воды и выпейте залпом. Затем приготовьте себе коктейль из следующих компонентов: по 50 мл сока алоэ вера, лимона и ростков пшеницы, 4 капли экстракта грейпфрутовых зерен и 250 мл минеральной воды без газа.

Через полчаса выпейте картофельную воду — испытанное средство, помогающее нейтрализовать кислоту. Способ приготовления: накануне вечером очистите большую картофелину, порежьте ее кубиками, посыпьте щепоткой морской соли и залейте 250 мл воды. Накройте посуду и оставьте на ночь при комнатной температуре. Утром выпейте настой. Оставшийся картофель можно использовать для приготовления супа. Альтернатива картофельной воде — овощной сок (из огурца, сельдерея, свеклы и редьки), в который можно добавить 3-4 капли оливкового масла и масла душицы и немного свеженатертого хрена.

Положительный эффект окажут зеленый чай и чай из коры лапачо. Пейте ежедневно 1-2 кружки каждого чая. С чувством голода поможет справиться южноамериканский чай матэ. Он, как и зеленый чай, придаст вам сил.

Обязательно принимайте водоросль спирулину в виде порошка или таблеток. Водоросль представляет собой полноценный щелочной продукт, содержащий до 70 % легкоусваиваемого белка и высокую долю лечебного хлорофилла. Спирулина богата витаминами и минеральными веществами. Ее можно добавлять в яблочный, ягодный или овощной сок. Очищающее действие спирулины можно усилить свеженатертым хреном или соком жерухи.

ГРИБКОВОЕ ПОРАЖЕНИЕ СТОПЫ (TINEA PEDIS)

Причиной инфекций, поражающих пространство между пальцами ног, подошву ноги, боковые края и ногти чаще всего являются дерматомицеты. Развитию заболевания способствуют слишком тесные не пропускающие воздух носки и обувь из синтетических материалов.

Заражение часто происходит в раздевалках, бассейнах, аквапарках, школах или при использовании полотенец и предметов одежды несколькими людьми. Агрессивное мыло и антибактериальные кремы усугубляют ситуацию и стимулируют распространение грибов, так как нарушают равновесие, естественную кожную флору и pH (кислотно-щелочной баланс). Заболевание сопровождается покраснением, отеком, появлением трещин и болезненным зудом. Иногда вокруг пальцев и на подошвах ног появляются маленькие мокнущие пузырьки.

В первую очередь необходимо соблюдать следующие правила: каждый день тщательно мойте ноги и хорошо вытирайте их, как можно чаще носите открытую обувь, чтобы давать ногам возможность «дышать». Эту неприятную заразную кожную инфекцию можно эффективно лечить природными антибиотиками. Ежедневные ножные ванны: добавляйте в воду 3 столовые ложки сока алоэ вера и по 5 капель экстракта грейпфрутовых зерен, масла чайного дерева и бергамота. Смазывайте пораженные участки кожи гелем алоэ вера с добавлением нескольких капель масла чайного дерева, сока чеснока или экстракта грейпфрутовых зерен. Для лечения микоза стопы хорошо подходит масло чабера. Для ежедневного применения достаточно 5 капель масла чабера, смешанного со столовой ложкой оливкового масла. На ногти наносите эфирные масла в чистом виде.

ОРАЛЬНЫЙ КАНДИДОЗ

Оральный кандидоз — это поражение слизистой оболочки рта грибами рода *Candida*. Встречается чаще всего у младенцев после лечения антибиотиками и у пожилых людей, носящих зубные протезы. Слизистая оболочка рта краснеет, на небе, щеках и языке появляется белесо-серый налет, который часто распространяется вплоть до уголков рта.

Из ротовой полости заболевание может перейти на слизистые оболочки пищевода и остального пищеварительного тракта, вызывая там серьезные воспаления. В этом случае у детей вокруг анального отверстия появляются маленькие красные прыщи.

