



ЭНЦИКЛОПЕДИЯ  
НАРОДНОЙ  
МЕДИЦИНЫ

Под редакцией  
Г. А. Непокойчицкого



Издательство АСТ  
Москва

УДК 633.8  
ББК 42.14  
Н53

*Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена ни в каком виде и никакими электронными или механическими средствами, включая запоминающие и воспроизводящие устройства Интернета, без письменного разрешения «Издательства АНС»*

Н53      **Энциклопедия** народной медицины / под ред. Г. А. Непокойчицкого. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : АНС, АСТ, 2026. — 672 с. : 128 ил. (Живое учение Л. Г. Пучко)  
ISBN 978-5-87605-114-1 (АНС)  
ISBN 978-5-17-179869-7

Это издание является, по существу, **«вечной книгой»**, поскольку предлагаемые методы лечения уже эффективно служили нашим дедам и прадедам, а теперь помогут вам, вашим детям и внукам. Это сокращенная версия самой популярной в России *Энциклопедии Народной Медицины*, тираж которой превысил 3 миллиона экземпляров. В отличие от прошлых изданий в данной книге впервые дан **уникальный «ключ» для индивидуального подбора целебных средств для ваших конкретных проблем**. В основе данного подхода лежит уникальная методика *самопознания, самодиагностики и самоисцеления* — **Многомерная медицина**, разработанная физиком, кандидатом технических наук **Л. Г. Пучко**.

В книге представлены простые и эффективные, проверенные веками рецепты и советы из мирового опыта целительства, которые могут быть полезными для любого члена вашей семьи от мала до велика. Детально рассмотрены основные заболевания человека, а также специфические болезни детей, женщин и мужчин.

Вы узнаете, как наши предки питались, избавлялись от вредных привычек, оказывали первую помощь при травмах, ухаживали за больными дома, боролись с бесплодием, готовили лекарственные средства в домашних условиях и использовали целебные силы меда и мумий.

Вся народная медицина испокон веков была самым тесным образом связана с религиозными традициями народов России, поэтому в книге представлены наиболее популярные в народе молитвы для исцеления больных и страждущих. Естественно, не забыты и знахарские способы лечения, заговоры, заклинания.

В книге представлены рецепты и советы на базе более 250 лекарственных растений и приведены прекрасные цветные иллюстрации 128 из них.

Простота изложения, удивительные факты, доступные рецепты, способы их приготовления и использования делают эту книгу незаменимой в каждой семье.

**УДК 633.8**  
**ББК 42.14**

ISBN 978-5-87605-114-1 (АНС)  
ISBN 978-5-17-179869-7

© ООО «Издательство АНС», 2026  
© ООО «Издательство АСТ», 2026

## К читателю

Дорогой читатель!

Вы держите в руках замечательную книгу — **«Энциклопедию народной медицины»**. Она является лишь одной из драгоценных жемчужин в серии популярных энциклопедий Издательства АНС. **Драгоценными мы называем наши книги потому, что посвящены они самому важному в жизни — здоровью, которое, к сожалению, не купишь ни за какие деньги.** Эти слова известны всем, но в реальной жизни абсолютное большинство из нас напрочь забывают о своем здоровье и спохватываются только тогда, когда оно уже существенно подорвано.

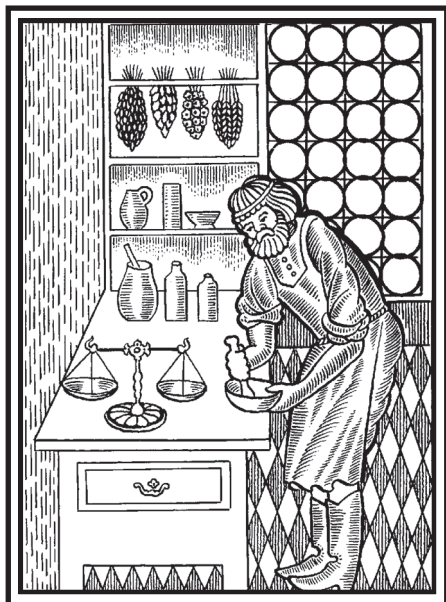
Не задумываясь о причинах своих болезней, люди ищут простые пути выздоровления, порой искренне веря, что «таблетка» может вернуть здоровье и силы. С самого детства привыкнув к тому, что при заболевании нас кто-то должен лечить, мы с радостью перекладываем ответственность за свое уже пошатнувшееся здоровье на плечи врачей или родственников. Подобный подход опасен, ибо человек перестает нести ответственность за свой образ жизни, свое здоровье и здоровье своих близких.

