

# Травник

## ЗОЛОТЫЕ РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Уникальный справочник

МОСКВА 2007

УДК 615.89 ББК 53.59 Т65

Оформление переплета *И. Лапина*

Т 65        **Травник:** золотые рецепты народной медицины/Сост.  
А. Маркова. — М.: Эксмо; Форум, 2007. — 928 с.

**ISBN 978-5-91417-009-4**

В наш век научно-технического прогресса человечество, как ни странно, все чаще обращается к своему прошлому как к неисчерпаемому источнику мудрости, возрождает старые традиции, использует опыт своих предков для решения насущных проблем. Это происходит и в области медицины. Сегодня мы понимаем, насколько велика целительная сила природы, растений, насколько эффективны и безопасны, казалось бы, простые «бабушкины рецепты», и с успехом пользуемся ими, тем более что приготовление таких лекарственных средств не составляет особого труда.

Перед вами уникальный по полноте изложения материала справочник, в котором собраны лучшие рецепты народной медицины, лекарственные средства из трав, а также деревьев, овощей, фруктов. В первом разделе книги описываются различные заболевания и народные методы их лечения, а в следующих разделах вы найдете статьи о лекарственных растениях, их целебных свойствах и о том, при каких болезнях эти растения применяются. Эта книга создана для того, чтобы помочь вам и вашим близким справиться с недугами и сохранить здоровье.

**УДК 615.89 ББК 53.59**

© ООО «Форум», 2007 ISBN 978-5-91417-009-4

© ООО «Издательство «Эксмо», 2007

## СОДЕРЖАНИЕ

### **ЧАСТЬ I. ЛЕЧЕБНЫЕ СРЕДСТВА Заболевания дыхательной системы**

<b>БОЛЕЗНИ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ</b>	18
Аденоиды	18
Ангина	19
Воспаление придаточных пазух носа, или синусит	26
Ларингит	29
Простуда	31
Ринит, или насморк	36
Хронический тонзиллит	44
Фарингит	47
<b>БОЛЕЗНИ БРОНХОВ И ЛЕГКИХ</b>	48
Бронхиальная астма	48
Бронхит	52
Кашель	57
Плеврит	63
Пневмония, или воспаление легких	65
Туберкулез легких	69
Эмфизема легких	75
<b>Заболевания пищеварительной системы</b>	77
<b>БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА</b>	77
Гастрит	77
Изжога	86
Рвота и тошнота.	87
Снижение или отсутствие аппетита	88
Язвенная болезнь желудка и кишечника	90
<b>БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ, ЖЕЛЧНЫХ ПУТЕЙ И ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ</b>	96
Гепатит	96
Дискинезия желчевыводящих путей и желчного пузыря	102
Желчно-каменная болезнь	106
Панкреатит	109
Холангит и холецистит	110

Цирроз печени	114
<b>БОЛЕЗНИ КИШЕЧНИКА</b>	116
Дизентерия	116
Глисты, или гельминтоз	117
Дуоденит	120
Запор	121
Колит	124
Метеоризм	126
Понос	128
Хронический энтероколит	131
<b>Заболевания мочевыделительной системы</b>	134
<b>БОЛЕЗНИ ПОЧЕК</b>	134
Мочекаменная болезнь	134
Нефрит	139
<b>БОЛЕЗНИ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ</b>	149
Задержка мочи	149
Недержание мочи	151
Цистит	153
<b>Заболевания сердечно-сосудистой системы</b>	160
<b>ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА И АРТЕРИЙ</b>	160
Аритмия сердечная	160
Атеросклероз	161
Гипертоническая болезнь	166
Гипотония	173
Инсульт	175
Инфаркт миокарда	176
Ишемическая болезнь сердца	181
Миокардит	183
Обморок	184
Перикардит	184
Сердечная астма	185
Сердечная недостаточность	186
Стенокардия, или грудная жаба	187
<b>ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЕН</b>	190
Варикозное расширение вен	190

Геморрой	192
Тромбофлебит	196
<b>Заболевания опорно-двигательного аппарата</b>	198
<b>БОЛЕЗНИ КОСТЕЙ</b>	198
Остеомиелит	198
Перелом кости	199
Шпоры костные	200
<b>БОЛЕЗНИ МЫШЦ</b>	202
Грыжа	202
Миозит	204
Миопатия	206
<b>БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ</b>	207
Артрит	207
Вывих сустава	215
Подагра	215
Растяжение связок суставов	219
Ревматизм	221
<b>Венерические заболевания</b>	224
Гонорея	224
Остроконечные бородавки, или кондиломы	225
Сифилис	225
Трихомоноз	227
<b>Заболевания эндокринной системы</b>	228
Диабет сахарный	228
Зоб	235
Истощение	237
Ожирение	238
<b>Заболевания нервной системы и психические расстройства</b>	240
<b>БОЛЕЗНИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ</b>	240
Бессонница	240
Головная боль	244
Головокружение	246
Мигрень	247
Невралгия	248
Неврит	250

Остеохондроз	251
Паралич	252
Радикулит	253
Судороги	256
ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА	257
Депрессивные и тревожные состояния	257
Неврозы и неврастения	261
Эпилепсия, или падучая болезнь	265
<b>Заболевания кожи</b>	268
Аллергия	268
Бородавки	271
Веснушки	274
Витилиго, или песь	278
Вросшие ногти	279
Выпадение волос	280
Герпес	284
Гнойничковые поражения кожи, или пиодермия	285
Грибковые поражения кожи, или микозы	287
Жирная кожа	289
Избыточное потоотделение	293
Мозоли	294
Нарыв, или абсцесс	296
Отеки, или «мешки» под глазами	298
Педикулез, или вшивость	299
Перхоть, или себорея	300
Пролежень	302
Раны	303
Рожа	305
Синяк	306
Стригущий лишай, или трихофития	307
Сухая кожа	309
Трещины	310
Трофические язвы	311
Угри	312
Фурункул	315

Чесотка	319
Экзема	321
<b>Заболевания ушей и расстройства слуха</b>	327
Отит, или воспаление среднего уха	327
Снижение слуха, или тугоухость. Глухота	330
Шум в ушах	331
<b>Заболевания глаз и расстройства зрения</b>	332
Бельмо	332
Глаукома	332
Дефекты рефракции (преломления)	333
Катаракта	335
Конъюнктивит	335
Ослабление зрения	337
Ячмень	338
<b>Заболевания зубов и полости рта</b>	339
<b>БОЛЕЗНИ ПОЛОСТИ РТА</b>	339
Гингивит	339
Стоматит	340
<b>БОЛЕЗНИ ЗУБОВ</b>	342
Зубная боль	342
Кариес	342
Пародонтоз	343
Пульпит	346
<b>Болезни зрелого возраста</b>	348
Климакс у женщин	348
Климакс у мужчин	352
Преждевременное старение	353
Увядание кожи	355
<b>Общие заболевания</b>	358
Авитаминоз	358
Алкоголизм	360
Анемия, или малокровие	362
Высокая температура, жар, лихорадка	365
Грипп	366
Икота	376

Курение	377
Усталость, утомление	378
<b>Женские болезни</b>	381
Бели	381
Бесплодие	382
Воспаление придатков матки, или аднексит	383
Дисменорея	384
Задержка (отсутствие) менструаций, или аменорея	385
Мастит, или грудница	387
Маточные кровотечения	390
Недостаточная лактация	393
Фибромиома матки	394
Эндометрит	396
Эрозия шейки матки	397
<b>Мужские болезни</b>	399
Аденома предстательной железы.	399
Импотенция	403
Простатит	407
Уретрит	410
<b>Детские болезни</b>	411
Беспокойный сон	411
Ветряная оспа	412
Грыжа пупочная у младенцев	413
Диатез экссудативный	413
Дифтерия	415
Коклюш	416
Корь	419
Молочница, или дрожжевой стоматит	420
Прорезывание зубов	421
Рахит	421
Свинка, или эпидемический паротит	422
Скарлатина	423
<b>Природная косметика</b>	425
<b>КОСМЕТИЧЕСКИЕ МАСКИ И КРЕМЫ ДЛЯ ЛИЦА</b>	425
Маски для сухой кожи	426



Маски для сухой и дряблой кожи	426
Маски для сухой и нормальной кожи	427
Маски для жирной кожи	428
Витаминные маски	430
Питательные смягчающие маски	431
Лечебные маски	432
Отбеливающие маски	433
<b>КОСМЕТИЧЕСКИЕ КРЕМЫ</b>	435
Кремы для сухой кожи	435
Кремы для жирной кожи	438
Кремы для стареющей кожи	439
Кремы для любого типа кожи	440
Очищающие кремы	441
<b>УХОД ЗА ШЕЕЙ</b>	441
Компрессы для шеи	441
Крем для шеи	442
<b>УХОД ЗА КОЖЕЙ ВОКРУГ ГЛАЗ</b>	442
Примочки и компрессы для глаз	442
Кремы для век	443
<b>УХОД ЗА РУКАМИ</b>	444
Ванночки для рук	444
Маски для рук	445
Кремы для рук	445
<b>УХОД ЗА НОГАМИ</b>	445
<b>ЧАСТЬ II. ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ</b>	447
<b>Травы</b>	453
Адонис весенний	453
Аир болотный	454
Аконит аптечный, или аконит ядовитый	459
Алоэ древовидное, столетник	459
Алтей лекарственный	470
Анис обыкновенный	471
Арника горная	476
Бадан толстолистный	476
Базилик камфарный (огородный)	477

Белена черная	479
Белладонна обыкновенная, или красавка	480
Бессмертникпесна	481
Будра плюшевидная	483
Буквица лекарственная	484
Бурачник лекарственный, или огуречная трава	485
Валериана лекарственная	486
Василек синий	488
Вахта трехлистная	491
Вербена лекарственная	493
Вероника лекарственная	494
Воробейник лекарственный	495
Горец змеиный	495
Горец перечный, или водяной	496
Горец почечуйный (почечуйная трава)	497
Горец птичий, или спорыш	498
Горечавка желтая	500
Горчица сарептская	501
Гравилат городской	503
Девясил высокий	504
Донник лекарственный	507
Дурман обыкновенный	509
Душица обыкновенная	510
Дымянка лекарственная	512
Дягиль лекарственный	514
Женьшень обыкновенный	515
Зверобой продырявленный	516
Змееголовник молдавский	523
Золотарник обыкновенный, или золотая розга	524
Золототысячник зонтичный	525
Имбирь лекарственный	527
Исландский мох, или цетрария исландская	527
Каланхоэ перистое, или комнатный женьшень	529
Календула лекарственная, или ноготки	530
Кипрей узколистный, или иван-чай	533

Кирказон обыкновенный (ломносовидный)	536
Кислица обыкновенная, или заячья капуста	537
Клевер луговой, или клевер красный	538
Клещевина обыкновенная	539
Конопля посевная	540
Копытень европейский	541
Кориандр посевной, или кинза	542
Крапива двудомная	543
Кровохлебка лекарственная	548
Кувшинка белая	550
Купега лекарственная	550
Куркума культурная	551
Лабазник вязолистный, или таволга	552
Ламинария сахаристая, или морская капуста	553
Ландыш майский	553
Лапчатка прямостоячая, или калган	554
Лен посевной	556
Лопух большой, или репейник	558
Любисток лекарственный	560
Майоран садовый	562
Мак снотворный	563
Мальва лесная, или просвирник лесной	564
Манжетка обыкновенная	565
Мать-и-мачеха обыкновенная	565
Медуница лекарственная	567
Мелисса лекарственная, или мята лимонная	568
Мята перечная	570
Настурция большая	574
Одуванчик лекарственный	575
Окопник лекарственный	577
Очанка лекарственная	578
Пастушья сумка обыкновенная	579
Перец стручковый красный	580
Петрушка огородная	581
Пижма обыкновенная	587

Пион обыкновенный	590
Пион уклоняющийся, или марьин корень	591
Подорожник большой	591
Подсолнечник масличный	595
Полынь горькая	604
Полынь обыкновенная, или чернобыльник	607
Портулак огородный	611
Пустырник пятилопастный	612
Пырей ползучий	613
Ромашка лекарственная (аптечная)	615
Сельдерей	617
Сныть обыкновенная	619
Солодка голая	619
Спаржа лекарственная	620
Тмин обыкновенный	621
Тысячелистник обыкновенный	622
Укроп пахучий	624
Фенхель обыкновенный	626
Фиалка душистая	627
Фиалка трехцветная, или анютины глазки	628
Хвош полевой	629
Хмель обыкновенный	631
Хрен обыкновенный	633
Цикорий обыкновенный	638
Чередатрехраздельная	641
Чистотел большой	642
Шалфей лекарственный	646
Шафран посевной	649
Щавель конский	649
Щавель обыкновенный	650
<b>Деревья и кустарники</b>	652
Акация белая	652
Багульник болотный	653
Барвинок малый	655
Береза повислая, или белая	656
Боярышник кроваво-красный	666

Бузина черная	667
Вереск обыкновенный	669
Вяз красный	670
Гвоздичное дерево	671
Герань розовая	673
Грецкий орех	674
Дуб черешчатый	676
Ель обыкновенная	678
Жостер слабительный, или крушина слабительная	680
Заманиха высокая	680
Ива белая, или верба	681
Иссоп лекарственный	683
Какао	684
Калина обыкновенная	687
Каштан конский	690
Каштан посевной, или съедобный	692
Кедр сибирский, или сосна сибирская	693
Кедровый стланик	694
Клен	695
Коричное дерево	696
Крушина ольховидная	697
Лаванда настоящая, или лаванда узколистная	698
Лавр благородный	700
Лещина обыкновенная, или орешник, лесной орех	701
Лимонник китайский	702
Липа сердцевидная	703
Можжевельник обыкновенный	708
Ольха серая	713
Осина обыкновенная	714
Перец черный	715
Пихта сибирская	716
Розмарин лекарственный	720
Рябина обыкновенная	721
Рябина черноплодная, или арония	723
Сирень	724

Сосна обыкновенная	726
Тимьян ползучий	730
Толокнянка обыкновенная, или медвежье ушко	731
Тополь черный, или осокорь	732
Черемуха обыкновенная	734
Шиповник коричный	735
Эвкалипт шариковый	737
<b>Фрукты и ягоды</b>	739
Абрикос	739
Айва продолговатая	740
Апельсин	742
Арбуз	743
Банан	747
Барбарис	749
Брусника	750
Виноград культурный	756
Вишня обыкновенная	758
Голубика лесная или гонобобель	759
Гранат	761
Грейпфрут	762
Груша обыкновенная	763
Дыня	764
Ежевика сизая	765
Земляника лесная	766
Клюква болотная	770
Костяника	773
Крыжовник	774
Лимон	774
Малина	784
Мандарин	787
Морошка	788
Облепиха крушиновидная	789
Персик	791
Слива	791
Смородина красная	792

Смородина черная	793
Терн	794
Черешня	796
Черника	796
Шелковица белая, или тут белый	799
Яблоня	802
<b>Овощи</b>	807
Баклажан	808
Брюква	809
Кабачок	810
Капуста белокочанная	811
Картофель	817
Лук репчатый	827
МОРКОВЬ	833
Огурец	836
Пастернак посевной	839
Перец сладкий	841
Редька посевная	842
Репа	846
Свекла обыкновенная	847
Томат	850
Тыква	851
Чеснок посевной	852
<b>Злаки</b>	876
Гречиха посевная	876
Кукуруза	877
Овес посевной	882
Просо	888
Пшеница	889
Рис	892
Рожь	894
Ячмень	895
<i>Приложение 1. Основные правила заготовки растений</i>	897
<i>Календарь сбора лекарственных растений</i>	900
<i>Приложение 2. Приготовление лекарственных средств из растений</i>	906

<i>Приложение 3. Дозировка лекарственных препаратов</i>	909
<i>Приложение 4 Противопоказания к приему лекарственных растений</i>	912
<i>Приложение 5. Сильнодействующие и ядовитые</i>	917



## Часть I

# Лечебные средства

# ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

## БОЛЕЗНИ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

### *Аденоиды*

Аденоиды, или аденоидные разрастания, — это дефектные изменения в глоточной миндалине. Обычно они возникают после перенесенных инфекций (корь, скарлатина, грипп, дифтерия) или являются наследственными дефектами. Чаще встречаются у детей в возрасте 3—10 лет.

**Симптомы.** Постоянная заложенность носа и выделения из него, гнусавость. Рот у больного приоткрыт, сон сопровождается храпом. Часто возникают головные боли. Дети отстают в учебе, физически ослаблены, иногда наблюдается ночное недержание мочи. Аденоиды могут воспаляться, закрывая при этом евстахиевы трубы и нарушая вентиляцию среднего уха, что ведет к появлению частых отитов (воспаление среднего уха).

Закапывать в нос масло туи по 6—8 капель в каждую ноздрю на ночь. Курс лечения — 2 недели. После недельного перерыва курс повторить.

Размешать в 1 стакане кипяченой воды 0,25 чайной ложки пищевой соды и 15 капель 10%-ного спиртового раствора прополиса. Промывать раствором нос 3—4 раза в день, вливая в каждую ноздрю по 0,5 стакана свежеприготовленного раствора.

Залить 1 столовую ложку травы будры плющевидной 1 стаканом воды, отварить 10 минут на медленном огне. Вдыхать пары травы в течение 5 минут 3—4 раза в день.

Залить 1 столовую ложку измельченного околоплодника грецкого ореха 1 стаканом воды, довести до кипения и настоять: закапывать в нос по 6—8 капель 3—4 раза в день. Курс лечения — 20 дней.

Залить 2 столовые ложки хвоща полевого 1 стаканом воды, кипятить 7—8 минут, настоять 2 часа. Промывать носоглотку 1—2 раза в день в течение 7 дней.

Взять по 1 части травы душицы и травы мать-и-мачехи, 2 части травы череды. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять 6—8 часов в термосе, процедить, добавить 1 каплю пихтового масла, промывать нос и носоглотку 1—2 раза в день. Курс лечения — 4 дня.

Взять по 10 частей листа черной смородины, измельченных плодов шиповника, цветков ромашки, 5 частей цветков календулы, 2 части цветков калины. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять 6—8 часов в термосе, процедить, добавить 1 каплю пихтового масла и промывать нос 1—2 раза в день. Курс лечения — 3 дня.

Взять 2 части коры дуба и по 1 части травы зверобоя и листа мяты. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом холодной воды, довести до кипения, кипятить 3—5 минут, настоять 1 час, процедить, промывать носоглотку 1—2 раза в день.

Для профилактики аденоидов и полипов изготовить мазь из травы зверобоя (1 часть порошка травы смешать с 4 частями сливочного несоленого масла) и на 1 чайную ложку добавить 5 капель сока чистотела, слить в маленькую бутылочку и встряхивать до тех пор, пока не получится эмульсия. Закапывать 3—4 раза в день по 2 капли в каждую ноздрю.

### *Ангина*

Ангина — это инфекционное заболевание, при котором поражаются небные миндалины: Заболевание встречается очень часто, особенно при холодной и сырой погоде. Возбудителями инфекции являются стафилококки, стрептококки и пневмококки. Ангина поражает чаще всего людей с хроническими заболеваниями миндалин и с кариесом зубов.

Симптомы. Общее недомогание, боль при глотании, повышение температуры, головная боль. Различают катаральную, фолликулярную и лакунарную ангину. При катаральной ангине миндалины становятся припухшими и покрасневшими. При фолликулярной ангине в миндалинах видны гнойные пробки. При лакунарной ангине пробки покрывают всю поверхность миндалин.

■ **ВНИМАНИЕ!**

*В качестве эффективного лечебного средства при многих заболеваниях дыхательных путей используют лук. Помните, что при приеме внутрь сырого лука следует соблюдать осторожность людям с ишемической болезнью сердца, нарушениями сердечного ритма, гастритом с повышенной кислотностью, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатитом, гломерулонефритом. Это средство не рекомендуется применять при бронхо спазмах.*

Натереть на мелкой терке хрен, отжать сок, смешать пополам с водой, дать отстояться и процедить. Разбавленным водой соком полоскать горло.

Смешать сок моркови, разбавленный пополам с водой, с 1 столовой ложкой меда. Полоскать горло.

Растереть 8 крупных зубчиков чеснока до консистенции однородной массы, затем добавить 8 чайных ложек винного уксуса, тщательно перемешать и оставить на ночь в холодильнике. На следующий день к этой смеси добавить 2 столовые ложки разогретого темного меда и снова перемешать. 2 чайные ложки смеси держать во рту как можно дольше, до полного растворения, затем медленно, мелкими глотками проглотить.

Поместить в литровую банку 250 г измельченного чеснока, залить почти доверху смесью яблочного уксуса и дистиллированной воды, взятых в равных частях. Настоять в темном теплом месте в плотно закрытой посуде 4 дня, периодически встряхивая содержимое. Затем влить 100 мл глицерина и вновь настаивать 1 день, несколько раз в день хорошо взбалтывая. Процедить настой через многослойную марлю, добавить 100 г меда и тщательно все размешать. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день во время еды.

Измельчить 2 головки чеснока, добавить 2 столовые ложки сухих измельченных цветов бузины черной и 3 столовые ложки меда, залить 3 стаканами кипящей воды, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Пить по 0,25 стакана каждый час.

Смешать по 1 столовой ложке растворимого кофе и йогур-

та или кислого молока, затем добавить 4—5 зубчиков чеснока, растертых в кашу, 2—3 столовые ложки меда и кукурузную муку, чтобы получился густой крем. Регулярно смазывать шею этим кремом.

Накрошить чеснок, положить в пустую скорлупу грецкого ореха и привязать на 20 минут между указательным и большим пальцами на той руке, на стороне которой в горле образовался нарыв. Можно просто привязать небольшой зубчик, завернутый в кусочек материи, но так он действует слабее, чем в скорлупе.

В 1 стакан свежего морковного сока добавить 2—3 зубчика натертого чеснока и выпивать за 40 минут до еды 2 раза в день в течение 2—3 дней. При этом следует соблюдать постельный режим даже после нормализации температуры.

Для предупреждения ангины, воспалительных заболеваний полости рта и горла поместить зубчик чеснока за щеку и время от времени слегка прикусывать его до появления жжения.

Полоскать горло настоем луковой шелухи: 3 чайные ложки на 0,5 л воды.

Вдыхать пар горячего печеного лука.

Натереть на мелкой терке репчатый лук, накрыться с головой махровым полотенцем, закрыть глаза и вдыхать пары лука 10—15 минут попеременно ртом и носом. Оставшуюся кашу поставить возле больного. Эту процедуру повторять несколько раз в день.

**■ ВНИМАНИЕ!**

*Это средство не рекомендуется страдающим бронхоспазмом.*

Смешать лук, растертый в кашу, в соотношении 1:1 с медом. Принимать луково-медовую смесь по 1 чайной ложке 3—4 раза в день за 15—20 минут до еды. Смесь будет более эффективной, если использовать луковый сок.

Нанести чистое пихтовое масло на гланды с помощью пипетки, ватного тампона или оросить их шприцем. Повторить от 2 до 5 раз в день с интервалом 4—6 часов. При хронической ангине помимо смазывания гланд закапать в нос 1—2 капли масла. При этом появятся жжение, слезотечение, выделение

мокроты из носа. Через 15—20 минут эти неприятные ощущения пройдут.

В 0,5 л теплой кипяченой воды растворить несколько крупинок перманганата калия (марганцовки), чтобы вода стала чуть розовой, добавить 0,5 чайной ложки соды, 0,5 чайной ложки соли, тщательно размешать, затем капнуть несколько капель йода. Полоскать горло 5—7 минут.

Полоскать горло яблочным уксусом, смешанным пополам с теплой кипяченой водой.

Смешать 1 стакан клюквенного сока с 3 столовыми ложками меда, прополоскать горло. После каждого полоскания выпивать по 2 столовые ложки смеси, подержав ее некоторое время во рту.

Подогреть стакан лимонного (или клюквенного, или брусничного) сока и выпить медленными глотками. Каждый час полоскать этим соком горло по 3—5 минут. Выжимки залить 100 мл спирта и делать компресс на грудь.

Действенную помощь при ангине могут оказать картофельные ингаляции. Для ингаляций лучше брать мелкий картофель (годятся клубни с ростками и даже картофельные очистки). Клубни тщательно вымыть и варить в небольшом количестве воды, чтобы пар шел от картофеля, а не от воды, до появления типичного картофельного запаха. Вдыхать пар носом и ртом в течение 10—15 минут (можно добавить 2 таблетки валидола). После ингаляции надо сразу же лечь в постель, чтобы не переохладиться. Если воспалительные процессы протекают особенно остро, можно проводить процедуры утром и вечером. Свежий картофельный сок отстоять 1 час, осторожно слить, соединить с клюквенным соком и пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

Мелко нарезать лист алоэ, засыпать сахаром в соотношении 1:1. Настаивать в темном месте 3 дня, затем залить доверху водой и настаивать еще 3 дня в темноте. Процедить, отжать. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Смешать в равных пропорциях сок каланхоэ с теплой кипяченой водой, полоскать горло как можно чаще.

Залить 2 столовые ложки измельченного корня алтея 0,5 л холодной воды, довести до кипения, кипятить на слабом огне в закрытой посуде 5 минут, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Для полоскания брать слегка теплый настой.

Залить 1 столовую ложку измельченной коры дуба 0,5 л

кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 30 минут, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Полоскать горло через каждые 2 часа.

Залить 2 столовые ложки сухой измельченной травы зверобоя 1 стаканом кипятка, держать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре, процедить. Полоскать горло.

Залить 50 г сухих измельченных листьев земляники и (или) малины 1 л холодной воды, оставить на ночь, а утром довести до кипения, варить на слабом огне в закрытой посуде 15 минут, настаивать, укутав, несколько часов, процедить. Теплым отваром полоскать горло каждые 2 часа.

Залить 1 столовую ложку сухого измельченного листа шалфея 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Полоскать горло несколько раз в день и одновременно принимать внутрь по 0,5 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

Залить 1 столовую ложку сухих измельченных цветков календулы 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Полоскать горло каждые 2—3 часа по 10 минут. Можно использовать для полоскания настойку календулы, которая продается в аптеках, или же приготовить ее самим: 100 г сухих цветков календулы залить 0,5 л водки, настаивать в темном месте 1 неделю, периодически встряхивая, процедить. 1 чайную ложку настойки развести в 1 стакане теплой воды и полоскать горло несколько раз в день.

Собрать хвою пихты (только не в зимнее время), измельчить, наполнить хвоей бутылку доверху и залить 70%-ным спиртом, в котором предварительно была растворена поваренная соль (соотношение спирта и соли по объему 10:1). Настаивать 5 дней в темном месте, периодически сильно встряхивая, процедить. Эту смесь можно хранить довольно долго. 1 столовую ложку настойки разбавить водой в пропорции 1:10, влить в эмалированную посуду, вскипятить и дышать над паром, укрывшись махровым полотенцем, 10—15 минут.

