

доктор медицины Бен Файнголд, констатировал, что «антигистаминные препараты ни предотвращают, ни лечат «обычную простуду»... Антигистаминные препараты в некоторых случаях могут повлиять на серьезность симптомов «обычной простуды», но сам вирус останется не затронутым, и время течения болезни не сократится».

ГРИПП

Грипп выдает себя такими симптомами как озноб и высокая температура, головная боль и различные боли во всем теле и отдельных его частях и органах. Если все обошлось без осложнений, то болезнь обычно продолжается не долго.

Если вы имеете дело с гриппом, обратите внимание на следующие лекарства.

Arsenicum album. Больной ведет себя беспокойно, переполнен страхами, страдает от болей и раздражителен. Он испытывает жажду, пьет мелкими глотками; лучше от теплого питья, хуже — от холодного. Не выносит запаха пищи. В разных частях тела испытывает жгучие боли. Состояние обычно ухудшается после полуночи.

Bryonia alba. У больного кашель, причиняющий боль, а также боль в горле и груди. Все симптомы ухудшаются от малейшего движения. Больной раздражителен, неподвижен и тих, хочет остаться один. Обычно он испытывает сильную жажду, на что указывают пересохший рот и сухие губы.

Eupatorium perfoliatum. Больной испытывает ломящие боли, проникающие вглубь костей. Боль пронизывает даже глазные яблоки. Может чувствовать полный упадок сил и неспособность сделать малейшее движение. Как правило, он испытывает жажду, особенно если начинается озноб.

Gelsemium. Постепенно возникают озноб, ломящие и ноющие боли, усталость с апатией и высокая температура. Жажда отсутствует. Не испытывает никаких чувств, кроме полного безразличия к жизни. Лежит спокойно, не двигаясь, с трудом открывает глаза.

Nux vomica. Иногда это лекарство назначают при переходе обычной простуды в грипп. Пациент раздражителен, чувствителен к звукам и запахам, его знобит, от холодного или открытого воздуха состояние ухудшается. Лучше чувствует себя лежа и тепло укрывшись.

Phosphorus. Часто по внешнему виду пациента невозможно догадаться, насколько серьезно его состояние. Например, ребенок с

температурой 40°C может с увлечением заниматься своими играми. Простуда, проникающая глубоко в грудную полость и сопровождающаяся сухим, жестким кашлем, часто хорошо излечивается *Phosphorus*. Больной может испытывать большую слабость. Чтобы утолить жажду, пьет ледяное питье, которое, нагревшись в желудке, немедленно извергается с рвотой наружу. Не исключено возникновение ларингита, который может быть как болезненным, так и безболезненным, а голос — полностью пропадать.

Многие люди по всему миру избегают гриппа, принимая гомеопатические таблетки «при гриппе и простуде». Дозировка: одна таблетка через каждые две-четыре недели в течение сезона эпидемии гриппа. Эти таблетки представляют собой объединенные штаммы вируса гриппа, взятые во время всех основных эпидемий гриппа, начиная с 1918 года. Затем эти штаммы были гомеопатически обработаны и потенцированы. Никаких побочных эффектов от использования этих средств никогда не наблюдалось, и степень защиты от гриппа при их приеме очень высока. В эпидемию гриппа 1918–1920 годов гомеопаты потеряли всего один процент своих пациентов, в то время как врачи-аллопаты — порядка 30–40 процентов. К счастью, аллопатическое лечение сегодня намного эффективнее, чем в 20-е годы.

Антибиотики не излечивают вирусных заболеваний, таких, как грипп, и обычная медицина мало что может предложить при лечении гриппа.

После оказания скорой помощи. Вирус гриппа ослабляет защитные силы организма, предотвращающие возникновение бактериальных инфекций, и возникает опасность развития воспаления легких. Зная об этом, переболевший гриппом должен тщательно избегать переохлаждения и переутомления. Если симптомы недомогания не проходят или наблюдается ухудшение общего состояния, обратитесь за помощью к врачу.