Как это ни прискорбно, но наша медицина ориентирована не на профилактику заболеваний, а на помощь уже безнадежно больным людям. Всецело доверяясь рекламе новейших медицинских препаратов, считая их панацеей от всех бед, **люди не используют огромные внутренние резервы своего организма, не стараются сблизиться с Природой и попытаться естественным путем прийти к исцелению.**

Надеемся, что наша энциклопедия поможет больному поправить здоровье, здоровому пребывать в отменной физической форме, пожилому сохранить бодрость и по возможности избавиться от старческих недугов, родителям растить крепких и жизнерадостных детей.

**Пусть в тяжелую минуту придут к вам на помощь  
все земные и небесные силы!**

*С уважением,  
Издательство АНС*



## От Издательства

**Издательство АНС** создано в 1991 году сотрудниками и выпускниками Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова. Аббревиатура АНС отражала присущий физикам (которые составляли в то время ядро Издательства) научный интерес: **«Автоматизация. Наука. Связь».**

Многое изменилось в нашей жизни с тех пор, включая и состав нашего коллектива, хотя по-прежнему в нем работают творческие люди, объединенные стремлением к познанию человека и окружающего мира. Именно поэтому и книги наши посвящены способам исцеления как от физических, так и от духовных болезней.

За годы работы были созданы уникальные серии книг, которые посвящены решению самых разнообразных проблем человека, связанных с его жизнью и здоровьем. Первая серия наших книг — **«Энциклопедия народной медицины»** в восьми томах. В ней впервые были собраны и систематизированы многочисленные советы, рецепты народной медицины и знахарской практики по лечению наиболее распространенных заболеваний.

В дальнейшем были выпущены следующие серии книг.

**«Полные энциклопедии»:**

*«Полная энциклопедия народной медицины»* в трех томах;

*«Жизнь и здоровье мужчины»* в двух томах;

*«Жизнь и здоровье женщины»* в двух томах.

Книги этой серии освещают практически все стороны жизни людей, а простой и занимательный стиль изложения материала позволяет получить от чтения истинное удовольствие.

**«Большие энциклопедии»:**

*«Большая энциклопедия народной медицины»;*

*«Лекарственные растения в народной медицине».*

В этих книгах содержатся более 10 000 рецептов и советов, основанных на многовековом опыте народных целителей.

*«Жизнь и здоровье женщины»* в одном томе;

*«Жизнь и здоровье мужчины»* в одном томе.

В этих книгах отражено все многообразие жизни человека от зачатия до старости в виде последовательно сменяющих друг друга периодов. В них представлены как народные, так и самые современные способы лечения. Особое внимание уделяется описанию опыта разных национальных школ народного целительства.

Помимо больших по объему книг, мы подготовили ряд серий книг, нужных в каждой семье.

**«Энциклопедические справочники» (ЭС):** «Общие болезни от «А» до «Я»; «Лечение растениями»; «Лечит Бог и природа (энергоинформационные способы лечения)»; «Народная медицина в семье»; ЭС для женщин «Путь к здоровью и совершенству»; ЭС для мужчин «Познай себя, сохрани здоровье».

**«Современные домашние энциклопедии»:** «Красота + Любовь + Секс = Здоровье женщины»; «Здоровье сердечно-сосудистой системы»; «Мир женщины. Секреты счастливой жизни»; «Путь к гармонии и счастью».

**«Жизнь и здоровье ребенка»:** «В ожидании малыша»; «Таинство зачатия»; «Счастливая беременность»; «Успешные роды»; **Ваш малыш:** «Начало жизни»; «Азбука здоровья»; «Развитие и воспитание».

