

Несколько слов от автора

Дорогой читатель! Перед вами очень несложное руководство по лечению себя, своей семьи и даже своих домашних животных с помощью безопасных и эффективных гомеопатических лекарств и некоторых других натуральных средств.

Я расскажу о замечательных лекарствах, которые вам захочется всегда иметь под рукой в вашей домашней аптечке.

А начну с того, что много лет я содержала магазин здорового питания⁴ – небольшой магазинчик, где я всегда интересовалась у покупателей, **что** они покупают, **почему**, **как** им это помогает и **откуда** они знают, что это им помогло.

Некоторые вещи меня удивляли. Одна из них – иррациональное пристрастие к витаминам и биологически активным добавкам.

Поймите правильно: я считаю, что витамины и добавки действительно важны. Однако если меня спросят, почему бы не получать всё, что нужно, непосредственно из пищи, я отвечу так же, как и когда-то давно: несомненно, из пищи можно получить все питательные вещества!

Всего-навсего надо не лениться выращивать всё, что можно, у себя в огороде, удобрять землю хорошим компостом, а также есть прямо с грядки, потому что содержание витаминов быстро идет на убыль после того, как плоды или овощи сорваны.

Плюс вы должны избегать всего, что выводит питательные вещества из организма, – от сахара и алкоголя до флюоресцентного света, кстати сказать. И, чем налегать на витамины и другие добавки, которые помогают защищаться от токсинов, лучше избегать

⁴ Магазины здорового питания впервые появились в 1960-х годах в США, а затем стали открываться, иногда именуясь «лавками здоровья» или «лавками жизни», во многих других странах. В ассортимент таких магазинов часто входят, наряду с другой натуральной продукцией, и гомеопатические препараты. – *Примеч. ред.*

этих токсинов, не правда ли? Держаться подальше от загрязненного воздуха и загрязненной воды и от всякой всячины, сделанной из пластика.

Если вам не под силу организовать свой быт таким образом, тогда, конечно, – потребуются витамины, произведенные фармацевтически.

Работая в своем магазине, я обнаружила еще одну удивительную вещь. Точнее, потрясающую.

У меня продавались и гомеопатические средства. Так вот, случилось, что покупатель открывал упаковочку прямо у прилавка и принимал препарат внутрь, приговаривая: «Надо же! Неужели так быстро действует?!»

Вдвойне удивительным было то, что мало кто знал о существовании этих средств. И это здесь, всего в миле от Гарвардского университета, где такая высокообразованная клиентура магазинов здорового питания, такие начитанные в области натуропатии люди – и только некоторые из них, как оказалось, знают об этих средствах, которые действуют столь быстро и столь эффективно.

Когда мне исполнилось сорок, я решила продать магазинчик и на профессиональной основе изучить механизм такого сильного воздействия на моих покупателей – заняться гомеопатией. Слово гомеопатия происходит от греческих *homoios* (подобный) и *pathos* (страдание). Девиз гомеопатов: *similia similibus curentur*, то есть «подобное лечится подобным».

Сейчас в своей практике я использую главным образом гомеопатические средства. Это маленькие крупинки – порой их называют шариками, гранулами, – сделанные на основе лактозы, молочного сахара, с привнесением микроскопически малых доз действующего вещества.

Я всё еще верю в ценность витаминов, минералов и трав: они снабжают тело сырьем, которое ему необходимо, но гомеопатические средства делают большее – восстанавливают программу здорового организма.

Я вижу, что информации о травах и биологически активных добавках много, она вполне доступна, и поэтому здесь уделяю основное внимание гомеопатии (не пренебрегая, впрочем, и кое-какими другими средствами, которые так нравились мне в моем магазине).

Эти сведения представляются мне настоящей золотой жилой.

13 ваших верных друзей

Гомеопатических лекарственных средств насчитывается более двух тысяч. Уверенно ориентироваться в этом море может только врач, хорошо знающий Материю медику (гомеопатическое лекарствоведение).

Вот перечень гомеопатических лекарств, которые рассмотрим мы и которыми пользуются чаще всего, особенно в неотложных ситуациях. Ими следует запастись в первую очередь, чтобы иметь их в домашней аптечке, а не бежать за ними, когда они понадобятся.

