



# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>7</b>
<b>ОСНОВЫ И МЕТОДЫ ДОМАШНЕГО КРИО- И ТЕПЛОЛЕЧЕНИЯ .....</b>	<b>25</b>
<b>КАК И ПОЧЕМУ ИСЦЕЛЯЕТ ХОЛОД? .....</b>	<b>26</b>
Пузырь для льда .....	28
Криопакет.....	29
Ледяные свечи.....	32
Холодный влажный компресс .....	33
Примочка.....	34
Холодное влажное обертывание .....	34
Холодная ножная и ручная ванна .....	35
Охлаждающие общие ванны .....	35
Холодные воздушные ванны .....	36
<b>ВВЕДЕНИЕ В ТЕПЛОТЕРАПИЮ: ГРЕЕМ И ЛЕЧИМ .....</b>	<b>38</b>
Баня .....	39
Паровая ингаляция .....	41
Грелка .....	45
Утюжение .....	47
Сухой душ .....	48
Горячий влажный компресс .....	48
Сухие, полувлажные и влажные припарки .....	49



4

СОДЕРЖАНИЕ

Согревающий компресс .....	50
Горячие местные ванны .....	52
Согревающие общие ванны .....	53
Горячее влажное обертывание .....	54
<b>«ХОЛОДНЫЕ» И «ГОРЯЧИЕ» ЛЕКАРСТВА .....</b>	<b>57</b>
<b>ЛЕЧИМ УШИБЫ, РАСТЯЖЕНИЯ, ОЖОГИ .....</b>	<b>58</b>
Ушибы и растяжения.....	58
Ожоги .....	64
<b>ЕСЛИ РАЗБОЛЕЛИСЬ ЗУБЫ .....</b>	<b>67</b>
Острая зубная боль.....	67
Вывих зуба.....	70
Вывих челюсти.....	71
<b>КАК СПРАВИТЬСЯ С ГОЛОВНОЙ БОЛЬЮ? .....</b>	<b>74</b>
<b>ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ: КАК ПОНИЗИТЬ ДАВЛЕНИЕ? .....</b>	<b>80</b>
<b>В ПОМОЩЬ ЗЕНИЦЕ ОКА .....</b>	<b>83</b>
Ушиб глаза .....	83
Химический ожог глаз .....	84
Ячмень .....	85
Утомление глаз .....	87
<b>ОСТРЫЙ ОТИТ: ПРИЧИНЫ, СЛЕДСТВИЯ, ЛЕЧЕНИЕ.....</b>	<b>91</b>
<b>ОПАСНЫЕ СЮРПРИЗЫ ЛЕТА .....</b>	<b>97</b>
Солнечный и тепловой удар.....	97
Солнечный ожог .....	101

**НЕПРИЯТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ  
ЗИМНЕГО ПЕРИОДА ..... 106**

Отморожения ..... 106

Общее переохлаждение организма ..... 109

**ПРОСТУДА: ПРОФИЛАКТИКА  
И ДОМАШНЕЕ ЛЕЧЕНИЕ ..... 111**

Профилактика..... 111

Повышенная температура тела ..... 123

Кашель ..... 127

Ринит ..... 131

**КОГДА БОЛЯТ МЫШЦЫ, «ПРИХВАТИЛО»  
СПИНУ И «НОЮТ» СУСТАВЫ..... 137**

Миозит ..... 138

Радикулит ..... 143

Боль в суставах..... 151

**ЕСЛИ СТРАДАЮТ ПОЧКИ  
И МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ ..... 155**

Почечная колика ..... 155

Цистит ..... 158

**КАК ПОМОЧЬ ОРГАНАМ ЖЕЛУДОЧНО-  
КИШЕЧНОГО ТРАКТА? ..... 162**

Гастрит и язвенная болезнь желудка ..... 162

Тяжесть в желудке ..... 164

Панкреатит ..... 165

Заболевания печени и желчного пузыря ..... 166

Геморрой..... 171

Запор ..... 174

Метеоризм у маленьких детей ..... 176

Боль в животе ..... 177



5

СОДЕРЖАНИЕ



6

СОДЕРЖАНИЕ

<b>КОВАРНАЯ ЭКЗОТИКА .....</b>	<b>178</b>
«И жало острое имеется у них» .....	178
Укус черного каракурта .....	181
Ожог ядовитой медузы .....	183
Ранение шипами ядовитых рыб .....	185
<b>ДРУГИЕ НЕДОМОГАНИЯ... ..</b>	<b>188</b>
Альгодисменорея .....	188
Астма бронхиальная .....	189
Варикозная болезнь ног .....	190
Герпес .....	191
Гипосмия.....	192
Гипотония.....	193
Икота .....	193
Кровотечение .....	194
Обморок .....	196
Отравление угарным газом .....	197
Панариций.....	197
Переохлаждение лицевого нерва.....	198
Стенокардия.....	198
Тахикардия .....	199
Усталость .....	200
Шпора пяточная .....	200
<b>ДОМАШНИЕ РЕЦЕПТЫ КРАСОТЫ .....</b>	<b>203</b>
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>217</b>
<b>ОБ АВТОРЕ .....</b>	<b>220</b>
<b>АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ .....</b>	<b>222</b>