В наших книгах содержится много тысяч рецептов и советов по сохранению здоровья. Очевидно, что нет одинаковых людей, да и лекарственные средства с одним и тем же названием могут существенно отличаться. Поэтому и наших читателей, и нас очень волновал вопрос:

**– Как же человеку конкретно для себя подобрать правильный метод лечения народными природными средствами?**

Выход из идейного тупика помогла нам найти **Людмила Григорьевна Пучко** – кандидат технических наук, автор удивительной методики самопознания, самодиагностики и самоисцеления – **Многомерной медицины**. Мы подготовили и издали около двадцати книг, посвященных данной уникальной методике, например, «Биолокация для всех», «Многомерная медицина», «Радиэстетическое познание человека». Эта оригинальная методика дает возможность любому человеку, даже не обладающему особыми экстрасенсорными способностями, **индивидуально подбирать для себя целебные средства, выявлять глубинные причины многих заболеваний и, устранив их, обрести полноценное здоровье.**

Для эффективного и безопасного применения данной методики **надо понимать, как устроен Человек и окружающий Мир**. Этим вопросам посвящены следующие книги: «Мир и человек в физике, эзотерике и Многомерной медицине», «Темнобарионная сущность человека», «Многомерная медицина. Понятия. Инструменты. Практика».

Дорогие читатели! Надеемся, что наши книги (их тираж уже давно превысил 5 миллионов экземпляров) станут постоянными и незаменимыми помощниками в каждой семье. Они, вне всякого сомнения, помогут найти ответы на множество волнующих вас вопросов.

**Радуйтесь жизни, не поддавайтесь унынию в любых ситуациях, и здоровье не покинет вас!**

С уважением,  
коллектив Издательства АНС

## От составителей

...Я дал вам всякую траву, сеющую семя,  
какая есть на всей земле, и всякое дерево,  
у которого плод древесный, сеющий семя; –  
вам сие будет в пищу.

Быт. 1, 29, 30

Многие наши издания не случайно посвящены народной медицине, в частности лечению травами. Травы и плоды служили для человека не только пищей, но и лекарством.

С развитием медицины химические препараты все больше вытесняли естественные лекарственные средства. Тем не менее в последнее время интерес к лекарственным растениям значительно возрос. Мы возвращаемся к природе, которая всегда щедро делилась с нами своими богатствами. «Жизнь – это то, что мы называем природой», – писал китайский философ Гао-цзы в III в. до нашей эры. Надо лишь обратиться к тем знаниям, которые веками накапливал народ, вспомнить незаслуженно забытые проверенные временем рецепты.

Народная медицина всегда была тесно связана с историей и духовными традициями народа. На Руси траволечение широко практиковалось еще до принятия христианства. В деревнях во все времена реальную помощь и добрый совет люди могли получить у *целителей-ведунов* и *бабок-знахарок*, которые бережно хранили накопленные поколениями народных мудрецов знания и опыт.

До наших дней дошло много старинных травников с указанием ряда лекарственных трав и способов их применения. При переходе из рук в руки они пополнялись опытом новых поколений народных целителей. Так, уже в «Изборнике Великого князя Святослава Ярославовича» (1076) есть описания многих лекарственных растений. Сохранился экземпляр русского травника «Мази». Его составила внучка Владимира Мономаха *Евпраксия* (30-е гг. XII в.). Искусные лекари пользовались не только отечественными растениями. На Русь травы привозили из Александрии, Багдада, Венеции, Генуи, по Великому шелковому пути.

В XVI–XVII вв. в России появляются *«лечебники»*, где приводятся сведения об отечественных дикорастущих лекарственных растениях. Весьма интересны их названия: «Травоврач», «Зельник», «Жизненик», «Цветник», «Ковчежец медийский». Подобные травники были авторитетными даже для просвещенного духовенства. Случалось, что и священники составляли такие руководства («врачебное художество невозбранно не только мирянам, но и инокам»). При *Петре I* стали разводить аптекарские огороды, на которых выращивали *«зеленые*

травы». Ими торговали в специальных «зелийных лавках» — прообразов наших аптек.