В скобках указано, из чего готовится лекарство.

Aconitum	Аконитум, аконит (борец)
Apis	Апис (пчела медоносная)
Arnica	Арника (арника)
Arsenicum	Арсеникум (мышьяк)
Bryonia	Бриония (переступень)
Calendula	Календула (ноготки лекарственные)
Gelsemium	Гельземиум (жасмин)
Hypericum	Гиперикум (зверобой)
Ignatia	Игнация (чилибуха горькая)
Nux vomica	Нукс вомика (чилибуха рвотная, рвотный орех)
Phosphorus	Фосфорус, фосфор (фосфор)
Pulsatilla	Пульсатилла (сон-трава, прострел луговой)
Rhus toxicodendron	Рус токсикодендрон, рус токс (ядовитый сумах, он же плющ ядовитый)

Глава 2

Ушибы, синяки, спортивные травмы

- ✓ *Ваш двухлетний малыш свалился с высокого стула.*
- ✓ *Семилетний ребенок упал со скейтборда.*
- ✓ *Тринадцатилетний подросток растянул мышцу, играя в футбол.*
- ✓ *Семнадцатилетний юноша чувствует себя разбитым после игры в американский футбол.*
- ✓ *Вашей лучшей подруге только что сделали ринопластику (пластическую операцию носа), и она не может выходить из дома, так как у нее на лице кровоподтек.*

Используйте **Arnica** (Арнику) во всех этих ситуациях, и произойдет чудо.

Многие люди говорили нам, что избежали кровоподтеков после пластической хирургии с помощью Arnica. Добавим, что сейчас и многие хирурги при таких операциях применяют Arnica для достижения лучших результатов.

Что общего во всех упомянутых ситуациях?

Ушиб или травма – в результате падения, спортивного увечья, операций; часто можно увидеть образующийся синяк; человек часто жалуется на болезненность, разбитость или ломоту; может возникнуть отек из-за повреждения кровеносных сосудов.

Что делать? Прежде всего решите, следует ли вызывать скорую помощь. Руководствуйтесь здравым смыслом и нашими инструкциями по безопасности (см. стр. 85).

И в любом случае примите Arnica, которая непременно должна быть в вашей домашней аптечке.

Как пользоваться лекарством? Обычно дают по две крупинки каждые четыре часа, пока удерживаются симптомы (сразу после травмы, пока чувствуется боль), затем по мере выздоровления дважды в день. Как только человек почувствует себя нормально, прекращают давать лекарство.

В критической ситуации дают каждые 15 минут.

Примеры из практики

- Приятельница должна была ненадолго отлучиться и попросила меня присмотреть за своей четырехлетней дочкой. Ребенок побежал в гостиную, поскользнулся на ковре, споткнулся о собаку и ударился лбом о край стула. Господи! Тут же появилась опухоль и на глазах превратилась во внушительную шишку. Мы, конечно, дали малышке Arnica, и шишка исчезла столь же быстро, как и появилась.
- Когда у моей знакомой, провизора по профессии, возник большой синяк, она решила провести на себе эксперимент. На половину синяка наложила крем из арники, и синяк сразу исчез, а другую половину оставила, как есть, и неделю ходила с зелено-багровым подтеком. Можете попробовать провести такой эксперимент на себе.

Но! Арнику нельзя применять наружно на *поврежденную* кожу – царапины и пр.

Другие хорошие средства

Мазь «Траумель» производства компании Heel (Германия) – замечательное комплексное гомеопатическое средство при травмах и повреждениях. Обычно ее можно приобрести в любой стране.

Если у вас часто бывают синяки, это значит, что слишком хрупки стенки кровеносных сосудов, и их надо бы укрепить. Попробуйте сделать это, не опасаясь никаких побочных эффектов, с помощью **Calcarea fluorica 6X**. Это тканевая, или клеточная, соль⁸ (см. стр. 83), которая обеспечивает эластичность тканей организма. Calcarea fluorica также помогает при частых вывихах лодыжки.

Рутин, органическое соединение из группы флавоноидов, укрепляющее стенки сосудов.