Для лечения маленьких детей используйте травяные чаи без сахара из коры лапачо, календулы, цветков лаванды, душицы и тимьяна. Разведите масло чайного дерева с равным количеством воды, хорошо взболтайте и наносите раствор на инфицированные участки с помощью ватной палочки. Проводите процедуру в течение нескольких дней как можно чаще.

Взрослым рекомендуется использовать экстракт зерен грейпфрута. Разводите его с водой в соотношении 1:10. Положите рот несколько раз в день. В раствор можно добавить экстракт прополиса, масло тимьяна и бергамота и немного лимонного сока. Так как грибок мог распространиться дальше, необходимо принимать сок алоэ и экстракт зерен грейпфрута внутрь с чаем лапачо и соблюдать строгую диету. Откажитесь от острого и сладкого. Не ешьте слишком горячую пищу, чтобы дополнительно не раздражать слизистую. Для ухода за слизистой ешьте натуральные йогурты с семенами льна или лечебной грязью.

ВОСПАЛЕНИЕ НОГТЕВОГО ЛОЖА

Хроническое воспаление кожи вокруг и под ногтем пальца руки или ноги практически всегда вызвано грибковой инфекцией. Работа во влажной среде и едкие чистящие средства способствуют развитию инфекции.

Заболевание сопровождается болезненным отеком кончика пальца, иногда нагноением. Если инфекция проникла глубоко под ноготь, то расположенная под ним кожа значительно обесцвечивается. Ноготь утолщается, сморщивается и деформируется.

Масло чайного дерева — идеальное средство для лечения этого заболевания. Несколько раз в день погружайте в него пораженные ногти на несколько минут, втирайте масло в ногтевое ложе. Проводите в течение 5-10 минут ногтевые ванны в стакане отвара лапачо с добавлением 10 капель экстракта грейпфрутовых зерен. Повторяйте эти процедуры до тех пор, пока инфекция не будет полностью побеждена.

НОГТЕВОЙ ГРИБОК

Несмотря на то что это трудноизлечимое заболевание ногтей уже упоминалось в предыдущих главах, я хотела бы посвятить ему отдельный раздел, так как ногтевой грибок встречается очень часто. Повышенная потливость ног, нарушение кровоснабжения в пальцах рук и ног, ношение резиновой обуви, повреждения во время маникюра, слишком

частый контакт с водой и агрессивными моющими средствами способствуют развитию заболевания. Постепенно ноготь приобретает желтоватый оттенок и утолщается. В конечной стадии он может даже отпасть.

При грибковых заболеваниях ногтей необходимо проводить дезинфицирующие процедуры. Несколько раз в день делайте ногтевую ванну в 50 % растворе уксуса (лучше всего подходит яблочный уксус с натуральной мутностью), в который следует добавить 2-3 капли экстракта грейпфрутовых зерен.

Наносите чистое масло чайного дерева на ногти и хорошо втирайте его. Для этой цели также подходят эфирные масла бергамота, лимона и чабера. Для ухода за ногтями их можно смешать с небольшим количеством оливкового масла. Используйте сок чеснока, он обладает сильными антисептическими свойствами. Для увеличения времени воздействия смочите ватные шарики в соке чеснока и привяжите их к пораженным ногтям на ночь.

При любом грибковом заболевании существует опасность того, что грибы могут остаться в организме даже после устранения внешних проявлений, поэтому рекомендуется продолжать лечение по меньшей мере в течение недели после того, как симптомы исчезнут.

ВАГИНАЛЬНЫЕ ГРИБКОВЫЕ ИНФЕКЦИИ (ВАГИНАЛЬНЫЕ МИКОЗЫ)

Как уже упоминалось ранее, одной из основных причин вагинальных воспалений является грибок *Candida*. Кандидозные инфекции сопровождаются сильным зудом и густыми белыми или желтоватыми выделениями. Действенным терапевтическим средством при данных заболеваниях являются сидячие ванны. На 3 л теплой воды используйте литр настоя лапачо, добавьте 5 капель масла бергамота, орегано, корицы и чайного дерева соответственно и столовую ложку сливок, которые будут служить в качестве эмульгатора и для ухода за слизистой. Вы также можете использовать эфирные масла лаванды и санталового дерева.