В Средние века (XII—XIII вв.) были написаны первые медицинские трактаты и на мусульманском Востоке. Особенно большой известностью пользовался «Канон врачебной науки» — труд великого ученого и врача Ибн Сины (Авиценны). У европейских медиков появляются «Салернский кодекс здоровья», поэма «О свойствах трав» Одо из Мена на Луаре и многие другие.

К счастью, многое из этих бесценных знаний дошло до наших дней и успешно используется. Таким образом, медицина, прежде чем стать научной, прошла большой и сложный путь, но основой ее изначально все же была медицина народная — кладезь мудрости и многовековых наблюдений.

В настоящее время медики всего мира, наряду с медикаментозными и другими современными способами лечения, уделяют все больше внимания простым и эффективным методам лечения, базирующимся на опыте народного целительства и знахарства. Однако всегда следует помнить, что при домашнем лечении необходимо с особой осторожностью пользоваться как химическими, так и природными средствами. Даже самые на первый взгляд безобидные из них могут принести не пользу, а вред!

**!** **Внимание!** Мы исходим из того, что диагноз любого заболевания или недомогания должен ставить врач. Только врач, хорошо знакомый с практикой народной медицины, может назначать лечение народными средствами и проводить его под своим непосредственным контролем.

Лечение травами, если оно проводится правильно, должно обязательно помочь человеку, так как общение с растениями уже само по себе благотворно. Неспешный и с любовью выполняемый сбор нужных для лечения трав — уже начало процесса исцеления. **К растению следует относиться как к живому организму и мысленно просить его об исцелении.**

У японцев есть такое правило, которое они применяют при срезке цветов для букета: «Прежде чем срезать цветок — поговори с ним». Если же это относится к цветку для букета, то с какой же любовью надо просить растение об исцелении!

Испокон веков люди искали наиболее эффективные средства врачевания. В этом им помогала природа, сама жизнь учила познавать целебные свойства всего, что их окружает.

## Лечение растениями

Основное внимание в книге уделено лечению лекарственными растениями (см. **Приложение III**). Если его проводить правильно и верить в целебную силу природы, оно обязательно помогает, особенно при

хронических заболеваниях. Не отчаивайтесь, если после начала лечения исцеление не наступает сразу, немедленно. Характерная особенность народного целительства – систематическое и продолжительное воздействие многокомпонентными составами. Они влияют не только на определенные органы человека, но и на весь организм в целом. Это и есть наилучшее лечение, поскольку нет в организме человека отдельных органов, существующих независимо от других. Наш организм – целостная система, где все теснейшим образом переплетено и взаимозависимо. **Лекарственные растения содержат в себе лишь малую толику биологически активных веществ. Пользуясь лечебными растениями, мы принимаем с ними микроскопические дозы того вещества, которое оказывает целебное действие. Поэтому лечение растениями – процесс длительный, но более безопасный, чем применение химических препаратов.**

В подтверждение наших слов приведем лишь один пример: больным давали лекарство, не содержащее никаких биологически активных веществ, но при этом сообщали о якобы чудодейственных его свойствах, и это существенно ускоряло процесс выздоровления больных. Известно, что *Христос* многократно повторял исцеленным, что вера вылечила их. Внутренняя убежденность лечащего и вера в исцеление того, кого лечат, оказывают существенное влияние на процесс лечения, а ценность многих лекарственных средств заключается в том, что они просто помогают организму мобилизовать собственные жизненные силы.

### **Лечение молитвой**

В старину, когда люди еще не были так самонадеянны и горды своими достижениями, они всегда уповали на помощь Бога и любое дело начинали с молитвы. Трудно сказать, что больше помогало людям – целебная сила растений или вера в помощь Всевышнего. Врачеватель проникался чувством благоговения перед Высшей духовной силой, которая должна была помочь ему облегчить страдания больного.

