

СТАРИННАЯ  
РУССКАЯ  
МЕДИЦИНА

/РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ/



СТАРИННАЯ  
РУССКАЯ  
МЕДИЦИНА

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

**Автор предисловия**  
**доцент, кандидат медицинских наук**  
**Г. А. БАЗАНОВ**

**СПОНСОР—ФОНД КУЛЬТУРЫ**  
**НИЖЕГОРОДСКОГО ОБЛИСПОЛКОМА**

Брошюра рассказывает об испытанных многовековой практикой народной медицины способах лечения различных заболеваний. Предлагаемые читателю старинные рецепты заимствованы из отечественных и зарубежных изданий.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

В современной медицине не утратили своего значения добытые многими поколениями людей знания о целительной силе природы, эффективности лекарств и методов, которые на протяжении веков использовались для оказания помощи больным.

В старинной медицине болезнь представлялась чем-то чужеродным, вселяющимся в человеке извне, «засоряющим» организм, вызывающим его «порчу». Поэтому в процессе поиска лекарств, при использовании различных целительных сил природы особое внимание обращалось на те вещества и методы воздействия на болезнь, которые помогали исцелению. Знахари, ведуны, врачеватели, с одной стороны, учитывали те факторы, которые вызывали усиление различных выделительных функций (рвоту, обильное потоотделение, опорожнение кишечника и мочевого пузыря). Считалось, что с различными выделениями из организма изгоняется и болезнь. С другой стороны, шел поиск средств, которые бы обеспечивали чувство бодрости, силы, способности к активной работе, то есть вселяли в человека здоровье.

Исторически сложилось так, что первой аптекой для человека стала природа — лес и поле, а первыми наставниками в оздоровлении — опыт и наблюдения передававшиеся из поколения в поколение.

У русского народа — свои особенности в традициях народной медицины. К середине XVI века на Руси лечебные средства в большинстве своем получали из-за границы, да и то для нужд царского двора и придворной знати. По словам Антония Полевина, исследователя той поры, простой народ в качестве лекарств употреблял разные «зелия» (лекарственные травы), водку и освященную воду. Тогда же было выпущено одно из первых лечебных пособий, которое называлось «Травник тамошних и здешних зелий». С тех пор началось регулярное обобщение опыта народной медицины в печатных изданиях.

Медицину сегодняшнего дня невозможно оторвать от прошлого. И то, что является самым передовым в современной науке о человеческом здоровье, профилактике и лечении заболеваний, опирается на фундамент знаний наших предков. Даже наивные представления далекого прошлого о причинах нездоровья, о «верных» рецептах, с помощью которых можно исцелиться, несмотря на их возможную

ошибочность, и сегодня составляют питательную среду для новых идей, помогают избегать принципиальных ошибок. Конечно, многие лекарства и методы лечения, бывшие очень популярными в прошлом, у современников могут вызвать только улыбку. Так, считалось, что для больных ревматизмом лучшее лекарство — моча молодого поросенка, а при туберкулезе — перетопленное сало черных собак.

Старинная терапия имела эмпирическую основу и опиралась в основном на надуманные представления, тогда как современная наука овладела методами, позволяющими изучить глубинные физиологические и патофизиологические процессы и явления во внутренних сферах организма в их взаимодействии и развитии, что было недоступно непосредственному наблюдению врачей прошлого. Поэтому овладение способами распознавания причин заболеваний, закономерностей в их развитии дали современному врачу возможность логического выбора средств влияния на эти процессы.

Бесспорно, что многие способы лечения, которые существовали даже в относительно недалеком прошлом (100-200 лет назад), могут представлять лишь исторический интерес, поскольку старинную медицину с сегодняшней во многом объединяют только цели и задачи. В остальном они существенно отличаются друг от друга, хотя старые представления нередко вторгаются в нашу жизнь новой волной интересов, которые проявляются не только у специалистов, но и у людей любознательных, интересующихся медициной, ее историческими этапами.

Историческая преемственность народной наблюдательности подтверждается открытиями, сделанными в XX веке. Примером служат растительные антибиотики (фитонциды). На Руси в качестве траурного украшения традиционно использовали ветки ели и можжевельника. Убирая комнату, где лежал умерший, зелеными ветками, люди тем самым дезинфицировали помещение. На Украине на похоронах с этой же целью с давних пор используют чабрец (богородскую траву), который, как и хвоя деревьев, содержит летучие фитонциды, губительно действующие на микроорганизмы — возбудители заболеваний. С точки зрения противомикробной активности и оздоровительной профилактики можно по-новому оценить старинный обряд ношения амулетов из чеснока и лука.

С учетом интереса современников к народной медицине и был составлен настоящий сборник старинных рецептов. Читателю предлагаются рекомендации, взятые из травников, пособий по народной медицине, журнала «Друг здоровья», вышедшего в прошлом веке. Используются многие рецепты из книг В. М. Флоринского «Домашняя медицина» (1883 г.) и М. П. Куренова «Рус-

ский народный лечебник» (Нью-Йорк, 1965 г.).

В описанных рецептах можно увидеть характерные черты народной медицины, поскольку рекомендации сводятся только к назначению определенных лекарственных средств и процедур. Показательно, что для заболевших людей, обращающихся к народным средствам, обычно малоинтересны причинно-следственные связи, обусловившие развитие заболевания. Больной в первую очередь хочет знать, чем ему нужно лечиться. Способность проникнуть в причину заболевания, в механизм его развития, а значит, и в выбор способа терапии — это приоритет современных медиков.

Приводимые рецепты и рекомендации не служат руководством к самолечению. Ставить диагноз и лечить больного имеет право только врач. В то же время публикация старинных рецептов, использовавшихся на Руси и нередко заимствованных у других народов, может удовлетворить историко-познавательный интерес у людей, исследующих истоки народной медицины.

Поскольку в некоторых рецептах используются аптекарские меры веса, приводим их величины: гран — около 0,0622 г; унция— 29,86 г (1/12 часть аптекарского фунта); фунт — 307,3 г.

Содержащиеся в брошюре сведения могут быть полезны врачам, студентам медицинских и биологических факультетов, а также широкому кругу читателей, интересующихся историей медицины.

## **ЛЕЧЕНИЕ РЕВМАТИЗМА**

### **Универсальное средство от ревматизма**

#### **до суставного включительно**

Это средство помогло исцелить многих больных, которые потеряли всякую надежду на излечение.

Надо 800 г сенной трухи (не сена) положить в ситцевый мешочек и кипятить в кастрюле с 1—2 л воды в течение 30 мин. Полученный отвар влить в ванну и наполнить ее до половины горячей водой. Сев в ванну, закрыть ее брезентом так, чтобы края его свисали на 10—15 см. В середине брезента делается вырез размером 0,5 кв. м. В это отверстие вшивается тонкая резинка с круглым вырезом диаметром чуть меньше шеи — для того, чтобы при принятии ванны просунуть голову наружу. Сенная труха содержит много эфирного масла — сильного лечебного средства

против ревматизма. Под брезентом оно входит в тело больного через открытые поры. Вода в ванне должна быть высокой температуры, какую только больной сможет выдержать. Как только она немного остынет, следует добавить горячей воды.

Лучше всего принимать целебные ванны поздно вечером, перед сном, в течение 30—45 мин. (людям со слабым сердцем — не более 10 мин.). При застарелом мускульном ревматизме надо принять от 30 до 45 ванн (в тяжелых случаях — ежедневно, при менее тяжелых — через день). При прохождении курса лечения знахари рекомендуют пить настойку из корня сарсапарели. Готовят ее так: 10 г корня настаивают в течение двух недель, ежедневно взбалтывая, на 0,5 л виноградного вина. Доза: 1 рюмка 3 раза в день за час до еды.

В старину этой настойкой лечили сифилис.

### **Старинный русский способ лечения ревматизма**

Взять 200 г соли и 100 г сухой горчицы. Добавить к ним столько керосина, чтобы получилась смесь, сходная по густоте со сметаной. Способ лечения: втирать на ночь досуха в болезненных местах.

Это же средство лучше глицерина и кремов помогает смягчению кожи рук.

### **Старинное средство от ревматизма**

Взять пресноводную губку — бодягу, растопить 1 ч. ложку сливочного масла и смешать до кашицы с бодягой. Смесь втереть в больные места на ночь и завязать фланелью. Прodelать это один раз. Если после этого будут чувствоваться боли, то через неделю сеанс лечения повторить. Чаше втирать эту смесь нельзя, так как появится сыпь, связанная с перераздражающими свойствами бодяги. При втирании кожа «горит».

### **Лучший способ лечения ревматизма**

Взять на 1 часть серной кислоты 2 части льняного масла. Смешать в плотно закрытой посуде, не взбалтывать. Этими заканчивается приготовление старинного ревматического бальзама. Раз в сутки смазывать больные места. Если больной очень болезненно

реагирует на это средство, то следует применять его реже — раз в 2—3 дня. Бальзам можно сделать слабее: на 1 часть серной кислоты взять больше частей льняного масла.

### Средство от ревматизма всех разновидностей

Березовые почки настаивают на водке или спирте. Настойка применяется для втирания. Иногда в малых дозах принимается внутрь. В некоторых случаях березовые почки заваривают кипятком, настаивают в чайнике, и больной пьет отвар как чай, чтобы пропотеть.