Для борьбы с вызывающими воспаление дрожжами и грибами прекрасно подходит чеснок, поэтому не стоит пренебрегать им. Вы можете добиться положительных результатов в лечении путем введения во влагалище очищенной и перевязанной ниткой дольки чеснока. Или смочите тампон в чесночном соке и оставьте его во влагалище на 1 час.

Приготовление чесночного сока: раздавите 5-6 долек чеснока, процедите через марлю, получившийся сок разведите дистиллированной водой в соотношении 1:10. Для предохранения сока от прокисания добавьте к нему одну часть 90 % спирта.

Для приема внутрь рекомендуется следующая настойка, обладающая антисептическими свойствами: 4 целых вымытых лимона измельчить вместе с 50 граммами очищенного чеснока, добавить 1/2 литра кипяченой воды и 10 капель экстракта зерен грейпфрута. Взбить все в миксере до консистенции кашицы. Дать настояться в течение дня, периодически размешивая. Затем процедить и перелить в кипяченую стеклянную посуду. Принимать 2 раза в день по 50 граммов, пока настойка не кончится. Если необходимо, заедайте настойку кусочком хлеба.

Не носите слишком узкую одежду и нижнее белье из синтетических материалов, так как они создают благоприятную среду для размножения грибов. Избегайте кофе и алкоголь. Три раза в день пейте большую чашку чая, для приготовления которого вам потребуется одна чайная ложка сушеной яснотки белой и календулы. Вы можете купить травы в аптеке или собрать самостоятельно в лесу.

ПЕРХОТЬ

Это широко распространенное и крайне неприятное явление часто обусловлено предрасположенностью человека к нему, однако нередко причиной перхоти является грибок *Candida albicans*. Если к тому же сальные железы чрезмерно активны, например из-за использования химических средств по уходу за волосами или в результате слишком частого

потребления жирной, сладкой и белковой пищи, то волосы очень быстро становятся жирными и ситуация усугубляется.

Оздоровление кожи головы следует начинать с очищения кишечника (см. главу «Кишечные микозы») и отказа от обычных шампуней и других средств для волос. Обратитесь к природным средствам ухода за волосами.

Смешайте 30 капель масла чайного дерева с 50 мл подогретого масла жожоба, кокоса или репейного масла и вотрите эту смесь в кожу головы. Примерно на час заверните голову в теплое полотенце. Лучше всего оставить эту смесь на ночь, она поможет устранить перхоть и восстановить кожу и волосы. Для мытья волос используйте мягкие шампуни из серии природной косметики, перед мытьем добавляйте к шампуню 5 капель масла чайного дерева. Я бы порекомендовала вам выбирать моющие средства на основе крапивы. Благодаря наличию кремниевой кислоты крапива стимулирует рост волос. На рынке также широко представлены различные шампуни с маслом чайного дерева.

Добавьте к 500 мл теплой воды 3 столовые ложки яблочного уксуса и используйте этот раствор для последнего полоскания.

Это укрепит кожу головы и придаст вашим волосам удивительный блеск. Уксусная кислота свяжет растворенную в воде известь и вымоет ее из волос. Не смывайте уксусный раствор с волос! Для достижения заметного эффекта следует проводить эту процедуру при каждом мытье волос.

Прекрасным мягким средством для мытья волос является минеральная земля из африканских лавовых пород. Ее можно приобрести в специализированных магазинах природной косметики. Смешайте землю с теплой водой, добавьте эфирные масла чайного дерева, бергамота и корицы и богатый лецитином яичный желток.

ГРИБКОВОЕ ПОРАЖЕНИЕ КОЖИ КОНЕЧНОСТЕЙ (TINEA CRURIS FOLLICULARIS)

Это грибковое заболевание вызывается особым возбудителем — грибом трихофитом. Инфекция особенно характерна для жарких стран и летних месяцев. На внутренней стороне ног появляются красные воспаленные узелки величиной с горошину. Заболевание сопровождается сильным зудом. Мойте пораженные участки водой с небольшим количеством яблочного уксуса и несколькими каплями эфирных масел бергамота и чайного дерева. После того как ноги высохнут, смазывайте их гелем алоэ вера, смешанным с 3-4 каплями экстракта зерен грейпфрута (в зависимости от площади инфицированного участка).