Для верующих людей мы приводим молитвы, к которым часто прибегали наши предки. Очень важно искренне, от всей души, обратиться к Богу за советом или помощью. В книге об афонском старце *Силуане* есть такие слова: «*Нет на свете ничего труднее молитвы*». Верующий, обращаясь к Богу, просит рассеять его сомнения, помочь в трудном деле – лечении его недугов. Наши предки умели молиться, и это им помогало в тяжелые минуты. Всякое лечение должно начинаться как духовное стремление человека очиститься и справиться с посланным ему испытанием. В молитве «*Отче наш*» есть слова «*Да будет Воля Твоя*». Повиноваться Воле Бога и смириться с ней могут только люди с чистым сердцем.

В народе бытует поговорка: «Утро вечера мудренее». В утренней молитве, когда после ночного сна улеглись страсти, легче бороться с рассеянностью в молитве и ощущать присутствие Бога. У древних было выражение: «*Делай то, что делаешь*». Это правило относится и к духовной жизни. Умение находиться в настоящем, не уклоняться мыслью в прошлое и будущее способствует сосредоточенности на Божественном. Нужно полностью отдаваться молитве, подчинять себе все желания и эмоции. Это удастся не сразу. Долгие годы идут к такому умению верующие люди. Помните, что молитва будет иметь смысл только при наличии чистых помыслов, доброжелательности и разумного, спокойного поведения. Таким образом, для верующих людей первейшим залогом исцеления становится искренняя и глубокая вера в Бога. В состоянии горя, нужды, бедствия люди с молитвой обращаются к Тому, Кто никого не отвергает, ибо в каждом Он видит искру Божию.

### Лечение заговорами

*Заговоры* — это чудом уцелевшие формулы древних магических заклинаний. Но христианство наложило на них свой отпечаток, поскольку кроме языческих заклинаний, как правило, одновременно произносятся христианские молитвы и совершается крестное знамение.

Существует определенное правило произнесения заговоров. **По народному убеждению, выговоренное проклятие семь лет носитя в воздухе и в каждое мгновение может обрушиться на того, кому оно было адресовано.** Злое слово, неосторожно сказанное человеком, даже и не помышлявшим, чтобы оно сбылось, никогда не останется без последствий, а **пославший кому-то проклятие сам становится его жертвой.**

### Неожиданные способы лечения

Помимо лекарственных растений в практике народного целительства широко использовались самые различные предметы из домашнего обихода, например, *скипидар, хозяйственное мыло, сода, крахмал, поваренная соль, обычная вода, водка, горчица, керосин, марганцовка* и многое другое.

В силу того, что население древней Руси в основном жило на земле в деревнях, то в целительных практиках широко использовалось практически все, что окружало человека в сельской жизни. Не удивляйтесь, но для лечения больных использовались *песок, глина, солома, древесный уголь, железные и деревянные предметы и даже помет домашних животных*. Особое место занимали советы и рецепты, связанные с *домашними животными, дарами леса, пчеловодством*, а для жителей горной местности — с *мумиё*.

Короче говоря, практически невозможно перечислить все, что использовали народные целители на протяжении веков в своей повседневной практике. В нашей энциклопедии представлены тысячи

рецептов и советов по лечению множества заболеваний. Огромная проблема заключается в том, что все мы неповторимы и то, что подходит одному человеку, может быть смертельно опасно для другого. Вот и возникают у разумных людей естественные вопросы:

**– Как лично мне использовать на благо здоровья великие целебные силы окружающего нас мира?**

Ответ на этот непростой вопрос мы даем в конце нашей книги. Представляете, на протяжении всей известной нам истории человечества люди умели искать воду или полезные ископаемые, используя эффект *биолокации*, а в век материализма эти знания были практически забыты. Теперь мы пытаемся возродить не только практики народного целительства, но и эти древние знания, применив их к *самопознанию, самодиагностике и самоисцелению*. Эти знания легли в основу нового направления в современной медицине, которое получило название *Многомерная медицина*. Примечательно, что основы этой удивительной методики были заложены человеком от науки, кандидатом технических наук, академиком Российской инженерной академии **Пучко Людмилой Григорьевной**.