⁸ Calcarea fluorica – классическое название. Производители клеточных солей могут писать на этикетке чуть иначе: Calcium fluoricum. А вместо буквенного индекса X может быть индекс D, что означает одно и то же – десятичное разведение. – *Примеч. ред.*

Глава 5

«Ой, нервы задеты!»

Моя мама до сих пор смеется, вспоминая одну историю, которая произошла со мной в детстве, в таком возрасте, когда только начинают говорить. Однажды, споткнувшись, я сильно расшибла палец на ноге и закричала, очевидно, проявляя ранний интерес к анатомии и физиологии: «Ой, нервы задеты!»

Если вы поранитесь в области, где располагается много нервных окончаний – а это кончики пальцев на руках и ногах, губы, – применяйте **Hypericum** (Гиперикум), отличное средство при повреждении нервов.

Не менее чувствительной областью является копчик. **Hypericum** может снять боль, если вы ударились этим местом при падении. Но непременно пойдите на прием к мануальному терапевту, если падение было серьезным!

Еще одна крайне уязвимая область – промежность. При разрыве или хирургическом разрезе во время родов, что очень-очень больно, **Hypericum** будет весьма кстати.

Hypericum также хорошо помогает при «прострелах», при стреляющей боли по ходу нерва. Например, когда человек жалуется на боль, идущую как по ниточке, от зуба вдоль всего нерва.

Это лекарство вполне может оказаться полезным при ишиасе – боли вдоль седалищного нерва, когда человек чувствует стреляющую боль вдоль нерва, идущую вниз по ноге. Так что стоит попробовать, хотя при ишиасе могут быть показаны и многие другие лекарства. Если не помогает **Hypericum**, обращайтесь к профессиональному гомеопату.

Глава 10

Укусы насекомых и крапивница

С помощью лишь одного лекарства – **Apis** (Апис) – можно справиться и с болезненными последствиями укуса пчелы или другого насекомого, и с крапивницей, и со многими другими неприятностями. Ведь использование гомеопатических лекарств основано на симптомах, а не на диагнозах. Это значит, что если у вас или вашего ребенка где-то на теле возникло жжение, покраснение, припухлость, отечность, ощущение жара, зуд, – как в случае, когда ужалила пчела, – **Apis** будет очень кстати.

Ваш друг Apis

Повторим ключевые слова:

**отечность,
покраснение,
жар,
жжение,
зуд,
ощущение, что ужален.**

И подумать только, как широко можно использовать **Apis**:
аллергические реакции,
ветряная оспа,
герпес,
жар,
инфекция в мочевом пузыре,
конъюнктивит,
язвенные нарывы
и, конечно, укусы пчел, ос и других насекомых.

Но это еще не всё. Добавлю два следующих состояния:

ангина с опухшим нёбным язычком,
задержка жидкости в организме, отечность (даже при отсутствии покраснения, жжения и зуда; в том числе когда кольцо не лезет на палец или ступни отекают в самолете так, что невозможно обуться).

Пример из практики

Одна из моих слушательниц, Ширли Мур, пользуется гомеопатическими лекарствами в своем замечательном приюте для собак, где их выхаживают и ищут им хозяев. Она учит своих добровольных помощников и приемные семьи, куда отправляются собаки, использовать простые лекарства, описанные в этой книге.

Вот что однажды рассказала нам Ширли:

«У двухмесячного щенка лабрадора были все признаки укуса пчелы и аллергии на укус. Пока мы ехали ко мне, мордочка щенка распухла и стала чуть не вдвое больше, очень опухли глаза. Он был апатичен и тяжело дышал. Был, конечно, вариант отправить его в ветеринарную клинику, но щенок был в очень плохом состоянии, и я боялась, что он умрет по дороге. Поэтому я дала ему *Apis* – и отек спал всего через пять минут! Если бы не свидетели, я бы не поверила собственным глазам. Это простое лекарство спасло щенку жизнь».

О замечательной работе Ширли с собаками можно почитать (и внести пожертвование для ее приюта) на сайте www.SaveADog.org²¹.

☼ Что предпринять?

«Болезнь продолжает развиваться. Что делать?»