Если вы будете проводить эти процедуры регулярно, через 2-3 недели грибок исчезнет, кожа восстановится. Ни в коем случае не носите узкую синтетическую одежду, обеспечивайте максимальный доступ воздуха к больным местам. Пересмотрите свой образ жизни и тип питания. Много двигайтесь и пейте зеленый чай с яблочным уксусом. Это поможет мобилизовать кровообращение, очистить организм от шлаков и стабилизировать иммунную систему. В течение нескольких недель 3 раза в день до еды пейте стакан минеральной воды с 2 чайными ложками яблочного уксуса с натуральной мутностью.

Кислотообразующий кофе следует заменить зеленым чаем. При приготовлении зеленого чая необходимо соблюдать несколько простых правил: прежде чем заваривать чай, дайте кипятку остыть примерно до 80 °С. Первую заварку выливайте, как это делают китайцы (при приготовлении первой заварки залейте чайные листья небольшим количеством воды на 1 минуту). Затем заварите чай второй раз. Настаивайте 3-5 минут. Этот способ заваривания чая помогает снизить содержание горечи во второй заварке.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Злоупотребление антибиотиками является следствием ограниченного мышления части представителей классической медицины, которые свели совокупность сложных жизненных процессов к простой схеме «причина — следствие». «Плохие» бактерии вызывают заболевания, так давайте же просто убьем их.

Такой подход имеет серьезные негативные последствия как для здоровья человека, так и для всей экологической системы нашей планеты. Мы — люди — являемся чемпионами по нарушению и разрушению экологического равновесия. Это не проходит бесследно и для нас самих.

Я не собираюсь утомлять вас дублированием информации на последних страницах данной книги; все самое главное о пользе и вреде синтетических антибиотиков и возможностях природы для укрепления защитных сил организма и профилактики и лечения инфекционных заболеваний я уже сказала.

Я ни в коем случае не склоняю вас к тому, чтобы в случае серьезных заболеваний вы ставили над собой эксперименты, прибегая к различным средствам, это может иметь тяжелые негативные последствия для вашего здоровья. Разумное сочетание биологической и классической медицины с целью укрепления защитных сил у людей с ослабленным иммунитетом под руководством профессиональных врачей намного эффективнее, чем самолечение.

Биологическая медицина и гомеопатия имеют широкий набор эффективных комплексных методов лечения, которые укрепляют защитные силы организма и в 95 % случаев инфекционных заболеваний делают применение антибиотиков излишним. В большинстве случаев растительных лекарственных средств бывает достаточно, чтобы пациент быстро пошел на поправку и избежал повторного заражения.

Антибиотики подавляют иммунную систему организма и этим повышают опасность рецидивов. Многим мамам знакома ситуация, когда дети болеют тонзиллитом 4, 5 и более раз в год. Каждый раз приходится применять антибиотики. Они дают результат, но только до следующего заболевания. В конце концов, дело доходит до удаления миндалин. Дети лишаются важной части иммунной системы, и микробы начинают распространяться дальше в ослабленной среде.

Существует статистика, что маленькие дети, которые до второго года жизни необоснованно принимали антибиотики, позже — примерно в 6 лет — становятся предрасположенными к астме. Конечно, производители лекарств, продавцы и некомпетентные врачи отвергают такую статистику как ненадежную, это вполне обычное дело. Те статистические данные, которые вписываются в существующее положение вещей, цитируются повсеместно, не подвергаясь критическому рассмотрению.