Она показала, что практически любой психически здоровый человек, не обладающий никакими экстрасенсорными способностями, может «почувствовать» излучения целебных растений или иных природных объектов, используемых в народе для лечения человека. Настроившись на такие излучения, можно «почувствовать», какие из них в данный момент времени могут помочь лично вам, а какие – навредить. Данные **техники взаимодействия с целебными средствами из окружающего мира позволяют не только выбирать для себя наиболее эффективные из них, но и определять оптимальные рецепты, дозы, время и длительность лечения**. О том, как практически любой человек может освоить данную методику индивидуального подбора способов лечения народными средствами, мы рассказываем в последней главе нашей книги.

**!** **Внимание! Ни в коем случае нельзя пренебрегать советами профессиональных врачей! Только после консультации с доктором, который посоветует вам использовать методы народной медицины для решения вашей конкретной проблемы со здоровьем, вы можете индивидуально подкорректировать персонально для себя тот или иной рецепт или совет древних целителей.**

**Не поддавайтесь унынию, ищите выход из сложных ситуаций – и он обязательно найдется; радуйтесь жизни, заботьтесь о своем здоровье – и оно не покинет вас!** А наша книга поможет вам в этом.

## ГЛАВА 1

# БОЛЕЗНИ ОТ «А» ДО «Я»

Данная глава включает описания наиболее распространенных заболеваний, расположенных в алфавитном порядке, а также народных способов их лечения, которые можно успешно использовать в домашних условиях (дозировки некоторых лекарственных средств указаны в старинных мерах длины, массы и объема, поэтому для удобства их применения воспользуйтесь таблицей в приложении II). Приводятся меры по оказанию первой помощи в особо опасных случаях. Помимо лечения лекарственными растениями внимание уделяется знахарским способам лечения, заговорам, заклинаниям, молитвам. Однако пользоваться предложенными советами нужно осторожно. Молитва поможет в исцелении всем больным и страждущим, если только она прочитана с верой.

Хотелось бы напомнить, что диагноз любого заболевания и недомогания всегда должен ставиться врачом, а лечение – проводиться под его непосредственным контролем.

## АВИТАМИНОЗЫ

**Авитаминозы** – болезненные состояния, развивающиеся чаще всего вследствие длительного качественно неполноценного питания, в котором отсутствуют необходимые организму витамины.

**Витамины** – это органические соединения разнообразной химической природы, находящиеся в пище. Они необходимы для усвоения организмом всех пищевых веществ, роста и восстановления клеток и тканей. Недостаток витаминов приводит к серьезным заболеваниям – авитаминозам.

Иногда причиной авитаминозов бывает не недостаток витаминов в пище, а повышенная потребность в них организма, низкая или высокая температура воздуха, физические перегрузки, нервные и психические потрясения, кислородное голодание, беременность и кормление грудью, расстройство усвоения витаминов в желудочно-кишечном тракте или плохая усвояемость пищи, например при поносе, и др.

Признаки недостаточности витаминов в организме: общее недомогание, пониженная устойчивость к инфекционным заболеваниям, кровоточивость десен, которые припухают и приобретают сизую окраску. При более высокой степени авитаминоза возникают кровоподтеки на коже, обычно в области подколенной ямки и икроножных мышц.



Для предупреждения и лечения авитаминозов рекомендуют употреблять в пищу продукты, богатые витаминами, и витаминные препараты.

**Витамин А (ретинол)** содержится в продуктах животного происхождения — жире печени некоторых морских рыб и других морских животных, сливочном масле, яичном желтке, молоке (особенно летом). Из мясных продуктов богата витамином А говяжья и свиная печень. Некоторые растения содержат так называемый провитамин А — каротин, который в организме человека переходит в витамин А. Источником каротина служат овощи, фрукты и ягоды. Витамин А необходим для нормального зрения, развития молодого организма, поддержания нормального состояния кожи и слизистых оболочек и предохранения их от ороговения. При недостатке витамина А развивается авитаминоз А, характерными признаками которого являются поражение глаз (*куриная слепота*), сухость кожи и мелкая сыпь на ней, сухость волос, потеря их блеска и выпадение.

