



## ОБМОРОК

**Обморок** – внезапная кратковременная потеря сознания, сопровождаемая ослаблением деятельности сердца, дыхания и возникающая из-за резкого уменьшения притока крови к головному мозгу.

Причиной обморока обычно является временное нарушение тонуса кровеносных сосудов, скопление крови в брюшной полости, отток ее от головного мозга, кожи и мышц, падение кровяного давления.

Обморок может наступить при сильном нервном потрясении, испуге, быстром переходе слабого больного из лежачего положения в сидячее или стоячее, при продолжительном пребывании в душном помещении, при переутомлении, истощении. Обмороки чаще бывают у людей молодых, с повышенной нервной возбудимостью. Перед обмороком иногда ощущается головокружение, слабость, тошнота, при обмороке – бледность лица и губ, похолодание конечностей, слабый частый пульс.

Обморок продолжается от нескольких секунд до 5 – 10 мин. и более. Продолжительный обморок может быть опасен для жизни, и в этом случае необходима помощь врача.

### Первая помощь при обмороке

- 1 *Больного следует скорее положить так, чтобы голова его была ниже туловища.*
- 2 *Дать нюхать нашатырный спирт, хрен или крепкий уксус.*
- 3 *Расстегнуть платье, опрыскать лицо водой, растереть виски уксусом, одеколоном, открыть окна, двери, чтобы дать больному больше свежего воздуха. Нашатырный спирт следует подносить (не вплотную и не в пузырьке) к носу больного, смочив или ватку или носовой платок; можно также натереть нашатырным спиртом виски.*
- 4 *Больного следует тепло укутать, приложить к ногам грелку.*
- 5 *Когда он придет в себя, напоить крепким кофе, чаем, вином или коньяком с молоком, то есть чем-нибудь возбуждающим.*

- 6 Поставить теплую клизму из 4 стаканов воды и чайной ложки соли.
- 7 Если обморок длится больше 15 мин., то это весьма опасно. Нужно, не теряя времени, до прихода врача перегнуть кровь из конечностей к сердцу следующим образом: поднять вверх правую руку больного и так держать ее, а левую ногу, слегка приподняв, туго забинтовать, начиная от пальцев до бедра. Это направит кровь к голове. Через четверть часа, не дольше, руку и ногу отпустить, а левую руку и правую ногу поднять.
- 8 Если у больного начнется рвота, то повернуть его на бок, чтобы рвотная масса не попала в дыхательное горло.

### Народные средства, полезные людям, склонным к обморокам

- 1 **Отвар травы и корней горечавки легочной**  
Две чайные ложки измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 мин. Пить по полстакана 3 раза в день за 30 мин. до еды. Применять при обмороке, упадке сил, заболевании нервной системы.
- 2 **Отвар цветков липы мелколистной**  
Две столовые ложки цветков залить 2 стаканами горячей воды, кипятить 10 мин. Пить на ночь 1–2 стакана. Применять как успокаивающее и болеутоляющее средство при нервном заболевании, головной боли, обмороке.
- 3 Смешать равные части высушенной травы зверобоя, Melissa, цветков липы.  
Хранить в стеклянной посуде, в сухом темном месте. Использовать смесь как заварку. Успокаивающее средство; помогает при головокружении, обмороке.
- 4 **Гвоздика**  
«Применяемая в порошке гвоздика есть превосходное средство от сильных обмороков, сонной болезни, паралича, расслабления, несварения желудка, судорожных припадков и рвоты. Принимать с сахаром не более 10 гран (620 мг)».
- 5 **Масло семян полыни горькой**  
Смешать 1 часть толченых семян с 4 частями прованского (оливкового) масла, настаивать 8 час. Принимать по 1–2 капли на сахаре. Применять как успокаивающее средство при постоянных обмороках, бессоннице, судорожной рвоте, спазмах в животе, а также при одышке.
- 6 **Чабрец**  
Порошок чабреца служит нюхательным средством при обмороке. Когда обморок пройдет, дать чай из ромашки или мяты.