КАШЕЛЬ

Кашель представляет собой эффективный способ удаления посторонних объектов из легко уязвимых дыхательных путей. Присутствие раздражающего агента вроде бактерий, пыли или пыльцы в глубинных областях дыхательной системы стимулирует производство слизи, обволакивающей и выводящей наружу посторонние

Aconitum napellus (аконит аптечный)

Aconitum можно описать с помощью следующих **четырёх ключевых слов: быстрый — лихорадка — молниеносный — страх**. «Быстрый» — потому что относится к острой болезни с внезапным началом. Например, вечером ребенок мирно засыпает, а около **полуночи** просыпается с внезапно появившейся **высокой температурой (104–105° F)***, беспокойный, полный страха, громкими криками зовет к себе мать. Он чувствует **сильный жар по всему телу**, испытывает **сильную жажду** с желанием холодной воды в большом количестве. Слово «молниеносный» относится к высокой температуре. Aconitum дает очень сильный образ болезни, «как если бы в пациенте внезапно разразилась гроза». Такое обычно случается после того, как ребенок поиграет на улице на холодном и сухом ветру, что часто бывает зимой. Он вспотел, сбросил с себя куртку и простудился.

Чаще всего Aconitum применяют при больном горле, в начале простуды с отрывистым сухим кашлем, при конъюнктивите, фарингите, от последствий страха или внезапного испуга (человек чуть не погиб в результате несчастного случая; после землетрясения, в любой другой ситуации, вызвавшей нервное потрясение; именно поэтому Aconitum нередко называют «гомеопатическим валиумом»).

Agaricus muscarius (мухомор красный)

Agaricus — отличное средство от **мышечных подергиваний и спазмов**. Учитывая назначение данной книги, его в первую очередь можно рекомендовать при отморожениях. Это лекарство непременно должно находиться в гомеопатической аптечке

* 40–41° C. — Прим. пер.

каждого альпиниста. Показанием к применению Agaricus является наличие **холодовых точек**, особенно в стопах, либо ощущение холода или горячих иголок.

Allium sera (лук репчатый)

Поскольку всем нам доводилось резать лук, нам известно его действие: **из глаз льются слезы (не раздражающие кожу лица)**, из носа течет (выделения **жгучие и едкие**). Водянистые выделения из носа вызывают шелушение кожи под ним. Этим симптомам сопутствует сильное чихание.

Чаще всего Allium sera применяется при остром приступе **полиноза (сенной лихорадки)**. Обратите внимание на то, что его симптомы прямо **противоположны** симптомам **Euphrasia**, еще одного острого средства от сенной лихорадки. Любой приступ аллергии с вышеописанными симптомами (чихание, водянистые выделения из носа и растрескивание поверхности верхней губы) хорошо поддаются лечению с помощью этого средства.

Один из малоизвестных способов применения Allium sera связан с лечением острой боли в ампутированной конечности (**невралгия фантомной конечности**): пациент жалуется на боль в отсутствующей конечности, которую по этой причине называют фантомной.

Alumina (глинозем, оксид алюминия)

Основное действие алюминий оказывает на нервную систему. Возможно, читателю известна гипотеза о возможной связи между болезнью Альцгеймера и использованием для приготовления пищи алюминиевых кастрюль и сковород. Действительно, во время испытаний Alumina отмечалась потеря памяти (как будто мозг в голове усох), а также заторможенность при ответах на вопросы. Эти наблюдения показывают, что Alumina вполне может оказаться хорошим лекарством для некоторых пациентов с болезнью Альцгеймера.

Что касается применения Alumina в домашних условиях, это средство помогает при сильном **запоре**, когда у больного отсутствуют позывы или ему приходится напрягаться изо всех сил,

Выбор лекарства

Все возможные симптомы, которые могут наблюдаться у вас, классифицированы и распределены по так называемым «рубрикам». Обратившись к гомеопатическому реперторию, вы можете отыскать нужную рубрику и увидеть там группу лекарств, которые, как свидетельствует опыт, приносят облегчение при данном симптоме. Иногда под шапкой главной рубрики находятся так называемые «подрубрики». Они позволяют сузить диапазон выбора подходящего лекарства, так как симптом, указанный ниже под шапкой главного симптома, — это одна из возможных разновидностей симптома, указанного в главной рубрике.

Пусть, например, ваш симптом — это укус животного. Найдим главную рубрику «Укусы и укусы», а под ней подрубрики «кошка», «комар» и «собака» (то есть укусы животных, относящихся к перечисленным видам). Другими словами, подрубрики повышают точность выбора лекарства. Рубрики приведены в алфавитном порядке. В полном репертории вы найдете гораздо больше лекарств, чем в нашем мини-репертории, где, стремясь облегчить неспециалисту выбор лекарства, я ограничился перечислением в каждой рубрике лишь самых обычных лекарств, применяемых в том или ином конкретном случае.