Залить 1 столовую ложку сухой измельченной травы зверобоя 1 стаканом крутого кипятка, выдержать 15 минут на кипящей водяной бане, затем оставить для медленного охлаждения на 30—40 минут. Процедить, добавить 10%-ный спиртовой экстракт прополиса (из расчета на 0,5 стакана настоя 20—30 капель экстракта прополиса) и



использовать теплым для полосканий. Средство помогает также при тонзиллите и других заболеваниях полости рта и носоглотки.

Залить 1 столовую ложку сухого измельченного листа мать-и-мачехи 1 стаканом кипятка, настаивать на водяной бане 30 минут, охладить, процедить. Отваром полоскать горло несколько раз в день.

Залить 2 чайные ложки листьев или почек ежевики 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Полоскать горло. Помогает также при воспалительных процессах в полости рта, при заболеваниях десен.

Залить 1 столовую ложку цветочных корзинок ромашки аптечной 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Применять в виде полосканий, примочек и компрессов при ангинах и простудных заболеваниях. Одновременно настоем принимать внутрь в виде ромашкового чая с медом и лимоном несколько раз в день.

Залить 1 столовую ложку высушенных плодов бузины черной 1 стаканом кипятка. Настаивать 20 минут, процедить, добавить 1 столовую ложку меда. Принимать по 0,25 стакана.

Залить 2 столовые ложки плодов бузины черной 2 стаканами кипятка, выдержать на водяной бане 30 минут, охладить и процедить. Пить по 0,5 стакана на ночь.

Залить 1 столовую ложку измельченной травы и цветков василька лугового 0,5 л кипятка. Настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Подсластить медом или сахаром. Принимать внутрь по 1 стакану 3 раза в день до еды. При длительном употреблении это средство окончательно вылечивает ангину.

Залить 2 чайные ложки травы колокольчика 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить. Полоскать настоем горло.

Раздробить ветки с почками березы, заварить кипятком и настаивать в течение 1 часа. Принимать внутрь 2—3 стакана в день.

**■ ВНИМАНИЕ!**

*При почечных заболеваниях не принимать.*

Смешать взятые в равных количествах цветки ромашки аптечной, лист эвкалипта и цветки ноготков. 1 столовую ложку измельченной смеси залить 1,5 стакана кипятка, кипятить 2 минуты. Настоять, укутав, 40 минут, процедить. Полоскать горло 2 раза в день. При затянувшемся течении ангины изменять температуру настоя. В первый день полоскать настоем,



нагретым до 25°C, на следующий день температуру снизить на 1°C и так снижать в течение 10 дней, доведя температуру до 15°C. Затем 1 месяц полоскать горло настоем этой температуры. Такое полоскание позволяет надолго избавиться от ангины.

Взять 3 части семени льна, по 1 части цветков ромашки, цветков мальвы лесной, травы донника, корня алтея. 1 столовую ложку смеси залить 2 стаканами воды, настаивать 20 минут, процедить через марлю. Полоскать горло.

Взять по 1 части листа шалфея и корневища с корнями валерианы, по 2 части цветков мальвы лесной, цветков коровяка и лепестков розы, 10 частей коры дуба, 3 части корня окопника. 4 столовые ложки смеси залить на ночь 1 л крутого кипятка. Утром подогреть, не доводя до кипения, процедить. Полоскать горло.

Взять в равных частях лист шалфея, цветки мальвы лесной, цветки бузины, кору дуба. 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипящей воды, настаивать 15—20 минут, процедить через марлю. Полоскать горло.

Взять по 3 части листа шалфея, корня алтея, корневища лапчатки, коры дуба и 1 часть плодов фенхеля. 1 чайную ложку смеси залить 1 стаканом холодной воды, настаивать 5 часов, прокипятить, процедить через марлю, Полоскать горло.

Взять по 3 части цветков ромашки и листа шалфея, 4 части травы репешка, 1 чайную ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, процедить через марлю. Полоскать горло.

Взять 4 части листа малины, по 5 частей листа мальвы лесной и листа мать-и-мачехи, 6 частей листа шалфея. 2 чайные ложки смеси заварить в 1 стакане кипятка, процедить через марлю. Полоскать горло.

Взять 1 часть плодов фенхеля, по 3 части листа шалфея, листа мяты перечной и цветков ромашки. 1 чайную ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, процедить через марлю. Полоскать горло.

Залить 1 столовую ложку цветков или листа калины 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 час, процедить. Полоскать горло несколько раз в день.

Растереть в ступке 1—2 столовые ложки ягод калины и постепенно залить 1 стаканом кипятка. Настаивать в течение 4 часов, процедить. Полоскать горло.

Залить 1 столовую ложку измельченной травы чабреца 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 час, процедить. Полоскать горло несколько раз в день.

Залить 4 чайные ложки измельченного листа шалфея, собранного с верхушками стеблей во время цветения, 2 стаканами кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Применять для полоскания.

Смешать и тщательно измельчить взятые в равных количествах лист шалфея, цветки мальвы лесной и цветки бузины черной или красной. 1 чайную ложку этой смеси залить 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 40 минут, процедить. Полоскать горло и рот несколько раз в день.

На 1 стакан кипятка взять 4 размельченных сухих или свежих листа подорожника, настоять полчаса. Полоскать горло теплым раствором каждый час. Для улучшения вкуса можно добавить мед.

Залить 100 г сухих плодов черники обыкновенной 0,5 л воды, кипятить, пока количество воды не уменьшится до 0,3 л. Применять для полоскания.

Взять 1 часть листа шалфея, 2 части плодов и листа малины обыкновенной, 2 части листа мяты перечной, 1 часть цветков бузины черной, 7 частей травы зверобоя, 1 часть почек березы повислой (пушистой), 2 части почек сосны обыкновенной, 2 части корня алтея, 1 часть корня девясила высокого. 2 столовые ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать 12 часов, процедить. Выпить в течение дня в 3 приема.

Взять 2 части цветков ромашки аптечной, 4 части листа шалфея, 3 части листа эвкалипта, 2 части травы мяты перечной, 2 части травы тимьяна, 3 части почек сосны, 4 части корней девясила. 3 столовые ложки сбора залить в чайнике 0,5 л кипятка, прокипятить 3—4 минуты. Затем снять чайник с огня, надеть на его носик бумажную воронку и дышать горячим паром через рот.

### *Воспаление придаточных пазух носа, или синусит*

Различают воспаление слизистой оболочки гайморовой пазухи (гайморит), воспаление лобной пазухи (фронтит), воспаление в клетках решетчатой кости (этмоидит) и воспаление основной пазухи (офенондит). Острое воспаление гайморовой пазухи часто возникает во время насморка, гриппа, кори, скарлатины и других инфекционных заболеваний.

**Симптомы.** Одностороннее закладывание носа, слизистые или гнойные выделения, снижение или потеря обоняния. Ощущение распирающих в области щеки или лба. Боль при надавливании в области верхнечелюстной или лобной пазухи. Иногда беспокоят зубные боли. Может появиться отечность в области пораженной пазухи. Температура повышается.

Отварить картофель в мундире, слить воду. Укутаться и дышать над паром картофеля. Картофель дополнительно можно размять.

Залить 4 измельченных зубчика чеснока и 1 чайную ложку яблочного уксуса 0,5 стакана крутого кипятка и вдыхать пары, укрывшись одеялом. Доливать кипятком по мере охлаждения смеси. Процедуру проводить ежедневно по 10—15 минут 3—4 раза в день до полного выздоровления.

Тертую мякоть небольшой луковицы залить горячей медовой водой (0,5 стакана воды смешать с 0,5 чайной ложки меда), настаивать, укутав, 4—6 часов, процедить. Полученным настоем промывать несколько раз в день нос.

Смешать до однородного состояния в равных частях по объему сок лука, алоэ, корнеплода цикламена, мед, мазь Вишневского. Мазь хранить в плотно закрытой посуде в холодильнике, перед употреблением подогревать до температуры 36—37°C. Сделать турундочки, опустить их в мазь и вложить на 30 минут в обе ноздри. После 20 дней лечения гайморовы полости очищаются.

Довести до кипения 200 г порошка еловой смолы, 1 измельченную луковицу, 15 г порошка купороса и 50 мл оливкового масла, тщательно перемешать деревянной лопаточкой. Мазь использовать для компрессов на область воспаления пазухи.

Луковицу очистить, разрезать на несколько частей, положить на поверхность бинта, затем свернуть бинт, приложив к носу так, чтобы часть лука оказалась под обеими ноздрями, и завязать на затылке. Особенно хорошо дышать луком во время сна.

Дважды в день, утром и вечером, закапывать в каждую ноздрю по 5 капель свежего сока татарника колючего в течение 10 дней. Инулин, в большом количестве содержащийся в растении, помогает в лечении гайморита.

Промывать полость носа теплой водой с добавлением небольшого количества йодной настойки или марганцовокислого калия.

При болях в носу, ушах и голове закапывать в нос сок редьки или вводить в нос тампон с соком редьки.

Заварить 1 столовую ложку взятых в равных количествах цветков золототысячника, цмина и пижмы 1 стаканом кипятка, настаивать 40 минут и прикладывать смесь вместе с цветками в виде компресса к носу.

Заварить в 0,5 л кипятка 2 столовые ложки травы иван-чая, довести до кипения и настаивать 30 минут. Принимать по 0,3 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

Заварить по отдельности в 1 стакане кипятка следующие травы: 15 г зверобоя продырявленного, 10 г цветков ромашки аптечной и 10 г сушеницы болотной. Настои смешать и закапывать в нос по 5 капель в каждую ноздрю 3 раза в день. Их можно использовать для ингаляций длительностью по 5 минут. Курс лечения — 10—12 процедур.

Взять 15 г цветков ромашки аптечной, 10 г цветков календулы, 5 г герани луговой. Сбор залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Делать ингаляции.

Взять 15 г листа подорожника большого, 10 г травы тысячелистника, 5 г листа грецкого ореха. Сбор залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Делать ингаляции.

Взять 10 г листа подорожника большого, по 5 г травы тысячелистника и цветков бессмертника песчаного. Сбор залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Делать ингаляции.

При полипозном воспалении пазух рекомендуется сок чистотела и ромашки, взятых в равных количествах. Сок обязательно должен быть свежим. Закапывать или вводить в полость носа на турундочках.

*Щадящие средства лечения гайморита у пожилых людей.*

Взять в равных количествах плоды шиповника, траву хвоща полевого, соцветия сирени, корни и корневища пырея ползучего. 1 чайную ложку сбора залить 1 стаканом кипятка и настаивать в термосе 8—10 часов. Разбавлять кипяченой водой и пить как чай по 1 стакану 3—4 раза в день в теплом виде за 30 минут до еды.

Промывать пазухи носа 5%-ным настоем цветков календулы.

Вдыхать пары пихтового масла.

Перед сном принимать по 0,5 стакана отвара травы пустырника (1 чайная ложка на 1 стакан воды).

### *Ларингит*

Ларингит — это воспаление гортани, возникающее чаще всего при острой респираторной вирусной инфекции, гриппе и других инфекционных заболеваниях, а также в результате перенапряжения голоса.

**Симптомы.** Изменение голоса от легкой охриплости до полной потери, кашель, сухость, саднение в горле. Иногда небольшое повышение температуры, головная боль.

Сок моркови смешать с медом в соотношении 1:1. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день. Тертую морковь, сваренную в молоке, принимать по 0,5—1 стакану 3 раза в день.

Отварить 100 г моркови в 0,5 л молока до готовности, затем процедить. Пить небольшими глотками, а также полоскать горло этим отваром, пока голос не окрепнет.

При охриплости голоса, особенно у певцов, полезно как можно больше съесть сваренного на пару чеснока.

Залить 5—6 истолченных зубчиков чеснока 1 стаканом молока, вскипятить, дать остыть, процедить. Принимать по 1 столовой ложке несколько раз в день.

Взять 3 чайные ложки измельченной луковой шелухи, залить 0,5 л воды, дать вскипеть и настаивать в течение 4 часов, после чего процедить и использовать для полоскания горла.

Луковицу среднего размера очистить, нарезать, добавить

2 чайные ложки сахара и залить 0,75 стакана воды. Уварить смесь до мягкости лука. Смесь при этом должна загустеть. Эту смесь смешать с медом в соотношении 1:1. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

Хорошие результаты дает полоскание горла свежим картофельным соком, проводимое регулярно по 3—4 раза в день в течение 3—4 недель.

Натереть на мелкой терке свеклу и отжать 0,5 стакана сока. В него влить 1 столовую ложку уксуса. Полоскать горло 5—6 раз в день, при этом выпивать 1 глоток средства.

Залить 1 чайную ложку семян подсолнечника и такое же количество мелко нарезанных листьев этого растения 1 л воды, кипятить 1,5 часа, процедить, охладить, добавить мед. Принимать по 30 капель 3 раза в сутки.

Сок свежих листьев подорожника большого смешать с равным объемом меда и варить 20 минут. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

Растереть 2 желтка сырого яйца добела с сахаром, добавить сливочное масло и принимать между приемами пищи. Помогает при охриплости.

Отварить 2 столовые ложки сушеного белого винограда в 1 стакане воды. Добавить 1 столовую ложку сока лука. Принимать по 0,3 стакана 3—4 раза в день в теплом виде, можно с медом. Помогает при охриплости.

Взять по 15 г цветков бузины, цветков липы и цветков ромашки, залить 1 стаканом кипятка. 20 г сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, использовать для ингаляций и вливания в гортань (полоскать или пить по 1 стакану).

Делать ингаляции эфирными маслами мяты, чабреца, эвкалипта.

Залить 40 г соплодий ольхи 1 стаканом кипятка, настоять. Залить 10 г корня щавеля конского 1 стаканом кипятка и отварить. Смешать настой и отвар и использовать для ингаляций или полосканий.

Взять 5 г травы фиалки трехцветной и 3 г травы череды трехраздельной. Сбор залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Делать ингаляции.

Взять 10 г листа шалфея, залить 1 стаканом кипятка и настоять; взять 5 г травы зверобоя, залить 1 стаканом кипятка и настоять; взять 5 г коры калины, залить 1 стаканом кипятка и отварить. Настои и отвар смешать и делать ингаляции.

Взять 10 г травы лаванды, 5 г цветков ромашки аптечной. Сбор залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час. Делать ингаляции.

Взять по 5 г почек сосны и цветков ромашки аптечной. Сбор залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час. Делать ингаляции.

Взять по 10 г коры дуба и коры калины. Сбор залить 1 ста-



каном холодной воды и кипятить 15—20 минут. Настоять 1 час. Делать ингаляции или полоскать горло.

Взять по 10 г травы хвоща полевого и листа мать-и-мачехи, по 5 г травы шалфея и цветков боярышника, 3 г корня девясила высокого. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом холодной воды. Кипятить 5—7 минут, настаивать 1 час. Принимать в теплом виде от 1 столовой ложки до 0,5 стакана 3—4 раза в день при хроническом ларингите.

Взять по 3 г травы цикория и чабреца, по 10 г листа черной смородины и листа грецкого ореха. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе 8—10 часов. Принимать по 0,5 стакана 2—8 раз в день.

Взять по 5 г листа мать-и-мачехи и листа малины, настаивать в термосе 8—10 часов. Делать ингаляции или полоскать горло.

### *Простуда*

Простуда включает в себя ряд заболеваний, вызванных переохлаждением организма.

**Симптомы.** Общее недомогание, кашель, насморк, иногда повышенная температура. Симптомы появляются не одновременно и проходят не сразу, некоторые, например насморк или кашель, могут держаться довольно долго.

В эмалированную кастрюлю положить 1 кг измельченного лука, залить его 1,25 л холодной воды, плотно закрыть кастрюлю крышкой, довести на сильном огне до кипения и варить 1 час на слабом огне. Затем всыпать 1 стакан сахарного песка, перемешать и варить еще 1 час, после чего добавить 1 стакан меда, хорошо перемешать и вновь варить 30 минут. Затем в кастрюлю всыпать сбор: по 1 столовой ложке травы душицы, зверобоя, чабреца, цветков ромашки аптечной, липы и по 1 десертной ложке листа мяты перечной, цветков лаванды и корней девясила; вновь варить все содержимое 30 минут. (Если не удастся найти какую-то из названных трав, можно приготовить отвар и без нее: лечебный эффект все равно будет достаточно высоким.) Кастрюлю снять с огня, дать отстояться при комнатной температуре 45 минут, после чего отвар аккуратно, не встряхивая, процедить через многослойную марлю. Остаток также отжать через марлю, а затем до-

полнительно процедить через многослойную марлю. Отвар хранить в холодильнике в бутылках из темного стекла не более 7 дней. Принимать в теплом виде 4—6 раз в день за 30 минут до еды. Доза для детей до 1 года — 1 чайная ложка на прием в соках; до 5 лет — 1 десертная ложка в чистом виде; до 10 лет — 1 столовая ложка; до 16 лет — 2 столовые ложки. Взрослым пить по 0,5 стакана на прием. Выздоровление наступает через 1—3 дня, при сильной простуде — через 5 дней.

Измельчить до кашицеобразного состояния 100 г репчатого лука и залить 40 мл столового уксуса, настаивать в течение получаса в плотно закрытой посуде, после чего процедить и смешать с 4 столовыми ложками меда. Принимать эту смесь по 1 чайной ложке каждые полчаса в период обострения заболевания, а затем 3 раза в день перед едой.

Есть ежедневно до наступления заметного улучшения печеный лук. В отличие от свежего лука, печеный можно есть практически без ограничений.

Перед сном рекомендуется натереть подошвы ног свежерезанной луковицей, после чего на ноги надеть шерстяные носки и хорошо укутаться.

При первых признаках простуды: слегка подогреть 0,5 л сырого молока, разбить и влить в него свежее куриное яйцо и добавить по 1 чайной ложке меда и сливочного масла. Тщательно все размешать и выпить на ночь. К утру недомогание и насморк пройдут.

Смешать 0,5 стакана вина из черной смородины и 0,5 стакана горячей воды и выпить залпом. Если появился пот и температура немного спала, через 1 час принять эту дозу еще раз. Белье при этом следует менять почаще. Утром съесть легкую пищу, выпить 0,5 стакана этого же вина уже без воды и лечь спать.

Пить свежий голубичный сок или отвар из сушеных ягод голубики. Голубика оказывает также общеукрепляющее действие на организм.

Пропитать шерстяную материю уксусом, растительным маслом и камфорой и приложить ее к груди на ночь, на шею сзади положить компресс из тертого хрена, наполнить длинные шерстяные чулки или носки горячим тертым хреном и надеть их на больного.

Насыпать в чулки или носки порошок горчицы и ходить так несколько дней.

Делать ингаляции над отваренным картофелем. В кастрюлю с водой положить картофельную кожуру, варить и дышать



над паром в течение 10 минут. Процедуру проводить ежедневно 1—2 раза в сутки до излечения.

При высокой температуре наложить на лоб компресс из картофеля — жар спадет в течение 1 часа. Компресс готовят следующим образом: на крупной терке натереть 2 сырые картофелины с кожурой, добавить 1 столовую ложку уксуса, завернуть полученную массу в чистую тряпочку или марлю.

Хорошо промассировать грудь и спину (до красноты) и втереть в грудь и подлопаточную область спины спиртовую настойку ростков картофеля, наложить сухой ватный компресс и тепло укутаться. Обычно процедура проводится на ночь или когда больной сохраняет постельный режим.

Втирать пихтовое масло в воротниковую зону спины, грудь, делать массаж стоп с маслом 4—5 раз в течение суток через 5—6 часов. После каждой процедуры обернуть больного компрессной бумагой, накрыть теплым одеялом, дать потогонный настой из сбора трав, надеть теплые носки. Можно закапать по 1 капле масла в каждую ноздрю.

Натереть на мелкой терке чеснок и смешать его с медом в соотношении 1:1. Перед сном принимать по 1 столовой ложке, запивая теплой водой.

Смешать 1 чайную ложку меда и 2,5 чайной ложки сока красной свеклы. Закапывать в каждую ноздрю по 5—6 капель смеси 4—5 раз в день. Свежий морковный сок, смешанный с медом или растительным маслом в соотношении 2:3, пить по 0,5 стакана 4—6 раз в день.

Залить 1 столовую ложку листа и стеблей малины 1 стаканом кипятка, греть на малом огне 5 минут, настаивать 1 час и процедить. Принимать в течение дня и перед сном. После приема малины избегать сквозняков. Прекрасным, вкусным средством от простуды является и малиновое варенье.

При сильной простуде и сильном кашле залить 0,5 л водки 1 столовую ложку полыни обыкновенной и настоять трое суток. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день и перед сном.

**■ ВНИМАНИЕ!**

*Детям эта настойка не рекомендуется.*

Очистить и вымыть 1 большую луковицу, натереть и смешать с гусиным жиром. На ночь растереть этим составом грудь и обвязать теплым платком. Утром натощак принять 1 столовую ложку этой смеси.

Очистить зубчики чеснока от кожицы, измельчить их так, чтобы получилась однородная масса. Намазать ступни свиным несоленым жиром или жирным кремом. Наложить размельченный чеснок на ступни, завязать шерстяной тканью (или надеть шерстяные носки) и оставить на ночь.

Перед сном или днем полезно проводить 15—20 минут паровую ингаляцию чесночно-медовой смесью. После ингаляции очень хорошо утеплиться, лечь в постель и принять 2—3 столовые ложки меда с чаем из сухих ягод малины.

Растолочь 30 зубчиков чеснока, положить в кастрюлю и залить 10 л кипящей воды. Кастрюлю закрыть крышкой и поставить настаиваться на 6—8 часов. Полученный настой опять разогреть (не доводя до кипения), вылить в ванну или в тазик и долить простой горячей водой до нужного объема.

Если вы хотите принимать чесночную ванну полностью, то соотношение чесночного отвара и воды должно быть 1:6, если сидя, то 1:3, если нужно попарить только ноги или руки, то 1:7. Горячие и теплые чесночные ванны действуют возбуждающе, поэтому будьте осторожны и не переборщите. Холодные же ванны действуют успокаивающе.

Обернуть торс полотенцем, натертым чесноком, и походить или полежать так некоторое время в теплом помещении, а затем принять душ. Аналогичные обертывания можно делать и на запястьях, на голенях ног, можно даже обертывать шею при ангине.

В узкую кастрюлю положить растертые в кашу 3 головки чеснока и целый мякиш подового хлеба, вырезанный точно по диаметру кастрюли. Влить 2 л виноградного вина типа «Кагор», поставить кастрюлю на слабый огонь и упарить вино наполовину. Жидкость аккуратно процедить, а из оставшейся гущи приготовить грудной вытяжной пластырь для размягчения мокроты в груди при различных простудных заболеваниях. Пластырь хорошо утеплить и держать на груди 1—2 часа. Вино процедить и принимать в теплом виде по 2—3 столовые ложки 3—4 раза в день до еды.

При простудных заболеваниях полезно делать на ночь очистительные клизмы теплой чесночной водой. Кашу из 3—5 зубчиков чеснока настоять в 1 л теплой воды в плотно закрытой посуде 3—4 часа, процедить. Курс лечения — 5—6 клизм.

Головку чеснока растереть до пастообразного состояния, добавить 5 столовых ложек винного уксуса, хорошо смешать

и настаивать 8—10 часов в темном прохладном месте в плотно закрытой посуде. Подогреть на кипящей водяной бане 30 г гречишного меда, сняв с поверхности меда образующуюся пленку, хорошо размешать с чесночно-уксусной смесью.

2 чайные ложки смеси держать во рту, пока смесь не станет жидкой, затем небольшими глотками медленно выпить. Принимать 3—4 раза в день при простудных заболеваниях горла, обязательно прополаскивая рот теплым чесночным настоем.

В первые дни простудного заболевания выпить 0,5 стакана теплой кипяченой воды с растворенными в ней 5 каплями йода, после чего медленно разжевать зубчик чеснока.

Смешать 1 стакан теплой молочной сыворотки с кашицей из 1—2 зубчиков чеснока и выпить медленными глотками утром натощак, еще 1 стакан смеси выпить вечером. Принимать в течение 2—3 недель при простудных заболеваниях, кашле, боли в груди.

Смешать в соотношении 3:1 по объему растертые в кашницу черную редьку и чеснок, натереть этой смесью все тело. Процедуру провести вечером перед сном и сразу же после натирания лечь в постель и очень хорошо укутаться. После этого выпить предварительно приготовленную смесь из 1 стакана воды, 1 столовой ложки меда и 1 чайной ложки растертого в кашницу чеснока. Выпить эту смесь теплой, не спеша. Эта процедура оказывает сильное потогонное действие.

Смешать 3 части свежеприготовленного морковного сока, 3 части растительного масла и 1 часть чесночного сока. Закапывать полученную смесь по 3—5 капель в каждую ноздрю 3—4 раза в день. К свежесжатому морковному соку и растительному маслу в соотношении 1:1 добавить несколько капель лукового сока, смешать. Закапывать в нос несколько раз в день.

Заваривать как чай цветы сирени и пить по 0,5 стакана 3 раза в день. Можно также использовать настойку из цветков и почек сирени: залить 1 стаканом спирта или водки 0,25 стакана цветков и почек и настаивать 2 недели. Принимать по 20—30 капель спиртовой или по 50 капель водочной настойки 3 раза в день за 30 минут до еды.

Смешать в равных пропорциях траву пустырника и измельченный в порошок корень цикория обыкновенного. Заварить 1 стаканом

кипятка 1 чайную ложку смеси и настаивать 1 час. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Хорошее жаропонижающее средство: 1 столовую ложку сухого измельченного листа лопуха залить 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре, процедить. Принимать по 1 столовой ложке теплого настоя 4—6 раз в день после еды. При болях в горле этим настоем полоскать горло несколько раз в день.

Все части одуванчика — листья, стебли, цветки и корни — обладают хорошим противовоспалительным, жаропонижающим и потогонным действием. 1 чайную ложку сухой измельченной травы одуванчика залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4—6 раз в день через час после еды.

Залить 1 чайную ложку сухих измельченных корней одуванчика 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде на кипящей водяной бане в течение получаса, охладить, процедить. Принимать так же, как и настой.

Залить 2 чайные ложки сухих измельченных корневищ и корней осоки 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов, периодически встряхивая или перемешивая содержимое. Процедить. Принимать по 0,5 стакана 2—4 раза в день за 15 минут до еды.

