

Санбюллетень

Народная медицина

Том 2 выпуск 7

Июль 2010 год



Выпадение волос

Выпадение волос является чрезмерным, если человек теряет ежедневно свыше 50-60 волос (выпадение 30-50 волос в день считается нормой).

Причины выпадения волос – нарушение обмена веществ (недостаток витамина В₆, фолиевой кислоты); волнение, внезапный испуг, стресс; общее ослабление организма, вызываемое перенесенными заболеваниями (**анемия**, **грипп**, хронические **простуды** с высокой температурой); наследственный фактор.

Проявления выпадения волос – равномерное поредение волос, частичное или полное выпадение волос в области темени и около лба у мужчин; полное облысение.

Лечение выпадения волос народными средствами

Касторовое масло весьма благотворно воздействует на корни волос. Способ применения прост: подогрейте небольшое количество масла на водяной бане и смажьте им кожу головы при помощи старой зубной щетки. Затем закутайте голову махровым полотенцем и оставьте как минимум на 5 часов. После этого голову надо тщательно промыть шампунем, содержащим натуральные экстракты трав. Повторяйте процедуру 1 раз в неделю в течение 1-2 месяцев, и волосы не только перестанут выпадать, но станут более густыми, да и расти будут гораздо быстрее.

Эффективное средство для роста волос – втирание в кожу головы сока лопуха или мази из корня лопуха. Для этого отварите корень лопуха (20 г корня на 1 стакан кипятка, настаивать 20 минут) и уварите жидкость до половины объема. Затем пополам с нутряным салом разогрейте и слейте в горшочек. Накройте крышкой и плотно замажьте ее тестом. Поставьте горшочек в духовку на несколько часов. С остывшей загустевшей массы слейте воду, если она не вся испарилась, и смазывайте кожу головы этой мазью.

Очень хорошо **укрепляет волосы** и препятствует их выпадению обычная **крапива**. Лучше всего использовать для лечения молодую **крапиву**, срезанную до цветения. Приготовьте отвар из нее, остудите до 40 °С и споласкивайте им волосы после мытья.

При выпадении волос и болезнях кожи головы полезно 2 раза в неделю мыть голову отваром корня лопуха и цветков календулы (20 г лопуха и 10 г календулы на 1 л воды). Можно включить в отвар 15 г шишек хмеля.

Маски для нормальных волос

Требуется: 100 г мякоти спелых груш (желательно мягких сортов), 1 яйцо, несколько капель лимонного сока и репейного масла. Способ применения: Разотрите мякоть груш с яйцом, добавьте лимонный сок и репейное масло. Нанесите на кожу головы, слегка массируя, на 15 – 20 мин, затем смойте последовательно теплой и прохладной водой.

Требуется: 100 – 150 г черного хлеба, немного воды или отвара подходящих вам трав, 1 яйцо. Способ применения: Хлеб разомните, смочив его водой или отваром трав. Добавьте в кашу яйцо. Вотрите в кожу, повяжите голову полиэтиленовой косынкой. Через 15 – 20 мин смойте и прополощите волосы хлебным настоем, который готовится следующим образом: срежьте с хлеба корочки, залейте кипятком или кипящим отваром трав, через час процедите.

Маски для жирных волос

Требуется: 1 – 2 небольшие луковицы, 2 – 3 головки чеснока. Способ применения: Пропустите через мясорубку луковицы и чеснок. Нанесите смесь на кожу головы, одновременно втирая ее в корни волос. Через 5 – 10 мин оберните волосы полиэтиленом, утеплите махровым полотенцем. Через 1 – 2 ч дважды смойте ароматизированным шампунем и тщательно прополощите прохладной водой. Такая смесь не только питает волосы, но и делает их мягкими, уменьшает деятельность сальных желез, способствует росту волос.

Маски для сухих волос

Требуется: по 1 ст. л. свежего капустного сока, сока алоэ, касторового масла и меда. Способ применения: Тщательно перемешайте компоненты, вотрите в волосы и подержите в течение 7 – 10 мин. Вымойте голову и ополосните настоем ромашки с соком капусты, а потом чистой водой. Проводите данную процедуру на протяжении трех осенних месяцев 1 – 2 раза в неделю. Особенно эффективна предложенная маска для сухих поврежденных волос.

Требуется: 100 – 150 г черного хлеба, 1 яичный желток и 20 капель касторки. Способ применения: Приготовьте состав из черного хлеба, как указано в рецептах для нормальных и жирных волос. Добавьте в кашу яичный желток и касторку. Смойте и ополосните хлебной смесью, как указано выше. Хлеб в данной смеси можно заменить 1/2 стакана кислого молока, кефира, или сыворопки.