## ОЖИРЕНИЕ

**Ожирение** – избыточное накопление жира в организме и отложение его в подкожной клетчатке, сальнике, других тканях и органах. В основе ожирения лежит нарушение обмена веществ, когда процессы образования жира из питательных веществ преобладают над процессами его распада. Ожирение (**тучность**) почти всегда вызывает расстройство деятельности организма: затрудняется работа сердца, нарушается кровообращение, появляется одышка, быстрая утомляемость, снижается устойчивость к инфекциям. Чтобы избавиться от избыточного веса, нужно прежде всего проконсультироваться с врачом.

При лечении ожирения в домашних условиях основными средствами являются лечебная гимнастика и соответствующая диета. Но, прибегая к мерам, позволяющим быстро сбросить вес, необходимо помнить, что это может неблагоприятно сказываться на теле, особенно на лице: оно становится дряблым, кожа обвисает. Нужно также знать, что если ожирение связано с заболеваниями желез внутренней секреции, никакая гимнастика или диета помочь не могут.

Для предупреждения ожирения, особенно лицам, склонным к нему, необходимо ограничивать себя в еде, чтобы калорийность пищи не превышала энергетических затрат, заниматься физическим трудом и спортом. Особенно нужно следить за уменьшением количества высококалорийных и легко усвояемых продуктов – белого хлеба, кондитерских изделий, сдобы, макарон, картофеля, сладких сортов ягод и фруктов, сахара, меда, варенья. Должно быть также ограничено употребление воды; нельзя употреблять алкогольные напитки, особенно пиво. При развившемся ожирении общая калорийность пищи должна быть значительно уменьшена, а углеводы должны поступать в организм в основном в виде овощей, зелени, несладких фруктов или ягод, дающих чувство насыщения. Содержание жиров в пище должно быть также уменьшено, предпочтительно отдать растительному маслу. Вместе с тем, питание должно быть полноценным и содержать достаточное количество белков, витаминов и минеральных солей.

### Полезные советы для людей, склонных к тучности

- 1] *Избегать есть свежий хлеб; его нужно заменять сухарями, преимущественно из темного хлеба, содержащего отруби, притом в ограниченном количестве.*
- 2] *Фрукты есть обязательно с кожурой, так как все витамины находятся именно в ней.*
- 3] *Вместо цельного молока пить снятое или пахту.*

- 4 Яйца, рыбу, мясо употреблять преимущественно в вареном, но не жареном виде.
- 5 Обязательно есть проросшие семена злаков (овса, пшеницы, ржи): в них много витаминов группы В. Недостаток его вызывает отложение жира около внутренних органов, а также задержку воды в организме.
- 6 Пить воду надо через 2 часа после еды, но не за едой.
- 7 Вместо обычного черного чая полезней пить зеленый.
- 8 Полезно пить ежедневно по стакану отвара свежей петрушки.
- 9 Ежедневно утром натощак пить 30 мл горячей воды (как терпит рот). Горячая вода, принятая натощак, размягчает кровеносные сосуды, очищает их.
- 10 Томатный сок – полезная пища для больных с нарушением обмена веществ, а также для страдающих артритами, ожирением, диабетом, способствующая лучшему усвоению питательных веществ и правильному протеканию процессов обмена; помогающая организму выбрасывать отработанные вещества и благоприятствующая выделению ядов из организма вместе с мочой.
- 11 Для профилактики ожирения и лечения рекомендуется употреблять морковь, салат и клюкву, так как в них высокое содержание йода.
- 12 Полезно периодически (1 раз в 7–9 дней) делать так называемый разгрузочный день:
  - молочный день – только 5 стаканов молока;
  - яблочный – 1,5 кг яблок на день;
  - рисово-яблочный – 3 раза в день рисовая каша (по 25 г риса на стакан молока) и 800–900 г яблок;
  - сырой овоще-фруктовый день – 1,5 кг различных сырых фруктов или ягод (несладких сортов) и сырых овощей, распределенных на 4–5 приемов в течение дня.Разгрузочные дни могут быть также кефирные, творожные, компотные и др.
- 13 Очень хорошие результаты дает виноградная диета: нужно есть винограда сколько угодно (косточки выплевывать) и ничего больше в течение нескольких дней. Каждый день ставить клизму.
- 14 В диетическом питании для лечения и профилактики ожирения применяют листья сельдерея пахучего.
- 15 Не спать после еды днем. Два раза в неделю делать клизмы из чистой воды для очищения кишечника и выведения из организма жирных кислот.
- 16 Тучным полезны прогулки и спортивные занятия, особенно на свежем воздухе, но если после этого появляется голод, утолять его надо фруктами, молоком, нежирным бульоном.