# ВВЕДЕНИЕ

*Природа и вызывает болезнь,  
и дает способ вылечить ее.*

**Парацельс**

Исцеляющее действие тепла было хорошо известно еще нашим далеким предкам, которые широко применяли различные приемы общего и местного согревания для борьбы с многочисленными недугами. Подобные способы лечения существовали у многих народов. Так, австралийские аборигены в качестве лечебных средств использовали горячие припарки и компрессы, а к нарывам и опухолям прикладывали горячую золу, нагретые на огне ракушки и песок.

Своеобразным методом теплолечения пользовались эскимосы, которые считали, что разные



необычные предметы: камни оригинальной формы, которые они порой находили в желудке добытого зверя или птицы, кости редкого животного, череп моржа с тремя или четырьмя клыками и т. п. — обладают свойством забирать болезнь на себя, исцеляя тем самым заболевшего человека. Для лечения относительно легких недомоганий подобные предметы нагревали над огнем и растирали ими больные места.

В Древнем Египте врачи рекомендовали своим пациентам проводить прогревания в горячих песках пустыни, а на каменных лежанках древнеегипетских бань можно было не только париться — там еще имелись специальные отверстия, через которые выходил наружу пар, которым лечили различные заболевания органов дыхания.

Парная баня — один из древнейших методов теплолечения, на протяжении тысячелетий она помогает здоровым людям поддерживать здоровье, а больным — избавляться от различных недугов. Бани появились и были весьма популярны еще задолго до нашей эры. Причем, помимо использования в чисто гигиенических целях, согревающие банные процедуры издавна относились к числу эффективных целебных средств и их широко применяли для профилактики

и лечения различных болезней. Так, индейцы Америки издавна успешно лечились целебным паром, заноса в вигвамы разогретые камни и отдавая их водой. Образующиеся от этого клубы теплого пара окутывали больного, способствуя его быстрейшему выздоровлению.

Исцеляющие свойства знаменитых древнеримских терм были хорошо известны жителям Вечного города. Врачи и философы изучали, а поэты прославляли лечебно-оздоровительные качества банных процедур:

*Даров источник многих в банях мы найдем:  
Смягчить мокроту могут, влагу тела взять,  
Избыток желчи гонят из кишок они,  
Смягчают зуд — приятен и докучен он, —  
И обостряют зренье; если ж кто-нибудь  
Стал плохо слышать, уши прочищают тем.  
Забывчивость уносят, память же хранят,  
Для размышленья разум проясняют вмиг...*

*(Неизвестный древнеримский поэт,  
перевод Ю. Ф. Шульца)*

Для древних русичей парная баня, известная уже с V–VI веков, также имела несколько







большее значение, чем просто гигиеническое мероприятие для поддержания чистоты тела. По мнению известного русского историка Н. И. Костомарова, она «была замечательной школой закалывания, нечувствительности к жаре и морозу, какой всегда отличались русские, удивляя этим иностранцев». Именно баня на протяжении столетий служила простым, доступным, а порой и единственным средством домашнего лечения. Свидетельство тому — меткие народные пословицы: «Баня парит — здоровье дарит», «Баня болезнь из тела гонит», «Кости распарить — все тело поправить». Распарив больного в жаркой бане, ему вправляли вывихи, с помощью банного жара боролись с простудой, избавлялись от кожных и многих других недугов.

*Леченьем баня славилась  
У русских мужиков,  
Что «пар костей не ломит»,  
Осталось от веков.  
Застынет ли на холоде,  
Уйдя по грудь в сугроб,  
Иль зашибется где-нибудь  
Крестьянин иль холоп,*

*На то совет испытанный –  
Лечь в баньке на полок  
Да с веником березовым,  
Чтоб пар под потолок!  
(Н. Кончаловская «О бане»)*

Древнерусские врачеватели применяли и другие методы теплолечения. Например, при простудном кашле больному на ночь смазывали ступни ног свиным салом, разогретым настолько, чтобы можно было терпеть, а для остановки наружного кровотечения использовали прижигания горящим трутём.

**Примечание.** В медицине часто применялись методы предупреждения и лечения болезней, которые в свое время считались весьма эффективными, нам же некоторые из них кажутся просто жестокими. К таким необычным с точки зрения современного человека методам относится и прижигание.