В этом выпуске	
Выпадение волос	1
Аллергия	2



Медаль с эмблемой

Всемирной организации здравоохранения

АЛЛЕРГИЯ

Аллергия – повышенная или извращенная чувствительность организма к какому-либо аллергену – веществу, вызывающему аллергию. Реакция на аллерген может протекать в виде гиперчувствительности немедленного или замедленного типа. Аллергия лежит в основе так называемых аллергических заболеваний (например, бронхиальной астмы, крапивницы, дерматитов).

Причины заболевания. Аллергия – это индикатор дисгармонии, вызванной неправильным питанием и нездоровым образом жизни. Причинами аллергии может быть чрезмерное потребление рафинированных и обработанных продуктов, перегруженных многочисленными химическими добавками, а также эмоциональный или психологический стресс. Аллергенами могут быть некоторые лекарственные препараты, бытовая пыль, шерсть животных, стиральные порошки.

Проявления аллергии. Симптомы аллергии проявляются в различных органах человеческого тела в разнообразных формах: повторяющиеся головные боли, мигрени, головокружение, нервозность, депрессия, невралгия, конъюнктивит, экзема, сенная лихорадка, ринит, понос, рвота, астма, затрудненное дыхание, припухлость лица и век. Одни и те же аллергены могут вызывать различные симптомы у разных людей и в разное время.

Рецепты народной медицины для лечения аллергии:

Столовую ложку травы чистотела большого заварить 2 стаканами кипятка и настаивать 4 часа. Пить за 15–20 минут до еды по 1/4–1/2 стакана утром и вечером.

При повышенной реакции на цветочную пыль (конец июля – начало августа) рекомендуется, придя домой с улицы, как следует прополоскать

ем успокоительных травяных настоев

центрации. Хорошо также принимать

Попробуйте противостоять аллергии 10 г цветков залейте 2 стаканами кипятка в закрытой посуде при комнатной температуре 2–3 раза в день.

Одним из сильнейших средств лечения является мумие высокого качества. Разведите на 1 л теплой воды. Обратите внимание, появления осадка. Принимайте раствор 1 ком. Дозировка: детям 4–7 лет по 70 мл, 8 сильная, можно выпить мумие и днем, но дозу уменьшить вдвое. Действие мумие обычно бывает быстрым. Даже отеки слизистой оболочки горла, которыми страдают дети-аллергики, проходят в первые же дни. Курс лечения проводить не менее 20 дней, весной и осенью. Если принимать в день 100 мл раствора, то 1 г мумие хватит на 10 дней.

Для успокоения зуда, вызванного аллергией, обтирать кожу каким-либо спиртовым раствором (настойка календулы, водкой и др.) или раствором пищевой соды (1,5 чайной ложки на стакан воды).

Столовую ложку цветков ромашки аптечной залить стаканом кипятка, запарить на 20–30 минут. Принимать по столовой ложке 2–4 раза в день.

1 л настоя (или отвара) багульника болотного на ванну воды применять для водных процедур при аллергических высыпаниях на коже.

Диета. Чтобы предотвратить или преодолеть аллергию, необходимо прежде всего повысить иммунитет. С этой задачей хорошо справляется, как считает индийский доктор Х. К. Бахру, четырех-пятидневный соковый пост, а в дальнейшем для достижения лучшей устойчивости к приобретенной аллергии – короткие соковые посты. По окончании соковой диеты больной может переходить к монодиете из овощей и фруктов, таких как морковь, виноград или яблоки; ее необходимо проводить в течение недели. После этого к монодиете может быть добавлен второй пищевой продукт, через неделю – третий и т. д. По окончании четвертой недели в рацион вводятся белковые продукты (по одному). В случае появления аллергической реакции на вводимый продукт, его следует заменить другим. Таким образом все реальные аллергены могут быть убраны из диеты.

На первых порах из рациона следует исключить чай, кофе, шоколад, алкоголь, сахар и продукты из них, очищенные злаки, мясо, рыбу, молоко, сыр, масло, копчености, специи. В дальнейшем употреблять их очень умеренно.



горло обычной водой или с добавлением лустырника, валерианы в любой контрастный душ не менее 3 раз в день. при помощи настоя цветков календулы. и оставьте на 1–2 часа в неплотно заре. Принимайте настой по 1 столовой

аллергии является мумие. Но необходимо в следующей пропорции: 1 г мумие что хорошее мумие растворяется без раз в день, утром, запивая теплым моло-

лет и старше – 100 мл. Если аллергия действие мумие обычно бывает быстрым.