Мазь же из березовых почек считается самым сильным и действенным средством лечения ревматизма. 800 г свежего коровьего масла кладут в глиняный горшок вместе с березовыми почками слоями: слой масла в 1 см толщиной чередуют со слоем почек такой же толщины до тех пор, пока горшок не будет почти полным. Его закрывают крышкой, которую замазывают по окружности тестом, и ставят на сутки в хорошо протопленную русскую печь. Отжав масло из почек, кладут в него 1 г камфоры, истолченной в порошок. Держать эту мазь надо в прохладном месте крепко закрытой. Мазью натирают больные места не менее одного раза в день, лучше вечером перед сном.

### Народные средства от болей в пояснице, кресце, спине, лопатках и плечах

Эти боли — результат простуды, проживания в сыром помещении. Если болезнь началась как следствие простуды, нужно втирать мазь из березовых почек. Затем на больные места следует наложить слой свежих березовых листьев на ночь и не снимать повязку до утра. В березовых почках содержится масло, имеющее удивительную целебную силу.

Из протонародных средств употребляют также дождевых червей, мухоморы. Мухомор стирается пополам со сметаной, составляя таким образом род мази, которую намазывают и прикладывают на тряпке на больные суставы. Иногда на мухоморе настаивают водку и натираются ею в бане. Настой действует как болеутоляющее средство.

Кроме упомянутых средств от ревматизма и ломоты употребляют деготь, крапиву. Дегтем намазывают больные суставы в бане при хроническом ревматизме. Крапиву употребляют как раздражающее средство в виде теплых припарок.

Свежими березовыми листьями, заваренными горячей водой,

пользуются как припаркой. Из них иногда приготавливают целую ванну. Так же употребляют листья можжевельника. Крестьяне при ревматизме иногда кладут руки или ноги в разрытую навозную кучу, от которой идет пар, и в такой ванне оставляют их на четверть или полчаса.

### Лекарство от ломоты

От ломоты с большой пользой можно принимать парные русские бани и натирать те места, где чувствуешь ломь, тертым хреном, редькою, а также медом с поваренной солью. Последнее средство готовится таким образом: 2 ст. ложки меда смешивают с 1 ст. ложкой мелко истолченной поваренной соли, дают постоять 2 часа в теплом месте. В бане надо намочить голову водой, потом натереться медом, походить в легком жару с полчаса и наконец вымыться. Если время года холодное или сырое — хорошо одеться во избежание простуды. Редькою и хреном натереться таким же образом, как и медом. После бани не мешает выпить чашки две настоя липового цвета или малины (можно чаю, но лучше зеленого).

### ЛЕЧЕНИЕ ГЕМОРРОЯ

#### От чего бывает геморрой и как от него избавляться

Геморрой представляет болезнь чрезвычайно упорную. Неподатливость его лечению зависит частью от свойства самого болезненного расстройства, а еще более от трудности устранить причины, его вызвавшие. Для этого требовалось бы совершенно изменить образ жизни, что далеко не всегда возможно при всем желании. Поэтому большей частью приходится лечить эту болезнь только паллиативно, облегчая и устраняя более тяжелые ее проявления. Прежде всего необходимо бороться с запорами. Против них используют клистиры из холодной воды или легкие слабительные. Но слабительными нужно пользоваться умеренно, не забывая более радикальных средств. Промывательные здесь приносят больше пользы, но и они облегчают временно. При набухании и воспалении геморройных шишек (когда появляются боль при испражнении, лом в пояснице, жжение в заднем проходе) больной должен избегать движений, не употреблять другой пищи, кроме вареных плодов, овсянки и легких супов. Для смягчения внутренних шишек ставят клистиры из отвара льняного семени, свечи из сала или кокосового масла, делают полуванники из прохладной воды. Можно поставить пиявки и банки на поясницу или пиявки (3-4) около заднего прохода.

да. Из слабительных средств употребляют в это время только легкие, не раздражающие (например, касторовое масло, магнезию, соду, кремортартар). При набухании и воспалении наружных шишек лучше всего прикладывать к ним лед или холодную свинцовую воду. Умеренные геморроидальные кровотечения не останавливают, а напротив, пользуются ими для облегчения припадков. Нередко приходится вызывать их искусственно. С этой целью употребляют сабур и ревеня как слабительное, серу с кремортартаром или ревенем, делают теплые припарки к заднему проходу. Если кровотечение очень сильно, его удерживают вяжущими средствами — в частности, раствором полуторнохлористого железа в виде примочек и клистиров (1 ч. ложку на стакан воды). При отраженных геморроидальных припадках (когда возникают головные боли и пр.) направляют лечение на местные страдания прямой кишки и запоры.

### Кавказский способ

Сначала надо делать холодные обмывания после каждого испражнения. Затем накладывать холодные компрессы на геморроидальные шишки. Компресс делается из мягкой тряпочки. Первое время держать компресс 1 мин. по 3-4 раза в день, не считая обмывания после каждого испражнения. Так продолжать до тех пор, пока шишки не исчезнут. Это займет от трех недель до полутора месяцев, в зависимости от целого ряда причин. Например, надо воздерживаться от спиртных напитков, от работы в стоячем положении. Горизонтальное положение тела и покой, то есть продолжительный отдых лежа, значительно способствует лечению. При застарелом геморрое на Кавказе применяют ледяные свечи. Для этого делают бумажные формы сначала малого размера, чтобы их можно было вводить безболезненно в задний проход, а затем формы большего размера. Их наполняют водой и дают замерзнуть в морозильнике. Перед тем как вводить свечу в задний проход, нужно конец ее опустить в теплую воду, чтобы острое свечи не причинило ранений во вводном канале, или делать свечи с закругленными головками. Перед введением свечи в задний проход бумажная форма снимается.

Первое время нужно держать свечу полминуты, не более. Затем через каждые 3-5 дней прибавлять еще по полминуты. Если свеча введена неудачно или больной держит ее слишком долго, то может начаться раздражение.

## Персидское средство

Взять невысокий железный бидон, на дно его положить сильно разогретый на огне кирпич, на который насыпать мелко нарезанный чеснок. Когда начнет дымить и гореть, то сесть на бидон, чтобы получить дымовую ванну. Продолжать так по мере возможности и надобности. Персы в течение многих столетий пользуются этим способом лечения геморроя.

## Сибирское средство

Это сок свежей рябины. Если его пить продолжительное время, то залечивается даже внутренний геморрой. Сок этот действует лучше слабительного. Пить следует 3 раза в день по 2 рюмки с добавлением сахара и запивать стаканом воды.

## ТУБЕРКУЛЕЗ И ЕГО ЛЕЧЕНИЕ

### Средство русских деревенских лекарей

Липовый мед	— 1200 г
Мелко нарубленное алоэ	— 1 стакан
Прованское масло	— 100 г.
Березовые почки	— 100 г.
Липовый цвет	— 50 г.
Вода	— 2 стакана

Способ приготовления лекарства: растопить мед в кастрюле, добавить в него алоэ, смесь хорошо проварить. Отдельно в двух стаканах воды запарить березовые почки и липовый цвет, кипятить 1—2 мин. Выжав из березовых почек и липового цвета сок, влить его в остывший мед. Смесь разлить в две бутылки, добавив в каждую поровну прованского масла. Перед употреблением взбалтывать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

## Старинное народное средство от туберкулеза

Это средство называется кальциевой настойкой, или кальцеумитом.

Для приготовления кальцеумита требуется лимонов — 10 штук, свежих яиц — 6, липовый мед — 400 г, коньяк — 3/4 стакана.

Способ приготовления: лимоны выжимают и их соком заливают неразбитые яйца. Банку, накрыв марлей и обернув плотной бумагой, ставят в прохладном сухом и темном месте. Держать до растворения яичной скорлупы 5-8 дней. После этого подогреть мед до состояния текучести и добавить в общую смесь; затем влить коньяк. Перелить лекарство в бутылку, которую хранить в прохладном темном месте.

Доза: 3 раза в день по 1 десертной ложке после еды.

Нужно помнить: через 2-3 недели после приготовления кальцеумит портится.

## Знахарское средство

1) Взять стебли и листья пустырника и корни цикория обыкновенного, заварить и пить как чай 3 раза в день по винному стаканчику. Через девять недель наступает полное излечение. Легкие зарубцуются и очищаются от гноя. Этим средством лечатся, и очень успешно, кавказские горцы.

2) На бутылку вина взять 4 стебля алоэ, настаивать четыре дня. Доза: 3 раза в день по 1 рюмке.

## Народное средство от истощения, малокровия и начальной стадии туберкулеза

Взять 400 г свиного сала и 6 штук больших зеленых яблок. С яблок кожицу не очищать, а разрезать на кусочки, так же как и свиное сало. Перемешать и тушить смесь в духовке на медленном огне. Затем взять 12 яичных желтков и растереть их добела с 1 стаканом сахара, туда же добавить 400 г шоколада, измельченного на терке. Полученную массу смешать с яблоками и салом, протертым через сито. Полученный продукт намазывать на хлеб, употребляя его с едой 3-4 раза в день и обязательно запивая горячим молоком.

Пользующиеся этим средством прибавляют в весе от 500 г. до 1,5 кг в неделю.

### **Народное средство против малокровия, начальной стадии туберкулеза и истощения**

Берут в равных частях по 200 г какао, нутряного сала, меда и сливочного масла. Все это положить в алюминиевую кастрюлю и распустить на медленном огне, все время помешивая ложкой, чтобы не подгорело. Мешать надо до тех пор, пока состав не закипит. Дав смеси остыть, переложить ее в банку. Хранить в прохладном темном месте.

