

## Глава 4

### Простуды и их гомеопатическое лечение

Простудные заболевания – бич медицинской профессии. Пока они обращают в прах все попытки врачей справиться с ними. Сами медики шутят, что насморк вылечивают за неделю, а если не лечить, он сам пройдет за семь дней.

Простудами я называю все заболевания от легкого насморка до более-менее серьезных с температурой и общим недомоганием. Обычно рекомендуют изоляцию больных при первых же симптомах, постельный режим на пару дней, легкую диету. Само по себе это уже неплохо, так как препятствует распространению инфекции. Но по сути это способ оставить всё на волю природы и умыть руки. Общепринятый путь лечения – медикаментозная терапия, но увы, она не лишена побочных эффектов.

Первая линия обороны – вести здоровый образ жизни всеми доступными средствами. Необходимы ежедневные умеренные физические упражнения на свежем воздухе, а отнюдь не штурмовщина раз в неделю. Нужно бывать на воздухе как можно чаще, одеваясь по возможности легче. Но не создавайте проблем близким, держа все окна открытыми в холодную или туманную погоду: постепенное замерзание в неподвижном положении на холоде или сквозняке может привести к невралгиям, простудам и даже пневмонии. Для проветривания достаточно открывать окно на минуту-две каждые полчаса. В разгар эпидемий избегайте людных, плохо вентилируемых помещений, кинотеатров, дискотек. Ешьте и пейте умеренно, не передайте мучного и мясного. Ежедневно потребляйте как можно больше ошалачивающей пищи – свежих фруктов по сезону, сырых овощных салатов, свежих овощных и фруктовых соков. Мучная и сдобная пища (плюшки, булочки,

печенье), мясные консервы, сосиски и колбасы закисляют кровь, делая ее прекрасной почвой для многих болезней. Не забывайте про лук и чеснок – известные народные средства профилактики и лечения простуд. Из лука делают гомеопатический препарат под названием *Allium cepa*, о котором будет сказано дальше.

Следующая линия обороны – гомеопрофилактика. Поддерживайте контакт с гомеопатом, который, назначая конституциональные препараты в течение всего года, поднимает сопротивляемость организма как простудам, так и вообще инфекциям.

Последняя линия обороны – гомеопатическое лечение уже случившейся простуды.

Специфического лекарства тут нет. Выбор зависит от многих факторов, и каждое лекарство будет вылечивать свой вид простуды. Эффективное в прошлый раз, оно может оказаться бесполезным в следующий.

Какое же лекарство дать? На что опереться в его назначении? Прежде всего учитываем воздействие окружающей среды на организм – погоду, стоявшую в день, когда вы подхватили простуду, условия работы, отдыха и т. д.

Простуда или насморк после сквозняка:	<i>acon, calc, ferr, hep, merc.</i>
Попал на сквозняк разгоряченным:	<i>acon, carb-v, sil.</i>
Попал на сквозняк, вспотев:	<i>bry.</i>
Попал под дождь:	<i>ars, bell, calc, dulc, ferr, nat-s, rhus-t.</i>
Спал в сырой комнате или сырой постели:	<i>ars, calc, carb-v, nat-s, rhus-t.</i>
Был на море:	<i>nat-c, nat-m.</i>
Стоял в воде:	<i>rhus-t.</i>
Промок:	<i>acon, bell, bry, calc, nat-s, rhus-t.</i>
Промочил ноги:	<i>merc, nat-c, nat-m, phos, puls, rhus-t, sep, sil.</i>
Промок, сначала перегревшись:	<i>acon, calc, rhus-t.</i>