При насморке полезно принимать отвар из ягод земляники или малины. Рекомендуется одновременно делать паровые ингаляции: в плоскую миску налить немного кипящего отвара и дышать, накрывшись с головой махровым полотенцем. Отвар принимать 2—3 раза в день по 1 стакану после еды, ингаляции делать 2—3 раза в день, обязательно на ночь.

Настоять 2 столовые ложки сухих или 100 г свежих ягод малины в 1 стакане кипятка. Через 10—15 минут добавить 1 столовую ложку меда, размешать. Принимать в теплом виде как потогонное средство перед сном.

Очень хорош при простуде чай из липового цвета.

### *Ринит, или насморк*

Ринит — воспаление слизистой оболочки носа. Острый насморк может быть как самостоятельным недугом, так и симптомом многих

инфекционных и аллергических заболеваний. Возникновению острого насморка способствует переохлаждение.

**Симптомы.** Насморк обычно начинается с ощущения сухости и жжения в носу; чиханья, иногда беспокоят головная боль и общее недомогание. Затем появляются выделения из носа, нередко отмечается затрудненное носовое дыхание

Смешать 1 столовую ложку свежевыжатого морковного сока и 1 столовую ложку растительного масла (оливкового, подсолнечного и др.), которое предварительно прокипятить на водяной бане. Добавить в смесь 1—3 капли сока чеснока. Смесь готовить ежедневно. Закапывать по несколько капель в каждую ноздрю 3—4 раза в день.

Вареный или свежий свекольный сок закапывать в нос по 5—7 капель 2—3 раза в день или промывать нос 2—3 раза в день отваром свеклы. К отвару можно добавить мед. Помогают ватные тампоны, смоченные в свекольном соке, которые вкладывают в ноздри на 15—20 минут 3—4 раза в день.

Натереть свеклу на мелкой терке, выжать сок. Оставить на сутки в теплом месте. Слегка забродивший сок закапывать в нос по 2—3 капли 3 раза в день.

Хорошо помогает горячая картошка, сваренная в мундире. Горячую картофелину следует быстро катать по лбу, носу, ушам, а потом разрезать и приложить одну половину ко лбу, а другую — к крыльям носа. Можно за день «прокатать» таким образом 3—4 картофелины. После процедуры на лоб обязательно надеть повязку из мягкой шерсти.

Смешать тертый хрен с соком лимона в соотношении 1:1. Принимать по 1 чайной ложке 4 раза в день за 30 минут до еды. Сначала эта смесь вызовет обильное слезотечение. Но вскоре с прекращением слезотечения останавливаются и выделения из носа. Хрен рекомендуется свежий. Такую смесь лучше сделать осенью, сразу после того, как корень хрена выкопан. Смесь в плотно укупоренной посуде можно хранить в холодильнике несколько месяцев.

Вскипятить в кастрюле воду, всыпать 1 столовую ложку соды. Укутаться, накрыться сверху махровым полотенцем и дышать над паром, изредка подсыпая в воду по 1 чайной ложке соды. Процедуру делать перед сном.

Тщательно смешать 6 частей облепихового масла, 4 части сока свежей календулы, 3 части растопленного масла какао,

2 части меда и 1 часть прополиса. Смоченную этим составом ватку вводить в нос на 20 минут.

Жевать около 15 минут (но не глотать!) небольшой кусочек прополиса. Затем выпить настой: по 2 части травы душицы и листа мать-и-мачехи, 1 часть цветков календулы. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Выпить в 1 прием.

■ **ВНИМАНИЕ!**

*Душица противопоказана при беременности.*

Смешать 2 части сока моркови, 2 части меда, 1 часть прополиса на спирту. Смесь закапывать в каждый носовой ход по 3 капли несколько раз в день.

Взять 60 г листьев свеклы, по 20 г листьев земляники и малины, 1 среднюю луковицу, предварительно измельченную, залить 1 л кипятка, настаивать, укутав, 1 час. Пить понемногу в течение дня.

Смешать в равных частях сок каланхоэ и мед. Пить с настоем Melissa или зверобоя — это прекрасно избавляет от заложенности носа.

Закапывать сок алоэ по 3—5 капель в каждую ноздрю 4—5 раз в день, наклонив голову назад и массируя после закапывания крылья носа.

Взять 2 головки очень свежего чеснока, очистить от шелухи, мелко нарезать и растолочь деревянной толкушкой. Сложить полученную массу в стеклянную банку и залить ее оливковым маслом (примерно 0,5 стакана). Тщательно перемешав содержимое, поставить банку на солнце и держать там 10 дней, при этом 2—3 раза в день перемешивать содержимое банки. По истечении 10 дней масло тщательно профильтровать, добавить каплю очищенного глицерина (очищенный глицерин продается в аптеке), переложить в бутылку темного цвета с притертой пробкой и поставить в холодильник. Закапывать в нос, предварительно подогрев до температуры 30—35°C. Чесночное масло можно употреблять не более 2 месяцев.

Смешать в равных частях по объему чесночную воду, сок алоэ, мед. Смесь закапывать 4—6 раз в день по 1—2 пипетки в каждую ноздрю. Смесь втягивать как можно глубже — так можно подлечить одновременно гайморовы полости и горло.



Для приготовления чесночной воды 3—5 зубчиков чеснока залить 1 л теплой воды и плотно укупорить. Настаивать 3—4 часа, процедить.

Залить 1 столовую ложку сухих чесночных листьев или 5 мелко нарезанных зубчиков чеснока 0,5 л кипятка, укутать, настоять в течение ночи, процедить. Настой закапывать в нос при насморке, полоскать настоем горло при ангине, хроническом тонзиллите.

При хроническом насморке 6 столовых ложек растертого в кашицу хрена, 5 столовых ложек растертого в кашицу чеснока и 1 столовую ложку растертой в кашицу черной редьки залить 0,8 л винного уксуса (збродившее сухое вино), укупорить, настоять в темном, прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое. Отлив немного жидкости, несколько раз в день нюхать ее по 3 минуты, а также 3 раза в день ваткой, смоченной в этом настое, смазывать нос снаружи и внутри в течение нескольких секунд.

Тертую мякоть луковицы залить стаканом горячего растительного масла, настаивать, укутав, 6—8 часов, процедить. Этим маслом обрабатывать слизистую носа при остром и хроническом насморке.

Эффективное действие может оказать вдыхание носом дыма сжигаемой луковой шелухи. Делать это надо 2—3 раза в день по 5—6 минут.

Смешать лук, растертый в кашицу, в соотношении 1:1 с медом. Принимать луково-медовую смесь по 1 чайной ложке 3—4 раза в день за 15—20 минут до еды. Смесь будет более эффективной, если вместо кашицы использовать луковый сок.

Приготовить мазь следующего состава: сок лука, мякоть листа алоэ, корнеплод цикламена, мед, мазь Вишневского (продается в аптеке). Все эти компоненты взять в равных объемах и тщательно перемешать. Хранить мазь в плотно закрытой посуде в холодильнике. При употреблении подогреть до 36—37°C. В этой мази нужно смочить тампоны и на 30 минут вложить в каждую ноздрю. Лечение проводить до наступления заметного улучшения.

Несколько раз в день в нос закапывать теплое зверобойное масло по 3—5 капель. Масло готовится следующим образом: 20—30 г свежих измельченных цветков зверобоя с некоторой частью листьев залить 1 стаканом рафинированного растительного масла, настаивать 3 недели в теплом, темном месте, периодически встряхивая. После этого процедить че-

рез несколько слоев марли. Хранить зверобойное масло нужно в холодильнике.

Смешать 1 столовую ложку зверобойного масла с таким же количеством вазелина. Смесь ввести с помощью ватных тампонов в каждый носовой ход.

Смешать в равных частях мед и зверобойное масло. Смазывать ватным тампоном слизистую оболочку носа во второй половине дня и перед сном. Полезно одновременно пить липовый чай с малиной или вареньем из инжира.

Смешать в равных пропорциях сок каланхоэ и зверобойное масло. Смазывать носовые ходы этой смесью несколько раз в день. Хорошо сочетать с ингаляциями отваром зверобоя.

Взять 4 части сока алоэ, 2 части кашицы из мякоти плодов шиповника, 2 части меда, смешанного в равных пропорциях со свиным нутряным салом, 1 часть эвкалиптового масла. Все как следует перемешать. Тампоны, смоченные смесью, вкладывать в каждую ноздрю поочередно на 15 минут. Процедуру делать несколько раз в день.

Смешать в равных количествах мед и тщательно измельченные лепестки свежих роз. Настаивать неделю в темном месте. Ватным тампоном смазывать носовые ходы несколько раз в день.

Смешать 2 части меда и 1 часть мятного масла (продается в аптеке). Смазывать масляной смесью слизистую оболочку носа. Пить при этом чай из чабреца.

Смешать 1 чайную ложку отвара ягод можжевельника с таким же количеством кашицы из мякоти плодов шиповника и 0,5 чайной ложки спиртовой настойки прополиса. Смочить ватные тампоны и вводить по очереди в каждую ноздрю. Процедуру делать несколько раз в течение дня.

В стакан кипяченой воды комнатной температуры добавить 1 столовую ложку натурального яблочного уксуса. Полоскать горло, промывать нос. Делать процедуру в первый день заболевания каждый час, во второй — каждые 2 часа, в третий — дважды в день.

Приложить горчичники к ступням, забинтовать фланелевой тканью, надеть шерстяные носки и держать не менее 2 часов. Затем снять горчичники и быстро походить в носках в теплой комнате 10—15 минут. Процедуру лучше делать перед сном. Вместо горчичников можно использовать кашицу из корней хрена.



Хорошо прогреться в бане или ванне, натереть крестец тертой редькой, смешанной в равных соотношениях с тертым хреном и небольшим количеством меда и поваренной соли. После бани пить чай из зверобоя, малины, мяты перечной или мелиссы в любых пропорциях. Насморк наутро как рукой снимет.

Прекрасное средство от насморка — горячая ножная ванна с добавлением горчицы (1 столовая ложка порошка горчицы на 5—8 л воды), а также с питьевой содой или солью. На ночь рекомендуется надеть теплые, лучше шерстяные, носки.

■ **ВНИМАНИЕ!**

*Эту процедуру нельзя делать людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и почек, при варикозном расширении вен и гипертонии.*

Втягивать носом сок лимона. Прodelать процедуру несколько раз, затем развести в 0,5 стакана теплой воды 0,5 чайной ложки поваренной соли, намочить в этом растворе 2 тампона и ввести в каждый носовой ход поочередно. Соль снимает отек слизистой носа.

Залить 1 столовую ложку мяты перечной 0,5 л крутого кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 0,5 стакана горячего настоя, который можно подсластить медом. Подходит детям. Взрослым одновременно с питьем промывать этим настоем нос.

Залить 1 чайную ложку травы огородной мокрицы 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час и процедить. Втягивать настой в нос.

Залить 50 г сосновых почек холодной водой, закрыть крышкой, довести до кипения и варить на медленном огне 10 минут. Процедить. Пить при сильном насморке 5—6 раз в день с медом или малиновым вареньем.

Залить 1 столовую ложку сухой измельченной коры калины 0,75 стакана крутого кипятка, кипятить на водяной бане 5 минут, охладить, процедить. Выпить в течение дня равными долями за 5—6 раз, подсластив медом по вкусу.

Залить 1 чайную ложку измельченного корня девясила 1 стаканом кипятка. Настаивать на водяной бане 30 минут. Пить в горячем виде по 0,25 стакана за 30 минут до еды.

Смешать взятые в равных количествах корни девясила, алтея и солодки. 10 г этой смеси залить 0,5 л холодной воды. Настаивать 8 часов. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

Залить 10 г измельченных почек тополя черного 1 стаканом кипятка. Настоять 15 минут, процедить. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день.

Залить 10 г травы Черноголовки 1 стаканом водки. Настаивать сутки. Закапывать по 3 капли в каждую ноздрю 3—4 раза в день.

Залить 1 столовую ложку травы багульника 0,5 стакана растительного масла. Кипятить на водяной бане в течение 30 минут, остудить, процедить. Принимать по 2—3 капли 3—4 раза в день.

Залить 2 чайные ложки травы багульника 1 стаканом кипятка, поставить на слабый огонь и держать до тех пор, пока не выкипит половина воды. Смешать приготовленный экстракт багульника и растительное масло в соотношении 1:9. Смесь поставить в духовку на 5—7 минут. Закапывать капли в нос 2 раза в день.

Взять 10 г семян конопли посевной, измельчить, залить 1 стаканом воды и 1 стаканом молока. Кипятить 3 минуты, охладить, процедить. Выпить в течение дня.

Залить 6 столовых ложек травы репейника 1 л воды, кипятить 3 минуты. Настаивать, укутав, 4 часа, процедить настой. Применять в теплом виде для орошения полости носа при сильном насморке.

Залить 10 столовых ложек соцветий пижмы 10 л воды, варить на слабом огне 30 минут, настаивать 1 час, процедить. Горячим отваром мыть голову при сильном насморке, одновременно промывая носовую полость отваром. Вытереть голову насухо, обмотать сухим полотенцем, лечь в постель и хорошо укутаться.

При остром насморке вдыхать порошок из листа подорожника или травы зверобоя.

При насморке и головной боли нюхать порошок из листа и цветков душицы.

Взять 2 части листа ивы белой, 8 частей листа черной смородины, 1 часть травы зверобоя. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 30 минут. Принимать настой теплым по 0,25 стакана днем за 30 минут до обеда и вечером за 2 часа до сна.

Взять 1 часть листа мяты, 3 части цветков боярышника, 2 части травы пустырника. 1 столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 0,25 стакана 4 раза в день за 15 минут до еды.

Взять 30 частей цветков гречихи, 5 частей листа мяты перечной, 1 часть травы чистотела. 1 чайную ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Взять 2 части кожуры плодов граната, 3 части коры ивы белой, 1 часть коры дуба. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, поставить на водяную баню, варить 10 минут. Настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 0,25 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

■ **ВНИМАНИЕ!**

*Нельзя применять при склонности к запорам.*

Взять 3 части ягод черной смородины, по 2 части ягод лесной малины и рябины черноплодной. 1 столовую ложку смеси ягод залить 1,5 стакана крутого кипятка, поместить на водяную баню, варить 10 минут, настаивать 40 минут. Пить по 0,5 стакана в день перед сном, подсластив сахаром или вареньем.

Взять 4 части цветков календулы, 3 части цветков калины, 1 часть побегов цикория. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать, процедить. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

Взять 2 части коры дуба, 1 часть травы зверобоя, 1 часть коры ивы, 2 части цветков липы, 2 части цветков мяты. Все ингредиенты тщательно измельчить. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 4 часа, процедить. Перед употреблением добавить 5 капель пихтового масла. При остром насморке капать по 5—7 капель в каждый носовой ход 4 раза в день. Можно делать ингаляции в течение 5 минут несколько раз в день и обязательно на ночь.

Сок листьев паслена черного закапывать в нос при затяжном насморке. Для длительного хранения сок консервируют спиртом в соотношении 5:1.

Закапывать в нос сок из листьев мать-и-мачехи.

Взять 6 частей травы череды, 2 части листа мяты, 1 часть листа березы. Столовую ложку сбора залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 3 часа, процедить. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день перед едой.

Взять 4 части листа мать-и-мачехи, 2 части листа лопуха, 1 часть травы первоцвета. 1 чайную ложку сбора залить 0,75 стакана крутого кипятка, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать в течение дня равными долями за 30 минут до еды.

Взять 8 частей ягод черной смородины, 3 части листа лопуха, 4 части листа мать-и-мачехи, 1 часть листа березы. Столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день перед едой.

Смешать 5 частей плодов шиповника, по 2 части цветков липы и измельченной сухой коры ивы, по 1 части травы лабазника, цветков бузины и лепестков подсолнечника. 1 чайную ложку сбора залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Пить в теплом виде по 0,5 стакана 4 раза в день.

Взять в равных частях траву душицы, сосновые почки, кору ивы, лист мать-и-мачехи, цветки мальвы лесной. 1 столовую ложку сухого измельченного сбора залить 1 стаканом холодной воды, настаивать 1 час, довести до кипения, кипятить 5—7 минут, охладить, процедить. Применять в виде капель в нос, использовать для ингаляций.

Взять по 3 части коры дуба и листа шалфея, по 2 части цветков календулы и цветков липы. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Использовать в виде капель в нос и для ингаляций при насморке, вызванном простудой.

### *Хронический тонзиллит*

Тонзиллит — воспаление миндалин, преимущественно небных. Различают острый тонзиллит (ангина) и хронический. Частые обострения тонзиллита могут привести к нарушениям функций сердца, появлению болей в суставах.

Тонзиллит чаще встречается у детей. Хронический тонзиллит развивается в результате повторных ангин или острых детских инфекций.

**Симптомы.** Неприятное ощущение, боли в глотке, отдающие в уши, иногда запах изо рта. Часто длительная субфебрильная температура по вечерам, слабость, головная боль, понижение трудоспособности.

При хроническом воспалении миндалин у детей взять свежие листья мать-и-мачехи, трижды вымыть, измельчить, отжать сок, добавив равные количества сока лука и красного вина (или разбавленного коньяка: 1 столовую ложку на 0,5— 1 стакан воды). Смесь поставить в холодильник, перед употреблением встряхивать. Принимать 3 раза в день по 1 столовой ложке, разбавив 3 столовыми ложками воды. Это средство действует надежнее антибиотиков, а количество принимаемого алкоголя минимально.

Взять 4—5 измельченных зубчиков чеснока и 2 столовые ложки сухой измельченной травы шалфея, залить 1 л кипящей воды, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать по 0,25 стакана 3—4 раза в день и полоскать настоем горло каждые 30 минут.

Проводить чесночное орошение миндалин. Выжать немного свежего сока чеснока, нанести его на кончики пальцев и смазать этим соком миндалины. После этого процедуру можно повторить с настоем прополиса. Это очень эффективное средство. Надо учесть, что сок чеснока нужно наносить осторожно, предварительно немного разбавив его кипяченой водой.

При болях в горле в стакан теплой кипяченой воды всыпать по 0,5 чайной ложки соды и соли и добавить несколько капель йода. Этим раствором полоскать горло. Боль может пройти после 1 дня полоскания.

Для лечения тонзиллита и ангины натереть 1 стакан сырой свеклы, влить 1 столовую ложку уксуса, настоять, сок с уксусом отжать и полоскать рот, горло и немного проглотить (1—2 столовые ложки).

Сварить в небольшом количестве старого вина 20 листиков плюща с небольшим количеством соли и полоскать горло этим отваром в горячем виде. Это средство помогает для устранения неприятного запаха изо рта.

Хорошо отжать в приготовленную посуду сок из 1 листа алоэ. Возраст растения должен быть не менее 2 лет. Пить сок по 1 чайной ложке 1 раз в день — утром натощак. Курс лече-

ния — 10 дней. Перерыв — 1 месяц. Если тонзиллит повторится, провести еще 1 курс лечения.

При хроническом тонзиллите ежедневно смазывать нёбные миндалины соком алоэ, смешанным с натуральным медом в соотношении 1:3, в течение 2 недель. В последующие 2 недели смазывать через день. Эту процедуру рекомендуется делать натошак.

Разогреть керосин, смочить в нем ткань, тщательно отжать и обмотать им шею. Сверху наложить еще шерстяную ткань или шарф. Подержать этот компресс как можно дольше. Одного сеанса порой достаточно, чтобы воспаление прошло.

■ **ВНИМАНИЕ!**

*Детям этот способ противопоказан.*

Залить 0,5 л спирта 3 больших свежих измельченных листа фикуса и поставить в теплое место на 10 дней. Делать компресс на горло в начальной стадии болезни, а в более тяжелых случаях смазывать горло изнутри на ночь. Курс лечения — 3—4 дня.

Заварить 1 стаканом кипятка 3—5 бутонов гвоздики (пряность), настаивать 2 часа. Настой выпить либо весь сразу, либо по 0,25 стакана. Процедуру можно проводить 1 раз в год в качестве лечения, а также с профилактическими целями.

Смазывать миндалины ваткой, пропитанной пихтовым маслом, 4—5 раз в сутки (через каждые 5—6 часов). Курс лечения — 2—3 дня. Эффект усилится, если одновременно со смазыванием миндалин закапывать в каждую ноздрю по 1 капле масла. Могут быть неприятные ощущения, но они пройдут через 5—10 минут.

Собрать цветки картофеля, просушить в тени, сварить 1 столовую ложку цветков в 1 стакане воды. Этим раствором полоскать 3 раза в день горло в течение 10 суток. Сделать перерыв на 1 месяц и повторить курс.

Смешать по 2 части листа мать-и-мачехи и корня алтея, 1 часть травы душицы, заварить 1 столовую ложку смеси

1 стаканом кипятка, остудить, предварительно укутав, и добавить по вкусу мед. Пить по 0,5 стакана 3—4 раза в день.

Смешать 1 часть цветков липы и 2 части дубовой коры или 2 части цветков липы и 3 части цветков ромашки. Заварить



1 стаканом кипятка 1 столовую ложку смеси, подержать на слабом огне 5 минут, настаивать 1 час и процедить. Полоскать горло, разбавив отвар медом.

См. также *Ангина, Ларингит, Простуда*.

### *Фарингит*

Фарингит, или воспаление гортани, может быть вызван вирусными или бактериальными микроорганизмами. Бактериальные инфекции порой бывают более тяжелыми, чем вирусные. Стрептококковый фарингит — инфекция гортани, известная как «стрептококковая гортань». При отсутствии лечения стрептококковая инфекция гортани может дать такие осложнения, как ревматическая атака или постстрептококковый гломерулонефрит.

Симптомы. Симптомами Фарингита являются боль

Стрептококковая инфекция гортани иногда сопровождается также болями в животе.

Полоскать горло свежим картофельным соком или делать ингаляции картофельным паром.

Свежий чеснок очистить и мелко нарубить. 0,5 стакана приготовленного чеснока положить в эмалированную кастрюлю и залить свежим гречишным (темным) медом. Мед должен полностью покрыть чеснок. Затем кастрюлю поставить на небольшой огонь и нагревать, постоянно помешивая, в течение примерно 20 минут, пока весь чеснок не растворится. Дать немного остыть под крышкой, а затем опять поставить на огонь и постоянно мешать, чтобы сироп не подгорел. В этот сироп можно добавить немного дистиллированной или талой воды. Отфильтрованный сироп хранить в холодильнике. Принимать при кашле, ларингите, тонзиллите и фарингите: детям — по 1 чайной ложке, взрослым — по 1 столовой ложке через каждый час до полного выздоровления.

Головку чеснока растереть до состояния кашицы, залить 1 л винного или яблочного уксуса, настоять в темном прохладном месте 2 недели, периодически встряхивая содержи-

мое, процедить. В 1 стакане настоя растворить 0,5 чайной ложки поваренной соли. Полоскать горло настоем 2—3 раза в день до полного выздоровления.

Смазывать миндалины настоем прополиса. 1 часть 10%-ного спиртового экстракта прополиса смешать с 2 частями глицерина или персикового масла. Использовать для смазывания задней стенки глотки при хроническом фарингите, а также болезненных точек при язвенном стоматите. Можно также закапывать в нос при хроническом насморке.

Отваром листа ежевики полоскать рот и горло при воспалениях слизистой оболочки ротовой полости, ангинах, фарингитах, кровоточивости десен.

## **БОЛЕЗНИ БРОНХОВ И ЛЕГКИХ**

### *Бронхиальная астма*

Бронхиальная астма — это хроническое заболевание, характеризующееся периодическими приступами. Приступы астмы варьируются по тяжести от слабого покашливания и тяжелого дыхания до очень тяжелых, угрожающих жизни приступов удушья. Механизм приступа астмы следующий: бронхи и бронхиолы сужаются, вызывая сжатие грудной клетки и затруднение дыхания. Слизистая оболочка дыхательных путей отекает, мешая движению ресничек эпителия. Слизистые железы начинают выделять больше слизи, и она становится гуще, что мешает прохождению воздуха в легкие. Дыхание становится трудным и тяжелым; даже выдох, который обычно совершается пассивно, требует больших усилий.

Со временем приступы становятся все более тяжелыми и могут привести к необратимым повреждениям тканей легких и хроническому заболеванию легких.

Существуют различные типы астмы. Приобретенная (экзогенная, внешняя) астма, называемая также аллергической, атонической или иммунологической астмой, по мнению специалистов, является аллергической реакцией на некоторые факторы, всегда провоцирующие приступ у данного человека (например, присутствие животных, раздражение, пыль, плесень, пыльца или пищевые продукты). Этот тип астмы проявляется у детей или молодых людей, которые, как правило, имеют и другие симптомы аллергии, включая экземы или



воспаление полости носа с зудом и жидкими выделениями (ринит). Большинство людей, страдающих от этого типа астмы, имеют к ней наследственную предрасположенность. Для них характерны положительная реакция на аллергию при кожном тестировании и повышенный уровень специфических антител в крови.

Внутренняя (эндогенная) бронхиальная астма называется также неаллергической, или неиммунологической. Причины этого типа астмы не вполне понятны, хотя симптомы часто такие же, как и при приобретенной астме. Приступ эндогенной астмы иногда провоцируется фактором, который не обязательно вызывает последующие приступы. Такими факторами могут стать вдыхание холодного воздуха, реакция на инфекцию, физические усилия, стресс, перемена погоды, влажность или изменение температуры. Эндогенная астма обычно начинается на поздних этапах полового созревания или позже. Люди, страдающие эндогенной астмой, могут не иметь родственников с аналогичными заболеваниями, у них отрицательная реакция на аллергию при кожном тестировании и не повышено содержание специфических антител в крови.

**Симптомы.** Симптомами бронхиальной астмы являются чиханье, кашель, тяжелое, шумное, прерывистое дыхание, посинение кожи (цианоз) из-за недостатка кислорода в крови, ощущение тревоги и беспомощности.

При приступе астмы сварить картошку в мундире и дышать над ней, укрывшись одеялом. Можно также сварить очищенный картофель. Во время такого лечения необходимо пить в большом количестве горячий чай из ягод и листа брусники (как свежей, так и сухой). Когда приступ пройдет, лечь в постель и тепло укрыться.

Натереть на ночь свиным нутряным салом грудь и спину и обернуться компрессной бумагой, поверх которой обмотаться старым пуховым или шерстяным платком.

Тщательно размять 1 столовую ложку ягод калины и залить их 1 стаканом теплой кипяченой воды, размешав в ней 1 столовую ложку меда. Довести до кипения, варить на малом огне 20 минут, тщательно перемешать и процедить. Эту порцию употребить полностью в течение дня, принимая по 1 столовой ложке через каждые 1,5—2 часа. Астматикам, склон-

ным к гипертонии, лучше всего принимать сок из свежих ягод калины по 1 столовой ложке 8 раз в день.