## Средства народной медицины, помогающие избавиться от лишнего веса

- 1 **Сок капусты белокочанной**  
*Свежий сок пить за 30 – 40 мин. до еды 3 – 4 раза в день, начиная с полстакана на прием и увеличивая до 1 стакана; курс лечения 3 – 4 недели.*
- 2 **Настой травы полыни горькой**  
*Одну чайную ложку сухой травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15 – 30 мин. до еды.*
- 3 **Настой травы горца птичьего (спорыша)**  
*Суточная норма – 2/3 столовой ложки травы на 2 стакана кипятка. Пить перед едой. Применять при нарушениях обмена веществ, в том числе при ожирении.*
- 4 **Кора крушины – 50 г, семена петрушки огородной – 20 г, семена фенхеля – 20 г, корни одуванчика лекарственного – 15 г, листья мяты перечной – 15 г.**  
*Две столовые ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать 30 мин. Утром выпить весь настой. Применять как средство против ожирения.*
- 5 **Тыква горлянка**  
*В народной медицине Тибета используется в диетическом питании – из-за низкой калорийности ее полезно употреблять в пищу при избыточном весе.  
Для избавления от избыточного веса существует обширная специальная литература. Ниже приведены несколько гимнастических упражнений, предназначенных в основном для здоровых, но склонных к полноте людей. При этом не следует забывать, что только ежедневная гимнастика приносит пользу. Гимнастика с перерывами для похудения бесполезна.*

## Упражнения для здоровых, но склонных к полноте людей

- 1 *Лежа в кровати, закинуть руки за голову и несколько раз подняться, касаясь пальцами рук ступней, но не сгибая колен. Затем пригнуть одно колено к груди и обратно, затем другое, потом оба вместе, не спеша. Так проделать несколько раз.*
- 2 *Упереться руками в сиденье стула и отставить ноги назад так, чтобы вся тяжесть тела приходилась на руки и на кончики пальцев ног. Потом, медленно сгибая локти, опустить грудь до сиденья стула и затем подняться в исходное положение. Повторить 10 раз; это упражнение сгоняет жир с живота и талии.*

- 3 Постелить на пол твердый ковер или циновку. По этой подстилке кататься через всю комнату по 25 раз утром и вечером. Это упражнение выполняется так: лечь на спину, вытянуть руки «по швам» и осторожно перекачиваться сначала в одну сторону, затем в другую. Бедра должны плотно прилегать к полу.
- 4 Лечь на пол на живот, опереться ладонями о пол около плеч. Затем отклонить туловище назад, выпрямляя руки в локтях; вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 3 – 5 раз.

### Диета для похудения

Среди многочисленных диет для похудения наиболее приспособленной к среднеевропейским условиям жизни является так называемая «восточная диета», рассчитанная на 10 дней. Количество питья в ней не ограничено, и при строгом соблюдении диеты человек теряет в весе до 4 кг. Через 3 – 4 месяца лечение можно повторить.

При любой диете для похудения следует всегда помнить о необходимости потребления достаточного количества белка, нехватка которого угнетающе действует на все функции организма и ухудшает настроение. В день требуется не менее 250 – 300 г белковой пищи.