Разные лекарства напечатаны **жирным шрифтом** (наиболее важные средства, которые вы должны выбирать в первую очередь), *курсивом* (вторые по важности) или обычным шрифтом (наименее важные). Например, **Bryonia** напечатана в рубрике «Боли головные» жирным шрифтом, потому что это лекарство очень часто и успешно применяется для лечения головных болей (особенно таких, при которых, как указано в подрубрике, ухудшение наступает от малейшего движения).

Выбрав лекарство, прочтите о нем в четвертой части — «Путеводителе по лекарствам». Это особенно важно, если надо сделать выбор между двумя или более средствами. Смотрите ниже раздел «Практические примеры».

Часть книги, отданная под реперторий, содержит несколько разделов, расположенных в следующем порядке:

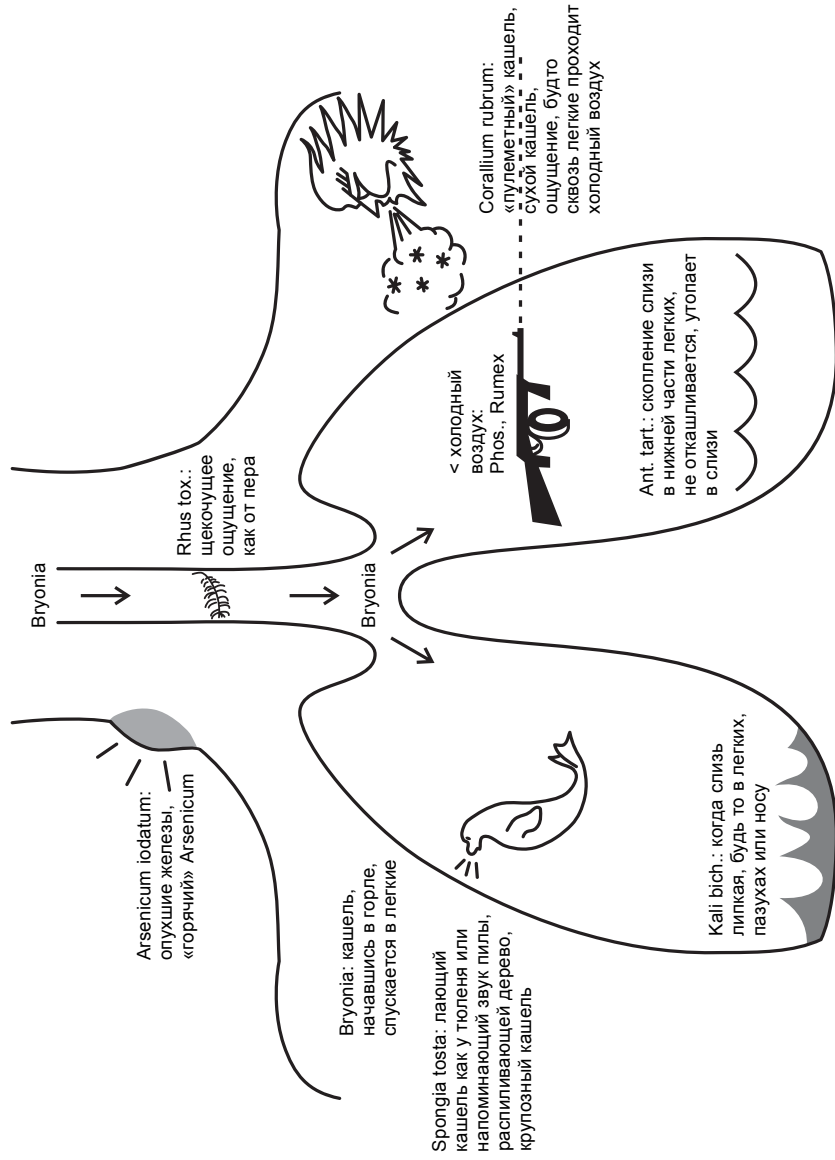
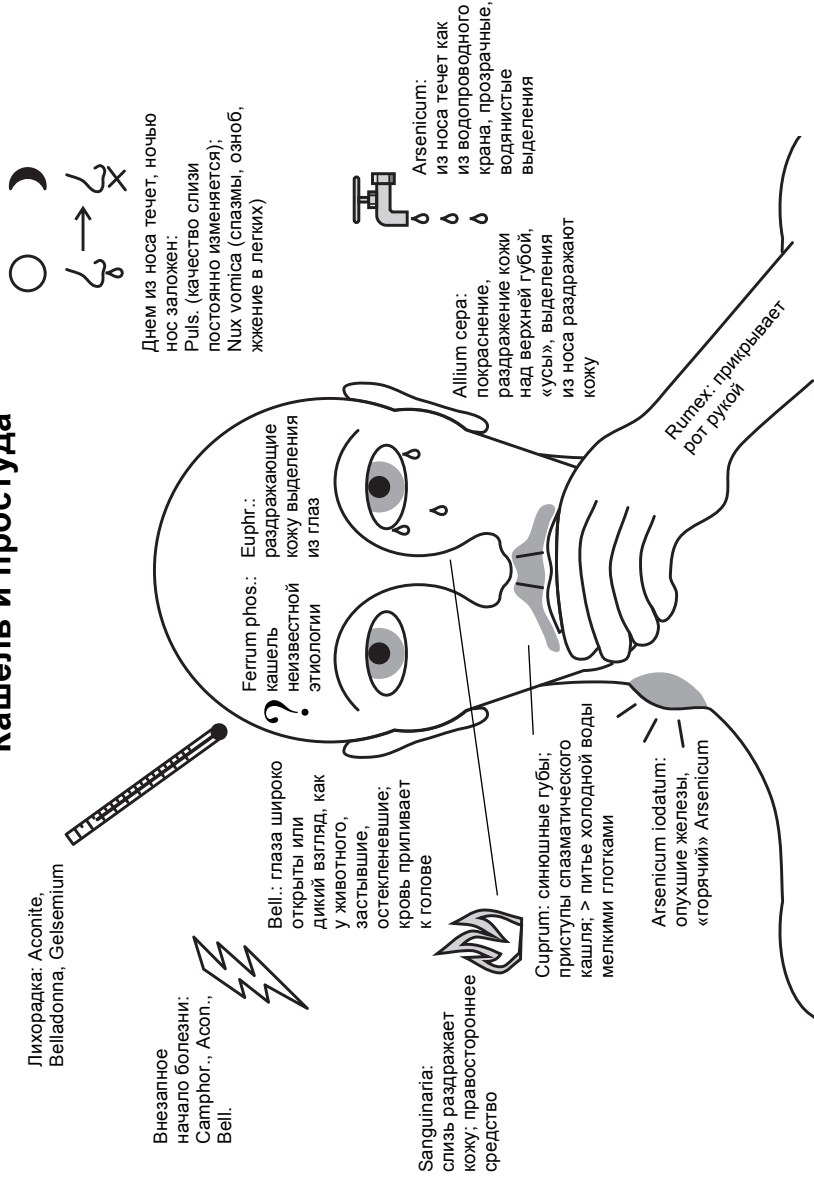
«**ПСИХИКА И ХАРАКТЕР**» — охватывает все эмоциональные события, темперамент, эмоциональные состояния, такие как страхи, разновидности тревоги, гнев и т. д.