Смешать по 100 г измельченных в кашицу чеснока и хрена, 150 г сливочного масла и 600 г меда, разогреть смесь на кипящей водяной бане, тщательно помешивая содержимое. Хранить в темном прохладном месте в плотно закрытой посуде. Принимать по 1 столовой ложке за 1 час до еды. Курс лечения — 2 месяца. При необходимости курс лечения повторять через 1 месяц перерыва до полного выздоровления.

Взять 3 головки измельченного в кашицу чеснока и 5 измельченных с кожурой, но без косточек лимонов, залить 1 л кипяченой воды комнатной температуры, настаивать в темном, прохладном месте 5 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, отжать. Пить по 1 столовой ложке 5 раз в день за 20 минут до еды.

100 г измельченного чеснока залить 150 мл водки, настаивать в темном прохладном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Бутылку с настойкой обернуть в оранжевую ткань или бумагу и хранить в темном прохладном месте. Принимать по 25 капель с теплым молоком 3 раза в день за 15—20 минут до еды, с октября по апрель, минимум 1,5 месяца.

Взять 2 головки чеснока, очистить их, натереть в кашицу 5 лимонов. Все это залить 1 л теплой кипяченой воды. Настоять неделю в темном месте. Отжать, процедить. Принимать 4 раза в день, за 30 минут до еды и на ночь. При приеме этого снадобья необходимо проводить растирание грудной клетки чесночным маслом: измельченный в кашицу чеснок смешать со свиным жиром (если его нет, то можно заменить сливочным маслом) в пропорции 1:2. Растирание проводить на ночь.

Каждое утро натощак съесть мелко нарубленный зубчик чеснока, запивая его 1 стаканом разбавленного водой яблочного уксуса. Курс лечения — 4—5 недель.

**■ ВНИМАНИЕ!**

*Процедура противопоказана больным язвой желудка и двенадцатиперстной кишки.*

Взять 400 г свиных почек, вымыть в проточной воде, разрезать на кусочки, добавить 1 столовую ложку коньяка, 2 измельченные луковицы и 0,25 чайной ложки порошка имбиря,

посолить по вкусу, хорошо перемешать и дать настояться 30 минут. Затем добавить 50 г истолченных в порошок ядер грецкого ореха и на сковороде с подсолнечным маслом (50 г) жарить 20—30 минут. Это блюдо съесть в теплом виде за 2 раза: половину утром и половину вечером. Принимать при лечении бронхиальной астмы минимум 1 раз в неделю, чем чаще, тем лучше, если каждый день, то 15 дней без перерыва.

Вымыть и очистить от кожуры 400 г имбиря, натереть его, насыпать в бутылку и залить спиртом. Настаивать в тепле или на солнце 14 дней, периодически встряхивая, до тех пор, пока настойка не приобретет желтый цвет. Процедить, отжать и дать отстояться. Пить 2 раза в день по 1 чайной ложке после еды, запивая 3 глотками воды. Очень хорошее средство.

Залить в эмалированной посуде 2 кг зерна овса 5 л воды и поставить на 3 часа в духовку при 50—60°C, затем процедить и отжать. Добавить 200 г меда и листа алоэ, 200 мл коньяка, поставить на слабый огонь, довести до начала кипения и снять, после чего остудить, процедить и отжать.

Получив сыворотку из 3 л молока, добавить в нее 1 стакан меда и 100 г измельченного корня девясила. Пить по 0,5 стакана первой смеси, тут же запивая 0,5 стакана второй смеси, 3 раза в день за 30 минут до еды.

Взять 0,5 столовой ложки листа майского лопуха, половину осинового листа, 1 чайную ложку свежих иголок пихты. Заварить 1 стаканом кипятка. После охлаждения добавить 0,5 чайной ложки питьевой соды и настаивать эту смесь в темном месте 7 дней. Пить по 1 столовой ложке 1 раз в неделю (можно и чаще, в зависимости от самочувствия) перед сном.

Заварить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку цветков яснотки (крапивы глухой), настаивать 30 минут и пить по 1 стакану 3 раза в день, можно и чаще, но обязательно 3 стакана в день. Траву собирают в течение всего лета в первой половине дня.

Залить 100 мл спирта (200 мл водки) 100 г плодов бузины садовой и настаивать 3 дня. Пить по 30 капель спиртовой или по 50 капель водочной настойки 3 раза в день.

Заварить 2 столовые ложки корня бедренца-камнеломки в 1 л кипятка и настаивать в термосе ночь. Пить по 0,5 стакана 3—4 раза в день. Можно пользоваться также спиртовой настойкой: 1 часть измельченного корня залить 2 частями 70%-ного спирта и настаивать 7

дней (на спирту) или 14 дней (на водке). Пить по 20 капель спиртовой настойки (по 40 капель водочной), запивая глотком воды. Корень выкапывают в сентябре, при первом легком увядании стебля. Метод очень эффективен.

Смешать по 1 столовой ложке травы иссопа, багульника, полыни обыкновенной, а также высушенных и хорошо измельченных корней и корневищ пырея, заварить смесь 1 л кипятка и настаивать ночь в термосе. Пить по 0,5 стакана 4—5 раз в день за 30 минут до еды. Кроме этого, принимать по 3 капли настойки цветков конопли 2 раза в день — после обеда и на ночь, — запивая глотком воды.

### *Бронхит*

Различают острый и хронический бронхит.

**Острый бронхит** является воспалением слизистой оболочки бронхов. Острый бронхит чаще встречается у маленьких детей и пожилых людей. Острый бронхит обычно связан с вирусными инфекциями верхних дыхательных путей, но может быть вызван и бактериями, а также аллергическими реакциями или раздражением воздухопроводящих путей при вдыхании некоторых газов или химических соединений. При бронхите ткани вдоль стенок проходов распухают и выделяют большое количество слизи. Это кратковременное обратимое нарушение в отличие от хронического бронхита, вызывающего продолжительное (хроническое) повреждение бронхов.

Симптомы. Для острого бронхита характерен сухой резкий кашель, усиливающийся по ночам. Кашель обычно смягчается через несколько дней из-за выделения слизи.

При **хроническом бронхите** слизе выделяющие клетки, которые выстилают стенки бронхов, утолщаются и производят слишком много слизи. Слизистая оболочка бронхов опухает. Опухоли сужают проходы, затрудняя движение воздуха и проникновение его в глубокие отделы легких (альвеолы), в которых происходит газообмен. Положение осложняется тем, что опухоли в дыхательных проходах препятствуют работе ресничного эпителия, а это означает, что ни слизь, ни содержащиеся в воздухе болезнетворные микроорганизмы не удаляются из дыхательных путей и проникают в легкие. В результате дыхательные инфекции, включая острый бронхит и пневмо-

нию, являются обычными осложнениями хронического бронхита, что еще более затрудняет работу дыхательной системы. Возникновение хронического бронхита связано с воздействием на слизистую оболочку бронхов вредных примесей, содержащихся в воздухе: табачного дыма, выхлопных газов и т. д.

**Симптомы.** Первым симптомом хронического бронхита является постоянный кашель, с которым выделяется много слизи особенно по утрам. По мере того как болезнь прогрессирует, затруднения дыхания усиливаются, особенно в связи с физическими нагрузками. Позднее, при дальнейшем развитии болезни, кожа из-за низкого уровня кислорода в крови часто приобретает синий оттенок (цианоз). Иногда наблюдаются опухлость и отечность всего тела. Губительными осложнениями хронического бронхита являются застойная недостаточность, острая задержка дыхания, эмфизема легих.

При остром бронхите 100 г молотых семян льна, 20 г порошка плодов аниса, 20 г порошка корня имбиря тщательно смешать с 0,5 кг чесночно-медовой смеси. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Почистить 3 головки чеснока и вместе с 5 лимонами с кожурой, но без семян пропустить через мясорубку либо протереть на мелкой терке, залить их 1 л кипяченой воды комнатной температуры и выдержать в закрытой банке 5 суток, процедить, остаток отжать. Принимать как рассасывающее средство при болезнях легких и бронхов 3 раза в день по 1 столовой ложке за 20 минут до еды.

Развести мед в 0,5 стакана портвейна и хорошо размешать. Очистить и растолочь головку чеснока. Приготовить 40—50 мл керосина. Перед сном хорошо растереть ступни ног чесноком, растертым в кашицу, и надеть шерстяные носки. Растереть грудь керосином, надеть теплое нижнее белье и выпить 1 стакан портвейна с медом. Процедуру проводить ежедневно до полного излечения.

Взять 5—6 крупных долек чеснока, растереть в кашицу, смешать со 100 г сливочного масла и пучком мелко нарезанного укропа. Утром, днем и вечером намазывать смесь на хлеб. Такое масло поможет также при пневмонии.

Мелко нарезанный чеснок (1 головку) кипятить в свежем



молоке до тех пор, пока он не станет совсем мягким. Растереть в том же молоке, добавить 1 чайную ложку сока мяты и

2 столовые ложки липового меда. Принимать каждый час по 1 столовой ложке в течение целого дня, кашель станет мягче.

Прекрасный рецепт лечения бронхита: 1 кг спелых помидоров и 50 г чеснока перемолоть на мясорубке, 300 г корня хрена натереть на терке. Смешать, подсолить по вкусу. Разложить в стеклянные банки и хранить плотно закрытыми в холодильнике. Употреблять: детям 1 чайную ложку перед едой

3 раза в день, взрослым — 1 столовую ложку перед едой 3 раза в день. Перед употреблением согреть до комнатной температуры.

При остром бронхите 1 головку чеснока измельчить в кашу, 2 лимона смолоть с коркой, но без семян, смешать с 300 г сахарного песка и 0,5 л пива, проварить на кипящей водяной бане в закрытой посуде 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Смешать в соотношении по весу 1:1:2 натертые на мелкой терке репчатый лук, яблоки, мед. Для лечения бронхита у детей, сопровождающегося кашлем, принимать не менее 6—7 раз в день, независимо от приема пищи.

Морковный сок, кипяченое горячее молоко и мед в соотношении 5:5:1 настаивать 4—5 часов и пить в теплом виде по 0,5 стакана 4—6 раз в день.

Свежий сок моркови, смешанный с теплым молоком в соотношении 1:1, принимать по 0,5 стакана 4—6 раз в день.

Смешать 1 стакан свежеприготовленного морковного сока с 2 чайными ложками меда. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день.

Смешать 300 г меда и 1 лист мелко нарезанного алоэ, залить их 0,5 л кипяченой воды, поставить на огонь, довести до кипения и держать на малом огне 2 часа, после чего остудить и перемешать. Хранить в прохладном месте. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Несколько раз в день жевать до полного размельчения 1 зубчик чеснока с 1 чайной ложкой цветочного меда.

Взять 1,3 кг липового меда, 1 стакан мелко нарезанных листьев алоэ, 200 г оливкового масла, 150 г березовых почек и 50 г цветков липы. Перед приготовлением лекарства сорванные и промытые кипяченой водой листья алоэ положить на 10 дней в холодное и темное

место. Растопить мед и положить в него измельченные листья алоэ. Смесь хорошо пропарить.

Отдельно заварить в 2 стаканах воды березовые почки и липовый цвет и прокипятить 1 —2 минуты. Процеженный и отжатый отвар вылить в остывший мед, размешать и разлить в 2 бутылки, добавив в каждую поровну оливкового масла. Хранить в прохладном месте. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Перед употреблением взбалтывать.

Залить 4 больших листа алоэ 0,5 л виноградного вина и настоять 4 дня. Принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день.

Для облегчения отделения мокроты полезно пить брусничный сок с сахарным сиропом или медом. Средство следует принимать по 1 столовой ложке как можно чаще. Одновременно рекомендуется пить чай из листа земляники.

Приготовить свежий капустный сок, добавить сахар (2 чайные ложки на 1 стакан). Принимать 2 раза в день по 1 стакану как отхаркивающее средство.

Измельченный лист дягиля заливают кипящей водой из расчета 10 г на 1 стакан кипятка, кипятят 5 минут и настаивают 2 часа. Готовый настой пригоден для применения в течение 2—3 дней. Его можно заменить порошком; 1—3 щепотки в день. Настой дягиля устраняет слизь в легких, груди и бронхах, снимает изжогу.

Приготовить настойку тысячелистника: 30 г травы залить 0,5 стакана спирта или 1 стаканом водки. Пить 3—4 раза в день по 30—40 капель перед едой.

Настой листа настурции эффективен при хроническом бронхите. 10 г листа заваривают 1 л кипятка, настаивают 10 минут и процеживают. Пьют в течение дня по 0,5 стакана.

При бронхитах с вязкой мокротой заварить 0,5 л кипятка . 4 столовые ложки измельченного листа подорожника и настоять 4 часа. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день.

Сварить в 0,5 л молока 2—3 листа мать-и-мачехи и добавить в отвар на кончике ножа свежее свиное сало. Пить перед сном по 3 столовых ложки.

Смешать в равной пропорции траву и цветки медуницы, сорванные ранней весной. Заварить 0,5 л кипятка 4 столовые ложки смеси и настоять 2 часа. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день.



Смешать в равной пропорции листья и кору или молодые побеги ясеня. Заварить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку смеси и греть на малом огне 20 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

В эмалированную посуду налить 1 стакан молока и положить 1 столовую ложку (без верха) мелко накрошенного исландского мха. Накрывать кастрюлю блюдцем или неметаллической тарелочкой и поставить кипятить на 30 минут, после чего процедить. Пить отвар в горячем виде перед сном. В квартире, где находится больной, не должно быть сквозняков.

Залить 1 столовую ложку цветков бузины черной 0,5 л крутого кипятка, настаивать, укутав, 40 минут, процедить. Принимать по 0,3 стакана 4—5 раз в день за 30 минут до еды.

Взять по 1 столовой ложке порошка листа грецкого ореха и листа мать-и-мачехи, залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Весь настой выпить в 1 прием небольшими глотками с добавлением теплого молока.

■ **ВНИМАНИЕ!**

*Сбор крепит. Особенно следите в этот день за диетой.*

Залить 1 столовую ложку измельченной травы душицы 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 5—6 раз в день за 30 минут до еды. Крепкий чай из душицы вызывает обильное потоотделение. Его пьют при простудах, при судорожном кашле, при остром и хроническом бронхите как средство, усиливающее секрецию бронхиальных желез.

■ **ВНИМАНИЕ!**

*Беременным женщинам это средство противопоказано.*

Измельченный в порошок корень алтея развести теплой кипяченой водой, доведя до консистенции густой сметаны. Полученную смесь принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день до еды при кашле, хроническом бронхите.

Взять по 3 части солодки голой (корни) и синюхи голубой (корни), по 4 части ромашки аптечной (цветки) и мяты перечной (травы), по 2 части валерианы лекарственной (корни), пустырника обыкновенного (травы), зверобоя продырявленного (травы). 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, выдержать в закрытой эмалированной посуде на кипя-

щей водяной бане 15 минут, остудить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить через 2—3 слоя марли, отжать и довести объем кипяченой водой до исходного. Принимать по 0,25—0,3 стакана 4—5 раз в день после еды при спазмах бронхов.

См. также *Кашель*, *Плеврит*.

### *Кашель*

Кашель — проявление многих заболеваний. Кашель может появиться при простуде, бронхите, трахеите, плеврите, пневмонии и других легочных заболеваниях.

Лечить нужно прежде всего основное заболевание, но одновременно можно облегчить его протекание, применяя средства от кашля.

Измельчить 500 г очищенного репчатого лука, добавить 2 столовые ложки меда, 400 г сахарного песка и варить на слабом огне в 1 л воды 3 часа. Затем охладить, процедить. Хранить в плотно закрытой посуде в холодильнике. Принимать смесь теплой по 1 столовой ложке 4—6 раз в день при сильном кашле.

От кашля полезно есть лук, поджаренный на сливочном масле и смешанный с медом.

При сильном кашле взять бутылку, наполнить ее кашицей из лука, закрыть. Всю бутылку обмазать тестом и поставить в духовку. Как только запечется корочка, духовку отключить, подождать, пока остынет, потом снять тесто и бутылку открыть. Этим средством можно лечить даже грудных детей, давая им 0,5 чайной ложки средства при гриппе и кашле, взрослым давать по 2 столовые ложки 3—4 раза в день после еды.

Растереть крупную луковицу в кашицу и смешать с 2 столовыми ложками гусиного жира. Втирать перед сном смесь в грудь и шею, завязать теплым платком. Утром необходимо съесть 1 столовую ложку этой смеси. Лечение проводить в течение нескольких дней.

Намазать грудную клетку смесью равных количеств меда и растопленного нутряного козьего жира и втереть в кожу, обернуть компрессной бумагой и поверх бумаги обвязать старым пуховым платком.

Взять 10 головок лука и 1 головку чеснока, мелко нарезать

и варить в непастеризованном молоке до тех пор, пока лук и чеснок не станут мягкими. Добавить немного сока из свежей травы (или отвара) будры плющевидной и меда, размешать. Пить по 1 столовой ложке через 1 час в течение всего дня. Эта смесь способствует отхаркиванию мокроты, смягчает кашель.

Отрезать белую часть с корнями от двух растений лука-порея, измельчить, добавить 0,5 стакана сахарного песка, 1 стакан воды, варить на слабом огне в закрытой посуде, пока сироп не загустеет, процедить. Принимать по 1 столовой ложке каждые 1,5 часа.

Белую часть с корнями одного растения лука-порея нарезать, отварить в 1 стакане молока, настоять, укутав, 4 часа, процедить и пить по 1 столовой ложке каждые 1,5—2 часа при кашле.

Вдыхать под одеялом в течение 15 минут аромат свежей луковицы. Ребенку положить блюдце с измельченным луком на ночь возле кровати.

■ **ВНИМАНИЕ!**

*Средство не рекомендуется при бронхоспазмах.*

При кашле полезно пить березовый сок пополам с молоком и небольшим количеством муки или крахмала.

Если ребенок сильно кашляет, поможет яблочный уксус. 1 столовую ложку уксуса влить в 0,5 л теплой кипяченой воды. Полоскать горло через каждые 2 часа.

Смешать в равных частях очищенный фундук и мед. Принимать по 1 чайной ложке 4—6 раз в день, запивая теплым молоком,

Смешать мед и сок хрена в соотношении 3:1. Принимать маленькими порциями в течение дня, запивая чаем из цветков клевера красного (1 чайная ложка цветков на 1 стакан кипятка, настаивать, укутав, 1 час). Выпить за день 3—4 стакана этого настоя.

Отварить картошку в мундире, растолочь деревянной толкушкой. Добавить 1 столовую ложку растительного масла и 3 капли йода. Хорошо размешать. Положить состав на ткань и приложить на грудь до горла. Сверху укутать шерстяным одеялом. Когда картошка остынет, компресс снять. Процедуру выполнять на ночь.

Горячий картофель в мундире разрезать, приложить к груди, смазанной скипидаром.

Вскипятить 3 л воды, положить 500 г пшеничных или ржаных отрубей, довести до кипения и варить 10 минут, процедить. Подсластить жженым сахаром. Всю порцию отвара надо выпить в течение дня, но непременно горячим. Эффективное средство от сильного, изнурительного кашля.

Заварить 1 л крутого кипятка 400 г отрубей, остудить, процедить и пить в течение дня в горячем виде. Для вкуса можно добавить жженный сахар (белый сахар или мед в данном случае применять не следует).

50 г изюма залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 30 минут, процедить, влить в настой 3 столовые ложки сока лука, размешать. Выпить небольшими глотками в 1 прием, желательно на ночь.

Смешать 3 столовые ложки истолченных березовых почек со 100 г несоленого сливочного масла, поставить на огонь, довести до кипения и томить на очень малом огне 1 час. Процедить, отжать, почки отбросить. Добавить 200 г прокипяченного меда, все хорошо перемешать. Принимать при кашле 4 раза в день до еды.

Протереть через сито спелые бананы и положить их в кастрюлю с горячей водой из расчета 2 банана на 1 стакан кипяченой воды с сахаром, подогреть и пить эту смесь при кашле.

Кипяченый сок репы с сахаром или медом очень полезен при простудном кашле и болях в груди. 1 стакан сока репы и

1 столовую ложку меда тщательно смешать, подержать на огне до закипания, снять, остудить. Пить по 3 глотка несколько раз в день до еды.

При длительном кашле смешать 300 г меда и 1 кг мелко нарезанных листьев алоэ, залить смесь 0,5 л воды, довести до кипения и держать на малом огне 2 часа, помешивая. Охладить. Хранить в прохладном месте не больше месяца. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Сок из листьев алоэ смешать с теплым медом и топленным сливочным маслом в равных пропорциях. Принимать по 1—

2 чайные ложки 4 раза в день до еды в течение 5 дней, затем сделать перерыв на 5 дней.

В 100 мл сока огурца добавить 2 столовые ложки чесночно-медовой смеси (1:1), хорошо размешать, дать настояться 1 час.

Принимать по 2—3 столовые ложки 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

При упорном сухом кашле сварить картофель в мундире в небольшом количестве воды, накрыть кастрюлю полотенцем и, нагнувшись над кастрюлей, вдыхать 10—15 минут картофельный пар.

При кашле у детей нарезать маленькими кубиками черную редьку и положить в кастрюлю, посыпав сахаром. Запечь в духовке в течение 2 часов, процедить и слить жидкость в бутылку. Пить по 2 чайные ложки 3—4 раза в день перед едой и на ночь перед сном.

Отварить в мундире 4—5 картофелин, но так, чтобы они не разварились. Наложить на грудь или спину несколько листов бумаги, а на них разместить разрезанный пополам горячий картофель. Сверху укутаться. По мере остывания листы бумаги вытаскивать. Эту процедуру проводить по вечерам.

Втирать в грудь козий жир, скипидар и прикладывать разрезанные горячие картофелины к горлу.

Отварить кусочки картофеля (или очистки), слить воду, выложить их в двойной полиэтиленовый пакет, завязать, затем завернуть в полотняное полотенце (2—3 слоя) и зафиксировать на груди. Надо следить, чтобы было не горячо, а приятно. Прогреть грудь 1 час. Несколько таких процедур — кашель и хрипота проходят. Картофель «берет» на себя негативное поле болезни, а мягкое тепло способствует хорошей циркуляции крови в больной области. Этот метод особенно хорош для ребенка-аллергика, которому противопоказаны горчичники.

При лечении кашля у детей целительница Ванга советовала сварить 1 картофелину, 1 головку репчатого лука и 1 яблоко в 1 л воды. Варить до тех пор, пока воды не станет вдвое меньше. Такой отвар давать ребенку 3 раза в день по 1 чайной ложке.

Свежий капустный сок с сахаром полезен как отхаркивающее средство при кашле и хрипоте. Хорошо действует отвар капусты с медом.

Как указывается в старинных лечебниках, страдающим кашлем больным очень полезно включать в питание картофельное пюре, приготовленное с большим количеством молока. Такая пища способствует снятию бронхоспазма.

Отварить несколько картофелин в небольшом количестве воды, размять их до консистенции жидкого пюре вместе с отваром, 1 чайной ложкой сливочного (лучше топленого) масла, 2 измельченными

зубчиками чеснока и маленькой луковицей. Такое пюре готовят и едят несколько раз в день в горячем виде. Это радикальное средство лечения как острого, так и застарелого хронического кашля.

Заварить 2—4 столовые ложки семян крапивы 0,5 л кипятка и настаивать ночь в термосе. Пить по 0,5 стакана 3—4 раза в день или чаще, но меньшими порциями. Можно заварить 1 стаканом кипятка 2 столовые ложки корня крапивы, греть на малом огне 5 минут, настаивать 30 минут и принимать так же.

Влить 1 стакан молока в эмалированную кастрюлю, положить туда 1 столовую ложку травы шалфея, прикрыть тарелкой или блюдцем, вскипятить смесь на малом огне, дать немного остыть и процедить. Затем вскипятить вновь, прикрыв блюдцем. Пить отвар горячим перед сном, остерегаясь сквозняков.

Залить 2 столовые ложки порошка корня алтея 0,5 л воды, довести до кипения, варить на слабом огне в закрытой посуде 5 минут, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Употреблять в теплом виде для полосканий горла при кашле и для горячих компрессов на грудь.

Настоять в течение 8 часов 4 чайные ложки корня алтея в 2 стаканах холодной кипяченой воды, процедить. Принимать в теплом виде по 0,5 стакана 3—4 раза в день как отхаркивающее.

Залить 1 столовую ложку ягод черной смородины 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 2 часа, процедить, отжать. Пить по 1 стакану 4 раза в день до еды и обязательно на ночь. При кашле и хрипоте полезны сироп и сок из ягод смородины.

Залить 1 столовую ложку травы чабреца 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день до еды.

Свежие корни крапивы двудомной мелко нарезать и отварить в сахарном сиропе. Принимать по 1 столовой ложке несколько раз в день при хроническом кашле.

Залить 1 столовую ложку измельченного корня крапивы двудомной 1 стаканом кипятка, держать на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре, процедить, подсластить медом. Пить по 0,5 стакана 4—6 раз в день за 30 минут до еды при сильных приступах кашля.

Залить 1 чайную ложку цветков крапивы двудомной 0,5 л крутого кипятка, настаивать, укутав, 20—30 минут, процедить. Пить как чай для отхаркивания и разжижения мокроты.



Настой листа подорожника большого разжижает и растворяет мокроту при болезнях верхних дыхательных путей и сопровождающем их кашле. 1 столовую ложку измельченного листа залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать на кипящей водяной бане 15 минут, охладить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 5—6 раз в день за 15—20 минут до еды.

Растереть в порошок 1 чайную ложку семян мака и смешать с 50 мл теплого молока. Выпить в один прием. Настой снимает боли в груди, смягчает кашель. Детям можно давать «маковое» молоко в два приема, желательно во второй половине дня.

Приготовить сбор: 6 частей коры дуба, 4 части корней валерианы, 3 части корней алтея, 2 части корней крапивы двудомной. Измельчить. 2 столовые ложки сбора залить 0,5 л крутого кипятка, настаивать на водяной бане 10 минут, укутать на 4 часа, процедить. Отвар пить в течение дня 4—5 раз равными порциями с топленым молоком, медом или вареньем. Помогает при сильном кашле и болях в горле.

■ **ВНИМАНИЕ!**

*Отвар может вызвать запор.*

Взять 50 г сосновой хвои, промыть в холодной воде, растолочь, залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 3 часа, добавить по вкусу сахар, процедить и сразу выпить маленькими глотками. Особенно полезен настой при кашле ранней весной.