Способ употребления: 1 ч. ложку смеси распустить в стакане горячего молока и пить 3-4 раза в день. Средство хорошо помогает малокровным, а также больным туберкулезом в начальной стадии болезни.

Если при этом будут наблюдаться запоры, следует есть чернослив в течение дня.

## **НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ОТ МАЛОКРОВИЯ И СКЛЕРОЗА**

### **Оригинальное народное средство от малокровия**

Набить 3-литровую бутылку полынью (майского сбора). Залить водкой. Настаивать 21 день в сухом, полутеплом темном месте.

Доза: капля настойки на наперсток воды. Пить по утрам раз в день натощак. Принимать лекарство три недели. Если малокровие острой формы, то сделать перерыв на две недели, затем возобновить прием на три недели.

### **Лечит чеснок**

Чеснок — лучшее средство для лечения малокровия и склероза, однако не всякий может его есть. Таким больным рекомендуется описываемая ниже настойка чеснока.

Очистить и вымыть 300 г чеснока. Положить его в литровую бутылку, залить чистым спиртом и настаивать три недели.

Способ употребления: 20 капель настойки на 1/2 стакана молока

3 раза в день.

В современной народной медицине чеснок имеет многообразное применение. Он улучшает пищеварение: возбуждает аппетит, усиливает выделение пищеварительных ферментов, способствует быстрому усвоению пищи. Чеснок успокаивающе действует на кишечник, снимая боли, усиливает мочеотделение и возбуждает деятельность половых желез. Употребляется при гипертонической болезни и атеросклерозе. Настойка чеснока на водке в народной медицине считается лечебным средством при камнях в почках и мочевом пузыре, а также при ревматизме и подагре. Широко используют чеснок при авитаминозах, болезнях органов дыхания, кожи и при некоторых инфекционных заболеваниях.

Применение чеснока для лечения и повышения сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям (даже таким, как брюшной тиф, дизентерия, холера) в наше время нашло научное объяснение. В чесноке содержатся очень сильные фитонциды, состоящие из летучих веществ и убивающие стрептококков, стафилококков, тифозных бактерий, паразитического имбриона, туберкулезную палочку и других болезнетворных микробов. Вдыхая летучие фитонциды растертой луковицы, лечат грипп и ангину. Клиническими наблюдениями подтвержден эффект чеснока при острых катарах дыхательных путей, коклюше, воспалениях и нагноительных процессах в легких, при гнойных воспалениях уха и слизистых оболочек глаз, колита и бактериальной дизентерии.

Спиртовую вытяжку из луковиц чеснока применяют при атонии кишечника, для подавления в нем процессов брожения и гниения, используют при острых воспалениях печени и желчного пузыря, а также при привычных запорах.

Не менее разнообразно наружное применение чеснока. При простудных заболеваниях, бронхиальной астме и коклюше грудь натирают чесночной кашицей, смешанной со сливочным маслом или свиным жиром. Кашица из печеного чеснока со сливочным маслом или чеснок, отваренный в молоке, считаются средством, ускоряющим созревание нарывов и размягчающим болезненные мозоли. Бородавки, лишай, экземы и другие кожные заболевания лечат свежей кашицей или соком чеснока. Для укрепления волос сок чеснока втирают в кожу головы. Свежей кашицей, приложенной к пораженной части тела через марлю, лечат гнойные раны и плохо заживающие язвы. Такую же кашлицу применяют в гинекологической практике для лечения трихомонадных кальцитов.

Очень распространено применение чеснока как противоглистного средства, против остриц у детей. Обычно при острицах кашлицу или целую дольку чеснока вводят в прямую кишку или делают клизму из теплого отвара чеснока.

Фармацевтическая промышленность выпускает несколько лечебных препаратов из чеснока. Настойку чеснока и аллилсат (спиртовая вытяжка из лукович чеснока) применяют главным образом при атонии кишечника, для подавления в нем процессов брожения и гниения, а также при атеросклерозе и гипертонической болезни. Сухой экстракт чеснока входит в состав известного препарата аллохола (в него входят также сухая желчь животных, экстракт крапивы и активированный уголь), применяемого при острых воспалениях печени и желчного пузыря, а также при привычных запорах.

### Лук от семи недугов

У народов разных стран лук нашел широкое применение в медицине. Свежий лук возбуждает аппетит, усиливает выделение пищеварительных соков, улучшает пищеварение. Лук — хорошее противогрибковое средство и применяется также с профилактической целью при недостатке витаминов в организме. Лук — глистогонное средство. От кашля и для улучшения отхаркивания мокроты лук употребляется с медом. Широко применяется лук для лечения атеросклероза. Луковую кожуцу применяют при зудящих высыпаниях на коже и для выведения угрей, родимых пятен и бородавок. Кашица на молоке и печеный лук ускоряет созревание нарывов, смягчают боль при геморроидальных шишках. Луковой кашицей лечат отмороживания и свежие ожоги. Свежий луковый сок применяют при лечении язвочек на слизистой оболочке ротовой полости. Свежеприготовленная кашица из лука прикладывается через марлю к гнойникам и ранам и способствует их заживанию.

С древности сохранился в народной медицине способ укрепления волос при обильном выпадении путем втирания в кожу головы свежего лукового сока или кашицы. Иногда для укрепления волос, а также против перхоти используют настой шелухи репчатого лука. Готовят его из 25 г шелухи на 0,5 л кипятка, настаивают 15 мин, и полоскают голову после мытья. Луком лечат грипповый насморк, для чего закладывают в нос кусочек ваты, смоченный соком лука. При гнойных воспалительных процессах в ушах также закладывают ватные тампоны с луковым соком. В народе от склероза мозга применяют медово-луковую смесь.

Стакан лукового сока смешивают со стаканом меда. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды или через 2—3 часа после принятия пищи. Курс лечения — три месяца. После двухнедельного перерыва его можно продлить еще на два месяца.

## **Повседневный напиток здоровья, а также народное средство от малокровия, болезни почек и желудка**

Российские знахари всегда советовали своим односельчанам напиток из шиповника для здоровья и долголетия, а также в целях предохранения от болезней. Этот напиток очень богат витамином С.

## **ПРОСТУДА**

### **Протекание простуды и способы ускорения выздоровления**

Простудная лихорадка обыкновенно протекает очень скоро. Через день или два от начала общего легкого нездоровья появляется обильная испарина, после чего жар и все болезненные припадки проходят. В некоторых случаях простуда выражается и местными явлениями — насморком, болью горла, острым катаром желудка, сопутствующими лихорадке. При этом болезнь может затянуться на несколько дней и называется гастрической, ревматической или катаральной лихорадкой, смотря по преобладанию тех или иных припадков. Так как эта форма болезни относится к очень легким, то многие оставляют ее без всякого лечения. Желающие ускорить выздоровление могут пользоваться здесь с успехом потогонными средствами (чай из липового цвета или малины, русская баня, обтирание теплым камфорным уксусом). При боли в горле можно положить на переднюю часть шеи согревающий компресс и делать полоскание из настоя шалфея или ромашки. При катаре желудка полезно принимать слабительное (касторовое масло, ревеня). В случае более значительного озноба и разлома во всем теле уместны небольшие приемы хинина (по 3—4 грана 2 раза в день).

### **Народное средство от ангины**

30-процентным раствором лимонной кислоты нужно полоскать горло. Для этого держать голову запрокинутой назад и вдыхать и выдыхать воздух, чтобы раствор kloкотал во рту. Полоскать каждый час в течение дня. Раствор прекрасно помогает при всяких заболеваниях горла, если эти заболевания захвачены в начальной стадии. За неимением такого раствора можно взять на прием 2—3 ломтика лимона, предварительно очистив их от кожицы, и один за

другим держать во рту, стараясь, чтобы ломтики лимона были около самого горла. Следует посасывать эти ломтики, а потом глотать. Так нужно поступать каждый час, пока не почувствуется облегчение. Это средство действенно в самом начале болезни.

### **Морская вода — лучшее средство для профилактики болезни горла**

Применяют морскую воду для полосканий в теплом виде.

### **Средство от болезни горла для певцов.**

Влить в кастрюлю 1 стакан воды, насыпать туда 1/2 стакана анисовых семечек, кипятить 15 мин. Затем семечки выбросить, а отвар кипятить с 1/4 стакана меда и влить туда 1 ст. ложку коньяка. Мед брать лучше липовый.

Доза: по 1 ст. ложке через каждые полчаса. Описываемое средство в один день восстановит голос певца.

## **ЛЕЧЕНИЕ БРОНХИТА И КАШЛЯ**

### **Русское средство**

В эмалированную кастрюлю налить стакан молока и положить туда 1 ст. ложку с верхом мелко крошеного шалфея. Кипятить накрыв кастрюлю тарелочкой (только не металлической). Вскипятив, молоко процедить, вскипятить вновь. Пить молоко надо на ночь перед сном как можно более горячим, но не обжигая горла и губ. Сразу лечь в постель. Все окна и двери должны быть закрыты, чтобы не было сквозняка.

### **Сибирское народное средство (полезно также для печени и почек)**

Натереть на терке черную редьку и выжать сок через марлю. Хорошо смешать его с 400 г жидкого меда и пить.

Доза: по 2 ст. ложки перед едой и перед сном.