С древнейших времен считалось, причем в определенной степени вполне справедливо, что огонь обладает необыкновенной очищающей и целительной силой, помогающей бороться



11

ВЕДЕНИЕ



12

ВВЕДЕНИЕ

с самыми разными недугами. Огнем прижигали змеиные укусы, при геморроидальном кровотечении, если не удавалось остановить кровь другими способами, кровоточащие узлы прижигали кипящим маслом, раскаленным железом выжигали новообразования на коже. Например, в XVII веке до нашей эры древнеегипетским врачам каждую опухоль предписывалось «прижигать, как только она сама откроется — созреет».



Прижигание раны раскаленным железом.  
(Рисунок из книги «Полевая хирургия»  
Г. Герсдорфа. 1517 г.)

Живший в XVII веке хирург Фабрициус Аквапенденте использовал для лечения зубов прямо-таки изуверский метод. Вначале через специальную серебряную трубочку он вводил в разрушенный зуб несколько капель серной кислоты, а затем дупло больного зуба прижигал раскаленным железом и пломбировал золотом. Во время таких операций несколько дюжих помощников держали корчившегося от ужасной боли пациента и всегда имели наготове пузырек с нашатырным спиртом.

Для выведения из чумных бубонов гноя, считавшегося тогда ядовитым «морovým ядом», их вскрывали и затем прижигали раскаленным железным инструментом. Этот примитивный способ очистки гнойной раны, широко использовавшийся тогдашней хирургией, действительно давал результат, но только если пациент, по отношению к которому он был применен, не умирал от сердечного приступа, не впадал в необратимый шок или не сходил с ума от нестерпимой боли. По свидетельствам очевидцев, «припухлости бубонов сильно затвердевали, и тогда, чтобы они прорвались, врачи назначали размягчающие примочки и припарки, а если это не помогало, они резали и вскрывали





их самым чудовищным образом. В некоторых случаях вздутия становились такими твердыми — либо из-за силы болезни, либо из-за неумеренных припарок, — что никакой инструмент их не брал, и приходилось выжигать их специальными средствами, так что многие умирали, доведенные болью до безумия, причем немало людей — во время самой операции».

Использовали прижигания и для предотвращения нагноения ран, особенно широко этот метод стали применять с появлением огнестрельного оружия, раны от которого заживались тяжелее, чем нанесенные холодным оружием, и нередко осложнялись развитием гнойной инфекции. Огнестрельные раны считались отравленными, и хирурги стремились уничтожить действие проникшего в организм яда. Поэтому сначала их очищали механически, а затем прижигали раскаленным железом или кипящим маслом либо расплавленной смолой, причем прижигания повторяли и во время перевязок.

Чтобы остановить тяжелое, подчас опасное кровотечение, также применялось прижигание. Ампутацию конечностей производили раскаленными докрасна ножами (и это без наркоза!).

Хирург брал несколько ножей один за другим и постепенно рассекал ими ткань, которая сразу же обугливалась. Крупные сосуды прижигались отдельно специальным раскаленным инструментом. Возникла даже целая наука о прижиганиях — «хирургическая пиротехника». Использовалась и другая, не менее чудовищная методика: конец кровоточащей культи ампутированной ноги или руки тут же погружали в котел с кипящей (!) смолой, которая мгновенно коагулировала (сваривала) живые ткани, в том числе и обнаженные кровоточащие крупные сосуды. Образовывалась плотная корка, закрывавшая всю поверхность культи. Естественно, кровотечение сразу же останавливалось, но выдержать такие муки могли лишь сильные физически и духовно люди.

Так продолжалось до 1570 года, когда выдающийся французский хирург Амбруаз Паре опроверг существовавшее мнение о том, что огнестрельные ранения являются отравленными, и впервые применил вместо прижигания перевязку сосудов при ампутации с наложением на раневую поверхность мазевой повязки.

Прижигания (цзю-терапия, мокса-терапия) определенных «жизненных точек» с давних





времен активно применяли в Древнем Китае. В старинных медицинских трактатах указывалось, что этот способ лечения оказывается действенным даже тогда, когда бессильны иглоукалывание (чжэнь-терапия) и лекарства: «если слабеет пульс, то излечить человека можно только с помощью цзю-терапии». Вначале прижигания проводили раскаленной металлической палочкой, затем «жизненные точки» стали прижигать тлеющими листьями табака или фитилем. Практиковались также прикладывание к области активных точек сосудов с горячей водой, прижигания зажженным порошком серы, завернутым в бумагу, и приложение тлеющих «сигарет», начиненных сухими листьями лекарственных растений. В последнем случае чаще всего использовалась мокса, или полынь обыкновенная (*Artemisia vulgaris*), из которой делали также прессованные конусы. При этом считалось, что чем лучше спрессована полынь, тем дольше тлеет конус.

Древнекитайские врачи применяли несколько методов прижигания, следствием которого являлось появление на коже в месте воздействия пузырьков, то есть ожога II степени, что считалось основным показателем эффективности