При сильном затяжном кашле смешать в равных частях по весу сахар со смолой сосны (живицей). Скатать из смеси шарики размером с горошину, высушить их. Сосать по 1 шарик 3 раза в день после еды.

Залить 1 столовую ложку сосновых почек 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 40 минут, процедить. Принимать по 1—2 глотка при позывах к кашлю. Помогает сразу же.

При сильном кашле взять в равных частях лист крапивы двудомной, лист мяты и грецкого ореха, ячменную муку. 1 столовую ложку смеси залить 300 мл крутого кипятка, настаивать, укутав, 4 часа, процедить. Выпить настой теплым в два приема.

Смешать 3 столовые ложки липового цвета и 2 столовые ложки цветков чабреца, залить 1 л крутого кипятка, настаивать



вать на кипящей водяной бане 15—20 минут. Принимать при очень сильном кашле с медом. Желательно пить большую дозу на вечер, так как настой оказывает успокаивающее действие. Взять поровну плодов малины, листа мать-и-мачехи и травы душицы. 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 20 минут и пить отвар как чай, горячим.

■ **ВНИМАНИЕ!**

*Беременным женщинам сбор не рекомендуется.*

Взять по 2 части корня алтея и листа мать-и-мачехи и 1 часть травы душицы. 3 чайные ложки сбора заварить в 1 стакане кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить и пить по 0,5 стакана 3—4 раза в день.

Взять по 1 части листа шалфея, плодов аниса и почек сосны, по 2 части корня алтея и корня солодки. 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 20 минут, процедить, выпить в течение дня в несколько приемов.

Взять поровну корня солодки, корня алтея, плодов аниса и листа мать-и-мачехи. 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипящей воды, настаивать 20 минут, процедить через марлю. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день после еды.

Взять по 1 части листа шалфея, плодов аниса, почек сосны и 2 части корня солодки. 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 20 минут, процедить, выпить в течение дня в несколько приемов.

См. также *Простуда, Бронхит, Пневмония.*

### *Плеврит*

Плеврит — это воспаление и отек наружной мембраны (плевры), покрывающей легкие. Плеврит может быть вызван инфекцией, развитием опухоли или травматическим повреждением груди.

Симптомы. Воспаление плевры вызывает боль при глубоком вдыхании, а также при движениях грудной клетки.

Сок 1 луковицы смешать с медом в соотношении 1:1. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день после еды. Является хорошим противомикробным средством.

Сок редьки черной смешать с медом в соотношении 1:1. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Сок и мякоть вишни обыкновенной принимать по 0,25 стакана 3 раза в день после еды.

Смешать 30 г камфорного масла, по 2,5 г масла лаванды и масла эвкалипта. Втирать в больной бок 2—3 раза в день. После этого наложить согревающий компресс или туго перебинтовать.

Оливковое масло разогреть на водяной бане и втирать в больной бок, после чего сделать компресс и тепло укутаться.

В начале болезни помогает компресс из губки, смоченной в горячей воде. Особенно эффективна соленая или морская вода.

Чтобы снять боль при плеврите, рекомендуется накладывать на больное место лекарственную повязку с горчицей.

По истечении 7-го дня болезни сделать драже из смеси равных количеств меда и сливочного масла, к которой добавить миндаль и семена крапивы из расчета по 1 части миндаля и крапивы на 4 части меда с маслом. Драже охладить и сосать по 3—4 раза в день. Когда болезнь явно пойдет на спад, можно пользоваться банками.

Взять по 2 части плодов аниса, корня алтея, корня солодки, по 1 части почек сосны и листа шалфея. 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, плотно закрыть и настаивать 5 часов, процедить и принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день.

Взять 2 части листа мать-и-мачехи, по 1 части корня девясила, листа мяты перечной, корня солодки голой, травы сушеницы болотной. Приготовить настой (1 столовая ложка смеси на 1 стакан кипятка) и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

Для лечения экссудативного плеврита взять 1 стакан сока алоэ, 1 стакан липового меда, 1 стакан растительного масла, 150 г почек березы, 50 г цветков липы сердцевидной. Березовые почки и липовый цвет залить 2 стаканами кипяченой воды, нагреть на водяной бане 15 минут, настоять 30 минут, процедить. В полученный настой добавить мед и сок алоэ. Нагреть на водяной бане 5 минут, остудить и добавить растительное

масло. Принимать по 1—2 столовые ложки 3 раза в день перед едой.

Залить 1 столовую ложку хвоща полевого 0,5 л кипятка и настоять 3 часа. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день.

См. также *Бронхит и Пневмония*.

### *Пневмония, или воспаление легких*

Пневмониями называют большую группу заболеваний, для которых характерен воспалительный процесс в легких. Причиной пневмонии чаще всего является бактериальная, грибковая или вирусная инфекция, но ее могут вызвать и химические вещества, попавшие в легкие с вдыхаемым воздухом. Пневмония также может быть осложнением других болезней и травм или следствием продолжительного постельного режима. Заболевание может затрагивать часть одного из легких или поражать все ткани легких. Жидкость и другие слизистые выделения скапливаются в альвеолах и воздухо-проводящих путях, создавая застой крови и уплотнение тканей, что отрицательно сказывается на газообмене кислорода и углекислого газа.

**Симптомы.** Характеризуется жаром и ознобом, кашлем, затрудненным дыханием: и ощущением тревоги, которые могут развиваться медленно или появляться внезапно. Возможны также утомляемость, воспаленная гортань, боль в грудной клетке.

При пневмонии хорошо помогают чесночные горчичники. Разложить мелко нарубленный чеснок на предварительно смазанных растительным маслом тряпочках и наложить их на грудь или на спину. Если кожа у вас чувствительная, следует на тело положить сначала тряпочку, смоченную растительным маслом, а на нее уже накладывать чесночный горчичник. Держать такие горчичники надо 15—20 минут, чтобы не возникло неприятных ощущений и перевозбуждения.

Прекрасное потогонное средство, обладающее сильным бактерицидным, противовоспалительным действием: 5 бутонов гвоздики (пряность), 4 зубчика чеснока, 1 столовую лож-

ку сахарного песка залить 0,3 л воды и 0,3 л красного вина типа «Кагор». Варить в закрытой посуде на слабом огне, пока не останется половина жидкости. Процедить. Настой сразу же выпить как можно более горячим, лечь в постель с грелкой и хорошо укутаться.

Взять 300 г чеснока, растертого в кашицу, настоять в плотно закрытой посуде 30 минут. 200 г отстоявшейся кашицы собрать со дна, залить 1 л вина типа «Кагор», настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать в горячем виде по 1 столовой ложке каждый час. Одновременно втирать 1—2 раза в день эту настойку в грудь и в спину.

Залить 1 стакан зерен овса и 1 измельченную головку чеснока 2 л молока и томить в течение 1,5—2 часов в печи или духовке, процедить. Принимать медленными глотками в терпимо горячем виде по 1 стакану перед сном. Настой обладает хорошим отхаркивающим, противокашлевым, общеукрепляющим действием. Рекомендуются также для ослабленных больных.

Смешать 100 г чесночной кашицы с 500 г гусиного жира. Поставить на кипящую водяную баню. При хронической и тяжело протекающей пневмонии смесь густо нанести на пергаментную бумагу и приложить к груди, тщательно обвязав шерстяным платком. Компресс ставить на ночь. Выпить перед сном 1 стакан терпимо горячей овсяно-чесочно-молочной смеси. Для ее приготовления залить 1 стакан зерна овса и 1 измельченную головку чеснока 2 л молока и поставить на 1—2 часа в духовку. Процедить. Компрессы ставить ежедневно в течение 2 недель. Затем сделать перерыв 1 неделю. При необходимости курсы лечения продолжать до полного выздоровления.

Взять 4 средние картофелины, вымыть, вырезать глазки, но не чистить, нарезать кубиками, добавить 2 столовые ложки семян льна, измельченную в кашицу головку чеснока, залить 1 л воды, варить в закрытой посуде на слабом огне 20 минут. После охлаждения до 30°C использовать отвар для клизм. Клизму ставить 2 раза в день до полного выздоровления.

Вырезать в редьке отверстие и влить в него 2 столовые ложки жидкого меда. Редьку положить в посуду, прикрыть воощенной бумагой или срезанной верхушкой, выдержать 3 часа. При сильном кашле принимать по 1 чайной ложке сока несколько раз в день до еды.

Добавить 3—4 капли пихтового масла в эмалированную кастрюлю с кипятком, вдыхать пар, накрыв голову. После ин-

галяции растереть маслом грудь и накрыться теплым одеялом. Для ингаляции можно также применять ингалятор Махольда.

Сок лука смешать в пропорции 1:1 с медом и употреблять по 1 чайной ложке 3—4 раза в день за 15—20 минут до еды.

Половину луковицы мелко нарезать, отварить в 1 стакане молока, настаивать, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке через каждые 3 часа. При сильном кашле взять 2 луковицы на 1 стакан молока.

Чтобы избавиться от кашля после пневмонии, вскипятить 1 стакан свежего непастеризованного молока с 2 плодами белого сушеного инжира. Пить горячим 2 раза в день по 1 стакану после еды.

Втирать в грудь или спину мазь следующего состава: растереть и смешать 1 часть воска и 4 части гусиного жира (можно заменить его куриным жиром или овечьим салом) до получения густой мази.

Миндальное масло применяется при пневмонии, оно действует охлаждающе. Больным следует давать по 1 столовой ложке масла 3—4 раза в день.

Наряду с основным лечением рекомендуется картофельное укутывание: сшейте мешок, положите в него только что сваренный картофель в кожуре, предварительно растолките его и перемешайте с 1 столовой ложкой растительного масла, 1 столовой ложкой спирта и 1 столовой ложкой горчицы. Максимально горячий мешок приложите к очагу болезни (обходя область сердца, как и во всех тепловых наружных процедурах), оберните целлофаном, прикройте теплой одеждой и прибинтуйте сверху. Поставленный на ночь такой компресс будет горячим до утра.

Заварить 3 стаканами кипятка 1 столовую ложку будры плющевидной и настоять 1 час. Пить по 2 столовые ложки 4 раза в день за 2 часа до еды.

**■ ВНИМАНИЕ!**

*Не следует превышать дозу во избежание токсического действия будры.*

Заварить 1 стаканом кипятка 2 чайные ложки травы аистника и настаивать, укутав, 1 час. Пить по 0,5 стакана 2—4 раза в день за 20 минут до еды.

Ягоды калины обыкновенной настоять на горячем меде в

течение 6—7 часов. 1 столовую ложку ягод залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать настой теплым по 0,3 стакана несколько раз в день при сильном кашле, хрипах.

Смешать 1 часть сосновых почек, 2 части корня фиалки душистой и 4 части исландского мха. Залить 1 стаканом холодной воды 4 чайные ложки смеси, настаивать 2 часа, кипятить 4 минуты, остудить и процедить. Пить настой теплым 3 раза в день.

При воспалении легких принимать настой пустырника: 1 столовую ложку травы на 1 стакан кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 2 столовые ложки 3 раза в день. Аптечную настойку принимать по 10 капель 3 раза в день.

Взять поровну плодов аниса, корня алтея, корня солодки, почек сосны, листа шалфея. 1 столовую ложку сбора запарить в 1 стакане кипятка, настоять 20 минут, процедить через марлю и принимать по 1 стакану через каждые 3 часа.

Взять 2 части цветков липы, по 3 части цветков коровяка, цветков мальвы лесной и травы медуницы. 40 г смеси залить 1 л кипятка, настаивать ночь, процедить. Пить по 0,25 стакана через час при сухом, изнуряющем кашле.

Взять по 3 части цветков гречихи, цветков мака-самосейки, побегов паслена сладко-горького, по 4 части цветков мальвы лесной, листа мать-и-мачехи, травы медуницы, травы зверобоя и цветков коровяка, по 2 части цветков бузины, цветков липы и цветков первоцвета. 4 столовые ложки смеси залить 1 л кипятка, настоять 8—10 часов, процедить, выпить настой теплым в течение дня небольшими глотками.

Взять по 20 г листа алоэ, листа черники, листа брусники, корневища с корнями багульника, по 20 мл сока свеклы, сока брюквы. Сбор залить 1 л водки, настаивать 10—12 дней, добавить мед и сливочное масло и пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Взять поровну плодов аниса, плодов фенхеля, корня копытня, корня солодки, травы тимьяна, почек сосны. 4 чайные ложки сбора настаивать на 1 стакане воды в течение 2 часов и довести до кипения. Выпить за 1 день в 3 приема.

Взять 6 частей цветков мальвы лесной, по 1 части цветков гречихи, цветков мака-самосейки, цветков мать-и-мачехи, травы медуницы. 50 г смеси залить 1 л кипятка, настаивать ночь, процедить и выпить за день в 5 приемов при сухом кашле.

Взять по 2 части плодов фенхеля и цветков коровяка,



8 частей корня алтея, 3 части корня солодки, 4 части листа мать-и-мачехи. 1 столовую ложку смеси 2 часа настаивать на 1 стакане холодной воды, кипятить 10 минут, процедить после остывания и выпить настой теплым за 1 день в несколько приемов.

Взять по 2 части плодов аниса и цветков коровяка, 4 части листа мать-и-мачехи, 8 частей корня алтея, 3 части корня солодки, 10 частей корневища аира. 1 столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить через марлю и принимать по 0,5 стакана через 3 часа.

Взять поровну плодов аниса, плодов малины, коры ивы, цветков липы и листа мать-и-мачехи. 1 столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипящей воды, кипятить 5—10 минут и процедить через марлю. Пить как чай, в горячем виде.

Взять по 2 части плодов малины и листа мать-и-мачехи, 1 часть травы душицы. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипящей воды, настаивать 20 минут, процедить и в теплом виде выпить на ночь.

■ **ВНИМАНИЕ!**

*Не рекомендуется беременным женщинам.*

См. также *Бронхит, Плеврит, Простуда.*

### *Туберкулез легких*

Туберкулез (ТБ) — инфекционное заболевание, вызываемое микобактериями. Эта болезнь поражает главным образом легкие. После того как были найдены антитуберкулезные лекарства, заболеваемость ТБ резко снизилась. Вызывает тревогу то, что с конца 1980-х годов заболеваемость ТБ снова устойчиво возрастает и сейчас эта болезнь все чаще поражает людей в возрасте от 25 до 45 лет. Некоторые современные формы ТБ не поддаются стандартному лечению; это затрудняет лечение и сдерживание распространения ТБ и снова делает болезнь опасной.

ТБ распространяется с капельками слизи из дыхательных путей зараженного человека. Некоторые формы ТБ могут передаваться через молоко больной коровы, но подобные случаи редки. Тяжесть первичной инфекции зависит от общего



состояния здоровья больного, количества и степени болезнетворности конкретной формы ТБ бактерий. Когда инфекция попадает в организм, иммунная система начинает вырабатывать антитела, которые поражают ТБ бактерии, а защитные механизмы легких заключают их в образования, похожие на кисту. ТБ бактерии либо погибают, либо остаются «спящими» в этих кистах. Если бактерии остаются неактивными, но живыми, они могут разрушить кисту и позднее появиться в большом количестве, вызывая пневмонию и распространяясь в другие органы, включая нервную систему. Стресс, ослабляющий иммунную систему организма, или недостаточность питания могут вызвать повторную реактивацию ТБ инфекции. Эта хроническая активная ТБ инфекция наносит серьезный вред легким, она может распространиться и повредить другие органы.

**Симптомы.** Первичный ТБ (исходная инфекция) часто не имеет симптомов, а зараженный совсем не выглядит больным. Значительно позже могут появиться повышение температуры тела, слабость, потливость, снижение работоспособности, похудание.

Отварить головку чеснока со 100 г бобов и принимать в течение дня в 2 приема при болезнях легких, сопровождающихся выделением гнойной мокроты.

Сок и водный экстракт чеснока обладают ярко выраженным антибактериальным действием на туберкулезные палочки, прекращают их рост и развитие.

В рационе туберкулезных больных обязательно должен быть чеснок. Есть его рекомендуется по 1—2 зубчика каждые 2 часа.

Растолочь несколько зубчиков чеснока, положить их в кастрюльку с толстым дном и залить небольшим количеством воды. Поставить на слабый огонь и подогреть на нем 20 минут. Затем кастрюльку снять с огня и чуть-чуть остудить содержимое. Делать ингаляции парами чеснока, вдыхая их, накрывшись полотенцем. Дышать парами чесночного чая надо 15 минут, а затем тепло укрыться и лечь спать.

Китайская народная медицина при лечении туберкулеза советует включать в рацион питания больного чеснок: в первый день следует принять 30 г чеснока. А затем постепенно в

течение 1,5 месяца увеличивать дозу, доведя ее до 90—120 г. Затем в течение следующих 1,5 месяца доза чеснока постепенно снижается до первоначальных 30 г в день. Одновременно с этим рекомендуется несколько раз в день дышать чесночными парами, а спину и грудь растирать соком свежего чеснока, смешанного в пропорции 1:1 с растительным маслом.

Растолочь 1,5 столовой ложки сахара, смешать с 4 измельченными зубчиками чеснока, посуду со смесью поставить на огонь и, помешивая, подрумянить, затем снять с огня и размешать до остывания. Свежеприготовленные порции такой смеси съедать утром и вечером при туберкулезе легких.

Тщательно смешать по 400 г хрена и чеснока, растертых в кашу, 1 кг сливочного масла и 5 кг меда, настоять на кипящей водяной бане 5—10 минут, периодически помешивая содержимое. Принимать при туберкулезе легких по 50 г перед едой.

Луковичный сок из белой части лука-порея смешать в пропорции 1:1 с медом и принимать по 1 чайной ложке 3—4 раза в день до еды. Это хорошее средство также при заболеваниях верхних дыхательных путей, хроническом бронхите с мучительным кашлем, воспалении легких, общем ослаблении организма при перенесенных тяжелых заболеваниях.

Употреблять в пищу картофель, приготовленный цельным в кожуре, а также с июля по февраль пить сок сырого картофеля.

Кастриюлю на  $\frac{2}{3}$  заполнить смесью овса и ячменя, взятых в равных частях, или отдельно овсом или ячменем, залить почти доверху свежим непастеризованным молоком и добавить слой смальца толщиной в палец, после чего закрыть кастрюлю крышкой, поставить в духовку и варить, периодически доливая молоко, пока не разварится овес (ячмень). Принимать по 100 г смеси 3 раза в день.

При пневмонии и туберкулезе легких применяется настойка трилистника (арума, алоказии). После того как на растении появится четвертый листик, наиболее старый из листьев начнет подсыхать и отмирать. Его нужно осторожно срезать вместе со стеблем, не дожидаясь полного высыхания, измельчить и залить 100 мл 70%-ного спирта — столько его требуется на лист размером с ладонь взрослого человека. Настоять в темном, прохладном месте 10 дней, процедить и принимать 3 раза в день за 30 минут до еды; на 1 столовую ложку

воды строго по схеме: 1-й день — по 1 капле настойки; 2-й — по 2 капли; 3-й — по 3 капли и т. д. Увеличивая дозу настойки трилистника на одну каплю ежедневно, довести прием до 52 капель — 1 чайной ложки. И с этого момента принимать по 1 чайной ложке, пока не закончится вся настойка. На курс лечения требуется 150—200 мл настойки.

■ **ВНИМАНИЕ!**

*Превышение дозировки опасно.*

Народная медицина рекомендует применять при туберкулезе мед не только с молоком, но также с различными жирами и другими высококалорийными продуктами. Нередко при этом добавляют еще сок алоэ.

Измельчить руками 4 листа алоэ, залить их 0,5 л спирта или водки и настоять неделю. Принимать по 40 капель 3 раза в день.

Промыть листья алоэ, измельчить их и отжать сок. 150 мл сока алоэ смешать с 250 г меда и 350 мл вина (кагора), настоять в темном месте при температуре 4—8°C в течение 4—5 дней. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Листья алоэ в возрасте 3—5 лет выдержать в темноте при температуре 4—8°C в течение 2 недель. Затем промыть их в воде, измельчить и залить кипяченой водой в соотношении 1:3. Оставить на 1—1,5 часа. Полученный сок отжать. 100 мл сока смешать с 500 г измельченных грецких орехов и добавить 300 г меда. Принимать по 1 столовой ложке с 1 стаканом горячего молока 3 раза в день за 30 минут до еды.

Семена горчицы считаются хорошим средством против начинающегося туберкулеза легких. В этом случае их нужно глотать по 1 щепотке 3 раза в день.

Кормить больных туберкулезом следует клейкими продуктами: белым хлебом, лапшой, просяной кашей. Можно есть жареное мясо, но следует избегать соленого. Вареная морковь считается здоровой пищей для худосочных и страдающих одышкой, кашлем, туберкулезом легких. При першении в горле и при кровохарканье помогают яйца всмятку. Полезно пить козье и овечье молоко, есть мясо раков.

Заварить 1 стаканом воды 20 г исландского мха (лишай-

ника), греть на малом огне 10 минут и процедить. Пить по 12 столовых ложек 4—6 раз в день за 20—30 минут до еды.

Смешать по 1 столовой ложке листьев и корней крапивы, залить 0,5 л кипятка, греть на малом огне 5 минут, настоять 30 минут и процедить. Пить по 0,25 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды. Можно также готовить отвары из листьев и корней крапивы по отдельности.

Отварить в 1 стакане молока в течение 5 минут 2 столовые ложки сушеных корней пырея (свежих — 1 столовую ложку), немного остудить и выпить за 1 прием. Принимать до 3 стаканов в день. Этот же отвар помогает и при других трудноизлечимых заболеваниях.

Залить 2 стаканами кипяченого молока (или воды) 1 столовую ложку почек сосны (только мужских соцветий), добавить 1 столовую ложку меда, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 сырых яйца и тщательно все перемешать. Принимать 3 раза в день полностью весь состав. Мужские соцветия — тычиночные колоски — появляются на сосне в конце мая, они серо-желтые, состоят из чешуевидных тычинок, которые сидят на коротких ножках. Женские соцветия — красноватые пестичные шишечки.

Смешать 1 часть ягод можжевельника, 2 части травы полевого хвоща и 3 части травы горца птичьего (спорыша). Заварить 0,5 л кипятка 3 столовые ложки смеси, настоять 30 минут и процедить. Пить по 2—3 глотка в течение дня.

Залить холодной кипяченой водой березовый гриб (чагу) на 4 часа, после чего пропустить его через мясорубку или натереть на терке. 1 часть измельченного гриба залить 5 частями кипяченой воды (температурой не выше 50°C) и настоять 48 часов, после чего жидкость слить, отжать и добавить к ней воду, в которой замачивался гриб. Приготовленный раствор можно хранить 4 дня. Принимать по 3 стакана в день в несколько приемов до еды.

Заварить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку листа крыжовника, настаивать 1 час и процедить. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день.

Залить 5 частями отстоянной воды 1 часть только что вытекшей смолы сосны (живицы) и настаивать 9 дней на солнце в стеклянной посуде. Принимать по 1 столовой ложке (можно до 0,5 стакана) 3 раза в день за 30 минут до еды.

Заваривать как чай и пить по 0,5 стакана 3 раза в день цветки сирени. Можно также пить настойку из цветков и по-

чек: залить 1 стаканом спирта или водки 0,25 стакана измельченного сырья и настоять 9 дней. Принимать по 20—30 капель (настойку на водке — по 50 капель) 3 раза в день.

Измельчить на терке свежие корни девясила. Залить 0,5 л водки 0,5 стакана измельченного корня и настаивать 9 дней в темном месте при комнатной температуре. Пить по 1 столовой ложке перед едой в течение 2—3 месяцев.

Взять поровну плодов аниса, листа шалфея, травы тысячелистника. Приготовить отвар из 1 столовой ложки сбора на 1 стакан воды. Принимать по 1—3 стакана в день в течение 2—3 месяцев при ночных потах.

Заварить как чай стебли и лист пустырника и корни цикория обыкновенного и подержать на малом огне 10 минут. Пить 3 раза в день по 0,5 стакана.

Варить 10 минут в белом вине корень полыни обыкновенной (на 0,5 л вина 2 столовые ложки измельченного корня), добавить в кипящий отвар 1 столовую ложку меда и остудить. Пить по 0,5 стакана утром перед едой или по 3 столовые ложки в день.

Залить 1 л горячего молока 40 г измельченного корня окопника и настаивать его ночь в термосе или духовке. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

■ **ВНИМАНИЕ!**

*Окопник ядовит. Строго соблюдать дозировку.*

Смешать поровну траву спорыша и корень солодки. Заварить 0,5 л кипятка 3 столовые ложки смеси, кипятить на малом огне 5 минут и настаивать 30 минут. Выпить в течение дня в 5—6 приемов.

Для лечения туберкулеза легких и других грудных болезней применяют шишки ели и сосны. Набрать весной сосновых или еловых шишек, высушить их в тени. Заварить 2 стаканами кипятка 1 столовую ложку шишек, довести до кипения и кипятить на слабом огне в течение 30 минут. Пить утром и вечером по 1 стакану.

Заварить 1 стаканом кипятка 10 г цветков багульника и настаивать 30 минут. Пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

■ **ВНИМАНИЕ!**

*Растение ядовито. Не превышать дозу.*

Приготовить настой: залить 0,5 л кипятка или кипящего молока 4 столовые ложки смеси соплодий хмеля, листа крапивы двудомной, травы зверобоя, первоцвета, золототысячника, трифоли, тысячелистника, сабельника, цветущих головок клевера лугового, корней синюхи и цветов калины, взятых поровну, настаивать в термосе 4 часа и процедить. Выпить полный стакан утром натощак, остальное — поровну перед обедом и перед ужином.

### *Эмфизема легких*

Эмфизема — увеличение объема альвеол за счет разрушения перегородок между ними. Легкие увеличиваются в объеме, не спадаются, становятся дряблыми, дыхательные проходы сужаются. Выдох (нормально пассивное движение) требует при эмфиземе больших усилий. Газообмен кислорода и углекислого газа в альвеолах из-за повреждения тканей и закупорки понижается до опасного уровня.

Болезнь может носить наследственный характер и вызываться недостаточностью защитного белка альфа-1 антитрипсина. Эмфизема может сопровождать другие заболевания бронхов и легких. У людей с наследственной эмфиземой болезнь развивается до крайне тяжелой формы очень быстро. Это происходит еще быстрее у курящих. Исследования показали, что курение увеличивает выделение разрушающих ферментов в легких. Это объясняет, почему эмфизема развивается у курящих даже при нормальной выработке белка альфа-1 антитрипсина и почему курение является существенным фактором появления ненаследственной эмфиземы.

