

Санбюллетень

Народная медицина

Том 2 выпуск 6

Июнь 2010 год

Головная боль



Головная боль является одной из наиболее сложных проблем медицины, потому что существует слишком много разных причин, которые могут вызвать один и тот же конечный результат – головную боль.

Причины головной боли

Часто причиной головной боли, может быть, вирусная инфекция. У некоторых женщин головная боль возникает в периоды, совпадающие с началом менструального цикла. Головные боли могут иметь место вследствие повышения давления или аллергической реакции в синусах головы, так называемая синусная головная боль.

К аналогичному состоянию может привести стресс. Иногда головная боль может быть сигналом об опасном состоянии кровеносных сосудов (аневризмы или закупорки), или о начинающейся опухоли мозга.

Головная боль возникает из-за нарушения внутричерепного кровообращения (например, при мигрени), повышении артериального давления, избытке или застое крови или, наоборот, малокровие мозга, накоплении в крови продуктов обмена. Распознавание и выяснение причины головных болей имеет большое значение для правильного выбора средств лечения и должно производиться врачом.

Лечение головной боли народными средствами

Принять теплую ванну или опустить ноги до щиколоток в горячую воду примерно на 10-15 минут. Можно выпить стакан горячего настоя мяты перечной (готовится из расчета 1 ч. ложка травы на стакан кипятка).

Если головная боль сопровождается простуду или насморк, можно помазать ментоловым маслом лоб, виски, за ушами, затылок.

Смазывать лоб и виски натертой мякотью лимона с кожурой. Если головная боль сопровождается высокой температурой, мякоть лучше немного подогреть.

При головной боли на нервной почве весьма полезно пить свежий сок калины обыкновенной, есть больше свежих ягод клубники полевой. При периодических сильных болях – принимать свежий сок черной смородины (по 1/4 стакана 3 раза в день), или сырого картофеля (по 1/4 стакана).

Диета, рекомендуемая, при головной боли

Необходимо спланировать свое питание так, чтобы не перегружать желудок. Завтрак может состоять из фруктов, обед – из белковых продуктов. Продукты, содержащие крах-

мал, такие как хлеб из цельной пшеницы, крупы, рис или помидоры, можно есть на ужин вместе с салатами. Нужно избегать специй, приправ, обработанных продуктов. У некоторых людей головную боль вызывают молоко и молочные продукты, шоколад, мясо курицы, печень, алкоголь. Лимон – одно из самых эффективных средств от головной боли. Сок четверти лимона выжать в чашку с чаем и выпить. Это даст немедленное облегчение. Полезны яблоки, независимо от того, чем вызвана головная боль. При повторяющихся болях советуем каждое утро в течение недели съедать натощак очищенное яблоко. Хорошо перед завтраком выпивать стакан воды (зимой – теплой, летом – холодной) с чайной ложкой меда, а также полезно обильное питье течение дня.

В этом выпуске:	
Головная боль	1
Кашель	2
Простудные заболевания	2



Медаль с эмблемой

Всемирной организации здравоохранения



Жантөле

Кашель – произвольные форсированные выдыхательные движения, обусловленные раздражением преимущественно слизистой оболочки дыхательных путей (гортани, дыхательного горла, бронхов) и легочной ткани – пневмония, туберкулез, бронхиальная астма.

Причины кашля: простуда, аллергия, иногда эмоциональное напряжение, волнение.

Проявления кашля. Кашель может быть влажным и сухим в зависимости от наличия мокроты, приступообразным (при коклюше), периодическим (при бронхите), непрерывным и коротким (при плеврите), лающим (при поражении гортани и истерии), силным (при воспалении голосовых связок).

Народные средства для лечения кашля

500 г очищенного репчатого лука измельчить, добавить 400 г сахара и варить на слабом огне в 1 л воды 3 часа. Затем охладить, добавить 50 г меда, перелить в бутылку и закупорить. Принимать по 4–6 столовых ложек в день после еды.

Выберите пузатую черную редьку с хвостиком, срежьте верхушку и выньте внутреннюю часть на треть. Положите в углубление немного меда так, чтобы осталось место для выделяющегося сока. Редьку опустите в стакан с водой хвостиком вниз. Когда через 3–4 часа наберется сок, выпейте его и снова положите мед.