Антибиотики приводят к развитию устойчивости у многих бактерий, вызывающих инфекции дыхательных путей, кожи, органов мочевой системы, толстой кишки и других органов. Этот факт не подлежит сомнению. Многие старые антибиотики сегодня уже не действуют. Постоянно появляются новые вещества, которых через короткий промежуток времени постигает та же участь. Настало время делать выводы из этой ситуации.

Исследование и создание антибиотиков, безусловно, важны, однако применение этих лекарственных препаратов должно быть ограничено теми случаями, при которых они действительно необходимы. Это в наших интересах.

Чтение специальной медицинской литературы наводит на мысль о том, что слишком частое необоснованное назначение антибиотиков и некоторых других лекарственных средств сыграло определенную роль в появлении части так называемых болезней цивилизации. Существует взаимосвязь между частым приемом антибиотиков и «синдромом хронического истощения». Более 75 % пациентов, страдающих этим недугом, часто принимали антибиотики. Есть повод задуматься.

Я хотела бы сказать вам следующее: не принимайте бездумно все, что вам прописывают врачи. Интересуйтесь, спрашивайте, действительно ли в данном случае необходимы антибиотики. Дайте понять вашему лечащему врачу, что вы готовы принять часть ответственности за свое здоровье и здоровье ваших детей на себя. Вы увидите, что многие врачи готовы начать лечение с более мягких средств, созданных на природной основе. Никто не требует от вас, чтобы вы стали профессионалом в области медицины. Однако эффективное лечение и поддержание здоровья невозможны без личной ответственности и активной работы над собой. Практика максимально быстрого подавления инфекции любыми средствами, чтобы скорее выйти на работу или просто избавиться от неприятных симптомов, таит в себе большую опасность для нашего здоровья. Ослабленный иммунитет, истощение, аллергия, нейродермит, рак и многие другие заболевания — это та дань, которую мы должны будем заплатить современному обществу успеха и достижений, если не приложим усилий, чтобы вырваться из замкнутого круга.

БЛАГОДАРНОСТЬ

За помощь в работе над книгой я хотела бы сердечно поблагодарить доктора медицинских наук Вольфганга Фишера, врачей-гомеопатов Инесс и Инго Вундерлих и в особенности доктора Томаса Каррера, который внес большой вклад в создание этой рукописи.

Петра Ньюмейер

НАТУРАЛЬНЫЕ АНТИБИОТИКИ ЗАЩИТА ОРГАНИЗМА БЕЗ ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ

Выпускающий редактор *С. Дубровская* Технический редактор *С. Камышова*
Корректоры *М. Шерстенникова, Н. Васильева* Дизайн обложки *Е. Маховикова*
Компьютерная верстка *А. Крижановский*

ООО ТД «Издательство Мир книги» 111024, Москва, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 6.
Отдел реализации: (495) 974-29-76, 974-29-75; факс: (495) 742-85-79 e-mail: commerce@mirknigi.ru
Каталог «Мир Книги» можно заказать по адресу:
111116, г. Москва а/я 30 «МИР КНИГИ», тел.: (495) 974-29-74 e-mail: order@mirknigi.ru
Подписано в печать 16.11.2007. Формат 70х108 1/32. Печать офсетная. Гарнитура Miniature. Печ. л. 5,0.
Усл. печ. л. 7,0. Тираж 18 000 экз. Заказ № 0729410.
Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленного электронного оригинал-макета ЯП К в ОАО «Ярославский полиграфкомбинат»
150049, Ярославль, ул. Свободы, 97

НАТУРАЛЬНЫЕ АНТИБИОТИКИ ЗАЩИТА ОРГАНИЗМА БЕЗ ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ

Зоботясь о своем здоровье, мы всегда стоим перед выбором — кому верить? Современная медицина предлагает широкий спектр антибиотиков. К сожалению, они не всегда безопасны для организма. Поэтому современные исследователи давно обратили внимание на биотерапию. В ваших руках уникальный путеводитель по миру антибиотиков химического и природного происхождения. Данная книга содержит информацию о полезных свойствах и побочных эффектах антибиотиков, а также рецепты приготовления и использования природных средств для лечения различных заболеваний.

www.e-puzzle.ru