**Симптомы.** Обычно симптомы проявляются, когда ; легкие уже значительно повреждены. Они включают одышку - сначала при физических усилиях, а потом и при отдыхе, снижение переносимости физических нагрузок. Больные эмфиземой часто очень худые, с бочковидной грудкой клеткой и красноватой кожей, выдыхают через губы, сложенные трубочкой.

Эмфизему легких лечат соком зеленой ботвы картофеля, начиная его прием с 0,5 чайной ложки и доводя до 0,5 стакана. Вдыхать пары картофеля в мундире.



Прикладывать разрезанные сваренные в мундире клубни картофеля к груди, смазанной скипидаром или козьим жиром.

Взять 2 части травы хвоща полевого, по 1 части травы горицвета весеннего, плодов тмина обыкновенного, плодов фенхеля обыкновенного. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день. Сбор помогает при скрытой недостаточности кровообращения.

Взять 2 части листа березы и по 1 части плодов можжевельника и корня одуванчика. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день через 1 час после еды. Курс лечения — не менее 3 месяцев.

Взять в равных пропорциях корень алтея, плоды аниса, корень солодки, почки сосны и лист шалфея. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 0,25 стакана настоя 3—4 раза в день до еды.

Взять в равных пропорциях корень девясила, лист мяты, траву чабреца, лист шалфея, лист эвкалипта. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 0,25 стакана 3 раза в день после еды при одышке.

Взять 1 чайную ложку цветков картофеля, залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 1—2 часа, процедить и выпить в течение 2 часов или за 30—40 минут до еды принимать по 0,5 стакана 3 раза в день в течение 1 месяца. Принимать при одышке.

Взять 50 г сухой измельченной травы мелиссы, 20 г сухих соцветий сивца лугового, залить 1 л сухого белого вина, настаивать сутки, периодически встряхивая, процедить. Пить по 0,5 стакана 2 раза в день, а также при приступах.

Взять 3 столовые ложки цветков гречихи посевной, заварить 0,5 л кипятка, настаивать 2 часа в термосе, процедить. Принимать по 0,5—1 стакану теплого настоя 3—4 раза в день.



# ЗАБОЛЕВАНИЯ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

## БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА

### *Гастрит*

Гастрит — это воспаление слизистой оболочки желудка. Воспалительный процесс развивается вследствие повреждения этой оболочки и может протекать в острой и хронической формах.

**Острый гастрит** характеризуется внезапным появлением и выраженностью симптомов. Продолжительность заболевания составляет 2—4 дня. Причинами острого гастрита могут быть бактериальная и вирусная инфекции; грубые погрешности в питании; применение таких медицинских препаратов, как аспирин или стероиды; употребление чрезмерного количества алкоголя. Нередко выяснить причины этого расстройства не удастся.

**Симптомы.** При остром гастрите отмечаются ощущение дискомфорта и боли в животе, снижение аппетита, тошнота, рвота, иногда - головные боли и повышение температуры.

**Хронический гастрит** характеризуется продолжительным, упорным течением и рецидивами. В результате хронического гастрита наступает стойкое повреждение слизистой оболочки желудка. Хронический гастрит может развиваться вследствие других заболеваний: болезней почек и печени; язвенной болезни; сахарного диабета или систематического злоупотреб-

ления алкоголем. Другими отягчающими факторами являются: продолжительное употребление острой и раздражающей пищи; дефицит витаминов или длительное лечение некоторыми препаратами, в частности аспирином, ибупрофеном, стероидными гормонами и отдельными антибиотиками.

Выделяют хронический гастрит с нормальной и повышенной секрецией (повышенной кислотностью) — анацидный и гиперацидный и с секреторной недостаточностью (пониженной кислотностью) — гипоацидный гастрит.

**Симптомы.** При гастрите с повышенной кислотностью отмечаются изжога, отрыжка кислым, иногда рвота. Больных беспокоят боли в подложечной области, ночные и голодные боли. У страдающих хроническим гастритом с пониженной кислотностью наблюдаются неприятный вкус во рту, слюнотечение, тошнота, чувство переполнения в подложечной области, признаки анемии, снижение аппетита и веса, диспепсические расстройства.

При приеме внутрь перги в смеси с медом в соотношении 1:1 улучшаются работа кишечника и общее состояние организма.

Принимать по 1 стакану облепихового сока 3 раза в день за 1 час до еды.

Залить водой 100 г зерен пшеницы. Когда появятся ростки, промыть и пропустить их через мясорубку, добавить растительное масло по вкусу. Есть натощак.

Взять 250 г меда, 0,6 л оливкового масла, добавить сок 2 лимонов, перемешать. Хранить смесь в стеклянной банке в прохладном месте. Перед приемом перемешать. Пить 3 раза в день за 30 минут до еды по 1 столовой ложке.

Принимать по 1—2 чайные ложки сока алоэ 2—3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 1—2 месяца.

Смешать 0,5 стакана сока алоэ со 100 г меда. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 15—20 минут до еды. Курс лечения — 3 недели.

Принимать внутрь 0,2—0,3 г мумие с молоком или медом натощак 1—2 раза в день утром и вечером, перед сном. Курс лечения — 25—28 дней. Повторить курс лечения через 10 дней.

Принимать по 20 капель 30%-ной настойки прополиса (развести в 0,5 стакана теплой воды) за 1 час до еды. Курс лечения — 3 недели.

Смешать в соотношении 10:1 10%-ную настойку прополиса и облепиховое масло. Принимать по 20—30 капель с водой или молоком 3 раза в день за 1 час до еды.

Даже застарелый гастрит можно излечить с помощью яблок, желательны зеленых. Очистить яблоки от кожицы, натереть их на острой терке и тут же съесть. При этом нельзя пить и есть в течение 5 часов до и 5 часов после применения яблок. На ночь яблоки есть нельзя. Если желудок больного плохо переваривает пищу, нужно первое время (первые 3—4 дня каждый день, а дальше по мере необходимости) делать клизму с водой, а при раздражении кишечника — с растительным маслом. Необходимо строгое и точное выполнение процедуры. В течение первого месяца лечения яблоки принимают ежедневно. В течение второго месяца достаточно 3 раз в неделю, а в течение третьего месяца — 1 раза в неделю с точным соблюдением всех правил.

Рекомендуется выпить 1 стакан ананасного сока 2 раза в день перед едой (за 30 минут до еды). В ананасном соке высокое содержание бромелайна — протеолитического фермента, который участвует в расщеплении белков, тем самым способствуя пищеварению.

Утром, в обед и вечером за 30 минут до еды принимать по 1 столовой ложке чистого оливкового масла, настоянного с 3 столовыми ложками золототысячника красного. Настаивать на водяной бане, на медленном огне в течение 1 часа. После остывания процедить и отжать через тонкое полотно. Через 20 минут после приема масляного настоя выпить 1 кофейную чашку отвара базилика (лист и цвет), тысячелистника, зверобоя, листа подорожника, перечной мяты, горца перечного, полевого хвоща и шалфея. Смесь готовят из равных частей каждого лекарственного растения. 2 полные столовые ложки этой смеси с добавлением 2 столовых ложек без верха слегка обжаренного льняного семени и 1 чайной ложки без верха семян аниса заваривают 0,5 л кипятка и, накрыв крышкой, кипятят на слабом огне в течение 10 минут, после чего процеживают.

Хорошо снимает спазмы в желудке и кишечнике свежий сок пустырника. Принимать 3 раза в день по 1 чайной ложке за 30 минут до еды, запивая глотком воды. На зиму сок можно консервировать, залив его водкой в соотношении 1:1.

Спелые семена подорожника большого смолоть в кофе-

молке. Порошок на кончике ножа принимать ежедневно с водой до еды.

Для лечения острых и хронических гастритов 3 раза в день пить по 1 столовой ложке сока подорожника большого за 20 минут до еды. На зиму свежий сок залить водкой или спиртом в соотношении 1:1. Можно также пить настой сушеного листа подорожника: залить 1 стаканом кипятка 3 чайные ложки листа и настаивать 6—8 часов. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Плоды боярышника распарить в печи и съесть вместе с теплой оставшейся жидкостью. Рекомендуется при болях в животе.

Залить 1 столовую ложку сухих плодов черемухи 1 стаканом кипятка, варить на слабом огне 10—15 минут, настоять, процедить, добавить 40 капель 10%-ного спиртового экстракта прополиса и принимать по 0,3—0,5 стакана 2—3 раза в день при хроническом гастрите, энтероколите.

Взять поровну плодов фенхеля, корня алтея, корня солодки, корневища пырея и листа ромашки. Приготовить настой из 2 чайных ложек сбора на 1 стакан воды. Принимать на ночь по 1 стакану настоя при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Взять по 3 части плодов шиповника и плодов укропа огородного, по 1 части травы сушеницы топяной, травы хвоща полевого, лепестков розы, цветков ромашки и цветков ноготков, по 2 части травы репешка и травы полыни метельчатой, по 4 части травы зверобоя и листа подорожника, 7 частей травы тысячелистника. 6 г смеси заварить 0,5 л кипятка, томить 30 минут, не кипятить. Принимать 4 раза в сутки по 0,5 стакана за 15—20 минут до еды при затянувшемся острым гастрите, хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Взять поровну травы тимьяна, травы шандры и травы золототысячника. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка и настаивать до охлаждения. Принимать по 1—2 стакана в день небольшими глотками.

Взять по 2 части листа мяты перечной, травы чабреца и цветков лаванды, 1 часть цветков гвоздики. Приготовить настой из 2 чайных ложек сбора на 1 стакан воды. Принимать по 1—2 стакана днем и на ночь через 30 минут после еды.

Взять 2 части корневища аира обыкновенного, по 1 части цветков ромашки, корня солодки, травы тысячелистника,

травы череды трехраздельной. Принимать в виде отвара по 0,5 стакана 3—4 раза в день при остром гастрите.

Взять по 2 части плодов тмина, плодов аниса, плодов фенхеля, травы золототысячника, цветков ромашки, листа трилистника водяного, по 10 частей травы горечавки, корневища аира и корневища с корнями валерианы, 3 части листа мяты перечной, 4 части травы тысячелистника. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать 10 минут в хорошо закрытой посуде. Принять в 1 прием горячим без сахара за 30 минут до обеда.

Залить 1 столовую ложку листа мяты перечной 1 стаканом кипятка, нагревать 10 минут, остудить, процедить через марлю и пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день для улучшения пищеварения.

Взять поровну лист мяты перечной, лист трилистника водяного, траву золототысячника, траву тысячелистника. 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, нагревать 10 минут, остудить и процедить через марлю. Выпить в 3 приема за полчаса до еды для улучшения пищеварения.

Взять 5 частей листа мяты перечной, по 2 части травы шандры и травы репешка, 1 часть корня ревеня. 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, нагревать 10 минут, остудить и процедить через марлю. Выпить в 3 приема за полчаса до еды для улучшения пищеварения.

Взять поровну листа мяты перечной, листа клевера лугового, травы золототысячника. 1 столовую ложку смеси заварить в 1,5 стакана кипятка и настаивать до охлаждения. Выпить в течение дня в 3 приема за 30 минут до еды для улучшения пищеварения.

Мелко нарезать 30 штук плодов зеленого грецкого ореха, залить 1 л 70%-ного спирта и настаивать в течение 14 дней на солнечном свету. Принимать по 1—2 чайные ложки в день после еды при болях в желудке.

Взять по 1 части плодов фенхеля, корневищ с корнями валерианы, 2 части листа мяты перечной, 6 частей цветков ромашки. Приготовить настой из 2 чайных ложек сбора на 1 стакан воды. Принимать по 1 стакану 1—2 раза в день при коликах и чувстве тяжести в желудке.

Взять по 1 части плодов аниса и плодов фенхеля, 2 части листа мяты перечной, по 3 части цветков ромашки и коры крушины. Приготовить настой из 2 чайных ложек сбора на

1 стакан воды. Принимать по 1 стакану 1—2 раза в день при коликах и чувстве тяжести в желудке.

Взять 4 части листа мяты перечной, 1 часть травы золототысячника. Приготовить настой из 2 чайных ложек смеси на 1 стакан воды. Принимать по 1 стакану за полчаса до еды при гастрите с жалобами на боли в области печени.

Взять по 3 части листа мяты перечной, листа мелиссы, 4 части цветков ромашки. Приготовить настой из 2 чайных ложек смеси на 1 стакан воды. Принимать по 1 стакану за полчаса до еды при гастрите с жалобами на боли в области печени.

Взять поровну листа мяты перечной, листа трилистника водяного, кожуры апельсина, корневищ с корнями валерианы. Приготовить настой из 2 чайных ложек смеси на 1 стакан воды. Принимать по 1 стакану за 30 минут до еды при гастрите с жалобами на боли в области печени.

Взять поровну листа шалфея, листа мяты перечной, цветков ромашки, травы полыни горькой, травы тысячелистника. Приготовить настой из 2 чайных ложек смеси на 1 стакан воды и пить горячим по 1 стакану 2 раза в день за 30 минут до еды при гастритах и энтеритах.

Взять поровну листа мяты перечной, листа мать-и-мачехи, травы репешка, корня девясила, корня любистока, корня окопника, корня мальвы лесной. Приготовить отвар из 1 столовой ложки сбора на 1 стакан воды. Принимать по 2—3 стакана в день при гастритах.

■ **ВНИМАНИЕ!**

*Окопник ядовит. Строго соблюдать дозировку.*

Взять 3 части листа цикория, по 2 части травы золототысячника, травы зверобоя, травы тысячелистника, корневища с корнями горечавки, 4 части травы дымянки. 1 столовую ложку смеси залить 1 л холодной воды, настаивать 6 часов, периодически взбалтывая, кипятить 5 минут и после остывания процедить. Принимать по 0,5 стакана за 20 минут до еды 4 раза в день при анацидном гастрите.

■ **ВНИМАНИЕ!**

*Дымянка ядовита. Соблюдать осторожность.*

При гастрите с повышенной кислотностью эффективно пить свежеприготовленный картофельный сок: начинать с 0,25 стакана, постепенно доводя до 0,75 стакана, за 30—60 ми-



нут до еды. По другой прописи можно начать сразу с 1 стакана, утром натощак. После приема сока лечь в постель на 30 минут. Через 1 час можно позавтракать. Курс лечения — 10 дней.

Пить свежий сок картофеля по 0,5 стакана 3 раза в день, добавив 0,5 столовой ложки меда, за 30 минут до еды. Курс лечения — 10 дней (спустя еще 10 дней курс можно повторить).

Сок свежей белокочанной капусты способствует нормализации кислотности, тем самым уменьшая боли. Также он помогает заживлению эрозий желудка и предупреждает их появление. Следует принимать по 0,5—1 стакану сока 3 раза в день за 1 час до еды в теплом виде.

Сок из листьев свежего зеленого салата обладает выраженной способностью уменьшать боли в желудке, и при регулярном употреблении этого сока воспаленная слизистая оболочка желудка быстро восстанавливается. Сок, отжатый из 70 г листьев, пьют с сахаром 1 раз в день после еды в течение 1 недели.

Для снижения кислотности следует 1 раз в день принимать натощак сок моркови. Сок должен быть свежеприготовленным из созревшей моркови, желательного сорта каротель.

При повышенной кислотности принимать мед с теплой водой (1 столовая ложка на 1 стакан воды) за 1,5—2 часа до еды. Курс лечения — 1,5—2 месяца.

При гастрите с повышенной и нормальной кислотностью подходят железноводские воды, боржоми, нафтуса.

При повышенной кислотности желудка помогает следующий сбор: 1 часть измельченного листа мяты, 1 часть цветочных корзинок тысячелистника, 1 часть семян укропа, 2 части травы зверобоя. 2 столовые ложки смеси заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 2 часа, процеживают и принимают в течение дня всю порцию по 1—2 столовые ложки на прием.

Смешать 1 часть травы чистотела и по 2 части травы тысячелистника, цветков ромашки аптечной и травы зверобоя. Заварить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку смеси, настаивать 30 минут и процедить. Выпивать по 2—3 стакана в день.

Смешать по 8 частей листа мяты перечной, травы тысячелистника и травы зверобоя и по 1 части семени укропа и бобовника. Заварить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку смеси, настаивать 1 час и процедить. Пить по 1 чайной ложке 3—4 раза в день. Можно также пить как чай.



Залить в 1 стакане крутого кипятка по 1 столовой ложке меда и сушеницы болотной. Настаивать 20 минут. Пить по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 3 недели.

Взять по 3 части листа шалфея и корня дягиля, по 1 части плодов можжевельника, травы полыни горькой, корня цикория. Приготовить отвар из 2 чайных ложек сбора на 1 стакан воды. Пить по 1—2 стакана в день.

Взять поровну листа мяты перечной, листа трилистника водяного, плодов фенхеля, травы тысячелистника, травы золототысячника. Приготовить отвар из 2 чайных ложек сбора на 1 стакан воды. Принимать по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

Взять поровну семени льна, цветков липы, листа мяты перечной, корня солодки, корневища аира, плодов фенхеля. Приготовить настой из 1 столовой ложки смеси на 1 стакан воды. Принимать по 2—3 стакана в день.

Взять по 2 части листа мяты перечной, травы тысячелистника, корневища аира, по 8 частей листа подорожника, травы зверобоя и травы сушеницы топяной, по 4 части травы золототысячника и травы спорыша, 1 часть плодов тмина. 3 столовые ложки смеси заварить 1 л кипятка, плотно закрыть и настаивать 10 часов, процедить и принимать в теплом виде по 0,5 стакана через 30 минут после еды 4 раза в день при гиперацидном гастрите.

Взять по 4 части листа мяты перечной, травы тысячелистника, коры крушины, по 3 части травы сушеницы топяной, травы спорыша, 30 г травы зверобоя, по 2 части цветков ромашки, плодов укропа огородного, плодов тмина, корневища с корнями валерианы, 1 часть соплодий хмеля. 4 столовые ложки смеси залить 1 л кипятка и настаивать в духовке ночь, процедить. Принять 1 стакан натошак, остальное — в 4 приема в течение дня, каждый раз через 1 час после еды при гиперацидном гастрите, сопровождающемся запорами.

Взять 2 головки чеснока, очистить, растереть, сложить в банку и залить 2 стаканами нерафинированного растительного масла. Через 1 сутки в масляный настой влить сок 2 лимонов и тщательно перемешать. Настаивать 1 неделю в темном месте. Чесночное масло принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды при гастрите с пониженной кислотностью и запорах. Курс лечения — 3 месяца. Перерыв — 1 месяц. Лечение в случае необходимости повторять до полного выздоровления.

Принимать мед непосредственно перед едой в виде холодного водного раствора: 1 столовая ложка на 1 стакан воды.

Смешать 70 г меда светлых сортов, 15 мл сока каланхоэ, 7 мл 10%-ного спиртового экстракта прополиса и выдержать на водяной бане при 45 °С в течение 30 минут при постоянном помешивании. Хранить смесь в емкости из темного стекла. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения — 1—2 месяца.

При пониженной кислотности рекомендуется пить соки капусты, картофеля или моркови, разбавленные водой 1:10, по 1 стакану в день натощак.

При гастрите с пониженной кислотностью нужно пить минеральные воды эссентуки-17, нафтусю.

Смешать 500 мл сока подорожника с 500 г меда и проварить на слабом огне в течение 15—20 минут. Охладить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Приготовить сбор из равных количеств корня аира, кожуры апельсина, листа вахты, травы полыни, травы золототысячника. 2—3 столовые ложки высушенного измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе в течение 3 часов, процедить и принимать по 0,3 стакана 3 раза в день до еды.

Развести 1 столовую ложку сока подорожника блошиного в 0,25 стакана теплой воды и принимать за 15—30 минут до еды в течение 1—4 недель.

Сок из измельченных корней аира усиливает выработку соляной кислоты. Развести 1 чайную ложку сока в 0,5 стакана воды и принимать перед едой.

Шалфейные ванны: 500 г травы шалфея залить 5 л кипятка, настаивать в течение 3 часов. Вылить настой в ванну. Температура воды 36°С. Курс лечения — 10 ванн по 10 минут через день.

Мятные ванны: 300 г сухой мяты залить 5 л кипятка, настаивать в течение 2—3 часов. Вылить настой в ванну. Температура воды 36—37°С. Курс лечения — 10 ванн по 10—15 минут через день.

Соляные ванны: можно приготовить ванны с тремя различными степенями концентрации: а) низкой концентрации — 200 г поваренной соли на полную ванну воды; б) средней концентрации — 2 кг поваренной соли на полную ванну воды; в) высокой концентрации — 5—10 кг поваренной соли

на полную ванну воды. Температура воды 36—37°C. Курс лечения — 10 ванн по 10 минут через день.

Хвойные ванны: 100 г хвойного порошка или 100 мл жидкого хвойного концентрата на полную ванну воды. Температура воды 36—37°C. Курс лечения — 10 ванн по 10—15 минут через день.

### *Изжога*

Изжога — чувство жжения под ложечкой, возникающее вследствие забрасывания кислого содержимого желудка в пищевод.

Изжога может сопутствовать гастриту с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, холециститу, токсикозу беременных, встречается при диафрагмальной грыже, непереносимости некоторых пищевых веществ. Если икота сочетается с отрыжкой (особенно кислой), то это может служить признаком гастрита или язвенной болезни желудка. Если боль усиливается в лежащем положении, то, вероятно, проблема в пищевode.

## **ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Избегайте употребления кофе, чая, алкоголя.

Прием аспирина или ибупрофена может ухудшить состояние при изжоге.

Изжогу может вызвать курение или стресс.

Не ложитесь и не откидывайтесь назад после еды.

Приподнимите изголовье кровати на 10—15 см.

Не носите тугую одежду (пояса, джинсы).

В течение 2 часов перед сном не ешьте и не пейте.

Если изжога продолжается более 3 дней, обратитесь к врачу.

Жевать в течение 30—40 минут несколько зерен ячменя или овса, сглатывая слюну. Потом мякину выплюнуть.

Принимать по 1 столовой ложке толченных в ступке или протертых ядер грецких орехов или сладкого миндаля.

Пить натошак 1—2 раза в день по 1—2 столовые ложки свежеприготовленного сока картофеля. Или пить сок сырого картофеля по 1 десертной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Пить минеральную щелочную воду.

Принимать 3 раза в день по 0,5 чайной ложки измельченной в порошок яичной скорлупы сваренных вкрутую куриных яиц.

Принимать соду, растворив 0,25 чайной ложки в 0,5 стакана воды.

Съесть 3—4 штуки гороха, свежего или сухого размоченного, но не консервированного или вареного.

Если изжога повторяется ежедневно, то нужно натошак есть гречневую кашу, пить много воды, меньше употреблять жирной пищи.

Высушенные и растертые в порошок цветы картофеля заваривать и пить как чай.

Заварить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку травы золототысячника, настаивать ночь в термосе, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды. Настой удаляет газы, вредные вещества из желудка, действует благотворно на желудок, почки, печень и предотвращает изжогу.

Чтобы избавиться от изжоги, нужно разжевать небольшой кусочек корневища айры и проглотить, запив водой (можно не запивать).

Заварить 1 стаканом кипятка 5 г мелко измельченного корня горечавки, греть на слабом огне 7 минут, настоять 30 минут и процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

Залить 2 чайные ложки измельченного корня горечавки

1 стаканом водки или вина, настаивать 21 день. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день перед едой.

Истолочь высушенные семена, корни и листья дягиля лекарственного. 1 щепотку порошка залить 1 стаканом кипятка, накрыть стакан крышкой и дать настояться. Принимать

3 раза в день.

Взять поровну травы зверобоя, тысячелистника, сушеницы болотной. 3 столовые ложки смеси настаивать 2 часа в 1 л кипятка, процедить, пить по 0,5 стакана 4—5 раз в день. Настой помогает не только при изжоге, но и при болях в желудке.

При изжоге эффективны сборы, в состав которых входят: дубровник, горец змеиный, исландский мох, лен, мята перечная, ятрышник, мать-и-мачеха.

### *Рвота и тошнота*

Рвота и тошнота — проявление многих заболеваний. Рвота появляется чаще всего после тошноты — тягостного ощущения в подложечной области и глотке. Возникают тошнота и рвота главным образом при пищевых отравлениях и заболе-

ваниях органов брюшной полости, отравлениях алкоголем, угарным газом и другими ядами, в ранние сроки беременности при токсикозе, при поражениях центральной нервной системы, при острых инфекционных заболеваниях. Тошнота и рвота могут быть признаками аппендицита и холецистита, а также свидетельствовать о нарушениях обмена веществ, например при сахарном диабете или уремии.

При тошноте и рвоте у беременных рекомендуется есть чаще, но понемногу. На завтрак пить только немного подслащенный сок или воду с лимоном и есть сухари.

При тошноте у беременных натереть на терке корень имбиря и добавлять в блюда.

Растворить 1 чайную ложку соды в 1 стакане воды, выпить при тошноте.

Насыпать в водку соли, размешать и выпить. После этого выпить апельсиновый сок.

Пить свежий картофельный сок по 0,25—0,5 столовой ложки перед едой.

Хорошо помогает при тошноте зеленый чай.

Взять 1 столовую ложку листа мяты перечной, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Отварить 1 чайную ложку семян укропа в 1 стакане воды, принять при тошноте желудочного происхождения.

Взять 4 чайные ложки измельченной сухой травы мелиссы лекарственной, залить 1 стаканом горячей воды. Настаивать 4 часа. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день до еды.

Взять 2 чайные ложки вахты трехлистной, залить 2 стаканами холодной воды, настаивать 8 часов. Принять в течение суток. Для стимулирования пищеварения при тошноте.

### *Снижение или отсутствие аппетита*

Если человек через определенные промежутки времени не получает пищи, он начинает испытывать чувство голода. При снижении или полном отсутствии аппетита можно говорить, что в организме происходят болезненные изменения.

Сваренный в уксусе или настоянный в уксусе лук полезен для улучшения аппетита и пищеварения.

Ежедневно принимать 1 чайную ложку тертого хрена с сахаром или медом до еды.

За 30 минут до еды выпивать 1 чайную ложку сока сельдерея.

Взять 1 чайную ложку измельченного корневища аира, залить 2 стаканами горячей воды, кипятить 15 минут в посуде, закрытой крышкой. Пить по 2 стакана 3 раза в день перед едой, слегка подсластив. Применяется как горечь для возбуждения аппетита при желудочно-кишечных заболеваниях.

Взять 1 чайную ложку измельченной травы полыни горькой, залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

Взять 2 чайные ложки измельченного корня одуванчика, залить 1 стаканом холодной воды, настоять 8 часов. Пить по 0,25 стакана 4 раза в день перед едой.

Взять в равных пропорциях траву полыни горькой, корневище аира, листья вахты, плоды тмина. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять и процедить. Пить по 1 столовой ложке за 20 минут до еды.

