

Астма - как ей противостоять?

Прежде чем перейти к проверенным рецептам народной медицины, которые помогут человеку противостоять бронхиальной астме, напомним о том, что **любое лечение** должно проводиться под контролем врача. Самолечение, как говорят, чревато...

И начнём с наиболее простого, даже элементарного – с пищевых растений-целителей, слегка забытых нами в современной компьютерно-техногенной суеде.

Репа – известный овощ, да просто сказочное растение, у которого используются (как в той самой сказке) «не вершки, а корешки»: во-первых, её сок пьют с мёдом, а во-вторых, можно использовать и отвар её (повторно использовав отдавшую нам часть своего сока репку).

Сок с мёдом особенно хорош при кашле. Причём достаточно 1-2 столовых ложек сока 3-4 раза в день. Подобным же образом используют редьку – но сок редьки довольно резок на вкус, да и вообще при некоторых заболеваниях ЖКТ (желудочно-кишечного тракта) не рекомендуется.

Подобно редьке, сок репы можно получить следующим образом: конусом вырезать верхнюю часть корнеплода, затем уложить на дно выреза чайную ложечку мёда – и достаточно быстро натекающий в образовавшуюся «чашу» сок (смешавшийся с мёдом) пить.

Теперь можно переходить ко второй части «марлезонского балета»: измельчив смягчившийся от потери сока драгоценный корнеплод, заливаем стаканом кипятка 2 столовые ложки относительно свежего сырья и варим четверть часа на слабом огне. Если вы спешите, можно варить и 10 минут; если, напротив, располагаете временем - то и 20 минут хорошо.

Естественно, можно рассчитать пропорции таким образом, чтобы сварить 4 столовые ложки репки в двух стаканах кипятка (и остаток, охладив, подержать в холодильнике

денёк-другой, до следующего приёма). Принимать отвар желательно или разок на ночь (выпить стакан тёплого напитка), или пить 4-5 раза в день – но, соответственно, уже примерно по 1/4 стакана.

Такой отвар можно пить не только при кашле, бронхиальной астме, но и при потере голоса, вызванной простудой, при тахикардии (учащённом сердцебиении), бессоннице и различных воспалениях слизистой оболочки гортани.

Анис и фенхель служат основой иного рецепта. Для приготовления целебного настоя вы берёте по 20 г плодов аниса и фенхеля (и то, и другое бывает в аптеках), 30 г травы чабреца (тимьяна), и 15–20 г корня солодки (который в аптеках встречается гораздо реже).

Измельчив перечисленные компоненты почти до порошкообразного состояния (что удобно сделать в электрической кофемолке) или хотя бы до состояния мелкой крупы, заливаете две столовые ложки смеси кипятком (пол литра), желательно в термосе. Через полчаса настой уже можно применять – например, процеживая по частям. (Держать настой в термосе можно до 4-х часов, он становится более густым – и потом такой более концентрированный настой немного разбавлять водой). Здесь уместно так называемое «дробное питьё»: 5–7 раз в течение дня (и ночью) по 1/4 или 1/3 стакана. Конечно, в тёплом виде.

При лечении астмы (о также при кашле и одышке, даже **при отвыкании от курения**) ещё применяют акупрессуру – точечный массаж. Основная точка находится внизу шеи, на линии ключиц – как раз посередине. Воздействие проводится лёгким надавливанием указательным пальцем (иногда с небольшими круговыми движениями) в течение минуты. Так желательно проделывать несколько раз в день.

Интенсивную акупрессуру применяют чаще не при астме, а для отвыкания от курения. Для этого проводится кратковременное, но сильное надавливание – до возникновения болевых симптомов. Внимание! Подобная интенсивность не рекомендуется при гипертонии.

При лечении бронхиальной астмы в народе всегда использовали (продолжают применять и поныне) следующие растения: багульник, эфедра (соблюдайте особую осторожность при использовании этих двух относительно ядовитых растений, ещё и в

связи с возможным привыканием – особенно этим «страдает» эфедрa), мать-и-мачеха, жгучая крапива (травa), берёза (применяют берёзовые почки), ромашка аптечная (соцветия с травой), сосна (почки сосны), девясил (корень), трёхцветная фиалка (травa), бедренец камнеломковый (корни).

Используют и лист подорожника с цветками бузины, кору молодой ивы, даже чистотел – но имейте в виду, что всё возможно только под контролем лечащего врача.

Особой опасностью отличается чистотел, от которого, пожалуй, умерло больше людей, чем вылечилось. Имею в виду, прежде всего, употребление внутрь этого «скопища ядов» – поскольку наружное использование чистотела редко вызывает осложнения в виде аллергических проявлений или экземы. Для первого достаточно индивидуальной непереносимости, второе (экзема) вполне может развиваться, если сок чистотела попадёт в открытую рану или царапину.

Короче говоря – исцеляясь, делайте это непременно с участием специалиста, получившего медицинское (а не просто «книжное») образование, и будьте бдительны!

Автор - **Андрей Рябокoнь**

[Источник](#)