Редька обладает сильным противомикробным свойством, благодаря чему ее сок можно применять при лечении гнойных ран.

## **Знахарское средство от бронхита и кашля у детей**

Нарезать редьку маленькими кубиками, положить в кастрюлю и посыпать сахаром. Печь в духовке в течение 2-х часов. Процедить, жидкость слить в бутылку.

Доза: 2 ч. ложки 3—4 раза в день перед едой и на ночь, перед сном.

## **Народное средство от астматического бронхита**

1000 г репчатого лука нарезать, положить под гнет, чтобы пошел сок, добавить 1000 г сахара. Две недели держать на солнце. Применять натощак по 1 ст. ложке.

## **Народное средство при сильном кашле**

500 г очищенного измельченного лука, 50 г меда и 400 г сахара варить в литре воды в течение трех часов на слабом огне. Жидкость остужают, сливают в бутылки и плотно закупоривают. Принимать при сильном кашле 4—5 раз в день по 1 ст. ложке.

## **Средство от кашля после воспаления легких**

Вскипятить стакан молока с двумя винными ягодами (сушеными). Пить 2 раза в день после еды по стакану в горячем виде, сразу.

## **Русское средство от кашля**

Нарезать очень тонкими ломтиками 6—8 штук редьки. Посыпать обильно каждый ломтик сахаром. Через полчаса появится сок редьки.

Доза: 1 ст. ложка каждый час.

## **Средство от кашля**

Гоголь-моголь (яичные желтки, взбитые с сахаром и ромом) также хорошо помогает от кашля, принимать натощак.

Спелые бананы пропускают через сито, кладут в кастрюлю с горячей водой в пропорции: два банана на чашку воды; снова подогревают и пьют эту смесь.

Смешать сок редьки или моркови с молоком или медовым напитком в пропорции: половина сока в половине молока или медового напитка. Доза: по 1 ст. ложке 6 раз в день.

Весной от кашля очень полезно пить березовый сок или сок кленового дерева с молоком.

Для облегчения отделения мокроты полезно принимать внутрь сироп брусничного сока с сиропом сахара или меда. Смесь надо принимать часто по 1 ст. ложке. Во время лечения этим средством полезно пить вместо воды или чая отвар из плодов клубники.

### **Полезные сведения для астматиков**

Первейшим средством является соус из хрена и лимонного сока. Однако для успешной борьбы с астмой следует раз и навсегда стать вегетарианцем. Если придерживаться этого совета, то астма постепенно исчезнет.

При внезапном припадке (большей частью ночью) глотать ячменный кофе, кусочки льда, нюхать нашатырный спирт, к икрам прикладывать горчичники, тело растирать щетками. Воздух в комнате астматика должен быть всегда чистым. У изголовья больного можно поставить блюдо, наполненное нашатырным спиртом.

## **ТРИ НАРОДНЫХ СРЕДСТВА ПРИ ГРИППЕ И ЖЕСТОКОЙ ПРОСТУДЕ**

1. От 15 до 20 г полыни настоять на 0,5 л водки. Чем дольше настаивать, тем лучше, но не менее 24 часов. Доза зависит от разных индивидуумов, но приблизительно от 100 до 200 г надо пить 3 раза в день за 15 мин. до еды и перед сном.

2. Пропитать шерстяную материю уксусом, прованским маслом и камфорой, приложить к груди на ночь. Положить сзади на шею компресс из натертого хрена. Одеть шерстяные носки. Такое глубокое прогревание способствует быстрому выздоровлению.

3. В чулки насыпать горчицы в порошок и ходить так несколько дней (только дома). Средство простое, но надежное.

Можно также после начала насморка сделать горчичники из

горчицы в порошке, приложить их на пятки, обернуть фланелью и одеть шерстяные носки. Держать горчичники так долго, сколько возможно. (от часу до двух). Затем снять горчичники и быстро ходить некоторое время. Результат — насморк очень скоро пройдет. Лучше всего это средство применять перед сном.

## СРЕДСТВО ОТ КОКЛЮША

**Совет 1.** Возьми репы и луку по равной части (например, по глубокой тарелке), очисти и нарежь кружками. Приготовь сахара-леденца, мелко истолченного (чайное блюдце) и желтого имбиря, истолченного и просеянного (чайную ложку). Смешай имбирь с сахаром, а потом укладывай все рядами в чистый глиняный горшок таким образом: ряд репы, и посыпать его сахаром, ряд луку, и опять посыпать сахаром: пока все уложишь. Тогда влей в горшок 3 ст. ложки воды, закрой его крышкой, замажь ржаным тестом, и, когда печь вытопится и трубу закроют, поставь в печь, но не близко к жару, чтобы не пригорело. Вечером надобно вынуть, дать остыть и потом выжать сок сквозь чистую салфетку. Приготовленный таким образом сок слей в склянку и держи в холодном месте, ибо в тепле он скиснет и испортится. Смотри по возрасту больного, давать по чайной или десертной ложке 5—6 раз в сутки, наблюдая, чтобы сироп не был холоден.

**Совет 2.** Возьми спелой калины, перебери, выполоши, положи в чистый горшок, прибавь 2—3 ложки меду. Горшок закрой и замажь, поставь в печь и оставь в ней до вечера, чтобы ягоды хорошенько упарились. Вынув из печи, протри сквозь решето. Доза: по 1 ст. ложке несколько раз в день.

**Совет 3.** Доктор Лангсдорф, бывший в первом кругосветном путешествии россиянин, проезжал потом через Сибирь и был в Иркутске, когда там свирепствовало сильное поветрие коклюша и много от него умирало детей. Он предписал употреблять (и с большою пользою) следующее лекарство: взять бутылку или две парного молока, на каждую бутылку положить по чайной ложке исландского моху и хорошо уварить его в молоке. Принимать смотря по возрасту больного несколько раз в день по столовой ложке или по половине чайной чашки, теплое.

**Совет 4.** Иногда у взрослых бывает продолжительный кашель, и никакие лекарства не помогают. Простолюдины лечатся от такого кашля следующим простым средством: просеяв ржаную муку сквозь частое сито, поджарить, беспрестанно мешая, чтобы мука ровнее изжарилась и получила темно-оранжевый цвет. Потом брать две или три ложки этой поджаренной муки, заваривать кипятком,

густо, как кисель, прибавляя столовую ложку прованского масла. Есть поутру натошак, а вечером, ложась спать.

**Совет 5.** Простолюдины с пользой употребляют при кашле еще следующее лекарство. Положи в горшок шалфей, налей бутылку парного молока, упарь докрасна и пей горячее по чайной ложке раза три в день.

**Совет 6.** Простонародное также лекарство следующее: возьми свежей ржаной соломы, наруби длиною в вершок, наложи половину горшка. Залей кипятком, поставь в печь, дай упреть, а потом пей теплое по несколько раз в день.

**Совет 7.** Возьми пять зубчиков средней величины чеснока, нарезанных на мелкие кусочки или истолченных, хорошо прокипяти в стакане молока и давай пить больным детям по несколько раз день.

## СРЕДСТВА ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ

1. Как ни мучительна зубная боль, больной не всегда может обратиться к помощи врача. Часто под рукой оказывается домашнее средство, которое и спасает от мучительной боли.

Если дома есть шалфей, то его заваривают и теплым отваром полощут рот, стараясь как можно дольше держать его на больном участке десны. Остывший отвар меняют 3—5 раз в течение получаса. После этого боль должна стихнуть.

2. Взять ломтик свиного сала. Если сало соленое, то соль нужно очистить. Этот ломтик кладется на больное место, между десной и щекой. Держать ломтик во рту 15—20 мин., пока не стихнет боль.

3. Кладут в ухо с той стороны щеки, где болит зуб, корешок подорожника и держат его там до исчезновения боли.

4. В дупло больного зуба кладут кусочек чеснока.

5. В Сибири сектанты-молокане лечили зубную боль весьма странным образом. Прежде всего запястье руки с внутренней стороны натирают чесноком. Далее, мелко крошив чеснок, привязывают его к пульсу, туго забинтовывают руку, чтобы чеснок плотно прилегал к запястью руки, в особенности к пульсу. Когда зубная боль ощущается на правой стороне, то чеснок привязывают к пульсу левой руки, и наоборот. Перед наложением чеснока надо закрыть запястье руки тряпочкой.

## Р О Ж А

В простом народе вошло в обычай покрывать рожу красным сукном, обсыпанным порошком мела. Это средство принадлежит скорее к числу симпатичных, чем медицинских, не приносит большого вреда, но не дает и пользы. Многие уверены в его действенности, потому что рожа, прикрытая сукном, через известный промежуток времени (2—3 дня) бледнеет, передвигаясь на другое место. Но это явление зависит не от сукна, а от самой болезни, так как в течение этого срока кожа во всяком случае должна побледнеть и начать шелушиться.

При роже на туловище и конечностях для местного лечения лучше всего взять скипидар с маслом или очищенным салом (1/4 скипидара и 3/4 сала) и натирать этим больное место или прикладывать на тряпке. Вместо скипидара или вместе с ним можно взять карболовую кислоту (гран 5 на унцию сала) или камфару (гран 10—15 на то же количество). Можно употреблять и обыкновенное камфорное масло. Перевязку пораженных частей тела делают по два раза в день. Мазь намазывают на тонкую тряпку, которой обвязывают рожистое место, а масло можно прямо наливать на слой ваты и непосредственно прикладывать на кожу.