Пить сок тысячелистника обыкновенного, добавив в сок мед для улучшения вкуса.

Взять 2 чайные ложки ягод малины, заварить 1 стаканом кипятка и настоять в термосе. Пить настой теплым по 0,5 стакана 4 раза в день.

Взять 0,5 столовой ложки цветков василька голубого, заварить 1 стаканом кипятка. Выпить за 30 минут до еды.

Взять 1 чайную ложку измельченных плодов аниса, залить 1 стаканом кипятка, настоять, остудить и пить по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

Залить 4 чайные ложки Melissa лекарственной 1 стаканом кипятка и настаивать 4 часа. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день.

Залить 1 чайную ложку соцветий клевера лугового (красного) 1 стаканом кипятка, настоять 5 минут, процедить. Пить по 1 столовой ложке 4 раза в день.

Взять 1 столовую ложку соцветий клевера лугового (красного), залить 1 стаканом водки. Настаивать 10 суток. Принимать по 1 чайной ложке перед едой.

Взять 0,3 чайной ложки семян петрушки, залить 1 стаканом холодной воды, нагревать на водяной бане 30 минут, охладить, процедить и принимать по 1 столовой ложке 5 раз в день.



### *Язвенная болезнь желудка и кишечника*

Язвенная болезнь — хроническое заболевание, связанное с разрушением слизистой оболочки желудка или кишечника. В результате повреждения слизистой обнажаются нижерасположенные слои стенки органа и образуется язва. В соответствии с локализацией различают язвы пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки.

Своим возникновением язвы обязаны либо чрезмерной секреции желудочного сока и ферментов (хотя у некоторых лиц с язвой желудка процессы могут протекать нормально), либо неполноценности слизистой, которая у здоровых людей защищает внутренние органы брюшной полости от эрозии или «самопереваривания». Уменьшение защитных свойств слизистой желудка и кишечника и возникновение предпосылок для образования язв могут быть связаны с продолжительным употреблением некоторых лекарственных препаратов типа аспирина, ибупрофена и кортикостероидов, а также с систематическим злоупотреблением алкоголем и курением. Если процесс образования язв начался, то он продолжается до тех пор, пока не происходит полного разрушения слизистой и мышечного слоя того или иного органа пищеварительной системы.

**Симптомы.** Острая боль, грызущая, постоянная или жгучая. Обычно при язвенной болезни желудка боли возникают через 20-30 минут после еды, а при язве двенадцатиперстной кишки характерны боли натощак, затихающие после приема пищи, а также ночные боли. Язва может сопровождаться тошнотой и рвотой. Иногда возникает изжога. Язва желудка опасна тем, что может привести к кровотечению, в этом случае появляется черный стул. Возможно также развитие непроходимости пищеварительной системы вследствие образования рубцов и спаек при частых обострениях язвенного процесса.

Развести в 1 столовой ложке воды 0,15 г мумие. Принимать 2 раза в день натощак. Курс лечения — 1 месяц.

Пить облепиховый сок по 0,25 стакана 3 раза в день за 1 час до еды. Масло облепихи принимать по 1 чайной ложке



3 раза в день за 1 час до еды, не запивая. Курс лечения — не менее 3 недель.

Пить по 0,5 стакана свежеприготовленного сока белокочанной капусты 3 раза в день. Курс лечения — 3 недели. Приготовленный сок хранить не более суток.

Сок свежего картофеля (наиболее благоприятны красные сорта) пить по 0,5 стакана за 20 минут до завтрака и обеда. Для приготовления сока клубни картофеля дважды пропускают через мясорубку или измельчают на терке, мезгу выжимают через марлю. Курс лечения — 1 неделя. Затем сделать перерыв 7 дней и снова 1 неделю пить сок.

Пить по 1 стакану свежего неподсоленного отвара из-под сваренного картофеля 3 раза в день.

Растворить в 1 стакане теплой кипяченой воды 1 столовую ложку липового меда. Пить в день 3—4 стакана за 1,5 часа до еды.

Взять 100 г меда, по 100 мл спирта и соков редьки, свеклы, моркови. Смешать, процедить через марлю, настаивать в темном прохладном месте 3 дня. Пить по 2—3 столовые ложки 3 раза в день. Перед употреблением взбалтывать. Курс лечения — 5 дней.

Смешать в равных частях по объему соки капусты, свеклы, редьки, алоэ, вино типа «Кагор», смесь томить в духовке в течение 6 часов. Пить при язве желудка по 3 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

Лук репчатый, варенный на пару или печеный, принимать внутрь по 50—100 г 1—2 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения — 2—3 недели. В случае необходимости после 10-дневного перерыва курс лечения можно повторить.

Ежедневно выпивать на ночь 1 стакан свежего кефира, смешанного с 1 столовой ложкой растительного масла. Смесь надежно затягивает язвы. Курс лечения — 1,5—2 месяца.

При обострении или кровоточащей язве ежедневно утром натощак за 1,5 часа до еды и вечером перед сном необходимо выпить 2 сырых белка куриных яиц. Продолжать лечение в течение 1 недели.

■ **ВНИМАНИЕ!**

*Этот способ безопасен только в том случае, если вы твердо уверены, что яйца не заражены сальмонеллой.*

Сырую гречку перебрать и слегка обжарить на сковороде. 3—4 столовые ложки крупы с вечера залить 10 столовыми ложками кипятка (желательно в термосе). Съесть эту порцию ежедневно на первый или второй завтрак. Курс лечения — от 1 недели до 1,5 месяца в зависимости от состояния больного и соблюдения им диеты. Это хорошее средство лечения острой стадии язвенной болезни.

Залить 1 стакан промытого овса 1 л теплой воды, настоять 10 часов, затем варить на слабом огне 30 минут, укутать и настаивать еще 12 часов. Процедить, объем отвара довести до 1 л. Принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц. Отвар улучшает обмен веществ в организме, показан при язвенной болезни, хронических гастритах.

Залить 20 г истолченных грецких орехов 0,5 стакана кипятка, настоять, помешивая, 30 минут, процедить, добавить 1—2 чайные ложки меда. Принимать по 1 десертной ложке в день. Смесь хорошо затягивает язвы.

Взять по 500 г пчелиного меда, урюка, изюма, грецких орехов (ядер), 1 лимон. Пропустить орехи и сухофрукты через мясорубку, добавить мед. Смесь хранить в холодильнике. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Принимать 10%-ный спиртовой экстракт прополиса: по 60 капель в 1 стакане теплой воды 3 раза в день до еды в течение 20 дней. При необходимости после 10—12-дневного перерыва курс можно повторить. Диета обязательна.

Отличным лечебным эффектом обладает настойка из листьев алоэ, особенно она полезна при только что возникшей язве или для профилактики и лечения хронической язвы. Перед срезанием листьев цветок не поливать 2 недели. Растение следует брать 3—5-летнего возраста. Срезанные листья положить в темное, прохладное, хорошо проветриваемое место. Затем 500 г листьев пропустить через мясорубку, смешать с 500 г меда, разогреть на кипящей водяной бане до 50—60°C, периодически помешивая содержимое, после этого добавить 0,5 л натурального красного вина. Настаивать в темном прохладном месте 7 дней, периодически встряхивая содержимое. Курс лечения — 3 недели. Принимать 3 раза в день за 1 час до еды: первую неделю — по 1 чайной ложке, вторую и третью неделю — по 1 столовой ложке.

Выпивать каждый день в несколько приемов 2—3 стакана морковного сока. Оздоровливается не только желудок, но и

другие органы, принимающие участие в процессе пищеварения, в первую очередь — поджелудочная железа.

Принимать облепиховое масло по 1 чайной ложке 2—3 раза в день за 30—40 минут до еды.

Лечение лекарственными травами нужно проводить в период обострения и в течение 10—14 дней после него. Не следует ждать быстрого выздоровления, первые положительные результаты появятся через 5—7 дней после начала приема трав. А окончательно оценить эффективность средства вы сможете через 2 недели. Если сбор за это время не подействовал, его надо заменить.

Взять по 3 части травы сушеницы топяной, листа подорожника, по 2 части корня солодки голой, шишек хмеля обыкновенного, травы пустырника пятилопастного, травы синюхи голубой, травы тысячелистника обыкновенного, по 1 части корня аира болотного, травы зверобоя продырявленного, цветков календулы лекарственной, листа крапивы двудомной. 1 столовую ложку сухого измельченного сбора залить вечером в термосе 0,5 л кипятка, настоять ночь, процедить и пить по 0,5—0,75 стакана за 15—20 минут до еды. Одновременно принимать спиртовой экстракт прополиса с новокаином: 40 капель 10%-ного экстракта прополиса смешать с 50 мл 0,25%-ного теплого раствора новокаина и выпивать за 1,5 часа до еды 3 раза в день. Курс лечения — 1—2 месяца.

Взять в равных пропорциях траву зверобоя, семена льна, плоды укропа, цветки ромашки. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, варить на водяной бане 15 минут, настаивать 1 час. Принимать настой по 0,5 стакана 3—4 раза в день.

Траву зверобоя смешать с подогретым подсолнечным маслом в соотношении 1:2, выдержать 3 часа на водяной бане, настаивать 2 недели (временами взбалтывать), профильтровать. Принимать по 1 столовой ложке натощак 3 раза в день. Курс лечения — 1 месяц.

Превосходным средством лечения язвы с пониженной кислотностью, особенно при обильных кровотечениях или скрытой крови в кале, является шиповник: 30 плодов залить 1 стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, настаивать при комнатной температуре в течение суток, процедить. Принимать по 0,5 стакана 2—3 раза в день до еды. Курс лечения — до прекращения кровотечения.

Сухой березовый гриб (чагу) подержать в холодной воде

3—5 часов, измельчить или пропустить через мясорубку. Залить 1 стакан измельченного гриба 5 стаканами теплой воды (40—50°C), настаивать 2 суток в тепле, настоем процедить. Принимать по 0,3 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды. Можно добавить 0,5 чайной ложки меда. Курс лечения — 3—4 недели.

Взять 4 столовые ложки коры дуба, залить 1 л кипятка, кипятить 20 минут, остудить. Принимать отвар по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

Взять 1 чайную ложку измельченных корней девясила, залить 1 стаканом воды, настаивать в течение 10 часов. Выпить за 1 сутки.

Взять поровну траву подорожника и траву шалфея. 1 столовую ложку сбора залить 2 стаканами кипятка, кипятить

5 минут, настаивать 1 час. Принимать отвар первые 10 дней 1 раз по 0,5 стакана, затем 3 раза в день по 0,5 стакана.

Взять поровну семя льна, корень алтея, исландский мох.

2 столовые ложки сбора залить 2 стаканами холодной воды, выдержать 5 часов, варить в течение 5—7 минут, настоять, процедить. Принимать по 0,3 стакана за 30 минут до еды 5—6 раз в день.

Взять поровну цветков ромашки, травы тысячелистника, листа мяты, цветков липы. 2 чайные ложки сбора залить 1 стаканом кипятка, кипятить 5 минут, настоять 2 часа. Процедить и принимать отвар по 0,5 стакана 3 раза в день.

Взять по 3 части корней лапчатки прямостоячей, листа крапивы двудомной, 2 части цветков ромашки лекарственной. 2 столовые ложки сбора залить 1,5 стакана кипятка, настаивать в тепле 30 минут. Принимать по 0,5 стакана через час. Заживляет кровоточащие язвы.

Взять поровну корня горца змеиного и корневища кровохлебки лекарственной. 2—3 чайные ложки сбора залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, настаивать 2 часа. Принимать по 0,25 стакана 3—4 раза в день. Заживляет кровоточащие язвы.

Взять 1 часть травы чистотела большого, по 3 части травы тысячелистника обыкновенного, травы зверобоя продырявленного, цветков ромашки лекарственной. 2 столовые ложки сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать в тепле 2 часа. Принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день. Заживляет кровоточащие язвы.

Взять по 3 части травы пустырника пятилопастного, травы сушеницы топяной, 4 части травы вереска обыкновенно-

го, по 1 части корня валерианы лекарственной, корня синюхи голубой. 4 столовые ложки сбора залить 1 л кипятка, настаивать 1 ночь в термосе и принимать в течение дня по 2—4 глотка, всего до 0,5 л, и 0,5 стакана на ночь. Сбор является хорошим успокоительным средством, что очень важно при лечении язвы.

Взять 1 часть цветков ромашки лекарственной, по 2 части корневищ лапчатки прямостоячей и травы зверобоя продырявленного. 2 столовые ложки сырья залить 2 стаканами кипятка, настаивать в тепле 1 час, процедить. Принимать теплым по 0,5 стакана утром натощак, через 1 — 1,5 часа после еды, вечером перед сном и утром при болях.

Взять поровну корня дудника, корневища аира болотного, коры дуба. 5 столовых ложек сбора залить 1 л воды, настаивать 10 часов, варить на водяной бане 10 минут. Принимать настой по 0,5 стакана 4 раза в день перед едой. Снимает болевой синдром.

Взять поровну молодых шишек ольхи, корня лапчатки прямостоячей, корня крапивы. 2 столовые ложки сбора залить 2 стаканами холодной воды, настаивать 2 часа, нагреть на водяной бане и прокипятить 5 минут, процедить отвар горячим. Принимать теплым по 1 стакану утром натощак и через 1 час после еды. Снимает болевой синдром.

Взять поровну плодов аниса, корневища горца змеиного, травы душицы, цветков календулы, листа кипрея, листа Melissa, травы яснотки. 1 столовую ложку измельченного в порошок сбора залить 1 стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 10 минут, настаивать в тепле 2 часа, процедить. Принимать отвар в теплом виде по 0,25 стакана утром натощак, далее через 1 час после каждой еды, ночью при болях.

**■ ВНИМАНИЕ!**

*Беременным женщинам этот сбор не рекомендуется.*

Взять 2 столовые ложки сухих измельченных цветков ромашки аптечной, залить 2 стаканами кипятка, настаивать, укутывать на 5—6 часов, процедить. Принимать по 0,5 стакана за 40—50 минут до еды. Курс лечения — 4—6 месяцев. Длительный прием настоя цветков ромашки способствует рубцеванию язвы луковицы двенадцатиперстной кишки.

Смешать 500 мл сока подорожника с 500 г меда и прова-



ритель на слабом огне в течение 15—20 минут. Охладить. Смесь хранить в закрытом сосуде в прохладном месте. Принимать по 2—3 столовые ложки утром за 30 минут до еды и вечером перед сном.

При язве желудка ежедневно, в течение всего лета, съедать по 12—15 свежих листьев подорожника большого. Это средство хорошо сочетается с приемом экстракта прополиса или меда с прополисом.

Отварить семена льна в воде до образования жидкого киселя и пить по 0,5 стакана 5—8 раз в день, независимо от времени приема пищи. Боли проходят через 2—3 приема. Желательно пить кисель 3—4 дня, чтобы не повторялись приступы боли. Лечение будет более эффективным, если к 0,5 стакана киселя добавить 5—7 капель спиртовой настойки прополиса: 3 г прополиса залить 50 мл спирта, настаивать 14 дней в темном теплом месте, профильтровать. Хранить в темном месте при комнатной температуре.

## **БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ, ЖЕЛЧНЫХ ПУТЕЙ И ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**

### *Гепатит*

Гепатит — это воспаление печени. Существует несколько типов этого *заболевания*. В большинстве случаев возбудителем гепатита является вирус. Вместе с тем заболевание может развиваться и в результате общих реакций организма на некоторые препараты, являющиеся для него токсинами или аллергенами. Такие реакции могут возникать на различные химические вещества, например соединения металлов, растворители или алкоголь.

При гепатите происходят отек, воспаление и отмирание клеток ткани печени. К счастью, здоровая печень, не подвергавшаяся ранее вредным разрушающим воздействиям или заболеваниям, сохраняет способность к воспроизведению клеток и замещению омертвевшей ткани новой. Иногда печень не может самостоятельно справиться с инфекцией, и тогда вирус гепатита остается в ней в жизнеспособном состоянии в течение продолжительного времени и даже на протяжении всей жизни человека. Таких людей называют носителями вируса гепатита.



У них могут обнаруживаться или отсутствовать симптомы заболевания. Независимо от этого носители вируса продолжают оставаться источником инфекции для окружающих. У некоторых из них возможно развитие хронического гепатита, характеризующегося прогрессирующим и неуклонным разрушением печени. Носители вируса гепатита и лица с хроническим гепатитом подвержены большому риску развития рака или цирроза печени.

В функции печени входят расщепление и нейтрализация лекарственных препаратов и других химических веществ, поступающих в кровь. Печень очищает и освобождает кровь от вредных веществ и примесей. В печени образуется множество белков и свертывающих факторов крови. Благодаря печени поддерживается необходимый уровень сахара и жиров в крови и происходит образование желчи. Все перечисленные функции при гепатите могут нарушаться. С учетом этого лекарственные препараты назначают больным очень осторожно. В процессе лечения осуществляется постоянный контроль за состоянием печени, чтобы не допустить серьезных нарушений ее функций — таких, которые могут привести к неожиданным кровотечениям, изменению уровня сахара в крови или образованию в ней токсичных продуктов. Тяжелые нарушения функций печени могут закончиться комой и смертью.

**Симптомы.** Независимо; от вызвавшей, болезнь причины некоторые симптомы при всех типах гепатита одинаковы. К таким общим проявлениям болезни относятся потеря аппетита и симптомы, наблюдающиеся при гриппе: головные боли, повышение температуры, усталость, тошнота и рвота. У некоторых людей отмечается окрашивание кожных покровов в желтый цвет (желтуха). Желтуха сопровождается выделением темной мочи и обесцвеченным стулом, болями в верхней правой части живота, болями в суставах и сыпью. У многих людей гепатит протекает: бессимптомно или симптомы бывают выражены так незначительно, что эти люди и не подозревают у себя данного заболевания.

**Гепатит А**, так же известный, как эпидемический гепатит или инфекционный гепатит, вызывается вирусом гепатита А. Вирус распространяется через зараженные пищу и воду, а

также через прямые контакты с жидкостями зараженного организма в основном из-за несоблюдения правил санитарии (плохо вымытые руки и др.). Сильнейшие вспышки инфекции случаются среди детей и молодых людей в общественных местах — в школах и других заведениях.

**Симптомы.** Больной гепатитом А чувствует жар, тошноту, у него бывают плохой аппетит, боли в животе и мышцах, головная боль, быстрая утомляемость, желтуха. Начальные симптомы заболевания обычно отмечаются спустя 30 дней после внедрения вируса в организм. Однако вирус обнаруживается в кале инфицированных лиц в пределах 2 недель, предшествующих развитию желтухи — очевидного симптома поражения печени. Период заболевания, когда люди не знают, что они уже инфицированы, является наиболее опасным с точки зрения передачи инфекции для окружающих. Гепатит А редко имеет смертельный исход, и болезнь обычно протекает без длительных осложнений. Гепатит А не приводит к хроническому гепатиту или раку печени.

**Гепатит В** вызывается вирусом гепатита В. Эту болезнь нередко называют также сывороточным гепатитом, потому что раньше полагали, что он распространяется только через зараженную кровь. В настоящее время известно, что заражение может происходить через другие жидкости организма, такие, как слюна, сперма, жидкость, выделяемая шейкой матки. По этой причине гепатит В классифицируется и как болезнь, передаваемая половым путем. Новорожденные могут быть инфицированы вирусом гепатита В через плаценту матери.

**Симптомы.** На ранней стадии гепатит В обычно развивается очень медленно. Симптомы болезни появляются только через несколько месяцев. Гепатит В поражает печень, вызывая ее воспаление и нарушение функции. Иногда инфекция проявляется так слабо, что не распознается как болезнь. Наиболее обычные симптомы — желтуха, общее недомогание, боли в желудке, сыпь, которая иногда сопровождается зудом.

Хотя большинство людей выздоравливают после этой формы гепатита без стойких повреждений печени, приблизительно у одного из 10 человек развивается хронический гепатит или он становится носителем вируса. Гепатит В может иметь смертельный исход, если он приобретает молниеносный характер течения, а при переходе в хроническую форму — вызывать развитие цирроза печени.

Возбудителем гепатита С является один из нескольких вирусов гепатита С. В настоящее время возникновение этого типа заболевания чаще всего связывают с переливанием инфицированной крови. Симптомы, как правило, появляются спустя 50 дней после заражения. Люди, инфицированные этими вирусами, в значительной степени подвержены опасности развития необратимых повреждений печени (цирроз) или рака. Некоторые из них становятся носителями вируса. Относительно успешным является лечение интерфероном, который уничтожает и ряд других вирусов.

С лечебной и профилактической целью при заболеваниях печени рекомендуется мед: утром 1—2 столовые ложки с добавлением маточного молочка на кончике ножа, а после обеда — 1 столовую ложку меда с 1 чайной ложкой перги.

Утром и вечером принимать смесь из 1 столовой ложки меда с яблочным соком.

Протереть через сито 300 г лука, добавить 2 столовые ложки сухой травы полыни горькой и 100 г меда, залить 700 мл белого сухого вина, настаивать 20 дней в темном прохладном месте, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день до еды.

Сок 2 головок чеснока смешать с соком 2 лимонов. Принимать при желтухе по 1 чайной ложке через 2 часа после еды. Курс лечения — 1 месяц. При необходимости курс лечения повторять через 2—3 недели перерыва до полного выздоровления.

При хроническом гепатите рекомендуется пить сок картофеля: по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Пить по 0,3 стакана сока моркови, смешав его в соотношении 1:1 с кипяченой водой, за 30 минут до еды.

Сок одуванчика (сок берется от всего растения) принимать по 1 столовой ложке, разведя в 0,5 стакана кипяченой воды.

Пить сок сырой свеклы, разведя 0,3 стакана сока с равным количеством кипяченой воды, 2 раза в день после еды.

Взять 1 кг репчатого лука, очистить его от шелухи и из-

мельчить, добавить 2 стакана сахарного песка и держать в духовке до тех пор, пока сироп не приобретет желтую окраску. Затем смесь процедить и принимать сироп по 1 столовой ложке натощак в течение нескольких месяцев.

Принимать по 50—100 мл свежеприготовленного сока клубней топинамбура 2—3 раза в день за 10—15 минут до еды.

Растворить мумие в соке алоэ (5 г мумие на 150 мл сока). Пить по 1 чайной ложке до завтрака и на ночь в течение 2 недель. Сделать 2-недельный перерыв и повторить курс. Одновременно принимать настойку прополиса: по 20 капель 3 раза в день перед едой. Мумие способно рассасывать уплотнения при начинающемся циррозе печени.

■ **ВНИМАНИЕ!**

*В рецепты при болезнях печени и желчевыводящих путей часто входит трава чистотела. Чистотел ядовит, поэтому при приеме его внутрь следует строго соблюдать дозировку.*

Взять 10 г измельченного чеснока и по 5 г травы чистотела и травы полыни обыкновенной, залить 500 мл белого виноградного вина, довести до кипения, охладить, процедить. Пить при гепатите по 2 столовые ложки утром натощак. Курс лечения — 7 дней. При необходимости курс лечения повторять через 7 дней до полного выздоровления.

Взять по 1 части цветков ромашки аптечной, корня солодки, травы зверобоя, травы чистотела, 2 части травы мяты перечной. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, кипятить 5—7 минут, отстоять, процедить. Пить по 1 стакану отвара 2 раза в день перед едой.

Взять по 1 части травы чистотела и травы золототысячника, по 2 части кукурузных рылец и травы льнянки, 3 части цветков тмина. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 30 минут. Процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Взять 3 части цветков бессмертника, 2 части кукурузных рылец, по 1 части травы льнянки и травы золототысячника. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 30 минут. Процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

■ **ВНИМАНИЕ!**

*Льнянка ядовита. Строго соблюдать дозировку.*

Взять поровну корня цикория, травы хвоща полевого, травы тысячелистника, травы зверобоя. 2 полные чайные ложки сбора залить 1 стаканом кипятка. Принимать утром и вечером по 1 стакану настоя.

Измельчить 16—18 стеблей с цветками бессмертника. Варить 8—10 минут в 1 л воды. Пить по 0,5 стакана вместе с 0,5 стакана горячего молока и 2 чайными ложками меда за 30 минут до еды. Принимать 4 дня, затем сделать 2-дневный перерыв. Курс лечения — 2 месяца.

Взять в равных частях цветки бессмертника и траву зверобоя продырявленного. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать настой по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

Принимать по 0,5 чайной ложки 2 раза в день порошок полыни, разбавив водой, бульоном, чаем и т. д.

Залить 2 чайные ложки соцветий календулы 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час, процедить. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день. Можно применять календулу и в виде настойки. Начать прием календулы с 30 капель, довести объем до 1 чайной ложки. Принимать 2 раза в день.

Залить 1 чайную ложку травы душицы 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа. Пить по 0,25 стакана 3 раза в день.

■ **ВНИМАНИЕ!**

*Беременным женщинам это средство противопоказано.*

Взять 20 г измельченного корня хрена, залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде 30 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 6—7 недель.

Взять 2 чайные ложки листа шалфея лекарственного, залить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке через каждые 2 часа.

Взять 4 части листа мяты, 3 части коры крушины, 2 части плодов аниса, 1 часть цветков гвоздики. 2 чайные ложки сбора заварить в 1 стакане кипятка и настаивать 30 минут. Принимать по 1 стакану перед сном для регулирования стула при гепатите.

Взять по 2 части коры крушины, листа мяты перечной, травы тысячелистника, травы золототысячника, по 1 части плодов тмина и плодов фенхеля. 1 столовую ложку сбора заварить в 1 стакане кипятка и настаивать до охлаждения. Принимать в несколько приемов в течение дня для поддержания регулярного стула при гепатите.

Высушенный гриб-трутовик (дубовая губка) залить холодной водой и настаивать 4 часа, затем воду слить в стеклянную посуду, а размягченный гриб пропустить через мясорубку. На 1 стакан измельченного гриба добавить 5 стаканов теплой кипяченой воды и настаивать 2 суток. Настой слить, остаток отжать, процедить и смешать с настоем. К полученному настою прибавить воду, в которой размачивался гриб. Пить по 1 стакану 3 раза в день перед едой в течение всего периода заболевания.

Измельченную траву с цветками зверобоя залить вином (кагор или мадера) в пропорции 1:10. Бутылку поставить на 10—12 дней в темное место при комнатной температуре или на 2—3 часа в кастрюлю с теплой (но не горячей) водой. Настой пить по 1 столовой ложке перед едой в течение 2 недель. Зверобой, залитый лечебным вином, — прекрасный природный антибиотик, способный бороться с гепатитом.