«**ЭКСТРЕННАЯ ПОМОЩЬ**» — охватывает все экстраординарные случаи, требующие срочного вмешательства, а также обычные домашние ситуации вроде порезов, ушибов, ожогов, растяжений, перенапряжения, нарушения пищеварения и т. д.

«**КАШЕЛЬ, ПРОСТУДА И ГРИПП**» — делится на несколько подразделов, каждый со своим заголовком: «*Кашель*»; «*Отхаркивание и мокрота*» (с указанием характера отхаркиваемой слизи); «*Простуда*» (с указанием различных стадий простуды, начинающейся с носа и постепенно уходящей внутрь, в горло или грудь); «*Горло*» и «*Грипп*» с указанием обычных лекарств, предназначенных для лечения и профилактики гриппа. (Профилактическая доза: применять лекарство потенции 200С по три гранулы всухую один раз в неделю, если случаи гриппа наблюдаются где-то по соседству, например, в вашем микрорайоне, и ежедневно, если у вас имеется некоторый риск заражения, например, от сослуживца на работе. Если болен кто-либо в семье или там, где вы живете, принимайте по одной чайной ложке их лекарства ежедневно из чашки приготовленного для них раствора.)

«**ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**» — включает лекарства для состояний, связанных с менструациями, беременностью, родами и другими специфически женскими ситуациями, относящимися к сфере здоровья.

Кашель и простуда



Глава 3



Подготовка к путешествию

Перед тем как отправиться в путешествие, полезно заранее узнать о культуре, с которой вы вступите в контакт, знать различные нормы этой культуры, включая привычки и обычаи, относящиеся к питанию. И, конечно, надо иметь представление о проблемах, имеющих отношение к здоровью, с которыми вы можете столкнуться в посещаемых странах.

Предварительное исследование возможных поворотов судьбы поистине неоценимо, когда вам предстоит достаточно трудное путешествие, требующее специальной подготовки. Приступая к поискам информации, необходимой для такого исследования, загляните на стр. 270, в приложение «Библиография и справочная информация».

Многие болезни, обсуждаемые в этой книге, встречаются только в определенных областях мира. Зная о том, насколько велика вероятность заразиться какой-нибудь из них, вы сможете лучше подготовиться к путешествию (подробнее об этом – в главе 16 «Профилактика»).

Если у вас имеются какие-либо ограничения в отношении питания, следует заранее выяснить, какие из важных для вас продуктов будут доступны в ходе путешествия. Знакомство с местными продуктами и блюдами нередко представляет собой один из интереснейших компонентов путешествия, но вместе с тем и весьма небезопасный.

Лучшая стратегия во время путешествия – да, если уж на то пошло, и всегда – состоит в том, чтобы постараться не заболеть. Болезни, которые обычно подхватывают путешественники, передаются преимущественно через зараженную пищу и воду. Чаще всего их настигает одна из разновидностей диареи, что обусловлено в большей мере плохой пищей, нежели водой. Поэтому крайнее благоразумие в отношении пищи очень важно для сохранения здоровья.

Ну и наконец о таком общепринятом способе профилактики болезней, как вакцинация. Прививки, связанные с ними выигрыши и риски, а также альтернативные решения, предлагаемые естественной медициной, рассмотрены в главе 16.

Не забывайте об инфекциях

Во время путешествия неизбежен контакт со множеством возбудителей инфекций, тем более если человек оказывается в особенно опасных с этой точки зрения местностях или просто в условиях, которые далеки от гигиенических. Добавим, что соприкоснуться придется с микроорганизмами непривычными для нас. Поскольку наш организм, вообще говоря, штука очень жизнеспособная, обладающая большим запасом прочности, то спустя некоторое время мы выработаем по отношению к этим микроорганизмам достаточный естественный иммунитет. И тем не менее путешественникам нередко приходится пережить эпизод-другой диареи или подвергнуться какой-нибудь зловерной простуде.

Как бы там ни было, сделайте всё возможное, чтобы предупредить инфекционное заболевание. *Часто мойте руки*, до и после еды – непременно. Захватите с собой в поездку жидкое мыло. Чтобы не заразиться, пользуйтесь также антибактериальными влажными салфетками или гелями, они особенно нужны при отсутствии воды или же когда приходится подмываться рукой после посещения туалета. Не ходите босиком нигде, кроме пляжа, во избежание контакта с паразитами и чтобы не повредить ноги, что в тропиках часто может привести к инфекционному заболеванию.

Что нужно знать о пище и воде

Ни в коем случае не следует пить испорченную воду и есть недоброкачественную пищу. Они во время путешествия являются причиной большей части заболеваний, в число которых входят диарея, дизентерия, холера, брюшной тиф, гепатит А и т. д.

Воду кипятите или пейте бутилированную. На всякий случай возьмите с собой средства для обеззараживания воды, лучше всего подойдут для этого йод или хлор. Не пользуйтесь водопроводной водой даже для чистки зубов, если у вас нет полной уверенности в ее безопасности. Тарелки и столовые приборы в ресторанах нередко ставят на стол влажными, в этом случае их следует тщательно досуха вытереть. Всегда имейте при себе для этого небольшое чистое полотенце или специальные салфетки.

Что касается бутилированной воды, наведите справки и выясните, какие из компаний, ее поставляющих, имеют хорошую репутацию. Компании этого рода сильно отличаются друг от друга. Можно столкнуться и просто с мошенниками, которые наливают воду в

ранее использованные бутылки, так что никогда не забывайте проверить качество упаковки и обращайтесь внимание на вкус воды. Случается, что она имеет привкус бензина, появившийся в процессе фильтрации и стерилизации. Не пейте такую воду. К счастью, подобные случаи становятся всё реже. Не прикасайтесь губами к горлышку бутылки, из которой перед вами тем же способом пил кто-нибудь еще. Рискованно употреблять лед и есть мороженое.