Другой народный предрассудок относительно рожи состоит в том, что ее будто бы нельзя мочить из опасения загнать сыпь внутрь. Это ни на чем не основанное предубеждение необходимо искоренять, так как оно, утвердившись в понятиях народа, часто противодействует применению самых действенных против рожи средств — холодных примочек.

Рациональное лечение этой болезни состоит в следующем: при роже на лице и голове прикладывают на голову холодные компрессы, а в случае бреда и сильного жара — пузырь со льдом. Лицо нужно покрыть чистой тряпкой или ватой, смоченными камфарным маслом. Для рта, носа и глаз в тряпке или вате оставляются отверстия. Вместо камфарного масла можно взять крахмальную муку. Внутрь вначале дают слабительное, а потом, при сильной лихорадке — хинин (грана по 3—5) раза три в день. При слабости больного или вообще людям изнуренным, болезненным кроме того можно назначить камфару (по 2 грана через 2—3 часа). При незначительном жаре, но большой слабости вместо хинина, полезно давать бестужевские капли (по 20 капель 4—5 раз в день), вино, коньяк, настой валерианы.

## ЗОЛОТУХА

Под именем золотухи разумеют особый вид худосочия, выражающийся хроническими воспалениями разных органов и частей тела, преимущественно мокнущими сыпями на коже, воспалениями глаз, ушей. Лечение золотухи должно быть медицинское и гигиеническое. Из медицинских средств считаются наиболее действенными против этой болезни: тресковый (рыбий) жир, йод и йодистое железо, листья грецкой или волжской орешины и некоторые травы. Из наружных средств — соляные ванны и купанья в солончаках и грязях. Листья грецкой или волжской орешины употребляются в виде отвара или чая. Они входят в состав так называемых противозолотушных сборов. В простом народе пользуется большим доверием как противозолотушное средство череда. Настоем этой травы поят детей и взрослых. Так называемый аверинский чай, приобретенный некоторую известность, состоит из равных частей этой травы и трехцветной фиалки и 1/2 части стеблей сладко-горького паслена или сорочьей ягоды. С той же целью более взрослым детям дают бодягу по щепотке (по 15—20 гран) на прием, с медом или маслом на хлеб. Все эти средства, за исключением йода, можно употреблять при всех случаях подозреваемой золотухи. Для грудных детей настои упомянутых трав дают пить кормилицам.

Из наружных средств против золотушного худосочия употребляют ванны с поваренной или морской солью, или с примесью разных трав.

Соли кладется около 1/4 фунта на ведро воды. Из трав для этой цели употребляют череду, смородиновый лист, листья русского орешника, сосновые или березовые почки и т. п., заваривая их кипятком и прибавляя к ванне.

Кто может пользоваться минеральными источниками и лечебными грязями, тем можно посоветовать отправиться в места, где есть соляные грязи. Местные средства при лечении золотушных болезней могут быть весьма разнообразны, смотря по форме болезни. При сыпях употребляют различные мази. Для их применения необходимо прежде всего удалить шелуdivые корки. Это делается таким образом: на голову или на лицо (или вообще, где существуют корки) кладется тряпка, жирно намоченная прованским или коровьем маслом. Часов через 10—12 корки размягчаются и легко могут быть счищены и смыты. Когда обнажится красная поверхность сыпи, тогда кладут на нее тряпку, намазанную той или другой мазью. При болезненном раздражении кожи (после сильных расчесов) можно на некоторое время прикладывать холодные при-

мочки, розовую или черемуховую воду, слабый раствор сернокислого цинка или ляписа (гран на унцию воды). При употреблении мазей больные места нужно ежедневно обмывать теплой водой.

Золотушных детей нужно чаще выпускать на воздух, если можно — перевезти в деревню или еще лучше на морской берег.

## **ПОМОЩЬ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ И ПОЧЕК**

### **Средство для растворения камней в печени, желчном пузыре, почках**

24 часа голодать. В течение этого времени можно только пить воду. По истечении суток необходимо поставить клизму, а спустя час выпить по стакану оливкового масла и сока грейпфрута, один вслед за другим. Обычно после этого бывает сильная рвота. Чтобы ее избежать, надо сосать лимон. Воду пить нельзя. В случае сильной жажды можно выпить глоток соленой воды, но лучше воздержаться.

Через 15 мин. после принятия оливкового масла с соком надо выпить стакан слабительного (английская соль). А еще через 15 мин. можно пить воду. Необходимо продолжать голодать, а через сутки повторить лечение. Потом, когда очистится желудок, надо следить, выходят ли камни. Они плавают в моче и имеют зеленоватый, коричневый, кремовый цвет. Когда моча остынет, они осядут на дно. Следует повторять процедуру до тех пор, пока не растворятся все камни.

Перед началом лечения необходимо сделать рентгеновский снимок, чтобы знать, какого размера камни. По окончании лечения нелишне сделать повторный снимок, чтобы убедиться в полном исчезновении камней.

Знахари рекомендуют пить свекольный сок в течение длительного времени и утверждают, что камни постепенно растворятся относительно безболезненно. Взять несколько головок свеклы, очистить и сварить их. Измельчив, продолжать варить пока они не превратятся в сироп. Пить по 3/4 стакана несколько раз день. Камни будут растворяться.

### **Средство от камней в печени и почках**

Пропустить через мясорубку 1 стакан конопляных семян. Смешать с 3 стаканами молока, уварить до 1 стакана, горячим проце-

дять и пить по стакану раз в день в течение пяти дней. Через 10 дней повторить. Не есть ничего острого. Возможны боли в печени, но надо потерпеть.

### **Средство от камней в желчном пузыре**

Принимать оливковое масло за полчаса до еды. Начинать с половины чайной ложки и дойти до 1 стакана, все время постепенно увеличивая дозу. Лечение обыкновенно длится 2—3 недели. При этом способе уменьшается выделение желудочного сока, но вместе с тем удаляются камни из желчного пузыря.

### **Средство для очищения почек**

Для этой цели деревенские лекари брали 1 ч. ложку льняного семени на стакан воды и смесь кипятили.

Доза: по полстакана каждые 2 часа в течение двух дней. Так как смесь будет довольно густой, перед приемом ее нужно разбавить водой. Если средство покажется неприятным на вкус — добавить лимонный сок.

### **Старинное народное средство от болезни почек**

Сушеную траву «медвежье ушко» заварить и пить как чай.

### **Народное средство от болезни печени**

Смешать 1/2 стакана капустного рассола с 1/2 стакана сока свежих помидоров и пить по 3 раза в день после еды. Пить это средство рекомендуется длительное время.

### **Народное средство от раздражения мочевого пузыря**

Выпить натошак чай из кукурузных волосков или стебельков вишни (черешни). Можно прибавить меду по вкусу. Кукурузный волос и стебельки можно хранить сушеными.

# СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА

## Лечение катара желудка

Средство это вылечивает самые застарелые катары желудка. Лечение проводится яблоками. Они должны быть исключительно зеленого цвета (типа «пепин»). Очистить яблоко от кожицы, водить им по терке, поворачивая то одной, то другой стороной. Натерев таким образом два яблока, натертую кашицу тут же съесть.

При остром катаре ничего не есть, не пить в течение 5 часов до и после приема яблок. Если катар не отличается остротой и застарелостью, то воздержание от пищи можно сократить до 4 часов. Лишь в самом конце лечения, когда болезнь сходит почти на нет, воздержание от пищи можно сократить до 3,5 часа. На ночь яблоки есть нельзя — будет пучить.

Если у больного в желудке скапливаются газы, он не должен употреблять в пищу капусту (ни сырую, ни вареную), а также салат и все крахмальное.

Продолжать лечение яблоками в течение месяца ежедневно. Во второй месяц яблоки можно принимать три раза в неделю, а в третий — только раз в семь дней.

## Народное средство от колита

При колите, как известно, ослабляются защитные свойства слизистой оболочки толстого кишечника, она нередко воспаляется.

Заварить в стакане кипятка по 1 ч. ложке золототысячника, шалфея и ромашки. Пить по 1 ст. ложке каждые два часа, примерно 7—8 раз в день (в зависимости от того, сколько часов больной не спит). По истечении 1—3 месяцев дозу сокращают, а промежутки между приемами удлиняют. Лекарство это считается безвредным и поэтому им можно пользоваться долгое время, к тому же колит требует продолжительного лечения. Важно при этом заболевании выдерживать строгую и длительную диету.

## Старинное средство против поноса

200 г грецких орехов разбивают и достают перегородки, которые отделяют зерна. Перегородки кладут в 1/2 бутылки спирта и

настаивают 2—3 дня. Принимают 3—4 раза в день от 6 до 10 капель на небольшую рюмку тепловатой воды. Как только понос начнет стихать, прием капель надо прекратить, так как средство это очень сильное (может создать злостный запор).

### **Персидское средство от поноса**

Тщательно отделить твердую кожицу куриного желудка, вымыть ее, высушить на солнце. В случае надобности — мелко истолочь просеять и принимать в пищу половину чайной ложки 2 раза в день. Средство применяют при очень сильном поносе у взрослых.

### **Русское лекарство от поноса**

Возьмите ржаной хлеб, посадите в жаркую печь, чтобы он высох и несколько подгорел, залейте его кипяченой водой и пейте эту воду. Хорошо также отварив в воде ячневую крупу, пить этот отвар.