*8 часов – чашка кофе или чая с кусочком сахара;*

*11 часов – крутое яйцо и 8 штук чернослива сушеного или свежих слив в зависимости от времени года;*

*14 часов – 200 г отварного постного мяса (можно иногда заменить его молочными сосисками) и 100 г гарнира из капусты или моркови (желательно свежих), яблоко или апельсин;*

*17 часов – 30 г сыра, апельсин или яблоко;*

*20 часов – стакан простокваши или кефира.*

### Целебные ванны

Эффективным средством против ожирения являются целебные ванны, принимаемые после парной бани. Приводим возможные составы отваров для ванн.

- 1 Ветки и листья березы, трава крапивы, лапчатки гусиной, корень лопуха и его листья, трава одуванчика, корневище пырея ползучего, трава ромашки пахучей, спорыша, хвоща полевого, череды (всего поровну).

А Взять 500 – 700 г высушенных и измельченных растений или 2,5 – 3 кг в состоянии естественной влажности, залить 8 – 10 л холодной воды, довести до кипения (корни, ветки, крупные стебли кипятить 10 – 15 мин.), затем настаивать 40 – 50 мин., процедить и вылить в ванну, после чего заполнить ее водой желаемой температуры (20°C и ниже – холодная ванна, 25 – 32°C – прохладная, 37 – 39°C – теплая). Ванный сеанс – от 5 до 10 мин.

Б Взять 250 – 300 г вышеуказанной смеси и столько же сенной трухи. Способ приготовления тот же.



## 2 Ванна из листьев и корней бузины черной

*Взять 30 г сухих листьев и измельченных корней на 1 л кипятка. Настаивать 2 часа, процедить. Ванну (36 – 37°C) принимать перед сном. Применять при подагре, ожирении. Курс лечения 10 – 12 ванн.*

## 3 Корневища пырея ползучего, трава ромашки пахучей, трава горца птичьего, трава хвоща полевого, трава пустырника пятилопастного, трава тимьяна ползучего (чабреца) – всего поровну.

*Для приготовления настоя взять 250 – 300 г смеси указанных растений и столько же сенной трухи.*

*Ванна оказывает успокаивающее, общеукрепляющее действие, стимулирует процессы обмена веществ. Можно применять ее при ожирении.*

*Способ применения как в п. 1.*

Ванны с добавлением соды помогают избавиться от отложений жира на животе. Тучным полезны также ванны с добавлением соснового экстракта (см. приложение II «Целебные средства из лекарственных растений»).

## ОПУХАНИЕ «ЖЕЛЕЗ» (лимфаденит)

**Лимфаденит** – воспаление лимфатических узлов, называемое в народе опуханием «желез». Лимфатические узлы, располагаясь по ходу лимфатических сосудов, выполняют функцию барьера: задерживают вредные вещества и болезнетворные микробы, попадающие в них вместе с током лимфы. В зависимости от состояния организма и болезнетворной деятельности микробов, последние, попадая в лимфатический узел, могут либо погибнуть, либо вызвать его воспаление, иногда с последующим нагноением.

Острый лимфаденит возникает главным образом при проникновении микробов через маленькие ранки, царапины или как осложнение фурункула, абсцесса. Он может быть вызван гноеродными микробами (стрептококками, стафилококками) или специфическими возбудителями, особенно туберкулеза. В последнем случае лимфаденит чаще бывает хроническим.

При остром воспалении лимфатические узлы увеличиваются, припухают, на ощупь болезненны, но общее состояние больного нарушается не всегда. При дальнейшем развитии лимфаденита температура тела повышается до 39 – 40°C, иногда появляется озноб, головная боль. Кожа над увеличенными узлами краснеет, но без резких границ. Спустя 3 – 4 дня в центре участка покраснения возникает размягчение – признак скопления гноя. Если образовавшийся в узле гнойник не вскрыть, оболоч-