Заварите в термосе стаканом кипятка 2 чайные ложки корней девясила высокого. Пейте отвар по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Этот отвар применяется как сильное отхаркивающее средство при бронхите. Или: залейте 1 столовую ложку корней девясила 2 стаканами воды и прокипятите 15 минут на небольшом огне. Принимайте по 2 столовых ложки через каждый час в течение дня.

Сильный кашель хорошо лечится обыкновенным молоком. Пейте горячее молоко со щелочной минеральной водой (1/2 стакана молока и 1/2 стакана боржоми) или медом (1 чайная ложка меда на стакан горячего молока). А малышам лучше всего добавлять в теплое молоко инжир.

Существует такое старинное средство от кашля: вскипятить 60 г корней перца с 0,25 л белого вина и процедить. Горячую смесь пить 3 раза в течение дня и на ночь.

Рекомендуемая диета при лечении кашля

Больным, страдающим кашлем, очень полезно включать в рацион жидкую молочную кашу из геркулеса, картофельное пюре, приготовленное с большим количеством молока (способствует снятию бронхоспазма), натертую на терке редьку, заправленную растительным маслом и сметаной. Эффективным средством, помогающим избавиться от кашля, является виноград, который способствует заживлению легких и действует как отхаркивающее, быстро излечивая обычную простуду и кашель. стакан виноградного сока с чайной ложкой меда успокаивает кашель. Кофе рекомендуется заменить ячменным напитком с добавлением цикория и молока. Хорошо принимать лимон, пропущенный через мясорубку вместе с кожурой и смешанный по вкусу с медом. Избегать острой пищи, сладких напитков, конфет.

Простудные заболевания

Простудные заболевания – ряд болезней, в том числе инфекционных, связанных с воспалением верхних дыхательных путей; к ним также могут относиться ревматизм, невралгия, прострел.

Причины заболевания: колебания температуры и влажности воздуха и связанное с этим переохлаждение всего организма или отдельных его частей; низкая сопротивляемость организма.

Проявления простуды: ломота во всем теле, головная боль, насморк, чихание, кашель, повышенная температура, боль в горле.

Народные средства для лечения простуды и насморка:

- Во время эпидемии гриппа с профилактической целью полезно проделывать следующую процедуру. Натрите на терке репчатый лук и в течение 10–15 минут вдыхайте запах свежеприготовленной кашицы.
- Для излечения насморка очень полезно пропотеть в парной русской бане. При этом рекомендуется натереть крестец тертой редькой (хорошо пополам с тертым хреном), смешанной с небольшим количеством меда и соли, а выйдя из бани, выпить 2–4 чашки отвара из цветков липы, бузины или ромашки с примесью сока кислых ягод.
- При затыжном насморке у ребенка сшить узенький мешочек из льняной ткани, наполнить его теплой, круто сваренной пшеничной кашей и положить мешочек на область носа так, чтобы он закрывал гайморовые пазухи. Держать до тех пор, пока сохраняется тепло. При насморке закапывать по 3–5 капель алоэ в каждую ноздрю 4–5 раз в день, откинув назад голову и массируя после закапывания крылья носа.

Эффективное народное средство от гриппа – черная смородина. Приготовьте из нее питье с горячей водой и сахаром. В день нужно выпивать не более 4 стаканов. Зимой же легко приготовить отвар из заранее заготовленных смородиновых веточек. Заварите полную горсть мелко наломанных веток 4 стаканами воды. Кипятите 5 минут, а затем варите на маленьком огне в течение 4 часов. Выпивайте на ночь 2 стакана отвара в теплом виде, слегка подсластив. Такое лечение во время болезни нужно провести дважды.

Диета. При очень сильной простуде с высокой температурой в первые дни нужно воздержаться от пищи, пить много жидкости, фруктовые и овощные соки, разбавленные водой. Рекомендуется для повышения сопротивляемости организма и уменьшения продолжительности болезни 1–2 раза в день пить сок одного лимона (витамин С), растворенный в стакане воды с чайной ложкой меда. Полезно принимать 1 раз в день чесночный отвар (3–4 толченых дольки чеснока залить стаканом воды и проварить), который обладает антиспазматическим и антисептическим действием, вымывает из организма токсины и снимает жар. После того как острая стадия заболевания окончится, можно постепенно переходить к сбалансированному питанию, поначалу ограничивая потребление мяса, яиц, сыра и крахмалсодержащих продуктов.