Еще одно многократно испытанное средство: 2 ч. ложки чая растереть в мелкий порошок. Разделив на четыре части, принимать последовательно с интервалами между первым и вторым приемами в 1 час, между вторым и третьим в 4 часа. Четвертую часть принять, если понос еще не прекратился. Этим средством лечивались даже от кровавого поноса, ибо в чаю очень много вяжущего вещества.

### **Запор и его лечение**

Причины запоров различны. Одна из них — в неправильной диете, задерживающей естественное стремление кишечника к очищению. Единственный путь избавиться от болезни — ликвидировать факторы, способствующие ее развитию.

Не рекомендуется слишком увлекаться потреблением отрубей и продуктов, содержащих целлюлозу. Естественные продукты, как-то: зерновые вещества с неободранной шкуркой, салаты из сырых овощей и фруктов правильно сваренные овощи и фрукты и сырые овощи и фрукты — повышают общее состояние здоровья всего организма и снабжают кишечник такими элементами, при которых возможна хорошая работа его мускулов.

Другая причина запоров — частое потребление слабительных. Эти снадобья раздражают толстую кишку и со временем вызывают атрофию мускулов кишечника.

Не рекомендуется принимать минеральные масла, ибо они образуют на поверхности внутренних стенок кишок своего рода налет или слой, вследствие чего поглощение организмом многих полезных веществ становится невозможным.

Человек, страдающий запорами, обыкновенно мучается также головными болями, болями в печени, желчном пузыре и почках. Причиной этих болезней нередко считают запоры. На самом деле заболевание этих органов вызывает неправильная диета. Она должна быть щадящей. Только после этого кишечник начнет действовать нормально, и нормализуются функции других органов. Но иногда, когда мускулы кишок становятся чрезмерно вялыми, потому что отвыкли от нормальной работы в течение продолжительного времени, их надо тренировать. Действия мускулов кишечника станут эффективными и регулярными, если вы приучите себя иметь стул в строго определенное время.

Глубокое дыхание и гимнастика со сгибанием и распрямлением тела особенно полезны для усиления мускулатуры кишечника и должны проводиться каждое утро.

Завтрак должен состоять из свежих овощей и фруктов, можно их натереть на терке. Особенно полезна свежая капуста с яблоками. Обед должен состоять из одной ст. ложки меда, двух ст. ложек воды, двух ст. ложек сырой овсяной крупы, двух натертых яблок, одной ст. ложки натертых орехов и сока половины лимона. Все смешать и подать на стол. Эта смесь очень полезна.

Ужин должен состоять из нескольких вареных овощей, салата из зеленых листовых овощей и — или творога, или мяса, или продуктов, заменяющих его (рыба, яйцо, орехи). Очень важно, чтобы пища тщательно пережевывалась. Полезны свекольный и шпинатный соки.

В народе считается, что от запора нужно пить воду, в которой варились сливы или овес. Сок редьки, рассол капусты в теплом виде, простоквашу и чай из сушеной вишни и яблок употреблять 4—5 раз в день. Полезно пить рассол капусты с дрожжами или настоем коры крушины. Ее заваривают и пьют как чай.

### Народное средство от болей в животе

Сделать клизму из теплой воды. Прибавить к клизме оликового масла. Пить чай из перечной мяты и тмина.

## Народное средство от отрыжки

Это — козье молоко. Если его ежедневно пить до 1 л после еды, разделив на три приема (утром, в обед и вечером), то отрыжка в конце третьего месяца такого лечения исчезнет и не повторится.

## Пять средств от икоты

1. Прием 10—15 капель лавровишневой смеси с теплой водой.
2. Выпить несколько глотков холодной воды. Икота прекращается через 2—3 мин
3. Как только начинается икота, надо заткнуть дыхание и у обеих рук соединить концы мизинцев с большим пальцами, образуя как бы кольцо на каждой руке, — икота сразу пройдет.
4. Взять чайную ложечку и положить в нее немного горчицы и столового уксуса. Размешать, сделать кашицу, которой намазать примерно 1/3 поверхности языка. Ощущение неприятное, потерпеть 1—3 мин. и прополоскать рот теплой водой.
5. Прием двух капель настойки чемерицы, разведенных в чайной ложке воды. (Только для взрослых, так как растение токсично).

## ГЛИСТЫ

Против глистов очень давно использовали такие средства: корку гранатового корня, корень папоротника, цитварное семя, валериану, камфару, полынь, чернобыльник, рябину, чеснок, тыквенное семя, скипидар и пр. Из них самое действенное — кора гранатового корня, имеющая преимущество перед другими средствами по верности действия и сравнительной безвредности для кишечного канала. Гранатовое дерево, растущее в Южной Европе и у нас на Кавказе, истари пользовалось славой глистогонного лекарства. Для этой цели прежде употребляли плоды его (гранаты) или их корку. В настоящее время употребляют почти исключительно кору с корня гранатового дерева. Отвар из нее, если только она свежа, действует очень хорошо против ленточных и круглых глистов. Для взрослого человека корки берут 1—2 унции корня, воды наливают 1 фунт с тем, чтобы после кипячения осталось отвара 1/2 фунта. Для детей прием может быть наполовину или на 2/3 меньше. Приготовленное таким образом лекарство разделяют на три части и

дают с утра натощак, а затем через каждый час по порции. После двух или всех приемов нужно дать слабительное, лучше всего полторы ложки касторового масла. Если после лекарства будет тошнить, то можно заедать его кусочком лимона, принять мятных капель или проглатывать маленькие кусочки льда. Если лекарство будет немедленно извергнуто рвотой, то через несколько дней прием его следует повторить.

Глисты обыкновенно начинают выходить при первом послаблении после лекарства, а иногда через час или два после этого послабления. Испражняться больной должен в горшок или судно, где бы можно было видеть вышедшие глисты. Их нужно собрать, промыть водой и осмотреть — вышла ли головка. Если глисты не выходят с первого раза или вышли не все, то лекарство следует повторить через несколько дней.

**Второй способ.** Больного готовят к лечению в течение 7—8 дней, давая ему ежедневно натощак по стакану холодной воды и после этого по чайной чашке полевой землянки, черники или крыжовника (от зернышек этих ягод глисты ослабевают). Вечером, накануне лечения, больному дают селедку с ветчиной и с луком, а утром на другой день — лекарство. Отвар коры гранатового корня, приготовленный вышеописанным способом, но с прибавлением к отвару экстракта корня папоротника дают большими рюмками через полчаса или час одно за другой. Большей частью бывает достаточно двух приемов. Третий прием назначается через 2 часа после второго в том случае, когда глисты не выйдут или когда после второй рюмки последует рвота.

Общеупотребительным и тоже довольно верным средством для изгнания ленточных и круглых глистов служит корень папоротника. Он дается либо в порошках, либо в экстракте. Из последнего готовят пилюли, или он прибавляется в микстуры других глистогонных средств. Пилюли можно составить так: 20 г эфирного экстракта корня папоротника смешиваются с порошком аравийской камеди и водой, чтобы образовалось густое тесто, и из него готовят 20 пилюль. Принимают их в два приема, по 10 пилюль за раз. Затем через полчаса дают слабительное.

Цитварное семя употребляют преимущественно против круглых и мелких глистов. Его дают в виде порошка или каши, с черносливом или медом, по 1—2 ч. ложки в день. Для каши семя следует истолочь. Это средство очень хорошо для детей. После употребления цитварного семени иногда в моче (в горшке) образуется розовый осадок. Вместо цитварного семени можно употреблять цветы и листья рябины, чернобыльника и полыни в порошке, кашке или водной наливке (из 1/2—1 унции на 4—6 унций воды), а также в виде промывательного. На ленточные и круг-

лые глисты эти средства действуют слабее описанных выше.

Очень верным действием против глистов обладают цветы куссо. Их берут около пол-унции, превращают в порошок, вымачивают в воде и потом варят около получаса. Полученный отвар, не процеживая и не выбрасывая порошок, взбалтывают и принимают внутрь в два приема, через 1/4—1/2 часа один за другим. Можно давать и прямо в порошок или в больших пилюлях. Это средство сравнительно дорого и неприятно для приема, поэтому употребляют его реже.

В русском простонародье часто употребляли против глистов тыквенные семена, разжевывая их целиком (2—3 ст. ложки в день) или приготавливая из них молоко. В некоторых случаях это средство оказывается действенным, потому его можно рекомендовать как первую пробу лечения, тем более, что оно общедоступно, дешево, совершенно безвредно и удобно для приема (непротивно).

Из других народных средств можно упомянуть о рябине, чесноке, дягили, постном масле, скипидаре, но они оказываются менее эффективными. В некоторых случаях глисты выходят от слабительных средств, если употреблять их в течение нескольких дней сразу (александрійский лист, сабур). Но при этом глисты выходят по частям, редко целым клубком и с головкой.

При мелких глистах внутреннее лечение приносит меньше пользы. Здесь лучше действуют промывательные средства либо из простой холодной воды, либо из глистогонных наливок, например, полыни, чернобыльника, рябины, валерианы. К промывательным прибавляют также в небольшом количестве поваренную соль, камфору, чеснок, скипидар, мыло. Клизмы нужно ставить ежедневно до тех пор, пока с испражнениями перестанут выделять червячки. А так как их водится очень много и из верхних частей прямой кишки их искоренить не так легко, то лечение приходится повторять через известные промежутки времени. Более старшим детям одновременно с этим можно давать внутрь цитварное семя.