**Витамин В<sub>1</sub> (тиамин)** находится в значительных количествах в зерновых и бобовых продуктах, особенно много его в дрожжах, во внутренних органах животных (печени, почках и сердце). Если в пище человека преобладают углеводы, то потребность в витамине В<sub>1</sub> повышается, поскольку он участвует в процессе усвоения их в организме. Недостаток витамина В<sub>1</sub> характеризуется поражением периферических нервов конечностей, своеобразными расстройствами сердечно-сосудистой системы и отеками (это заболевание называется *бери-бери*). Увеличение в пище количества жиров снижает потребность в витамине В<sub>1</sub>. С лечебной целью препараты витамина В<sub>1</sub> назначают при нервном истощении, переутомлении, кожных заболеваниях нервного происхождения, невритах.

**Витамин В<sub>2</sub> (рибофлавин)** встречается в пекарских, пивных дрожжах, молочных продуктах, жирной рыбе, а также в печени, почках, сердце животных. Потребность в нем резко возрастает при низкой температуре и сильном солнечном облучении. Витамин В<sub>2</sub> имеет важное значение для нормального зрения, заживления ран и хронических язв. При недостатке рибофлавина у человека отмечают уменьшение веса, слабость, резь в глазах, их покраснение, болезненные ощущения в углах рта, на губах и языке, образование на них трещин. С лечебной целью рибофлавин применяют при стоматите, трещинах сосков у кормящих женщин, при длительно не заживающих язвах.

**Витамин С (аскорбиновая кислота)** широко распространен в природе, особенно в растениях. Больше всего витамина С содержится в сырых овощах, фруктах и ягодах. При кулинарной обработке теряется до 50% витамина С. При отсутствии его в пище человек заболевает *цингой*. С лечебной целью витамин С используют при желудочно-кишечных заболеваниях, атеросклерозе и др.



**Витамин D (кальциферол)** есть в печени рыб, других морских животных и рогатого скота. В организме человека витамин D образуется из провитамина D при облучении кожи солнцем или лучами кварцевой лампы. Витамин D способствует задержанию в организме человека фосфора и кальция и откладыванию их в костной ткани. При недостатке витамина D в пище или длительном отсутствии солнечного света кости ребенка теряют известь и размягчаются — он заболевает рахитом, у взрослых развивается остеопороз.

**Витамин PP (никотиновая кислота)** содержится в большом количестве в мясе, печени, почках, сердце крупного рогатого скота, пивных и пекарских дрожжах, пшенице, гречихе, грибах. Одностороннее питание некоторыми зерновыми (например, кукурузой), бедными никотиновой кислотой, вызывает заболевание, называемое *пеллагрой*. С лечебной целью витамин PP применяют при хронических катарах кишок (энтероколитах) и некоторых нервных заболеваниях.

### Куриная слепота

*Куриная слепота* – расстройство зрения, выражающееся в неспособности видеть при ослабленном (сумеречном и ночном) освещении, светобоязни, понижении цветоощущения к синему и желтому цветам. Возникает при недостаточности в организме витамина A, обычно ранней весной. Иногда заболевание связано с малокровием, истощением организма, беременностью, некоторыми заболеваниями глаз (например, *глаукомой*).

Для профилактики и лечения куриной слепоты рекомендуют употреблять морковь, шпинат, салат, зеленый лук, абрикосы, черную смородину, крыжовник, а также молоко, сливочное масло, сыр, сливки, яичный желток, икру, печень рыб и некоторых морских животных. Из круп полезно пшено.

### Цинга

*Цинга (скорбут)* – болезнь, вызываемая недостатком в пище витамина C (аскорбиновой кислоты). Характерные внешние признаки цинги – синюшность ушей и носа, губ, пальцев и ногтей, набухание и кровоточивость десен, дурной запах изо рта, расшатывание и выпадение зубов, сыпь на теле. Наряду с этим отмечают также внутренние кровоизлияния в органы, суставы и полости тела, желудочно-кишечные расстройства, быструю утомляемость, потерю мышечной силы, сонливость, головокружение.

Сопrotивляемость организма инфекционным заболеваниям резко падает, медленно заживают раны, переломы и т.п.