Упал в холодную воду или принял холодный душ, будучи разгоряченным:	<i>bell-p.</i>
Работал с землей или в воде:	<i>calc, rhus-t.</i>
Был на холодном сыром ветру:	<i>all-c.</i>
В жаркую погоду или летом:	<i>bapt, bell, bry.</i>
Простуда весной:	<i>ars, carb-v, gels, lach, psor, sep, sulph.</i>
Простуда осенью:	<i>ars, bapt, bry, nat-m, nux-v, rhus-t, sep.</i>
Осенью и весной:	<i>ars, lach, psor, sep.</i>
Простуда от тревоги:	острая стадия – <i>acon</i> (развивается внезапно, в тот же день), <i>ars, gels</i> (в теплую погоду), <i>tub</i> при рецидивирующих простудах.
После возбуждения:	<i>calc, gels, ign.</i>
От испуга:	<i>acon, ars, bry, gels, ign, lyc, merc, nux-v, op, puls, sil.</i>
От горя:	<i>gels, ign.</i>
От досады, недовольства:	<i>acon, ars, bry, gels, merc, nux-v, rhus-t.</i>
От пребывания на сухом холоде, на холодном ветру:	<i>acon</i> (начало в тот же день), <i>asar</i> (у худощавых невротиков), <i>caust, hep, kali-c, nux-v</i> (все – на 2–3-й день после пребывания).
В снежную погоду:	<i>puls, rhus-t.</i>
В облачную погоду:	<i>bry, cham, chin, dulc, rhus-t, sulph.</i>
В сырую холодную погоду:	<i>ars, calc, dulc, rhus-t, sulph.</i>

Эмоции ослабляют конституцию и сопротивляемость простудам. Считается, что простудой заражаются от других. Но от кого заразился самый первый больной? И как тогда объяснить, что не-

которые люди всегда заболевают, а их соседи – нет? Неизвестный фактор X, разумеется, сам индивидуум и его состояние здоровья.

Итак, установив связь данного типа простуды с определенной погодой, вам нужно решить, какое из нескольких лекарств самое подходящее. Некоторым при первых симптомах всегда нужен **Aconitum**, но вообще в нашем климате *Aconitum* – редкое простудное лекарство. *Аконитная* простуда возникает после холодного сухого ветра, начинается вечером, пациент беспокоен, тревожен, полон страхов, лицо очень красное, мечется в мучениях, кожа сухая, ни капли пота. Страх чаще всего смерти, сознание ясное, без малейших признаков делирия. Если эти симптомы присутствуют, *Aconitum* за несколько часов вылечит такую простуду.

Гораздо чаще на ранних стадиях простуд в нашем климате назначают **Arsenicum album**. *Arsenicum* простужается постоянно, страдает от сквозняков, хуже в холодную сырую погоду, чихает от любой перемены погоды, простуда начинается с носа, спускается в горло, затем в бронхи. Сухой щекочущий кашель, жажда теплой воды, пьет маленькими глотками, получая облегчение. Беспокоен, резко ослаблен.

**Baptisia** – острое, быстро действующее лекарство. Пациент болеет внезапно, резко ослаблен, заторможен, беспокоен, ворочается, просыпается в тревоге, вздрагивает со сна. При делирии полагает, что раздвоился, разделился на несколько частей. Интоксикация более сильная, чем у *Gelsemium*, с которым нужно дифференцировать *Bapt.* Помните, что беспокойство у *Bapt.* отличается от беспокойства *Ars.*: у *Bapt.* меньше страха и больше делирия.

Простуда **Belladonna** наступает после стрижки и мытья головы, пребывания на холодном ветру, у крепких детей и энергичных полнокровных взрослых. Заболевание начинается очень остро, стремительно развивается и так же быстро уходит. Сопровождается сильнейшим жаром, яркой гиперемией лица и зева, сильным жаром и пульсацией. В отличие от *Acon.*, у *Bell.* страха смерти нет, зато есть буйный делирий с боязнью воображаемых вещей.

Некоторые любят чередовать *Acon.* и *Bell.*, но в этом никогда нет нужды, так как лекарства совершенно непохожи.

**Bryonia** часто показана в нашем сыром климате, когда простуда возникает после любой перемены погоды и развивается постепенно, за несколько дней, пациент чувствует себя всё хуже и хуже. Мы видим явное различие со стремительным развитием простуды