Советуют выгонять глисты во время ущерба луны, преимущественно в весенние и летние месяцы, хотя для этого едва ли есть достаточные основания.

Если после глистогонных средств остается раздражение желудка и кишок (боль под ложечкой и в животе, понос, тошнота, рвота), то больному дают смягчающие средства: салепный отвар, 6—8 капель опия или мятный чай. Назначают также слизистые клизмы из отвара льняного семени, алтейного корня или раствора крахмала с прибавлением 5—6 капель опия. На живот кладут теплые припарки. В течение нескольких дней больному назначают

самую легкую диету из жидкой овсянки, бульона с яйцом и (при хорошем аппетите) жаренного цыпленка.

## **О СЕРДЕЧНЫХ БОЛЕЗНЯХ**

Для незначительного облегчения сердечных болей русские знахари советовали больному сердцем пить чай из цветов фиалки. Пить его надо долго и упорно, много раз в день.

## **РАЗНЫЕ НЕРВНЫЕ БОЛЕЗНИ**

### **Средства от бессонницы**

Самое лучшее лечение от бессонницы — диета из сырых овощей, фруктов и ссков из них.

Лук, потребляемый перед сном с значительном количестве, создает хороший, крепкий сон.

На Кавказе пьют 2 стакана козьего молока перед сном.

Если бессонница вызывает прилив крови к голове, то весьма полезно прикладывать к икрам ног горчичники и натертый на терке хрен. Одновременно с накладыванием горчичников рекомендуются рассол из соленых огурцов с медом, который хорошо слабит. Берется 1 ст. ложка меда на стакан огуречного рассола.

### **Оригинальное средство от головной боли.**

Взять свежую лимонную корку, очистить ее от белого вещества, приложить к виску влажной стороной и держать некоторое время. Вскоре под лимонной долькой образуется красное пятно, которое начнет гореть и чесаться. Головная боль скоро исчезнет.

## Способ лечения невралгии

Во время приступа сварить вкрутую яйцо, разрезать его пополам и обе половинки немедленно приложить к месту, где боль ощущается сильнее всего. Когда яйцо остынет, то боль исчезнет и долго не будет беспокоить больного.

## Народное средство от менингита

Приложить много пиявок к носу и заднему проходу. Через некоторое время больной почувствует себя лучше.

## Истерика

Болезнь проявляется у женщин в различных формах и степенях. В легкой степени она выражается нервною раздражительностью и припадками беспричинного плача, смеха, чувством сжатия горла, затрудненным дыханием, сердцебиением и т. п. В более резкой и трудной форме истерика проявляется припадками общих судорог, напоминающих особую падучую болезнь, или параличами в различных частях тела и разными видами расстройства душевных способностей. Эти последние формы истерики в простонародье называют «порчею», а истерических женщин — «кликушами», испорченными или одержимыми злым духом. К разряду же истерических больных следует относить наибольшую часть так называемых ясновидящих.

Для домашних мер можно рекомендовать чай или капли из валерианы, капли из бобровой струи или лавровишневые, вонючую смолу, бромистый калий, для слабых и малокровных больных — железо, соляные ванны, морские купанья. При недостаточных месячных очищениях полезно пить чай из корня черныбылинка. Во время припадка судорог очень хорошо действует вдыхание паров хлороформа, но это можно делать не иначе, как под руководством врача. В отсутствии врача припадок можно оставить без всякого лечения, ограничиваясь охранением больной от случайных повреждений. Половые сношения и беременность для истерических женщин не только не приносят вреда, но нередко бывают полезны. В некоторых случаях при лечении этой болезни с успехом можно

пользоваться религиозным настроением больной и нравственным влиянием кого-либо из окружающих. На этом основаны некоторые успехи у истерических женщин так называемых магнитезёров, подчиняющих себе волю больной и действующих успокоительно на ее расстроенные нервы силою воли.

## СРЕДСТВА ОТ ПЬЯНСТВА

### Два народных средства для отрезвления пьяного

1. Налить 5 капель нашатырного спирта в стакан холодной воды и дать выпить.

2. Поднять у лежащего на спине пьяного голову так, чтобы ладони рук были положены на уши, быстро и сильно тереть оба уха. Прилив крови к голове приведет пьяного в полное сознание, и он будет в состоянии говорить.

После тяжелого опьянения на другой день часто болит голова, скверное ощущение в желудке. Налить 20 капель мятного спирта в стакан холодной воды и сразу выпить. Через несколько минут все последствия выпивки пройдут.

### Народное лечение от запоя

Много способов лечения от запоя существует в простом народе. Есть специалисты, занимающиеся этим делом, по-видимому, не без успеха. Это лечение состоит по большей части в употреблении различных трав, назначаемых для питья вместо чая. Травяные настои обыкновенно дают пить без сахара, в возможно большем количестве с целью возбудить испарину, усилить отделение мочи и действовать на катаральное состояние желудка. У разных знахарей травы бывают различные, большей частью слегка ароматические и мочегонные. Из них приготавливают чай и пьют его теплым, стаканов по 10—15 и более в день при строгой диете. Польза этого лечения может состоять в том, что:

1) ароматические настои, наполняя желудок, временно заглушают в нем потребность искусственного раздражения и возбуждения спиртом;

2) они действуют на слизистую оболочку желудка, уничтожая

скопление кислоты, слизи и хроническое катаральное состояние;

3) поступаая в кровь и выделяясь в обильном количестве с мочой, они могут до известной степени изменять состав крови.

Так или иначе, но на практике подобное лечение нередко приносит пользу. Больные чувствуют себя после этого свежее, лучше, у них восстанавливаются аппетит и сон, поправляется цвет лица, и запои прекращаются на несколько месяцев, а иногда на несколько лет. Чай для этой цели можно составить из полыни, зверобоя, мяты и тысячелистника (по одной равной части), корня дягиля, ирного корня и можжевеловых ягод (по половине части). Все это изрезать, смешать и заваривать по большой щепоти кипятком.

## **РАЗЛИЧНЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ РЕЦЕПТЫ**

### **Средство для улучшения обмена веществ**

Морская капуста — наилучшее средство, способствующее обмену веществ в теле человека. Отличается большим содержанием йода.

### **Народное средство для очищения организма**

Для этой цели принимать полевой хвощ, высушенный и мелко нарезанный. Его заваривают кипятком и пьют как чай.

### **Знахарское средство от упадка сил и потери аппетита**

Когда появятся признаки болезни или, вернее, болезненное состояние, следует есть натертую на терке редьку много раз в день в течение нескольких дней подряд. После каждого приема редьки пить 1 ст. ложку воды. В связи с этим лечением рекомендуется глотать от 20 до 30 зерен горчицы 1 раз в день и запивать водой.

При этой болезни, так же как и при желудочных болезнях, горчица является целебным средством, но при условии, что продолжительность лечения горчицей — 20 и более дней подряд. Горчица должна быть свежей (сбор текущего года).

### **Диета для похудения**

Первую неделю есть три раза в день вместо завтрака, обед и

ужина по 2 апельсина и по 3 яйца, сваренных вкрутую (обязательно варить 12 мин.) Во вторую, третью и последующие недели нужно есть ту же пищу и в том же количестве, но можно добавить неограниченное количество сырых овощей и фруктов.

### Средство от ожогов

После ожога следует обожженную часть тела обмакнуть в холодную воду, а затем посыпать пораженное место содой.

Обильное смазывание ожога растительным маслом или животным жиром тоже хорошо помогает. Если образовались волдыри, то их надо проколоть стерилизованной иглой. После этого следует накладывать на ожог кислое ржаное тесто и менять его три раза в день.

Если обожжено горло, то следует пить растительное масло или воду, смешанную с белком сырого яйца. Белок и желток быстро взбить и этой смесью намазать обожженное место.

### Несколько советов при ранах и порезах

1. Разрезать кусочек листа алоэ и приложить одну из половинок к порезу или ране. Прикладывать следует резаной стороной. Через 5—6 часов рана «схватится».

2. Промыть руку и приложить компресс из настойки спирта и листьев крапивы. Способ приготовления: набить литровую бутылку почти доверху листьями свежей крапивы, затем залить спиртом, закрыть пробкой и настаивать на солнце две недели.

3. Это средство считается лучшим болеутоляющим. Смешать половину на половину спирт с шеллаком и этой смесью залить свежий порез. Боль прекращается моментально. Затем перевязать рану и залить повязку той же жидкостью. Держать повязку четыре дня. Заживает даже очень большой порез. Это старинное средство русских столяров.

### Средства от кровотечения из носа

1. Держать голову прямо, быть спокойным, вытягивать в нос холодную воду, в которой растворен уксус или немного квасцов. После этого заткнуть обе ноздри пальцами.

2. Описываемое ниже средство — симпатическое, а известно, что над ним смеются. Взять маленький железный ключик, повесить его на шерстяной нитке на шею так, чтобы он находился на спине,

между лопатками. Это самое лучшее знахарское средство быстро остановит кровь.

### **Хорошее средство от мучительной и неправильной менструации**

Это — полевой хвощ. Заварить 1 ст. ложку на чайник (приблизительно 2 стакана).

Прием: если менструация особенно сильна, пить 2 ст. ложки отвара через 2 часа. Когда начнет стихать, принимать отвар 3 раза в день по 1 ст. ложке.

### **Тибетский бальзам от вывихов и растяжений**

Разбить куриное яйцо, слить белок, добавить в него муки, хорошо растереть. Добавить десертную ложку спирта, все перемешать. Нанести кашицу на полотняную тряпочку, наложить на большой сустав и туго перевязать.