Надо подумать. А как бы она развивалась без лечения? Может быть, гораздо интенсивнее, а вы затормаживаете ее? Это хорошо, надо продолжать и попробовать усилить лекарство. В других случаях, когда ожидается соответствующая

²¹ И не только на этом сайте. Бегабати Леннихан, идя навстречу всем, кто испытал эффективность гомеопатии на себе и хочет так же эффективно лечить своих питомцев, написала увлекательную книгу «Гомеопатия в каждом доме для собак и кошек». А наше издательство перевело ее и выпускает в свет на русском языке. – *Примеч. ред.*

Найдите профессионального гомеопата³⁰

Назначение этой книги – помочь вам в лечении *острых* заболеваний, то есть таких, которые возникли вчера-позавчера и, вероятнее всего, пройдут через несколько недель или даже дней.

Гомеопатия также прекрасно действует в случае *хронических* заболеваний, которые длятся уже давно и сами по себе не пройдут. Но для этого нужна профессиональная помощь.

Уточним. Нередко под гомеопатией ошибочно понимают лечение какими-то натуральными средствами (в основном травами), которые используют в том виде, в каком они взяты из природы. Но это не так. Гомеопатия использует *потенцированные* вещества, которые передают нужную информацию жизненной силе вашего организма.

Гомеопат-профессионал – это человек, который использует гомеопатию как свой единственный, или по крайней мере главный, метод в лечении болезней, а не как нечто дополнительное к другим методам, таким как акупунктура или мануальная терапия.

Профессиональный гомеопат не обязан иметь лицензию на оказание услуг в той или иной области, касающейся здоровья, хотя в некоторых штатах требуют обязательного медицинского образования³¹. В каждом из этих вариантов есть свое рациональное зерно.

³⁰ Не все профессиональные гомеопаты работают по классической методике. Некоторые (впрочем, их скорее большинство) используют и комплексные препараты. А бывает, назначают сразу два-три лекарства. Бегабати Леннихан стоит на позициях классических, и в ее трактовке гомеопат-профессионал – гомеопат-«классик».

Классическая гомеопатия – значит соблюдающая принципы и законы, идущие от Ганемана и его сподвижников. По правилам классической гомеопатии, например, нужно назначать не комплекс лекарств, *в той или иной степени подобных* болезни, а одно, *подобнейшее*, которое исцелит обязательно. Комплексные гомеопатические средства, продающиеся в аптеках, тоже могут помочь, но это не классическая целительная гомеопатия. – *Примеч. ред.*

³¹ В России работать гомеопатом может только обладатель диплома о высшем медицинском образовании, дополнительно прошедший специальную подготовку

Гомеопат без медицинской лицензии, возможно, имеет большую подготовку по гомеопатии или больше концентрируется на ней, чем врач, имеющий медицинское образование (хотя и не обязательно). Гомеопат с медицинским образованием лучше подкован и увереннее себя чувствует, когда приходится иметь дело с серьезными проблемами человеческого организма.

Вот что я считаю главным. У гомеопата должна быть хорошая подготовка, у него должен быть большой опыт и максимум положительных результатов, а также хорошие манеры обращения с пациентом. Ему приходится задавать вам очень личные вопросы, и вы не должны чувствовать себя неловко, отвечая на них. Считайте, что вам повезло, если вы найдете все эти качества в одном человеке.

Я думаю, лучше всего начать с «сарафанного радио». Поспрашивайте на тематических форумах в Интернете, у специалистов по акупунктуре, мануальной терапии, массажу. Важно, чтобы у найденного вами гомеопата было свидетельство государственного образца о том, что он прошел 1 000 часов подготовки в области гомеопатии.

Впрочем, можно встретить и хорошего гомеопата, не имеющего такого документа, потому что свидетельства были введены лишь двадцать лет назад, когда этот гомеопат уже имел отличную подготовку, а также большую практику. Или потому, что у него так много пациентов, что он просто не считает нужным обзаводиться свидетельством, особенно если имеет медицинское образование. Их мало, и вам повезет, если вы найдете такого. В США сертифицированных гомеопатов – человек 500.

по гомеопатии в объеме не менее 216 часов и каждые пять лет повышающий квалификацию в этой области. В некоторых странах гомеопатическую практику может иметь человек с дипломом медицинской сестры. – *Примеч. ред.*