Безалкогольные напитки известных фирм, как правило, вполне надежны. А вот продукция местных брендов нередко оставляет желать лучшего, может даже содержать вредные химикаты. Газированными напитками, хотя они бывают и полезны при небольшом расстройстве желудка, лучше не злоупотреблять и утолять жажду простой водой или натуральными соками. Например, свежий сок кокосовых орехов – отличное средство, позволяющее избежать обезвоживания организма и способствующее укреплению здоровья.

В наши дни труднее бывает избежать плохой пищи, чем плохой воды, поэтому к выбору еды следует отнестись с особым вниманием.

Плохо приготовленная пища – основной источник болезнетворных бактерий, вирусов и паразитов. Прежде чем поесть в каком-либо заведении, стоит как можно тщательнее выяснить, что оно собой представляет. Немного о том, как это можно сделать.

- Питайтесь там, где питаются те местные жители, которым безразличны вопросы гигиены. Обратите внимание на то, достаточно ли много в этом заведении посетителей, оживленная ли в нем атмосфера.

- Модный ресторан еще не гарантия чистоты на кухне, но «забегаловок» точно следует избегать.

- Не ешьте пищу, у которой «плохой», дурной вкус. (Понимаю, что сказанное звучит как нечто само собой разумеющееся, но ведь мы иногда едим и то, от чего следовало бы воздержаться. Особенно пристального внимания заслуживают мясные и рыбные блюда.)

- Не берите блюда, не прошедшие тепловой обработки, в том числе салаты. Разве только если вы совершенно уверены, что все продукты тщательно вымыты и очищены. Особой бдительности требует салат-латук. Удаляйте верхний слой всех овощей и фруктов, потребляемых в сыром виде. Избегайте майонеза, в нем могут оказаться сальмонеллы. Свежий йогурт есть можно, но даже в этом случае будьте осторожны.

- Не ешьте сырое или недоваренное, недожаренное мясо. Во многих странах лучше всего придерживаться диеты, близкой к вегетарианской. Мясо часто хранят в негигиеничных условиях, и в него могут попасть возбудители нескольких очень неприятных инфекционных болезней. Морепродукты также могут создавать серьезные проблемы, особенно моллюски и ракообразные. Смотрите, хорошо ли сварена/изжарена рыба, что же касается моллюсков и ракообразных, обитающих в раковинах и скорлупах (shell fish), то их лучше вообще избегать. Не употребляйте в пищу рыбу, пойманную в зараженной воде, например, во время «красных приливов» (когда происходит обусловленная разными причинами массовая гибель рыбы, вызывающая загрязнение моря). Всегда советуйтесь с местными жителями насчет того, какую рыбу можно есть.

- Любое молоко следует кипятить. Но и кипяченое, если дать ему постоять некоторое время, быстро превращается в источник инфекции. Старайтесь употреблять как можно меньше молочных продуктов и яиц.

- Не ешьте сваренную неизвестно когда и подогретую пищу, в том числе и рис. Поджаренный рис должен насторожить, так как зачастую это всего лишь остатки вчерашней еды.

- Не требуйте пищи, с которой коренные жители недостаточно хорошо знакомы.

- Не собирайте ягоды или другие природные продукты, в том числе грибы, если нет полной уверенности в том, что они съедобны. Некоторые растения могут быть очень похожи на те, что знакомы вам по родным местам, будучи между тем ядовитыми.

Теории и дискуссии об основах правильного питания, судя по всему, сложнее даже дискуссий на религиозные темы. Идет постоянное обсуждение все новых и новых концепций, то и дело возникают «новые» диетические рекомендации по снижению веса или оптимальному питанию. И это неудивительно.

Современные технологии сельскохозяйственного производства приводят к тому, что овощи содержат недостаточное для поддержания нашего здоровья количество важнейших витаминов и минеральных веществ. Даже люди, живущие в экономически развитых странах, в большинстве своем вряд ли получают полноценное питание. Поэтому высококачественные витаминные и минеральные добавки (произведенные из естественных продуктов, а не синтетические) должны быть включены в повседневный рацион человека.