На одну ст. ложку воды следует взять не менее двух ст. ложек бодяги, измельченной в порошок. Все перемешать. Это своеобразное тесто из воды и бодяги надо прикладывать на ушиб, действие бодяги начинается тогда, когда часть воды испарится и трава станет полусухой. После применения бодяги не остается синяков.

### **Средство от боли в руках и ногах, а также при вывихах и растяжениях**

400 г морской соли растворить в половине горячей ванны. Принимать ванны очень горячие в течение 30—40 мин. перед сном. После трех ванн боли исчезают совершенно.

### **Средство от растяжения жил**

Взять мелко накрошенный лук и смешать с чайной ложкой песка, покрыть толстым слоем этой смеси тряпку и положить на больное место.

### **Как извлечь насекомое или камушек из уха**

Наполнить ухо слегка подогретым оливковым маслом. Затем

сравнительно слабой струей теплой воды спринцевать ухо, пока насекомое или камушек не вылетят оттуда.

Для извлечения насекомого надо наполнить ухо капля за каплей оливковым маслом. Насекомое (живое или мертвое) покажется на поверхности.

### **Народное средство от перхоти, выпадения волос и для их роста**

Взять корни репейника, положить в кастрюлю, наполненную водой. Кипятить до увара, чтобы корни притомились, а вода немного выкипела. Остудить отвар и процедить, слить, корни выбросить. Перхоть уничтожается, и волосы растут довольно быстро.

Втирать луковый сок с коньяком и отваром репейника. На одну часть коньяка брать 4 части лукового сока и 6 частей отвара репейника. Можно натирать голову разрезанной головкой лука.

1 ст. ложку касторового масла смешивают с 1 ч. ложкой масляного раствора витамина «Д». Эту смесь следует втирать в кожу головы до покраснения. Повторять это три дня, на четвертый вымыть голову яичными желтками. Вполне достаточно два желтка, чтобы хорошо вымыть голову. После перерыва в один день процедуру повторить. Укрепятся корни, волосы станут гуще, улучшится их внешний вид.

### **Маска для лица**

Взять сырой яичный желток, по одной ч. ложке меда и глицерина (можно заменить касторовым маслом). Все это смешать и намазать лицо на 2 часа, а затем смыть. Лицо освежается, и разглаживаются морщинки. Оставшуюся смесь можно держать несколько дней в холодильнике. Маску повторять 2—3 раза в неделю.

Для свежести и питания лица очень хорошо намазывать на несколько минут разные фруктовые соки, овощей, сметану — в общем давать коже питание. Через несколько минут все смыть с лица.

### **Народное средство от прыщей и угрей**

Принимать внутрь 2—4 ч. ложки пивных дрожжей каждое утро перед едой.

### Народное средство от пятен на лице

Приготовить раствор из трех частей молока и одной части чистого спирта. Втирать эту смесь в кожу лица на ночь.

### Средство от потения и дурного запаха ног

Натолочь кристаллы борной кислоты. Каждое утро обильно посыпать ноги этим порошком, особенно между пальцами ног и подошвы. Вечером смывать порошок с ног водой. В течение второй недели лечения следует надевать каждое утро чистые носки. Запах исчезнет после двухнедельного лечения. Вместо борной кислоты можно использовать измельченную дубовую кору. Мыть ноги на ночь холодной водой.

### Сибирское средство от мозолей

Вымочить в уксусе сухую луковую шелуху в течение двух недель. Положить на мозоль слой шелухи толщиной 2—3 мм и завязать на ночь. Повторить несколько раз, и мозоли исчезнут.

Перед сном распарить ногу в горячей воде, потом вытереть досуха и привязать к мозоли корку лимона с небольшим количеством мякоти (лучше срезать горбушку лимона). Через 4—5 дней мозоль сойдет полностью.

### Средство от врастания ногтей

Следует взять напалочник, набить его коровьим маслом и ежедневно перед сном надевать на палец больной ноги. С помощью ножа осторожно приподнять угол врастающего ногтя, подложить под ноготь кусочек марли или промокательной бумаги. После поднятия врастающего ногтя на значительное расстояние перевязать палец. «Дикое» мясо осядет вниз, а больное место заживает, и боль прекратится. Для предупреждения врастания ногтей следует носить более свободную обувь.

### Лекарство от ужаления

Когда человека ужалят пчелы, места укусов распухают, и бывает нестерпимая боль. Часто случается видеть летом, что на какой-либо части лица вдруг делается опухоль с приметным воспалением. Бывает, что она заволакивает глаз и держится несколько дней. Утверждают, что это происходит от укуса ядовитых мух. В подобных случаях вспухшую часть лица не мочат водой, а мажут деревянным маслом. Можно с пользой употреблять для протирания огуречный рассол.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b>	<b>3</b>
<b>ЛЕЧЕНИЕ РЕВМАТИЗМА</b>	
Универсальное средство от ревматизма до суставного включительно	5
Старинный русский способ лечения ревматизма	6
Старинное средство от ревматизма	6
Лучший способ лечения ревматизма	6
Средство от ревматизма всех разновидностей	7
Народные средства от болей в пояснице, крестце, спине, лопатках и плечах	7
Лекарство от ломоты	8
<b>ЛЕЧЕНИЕ ГЕМОРРОЯ</b>	
От чего бывает геморрой и как от него избавиться	8
Кавказский способ	9
Персидское средство	10
Сибирское средство	10
<b>ТУБЕРКУЛЕЗ И ЕГО ЛЕЧЕНИЕ</b>	
Средство русских деревенских лекарей	10
Старинное народное средство от туберкулеза	11
Знахарское средство	11
Народное средство от истощения, малокровия и начальной стадии туберкулеза	11
Народное средство против малокровия, начальной стадии туберкулеза и истощения	12
<b>НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ОТ МАЛОКРОВИЯ И СКЛЕРОЗА</b>	
Оригинальное народное средство от малокровия	12
Лечит чеснок	12
Лук от семи недугов	14
Повседневный напиток здоровья, а также народное средство от малокровия, болезни почек и желудка	15
<b>ПРОСТУДА</b>	
Протекание простуды и способы ускорения выздоровления	15
Народное средство от ангины	15
Морская вода — лучшее средство для профилактики болезни горла	16
Средство от болезни горла для певцов	16

## **ЛЕЧЕНИЕ БРОНХИТА И КАШЛЯ**

Русское средство	16
Сибирское народное средство	16
Знахарское средство от бронхита и кашля у детей	17
Народное средство от астматического бронхита	17
Народное средство при сильном кашле	17
Средство от кашля после воспаления легких	17
Русское средство от кашля	17
Средство от кашля	17
Полезные сведения для астматиков	18

## **ТРИ НАРОДНЫХ СРЕДСТВА ПРИ ГРИППЕ**

**И ЖЕСТОКОЙ ПРОСТУДЕ** 18

**СРЕДСТВО ОТ КОКЛЮША** 19

**СРЕДСТВО ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ** 20

**РОЖА** 21

**ЗОЛОТУХА** 22

## **ПОМОЩЬ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ И ПОЧЕК**

Средство для растворения камней в печени, желчном пузыре, почках	23
Средство от камней в печени и почках	23
Средство от камней в желчном пузыре	24
Средство для очищения почек	24
Старинное народное средство от болезни почек	24
Народное средство от болезни печени	24

## **СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА**

Лечение катара желудка	25
Народное средство от колита	25
Старинное средство против поноса	25
Персидское средство от поноса	26
Русское лекарство от поноса	26
<b>Запор и его лечение</b>	26
Народное средство от болей в животе	27
Народное средство от отрыжки	27
Пять средств от икоты	28

<b>ГЛИСТЫ</b>	28
<b>О СЕРДЕЧНЫХ БОЛЕЗНЯХ</b>	31
<b>РАЗНЫЕ НЕРВНЫЕ БОЛЕЗНИ</b>	31
Средства от бессонницы	31
Оригинальное средство от головной боли	31
Способ лечения невралгии	31
Народное средство от менингита	32
Истерика	32
<b>СРЕДСТВА ОТ ПЬЯНСТВА</b>	
Два народных средства для отрезвления пьяного	33
Народное лечение от запоя	33
<b>РАЗЛИЧНЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ РЕЦЕПТЫ</b>	
Средство для улучшения обмена веществ	34
Народное средство для очищения организма	34
Знахарское средство от упадка сил и потери аппетита	34
Диета для похудения	34
Средство от ожогов	34
Несколько советов при ранах и порезах	34
Средства от кровотечения из носа	35
Хорошее средство от мучительной и неправильной менструации	35
Тибетский бальзам от вывихов и растяжений	36
Средство от боли в руках и ногах, а также при вывихах и растяжениях	36
Средство от растяжения жил	36
Как извлечь насекомое или камушек из уха	36
Народное средство от перхоти, выпадения волос и для их роста	36
Маска для лица	37
Народное средство от прыщей и угрей	37
Народное средство от пятен на лице	37
Средство от потения и дурного запаха ног	37
Сибирское средство от мозолей	38
Средство от вросания ногтей	38
Лекарство от ужаления	38

# **Старинная русская медицина**

Рецепты здоровья

Составитель **Б. Г. Александров**

Перепечатана с издания фонда культуры  
Нижегородского облисполкома и предприятия  
«Информатика»