## Народные средства для предупреждения и лечения цинги

**Береза** ► Залить 100 г хорошо промытых и измельченных молодых листьев 2 стаканами горячей кипяченой воды, настаивать 3–4 ч, процедить. Пить по 1 стакану 2–3 раза в день.

**Голубика** ► Отвар сухих плодов и сок свежих плодов применяют как хорошие укрепляющие противощитовые средства.

**Дуб черешчатый** ► Полоскать рот отваром дубовой коры (1 ч. ложка на 1 стакан воды).

**Ель** ► Для приготовления настоя зимой нужно 4 стакана хвои залить 3 стаканами остуженной кипяченой воды, подкислить 2 ч. ложками разведенной медицинской соляной кислоты, настаивать 3 дня в темном месте, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день, подсластив по вкусу, как витаминный настой.

**Земляника лесная** ► Свежие ягоды рекомендуют при цинге, общем упадке сил, малокровии.

**Клюква** ► Сок плодов рекомендуют при цинге и других гипо- и авитаминозах. Плоды клюквы можно заготавливать с первых заморозков до выпадения снега, а также весной.

**Кресс-салат** ► Пить свежий сок из листьев по 2 ч. ложки 3 раза в день.

**Лапчатка гусиная** ► Две столовые ложки травы залить 2 стаканами кипятка. Рекомендуют пить при цинге как тонизирующее и антисептическое средство.

**Лимон** ► Лимонный сок, отжатый в воду, пьют при цинге, полощут рот. Во время цинги едят лимоны, нарезанные дольками, слегка пересыпав их сахаром. Очень полезны и другие цитрусовые (апельсины, мандарины, грейпфруты).

**Пивные дрожжи** ► Если появились язвы на теле, рекомендуют к ним прикладывать пивные дрожжи или же принимать их внутрь понемногу 3–4 раза в сутки.

**Рябина** ► Одну столовую ложку сухих плодов заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Выпить в течение дня за 2–3 приема.



**Черная смородина** ► Для приготовления настоя 2 ст. ложки ягод залить 2 стаканами кипятка и настаивать 1 ч. Выпить в течение дня. Весной можно собрать молодые веточки, мелко порезать их, отварить в воде 7–10 мин. Такой отвар пить как чай.

**Шиповник** ► Промыть 40 г сухих плодов (суточная норма 10 г) в холодной воде, залить 1 л крутого кипятка и настаивать 8–10 ч. Удобно сделать это вечером, а утром выпить стакан настоя. При таком способе приготовления содержащиеся в плодах витамины сохраняются наиболее полно.

## АЛКОГОЛИЗМ

**Алкоголизм** – заболевание, наступающее в результате частого неумеренного потребления спиртных напитков и болезненного пристрастия к ним.

При остром опьянении алкоголь, быстро всасываясь из желудка и поступая в кровь, действует прежде всего на нервные клетки головного мозга, что вызывает нарушение внимания и самоконтроля. У многих опьянение проявляется в легкомыслии, излишней болтливости, чувстве самодовольства и т.п. Постепенно действие алкоголя, угнетающее центральную нервную систему, прогрессирует: утрачивается способность воспринимать раздражения, понижается болевая чувствительность, наступает расстройство координации движений (характерная походка пьяного), заплетающаяся речь. Наконец, наступает тяжелый и глубокий сон, нередко с последующей утратой памяти о происшедшем. Продолжительность острого опьянения обычно не превышает 4–6 ч.



**Внимание:** доза 7–8 г чистого алкоголя на 1 кг веса для человека смертельна.

**Хронический алкоголизм** – болезненное состояние, развивающееся в результате неумеренного, длительного потребления спиртных напитков. Оно сопровождается рядом стойких негативных изменений в организме: перерождением нервных клеток, расстройством функций печени и почек и как следствие систематическим отравлением организма ядами, которые образуются в результате нарушения обмена веществ. Хронический алкоголизм нередко приводит к психической деградации или проявляется в психических заболеваниях (*белая горячка*).

Пристрастие к выпивке опасно не только для здоровья самого пьющего: зачатые в состоянии опьянения дети нередко тоже становятся алкоголиками. Среди них многие имеют слабое здоровье, физические недостатки, страдают умственной отсталостью.