### *Дискинезия желчевыводящих путей и желчного пузыря*

Дискинезия желчевыводящих путей и желчного пузыря — это функциональное расстройство двигательной функции желчного пузыря и внепеченочных протоков. Причины заболевания — нарушение функции центральной нервной системы, различные болезни внутренних органов, перенесенные инфекции, нарушения режима питания, интоксикация организма и аллергия. Различают гипотоническую и гипертоническую формы дискинезии желчного пузыря. В первом случае пузырь плохо сокращается и желчь из него постоянно вытекает. Во втором случае пузырь сокращен и не выделяет желчи.

**Симптомы.** Периодические боли в правом подреберье, ноющие, колющие или схваткообразные, отдающие в правую лопатку, плечо, спину. Иногда кратковременная желтуха.



Есть брюкву в сыром и вареном виде. Она обладает противовоспалительным и желчегонным действием.

Рекомендуется принимать ежедневно каждые 2 часа по 2 столовые ложки лимонного сока.

При заболеваниях желчных путей хорошо есть тыкву. Сырая и вареная мякоть тыквы восстанавливает функции печени после острого гепатита, действует как желчегонное средство. Съесть ее нужно не менее 0,5 кг в день.

Пить по 0,5—1 стакану в день тыквенного сока. Этот сок, кроме того, успокаивает нервную систему и улучшает сон, поэтому его полезно пить на ночь.

Принимать по 0,25 стакана грейпфрутового сока за 20 минут до еды.

Смешать 0,5 стакана свежесжатого морковного сока с таким же количеством подогретого до температуры 70—80°C молока. Эту смесь надо пить небольшими глотками вместо завтрака. Если же ваш рабочий ритм напряженный и полученные калории не обеспечивают необходимого запаса сил, то рекомендуется еще и позавтракать как обычно, но не ранее чем через 1 час после употребления морковно-молочного напитка.

Принимать смесь соков огурца, моркови и свеклы в равных пропорциях по 0,5 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Принимать 3 раза в день после еды по 1 стакану капустного рассола, смешанного в пропорции 1:1 с томатным соком.

Смешать 1 стакан яблочного сока с 1 столовой ложкой меда. Пить по 0,5 стакана 3—4 раза в день.

Приготовить смесь соков: 4 части моркови, 3 части сельдерея и 1 часть петрушки. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за 20 минут до еды.

Принимать по 1 столовой ложке растительного масла, предпочтительнее оливкового, запивая подслащенным лимонным соком. При гипотонической форме дискинезии.

Залить водой зерна пшеницы и поставить в теплое место. Когда появятся ростки величиной 1 мм, промыть их, пропустить через мясорубку, добавить растительного масла. Есть утром натощак.

Настоять хлопья «Геркулес» в горячей воде, остудить и принимать за 30 минут до еды — утром и вечером.

Измельченные вместе с корнем 5—6 листьев хрена настаивать на 0,5 л водки 1 неделю. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Из высушенных семечек дыни сделать муку (размолоть в кофемолке). Залить 1 стакан муки 1 стаканом горячего кипяченого молока. Настаивать 1,5 часа в термосе, процедить и выпить утром 0,5 стакана натошак.

Взбить и выпить 2 свежих куриных желтка, через 5 минут выпить 1 стакан теплой минеральной воды. Лечь на правый бок, подложив под него теплую грелку. Рекомендуется при болевых ощущениях в печени.

■ **ВНИМАНИЕ!**

*Этот способ безопасен только в том случае, если вы твердо уверены, что яйца не заражены сальмонеллой.*

Траву спорыша, траву чистотела, корень одуванчика, кукурузные рыльца, траву зверобоя продырявленного, траву фиалки трехцветной, плоды аниса, плоды кориандра — взять поровну. 3 столовые ложки смеси залить 3 стаканами кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

Взять 3 части травы спорыша, 1 часть цветков ромашки аптечной, 2 части коры крушины, по 4 части травы зверобоя продырявленного и цветков бессмертника песчаного. 4 столовые ложки смеси залить на ночь 1 л холодной воды, утром довести до кипения на слабом огне, кипятить 5—10 минут, остудить, процедить. Выпить натошак утром 1 стакан отвара, а остальное разделить на 4 приема и пить после еды.

Взять поровну травы спорыша, кукурузных рылец, стручков фасоли (карликовых форм), травы грыжника гладкого, травы медвежьей ушки. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав (или в термосе), 1 час, процедить. Пить настой теплым в течение дня.

Взять поровну травы чистотела, цветков ромашки аптечной, листа вахты трехлистной. Все хорошо измельчить и смешать. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 1 час, процедить. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день — утром и вечером, через 1 час после еды.

Взять по 1 части травы хвоща полевого, почечного чая, травы крапивы двудомной, 2 части травы спорыша. 2 столовые ложки сбора запарить 0,5 л кипятка. Настаивать не менее 5—6 часов. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде.

Взять поровну травы чистотела, листа мяты перечной и травы володушки золотистой. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1 стакану настоя утром и вечером, за 30 минут до еды.

Взять поровну корней дягиля лекарственного, коры крушины ломкой, листа мяты перечной, плодов тмина, листа шалфея лекарственного. Приготовить отвар из 1 столовой ложки сбора на 1 стакан воды. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Взять 2 части корня ревеня, 5 частей травы тысячелистника обыкновенного, 3 части цветков бессмертника песчаного.

1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 0,7 стакана на ночь.

Взять 1 часть травы мелиссы лимонной, по 2 части коры крушины, листа мяты перечной, цветков бессмертника песчаного, 6 частей измельченных плодов шиповника, 5 частей травы чистотела. Заварить 1 чайную ложку сбора в 300 мл кипятка. Настаивать 15 минут, выпить за 1 прием с медом.

Залить свежие цветки зверобоя оливковым маслом в соотношении 1:10 и настаивать в течение 40 дней. Пить по 1 —

2 чайные ложки за 30 минут до еды, 2—3 раза в день.

Высушенные плоды шиповника измельчить и залить крутым кипятком (1 столовая ложка на 1 стакан кипятка), прокипятить еще 2—3 минуты и настаивать в термосе 3—4 часа, процедить. Принимать по 0,5 стакана настоя 3 раза в день до еды, желателно с медом.

Взять 1 столовую ложку листа брусники, заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Настой принимать по 2 столовые ложки 4—5 раз в день.

Заварить 2 чайные ложки травы мяты перечной 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Выпить глотками в течение суток.

Взять 2 столовые ложки семян укропа, залить 2 стаканами кипятка, кипятить на слабом огне 15 минут, охладить, процедить. Пить по 0,5 стакана теплого отвара 4 раза в день. Курс лечения — 2—3 недели.

Смешать взятые в равных количествах траву лапчатки гусиной, траву чистотела и лист мяты перечной. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом горячей воды, кипятить на водяной бане 15 минут.

Настаивать 30 минут, процедить, довести объем настоя кипяченой водой до 1 стакана. Принимать по 1—2 стакана горячего настоя в день при гипертонической форме дискинезии желчных путей со спазмами.

### *Желчно-каменная болезнь*

Желчно-каменная болезнь характеризуется образованием камней в желчном пузыре. Заболеванию способствуют нарушение обмена веществ, неправильное питание, генетическая предрасположенность, инфекции.

**Симптомы.** Основным проявлением заболевания являются боли в правом подреберье. Может развиваться печеночная колика — резкая колющая боль, отдающая в правую лопатку, правое плечо, реже — в поясницу. Печеночная колика часто сопровождается тошнотой, рвотой. Иногда желчно-каменная болезнь протекает без симптомов и обнаруживается только при ультразвуковом исследовании.

При желчно-каменной болезни рекомендуется ежедневно принимать по 2—3 столовые ложки свежего сока черной редьки. Для профилактики камнеобразования рекомендуется употреблять сок редьки с медом, взятый в пропорции 1:1.

Приготовить настойку из листьев барбариса на 70%-ном спирте (1:5). Принимать при желчно-каменной болезни 3—4 раза в день.

Принимать морковный сок по 1 столовой ложке 3—4 раза в день в течение 4—6 месяцев.

Залить 3 столовые ложки семян моркови 3 стаканами воды. Держать не менее 6 часов в духовке. Отвар семян моркови принимать горячим по 1 стакану 3 раза в день для растворения камней в желчном пузыре.

Измельчить до кашицеобразного состояния 300 г лука, добавить 2 столовые ложки сухих измельченных листьев полыни горькой, 100 г меда и 0,7 л сухого вина. Все тщательно перемешать и настаивать в течение 20 дней в темном прохладном месте, содержимое емкости периодически встряхивать. После настаивания процедить и принимать по 3 столовые ложки 3 раза в день до еды.

Очистить крупную (до 100 г) луковицу от шелухи, нарезать кольцами и залить 4 столовыми ложками оливкового масла. Затем долить туда 0,75 стакана воды и добавить 40 г несоленого свиного смальца. Смесь варить на медленном огне с момента закипания 10 минут. Затем дать отстояться, проце-

дить и принимать умеренно горячей по 0,25 стакана на ночь в течение 1 недели. Через 2 часа после приема этой смеси выпить 0,5 стакана отвара крушины ломкой. Для ее приготовления 0,5 столовой ложки сухой коры залить 1 стаканом воды, поставить на медленный огонь. После того как смесь закипит, сразу же снять с огня и дать настояться в течение 4—6 часов в холодном месте. Курс лечения — 1 неделя в течение года. Взять поровну (в весовом отношении) мед и ягоды черной смородины, смешать. Принимать длительно, не менее 2 месяцев, по 1 чайной ложке за 30 минут до еды.

Приготовить настой рябины (30 г ягод на 3 стакана кипятка). Принимать по 1 стакану 3 раза в день. Можно приготовить рябину в смеси с корнем щавеля конского: 60 г рябины, 40 г щавеля залить 1 л воды.

Рекомендуется ежедневно употреблять по 2 стакана свежей лесной (не садовой) рябины с чаем, сахаром, медом в течение 1,5 месяца.

При наличии небольших камней в желчном пузыре пить мумие: на 1 л воды — 1 г мумие. Пить 3 раза в день за 30 минут до еды по 1 стакану раствора. Принимать 10 дней, затем 5 дней — перерыв. На курс лечения потребуется 12 г мумие.

Пить по 1 стакану сока тыквы 3 раза в день. Есть утром и вечером кашу из тыквы.

Промыть водой 500 г корня хрена, протереть на терке, кашицу залить 1 л кипятка, плотно закрыть крышкой и настаивать 24 часа, настой слить, остаток отжать. Принимать по 50 мл 3 раза в день до еды.

Принимать по 3 столовые ложки сока из свежих ягод брусники на 0,5 стакана воды 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

Принимать по 4—6 столовых ложек сока из свежих ягод земляники лесной 3 раза в день за 30 минут до еды.

Взять 2 столовые ложки измельченного корневища горца змеиного, залить 1 л кипящей воды, нагреть на водяной бане 30 минут, настаивать 10 минут, процедить. Принимать по 1,5—2 столовые ложки отвара в день за 30 минут до еды.

Взять 2 столовые ложки сухих корней хвоща полевого, залить 2 стаканами кипятка и настаивать 2 часа, процедить. Принимать в горячем виде по 0,5 стакана 4 раза в день.

Взять по 2 части корней барбариса, цикория, одуванчика и 1 часть коры крушины. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом воды, нагревать 30 минут и остудить. Принимать по 1 стакану отвара на ночь.

Взять по 1 части плодов укропа огородного, плодов можжевельника, цветков ноготков, листа березы, травы сушеницы топяной, по 2 части цветков ромашки, плодов земляники лесной и лепестков розы, по 3 части плодов шиповника, травы хвоща полевого, корней одуванчика и рылец кукурузы, 4 части цветков бессмертника песчаного. 0,5 столовой ложки смеси заварить в 500 мл кипятка, томить до охлаждения и принимать по 150 мл настоя 3 раза в день, за 10—15 минут до еды.

Принимать по 1 стакану 3 раза в день отвара коры барбариса.

Взять поровну листа мяты перечной и травы чистотела. 2 столовые ложки смеси залить 1 стаканом воды, нагревать 30 минут, охладить и процедить. Принимать утром и вечером по 1 стакану отвара.

Взять поровну листа мяты перечной, листа мелиссы и цветков ромашки. 2 чайные ложки сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить и принимать по 1 стакану в день.

Взять 5 частей травы тысячелистника, 3 части цветков бессмертника, 2 части корня ревеня. 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настоять до охлаждения и выпить вечером в 1 прием.

Взять по 1 столовой ложке листа шалфея, листа полыни горькой, 0,5 столовой ложки плодов можжевельника, залить 1 л горячей воды, отварить. Пить по 3 стакана в день при колике.

Взять поровну корня цикория, корня одуванчика, листа мяты перечной, листа трилистника водяного. 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка и настоять до охлаждения. Выпить в течение дня за 3 приема.

Взять по 4 части листа мяты перечной и коры крушины, по 3 части плодов кориандра и травы чистотела, 6 частей травы зверобоя. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и оставить на сутки. Принимать по 1 стакану 2—3 раза в день.

Взять 1 часть плодов тмина, по 3 части коры крушины, корней дягиля, листа шалфея и листа мяты перечной. Приготовить отвар из 1 столовой ложки смеси на 1 стакан воды. Принимать по 1—2 стакана на ночь.

Взять поровну листа мяты перечной, листа копытня, листа мелиссы, травы руты и цветков ромашки. 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка и настоять до охлаждения. Выпить в течение дня за 3 приема.



Взять по 1 части плодов фенхеля и коры крушины, по 2 части листа мяты перечной, травы тысячелистника, травы

полыни горькой и цветков бессмертника песчаного. Приготовить отвар из 2 столовых ложек на 1 стакан воды. Принимать по 1 стакану утром и вечером.

Взять по 2 части листа мяты перечной, листа трилистника водяного, корня одуванчика и корня цикория, по 1 части цветков арники и корневища касатика. Приготовить отвар из 2 столовых ложек на 1 стакан воды. Принимать через день по 2—3 стакана.

Взять по 1 части листа мяты перечной, травы полыни горькой, цветков бессмертника песчаного, коры крушины, корня одуванчика, 4 части корневища марены. Приготовить отвар из 2 столовых ложек на 1 стакан воды. Принимать утром и вечером.

Взять поровну плодов аниса, плодов кориандра, травы чистотела, травы спорыша, травы зверобоя, травы фиалки трехцветной, корня одуванчика, рылец кукурузы. Приготовить отвар из 1 столовой ложки на 1 стакан воды. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

### *Панкреатит*

Панкреатит — воспаление поджелудочной железы. Это заболевание возникает, если проток железы перекрывается камнями из желчного пузыря, опухолью или кистой. В таком случае нарушается нормальный отток пищеварительных соков с ферментами в двенадцатиперстную кишку, начальный отдел тонкого кишечника. Скопившиеся панкреатические ферменты воздействуют на ткани самой железы, и таким образом поджелудочная железа включается в процесс самопереваривания.

Ферменты могут привести к полному разрушению ткани железы, а также расположенных поблизости кровеносных сосудов и других органов брюшной полости. В результате этого процесса возникают сильные кровотечения, шок, перитонит (воспаление брюшины) и наступает смерть.

Острый панкреатит. Эта форма болезни характеризуется внезапным появлением симптомов и повторяющимися острыми приступами. Выздоровление обычно происходит самопроизвольно. Болезнь не приводит к необратимым повреждениям железы, если

только не имеет места продолжительное злоупотребление алкоголем, когда происходит постоянное разрушение ее ткани.

**Симптомы.** Ведущим симптомом при остром панкреатите является боль. Она появляется в верхней части живота, по средней линии, и отдает в спину. Отмечаются и другие симптомы: тошнота, рвота, повышение температуры и иногда желтуха.

**Хронический панкреатит.** При этой форме заболевания происходит необратимое разрушение ткани поджелудочной железы на протяжении длительного времени.

**Симптомы.** При хроническом панкреатите больные жалуются на скудный стул маслянистого вида со зловонным запахом. Отмечаются также потеря в весе и признаки витаминной недостаточности. Хроническое течение панкреатита нередко является причиной диабета, поскольку происходит разрушение клеток, производящих инсулин. Другие симптомы схожи с симптомами острого панкреатита.

Овес перебрать, замочить и поставить в теплое место. На вторые сутки зерна прорастут. Их нужно промыть, просушить, а затем смолоть. После чего развести муку холодной водой, залить все кипятком и кипятить 1—2 минуты. Еще 20 минут напиток нужно настаивать. Затем процедить и пить свежим. Готовить кисель заранее нельзя.

Взять поровну травы шалфея, корней девясила, травы зверобоя, цветков календулы, корней лопуха, травы полыни, цветков ромашки, травы сушеницы, травы хвоща, травы череды. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 100—150 мл 3 раза в день за 30 минут до еды при хроническом панкреатите.

### *Холангит и холецистит*

Холангит — воспаление внутрипеченочных желчных ходов. В большинстве случаев возникает в результате инфекции. Изолированный холангит встречается очень редко, обычно он сочетается с холециститом или гепатитом.

Симптомы — боли в области печени, болезненность при ощупывании больного в правом подреберье, увеличение размеров печени, желтуха, высокая температура с ознобом.

Холецистит — воспаление желчного пузыря. В большинстве случаев развивается при наличии камней в желчном пузыре. Причины холецистита — инфицирование и нарушение оттока желчи, чему способствуют нерегулярное питание, переедание, малоподвижный образ жизни, запоры. Различают острый и хронический холецистит.

Симптомы острого холецистита. Боли в правом подреберье, отдающие в правую лопатку и плечо, желтуха, вздутие живота, отрыжка, тошнота, иногда рвота. Температура тела повышается до 38—39°C.

Симптомы хронического холецистита. Тупые боли в правом подреберье, усиливающиеся после приема пищи (особенно жирной), чувство тяжести в верхних отделах живота, тошнота, ощущение горечи во рту.

Залить 500 г овса 1 л кипятка. Настаивать 40 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день при холецистите.

Очистить свеклу, нарезать и варить длительное время пока отвар не загустеет и не станет как сироп. Принимать по 0,23 стакана 3 раза в день до еды при холецистите.

Сок капусты белокочанной принимать по 0,5 стакана 2-3 раза в день до еды теплым.

Сок плодов рябины принимать по 0,25 стакана 2-3 раза в день за 30 минут до еды при холецистите.

При болезнях желчного пузыря следует ежедневно съедать натощак по груши или пить компот из Диких груш без сахара.

Смешать 0,25 стакана растительного масла с 0,25 стакана сока грейпфрута и пить на ночь через 2 часа после еды предварительно очистив желудок и сделав клизму. После клизмы повторить. Процедуру можно повторять повторить. Процедуру можно повторять через 4-5 дней по мере необходимости при холецистите

Взять 1 столовую ложку кукурузных рылец, залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 1 час, процедить. Пить по 1 столовой ложке через каждые 3 часа.

Взять 1 чайную ложку вероники поручейной, залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут. Пить по 0,25 стакана 3 раза в день.

Взять 2 чайные ложки измельченного листа шалфея лекарственного, заварить 2 стаканами кипятка. Настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке через каждые 2 часа при воспалениях желчного пузыря, печени.

Заварить 1 стаканом кипятка 1 чайную ложку травы душицы, настоять 2 часа. Пить по 0,25 стакана 3 раза в день при заболеваниях желчных путей.

■ **ВНИМАНИЕ!**

*Средство противопоказано беременным женщинам.*

Заварить 1,5 стакана кипятка 2 столовые ложки соплодий хмеля и настаивать, укутав, 3 часа. Пить по 3—4 раза в день по 0,5 стакана за 30 минут до еды при холецистите.

Взять 1 столовую ложку травы зверобоя продырявленного, залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 минут, процедить. Пить по 0,25 стакана 3 раза в день. Этот отвар оказывает противовоспалительное и желчегонное действие.

Взять 20 г корневищ пырея, залить 1,5 стакана кипятка. Настаивать несколько часов, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день. Курс лечения — 1 месяц при холецистите.

Взять 10 г травы репешка, залить 3 стаканами воды, кипятить 10 минут. Принимать в течение дня перед едой по 1 стакану 3 раза в день.

Заварить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку листа мяты перечной и настаивать 30 минут. Пить 3—4 раза в день небольшими глотками.

Заварить 1 стаканом кипятка 1 чайную ложку будры плющевидной, настаивать 1 час, укутав, и процедить. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день до еды.

■ **ВНИМАНИЕ!**

*Строго соблюдать дозировку.*

Взять 1 столовую ложку цветков ромашки, залить 1 стаканом кипятка. Использовать в теплом виде для клизм при холецистите. Делать клизмы 2—3 раза в неделю.

Смешать и тщательно измельчить 3 части цветков бессмертника песчаного, по 2 части травы тысячелистника, травы полыни, плодов фенхеля или укропа и листа мяты. 2 чайные ложки смеси залить 2 стаканами холодной кипяченой воды. Настаивать 8-12 часов, процедить. Пить по 0,3 стакана 3—4 раза в день перед едой.

Смешать и тщательно измельчить взятые в равных количествах жостер, трилистник, цветки бессмертника, ромашки и укропное семя. 3 чайные ложки смеси залить 2 стаканами кипятка. Настаивать 20 минут в плотно закрытой посуде, процедить, принимать по 0,25—0,5 стакана после еды, утром и вечером перед сном.

Смешать по 2 части корня одуванчика, травы тысячелистника, по 1 части корня аира и травы чистотела. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом воды, кипятить на водяной бане 15 минут. Настаивать 30 минут, процедить, принимать по 0,3 стакана 3 раза в день перед едой.

Смешать взятые в равных количествах траву зверобоя, кукурузные рыльца и цветки бессмертника. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом горячей воды, кипятить на водяной бане 30 минут, охладить 10 минут при комнатной температуре, довести объем отвара кипяченой воды до 1 стакана. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Измельчить 14—16 стеблей травы с цветками бессмертника песчаного и варить в 1 л воды в течение 8—10 минут. Смешать 0,5 стакана отвара с 0,5 стакана горячего молока, подсластив молоко 2 чайными ложками меда, пить за 30 минут до еды. Принимать в течение 4 дней, затем сделать 2 дня перерыв. Курс лечения — 2 месяца.

Взять поровну корня цикория, травы чистотела, листа грецкого ореха. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом воды, нагревать 30 минут, остудить и процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

Взять по 4 части листа мяты перечной и корня одуванчика, по 3 части листа трилистника водяного и корневища с корнями горечавки. 2 столовые ложки сбора залить 1 стаканом воды, нагревать 30 минут, охладить, процедить и принимать 2 раза в день по 1 стакану отвара за 30 минут до еды. Взять поровну листа мяты перечной, листа Melissa, тра-

вы лапчатки и травы чистотела. 1 столовую ложку сбора заварить в 1 стакане кипятка, настаивать до охлаждения и процедить. Принимать по 2 стакана в день.

Взять поровну корня цикория, корня одуванчика, плодов можжевельника и травы дымянки. 3 чайные ложки сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения и процедить. Пить утром и вечером по 1 стакану настоя.

Взять по 2 части травы полыни горькой, корневища с корнями аира, листа мяты перечной, 3 части травы зверобоя, 1 часть соплодий хмеля. 3 чайные ложки сбора залить 1 стаканом кипятка и настаивать 30 минут. Принимать по 1 стакану утром и вечером.

Взять поровну плодов барбариса, плодов можжевельника, листа березы, травы полыни горькой, травы тысячелистника. 1 чайную ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения и процедить. Принимать по 1 стакану настоя утром и вечером.

Взять поровну 10 г листа грецкого ореха, листа мяты перечной, травы шандры, травы золототысячника, травы полыни горькой, коры барбариса. Приготовить отвар из 1 столовой ложки сбора на 1 стакан воды. Пить по 3 стакана в день.

Взять поровну травы чабреца, травы дымянки, травы ре-пешка, травы шандры, травы фиалки трехцветной, травы тысячелистника, листа мяты перечной, корневища аира. Приготовить отвар из 1 столовой ложки сбора на 1 стакан воды. Пить по 3 стакана в день.

### *Цирроз печени*

Цирроз печени — хроническое заболевание, следствием которого является образование множественных рубцов в печени. В результате этого рубцевания нарушаются функции органа, изменяются его внешний вид и строение. При циррозе наряду с замещением медленно разрушающихся клеток печени рубцовой тканью происходит и их регенерация. Однако новые клетки захватываются рубцовой тканью и поэтому не могут осуществлять свои функции. Обычно отмечаются деформация, сморщивание и уплотнение печени. Подобные структурные изменения препятствуют нормальному снабжению печени кровью. Нарушение кровотока в печени приводит к застойным явлениям в сосудах кишечника на всем его протяжении. Двумя основными причинами цирроза печени являются алкоголизм и хронический гепатит.



**Симптомы.** Симптомы заболевания обнаруживаются только после обширного повреждения ткани печени. Отмечаются следующие расстройства: повышение температуры, быстрая утомляемость и слабость, потеря аппетита, тошнота, рвота, истощение, снижение веса, боли в животе (иногда они концентрируются в верхней части правой половины живота) и желтуха. К другим симптомам заболевания относятся анемия, возникновение кровоподтеков даже при небольших ушибах, снижение содержания сахара в крови, скопление жидкости внутри живота и в других частях тела и желудочно-кишечные кровотечения. При выраженных нарушениях функций печени и печеночной недостаточности могут наступить внезапные тяжелые психические расстройства, кома и смерть.

Пить по 0,5 стакана морковного сока 3—4 раза в день до еды.

Взять 1 кг пчелиного меда, 200 мл оливкового масла, очищенные зубчики 3 головок чеснока, 4 лимона среднего размера. Из лимонов вынуть косточки, а с 2 лимонов срезать кожуру. Лимоны и чеснок пропустить через мясорубку, переложить в эмалированную кастрюлю, смешать с медом и маслом и перемешать деревянной ложкой. Переложить смесь в двухлитровую банку и хранить в нижнем отделении холодильника. Перед приемом перемешивать деревянной ложкой. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30—40 минут до еды. В течение года проводить 3—4 курса лечения.

При болях надо прикладывать к правому подреберью, на место печени, теплые припарки из отваренной в мундире и размятой горячей картошки.

Пить по 0,5 стакана сока картофеля натошак. Смешать поровну корня цикория, травы хвоща полевого, травы тысячелистника и травы зверобоя. Заварить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настоять 4 часа и процедить. Выпить за 2—3 приема в день.

Смешать по 2 части плодов шиповника и корневищ пырея и 1 часть листа крапивы. Заварить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Выпить за 2—3 приема в день.

Взять поровну травы зверобоя, травы тысячелистника, травы горца птичьего, травы череды, листа шалфея, цветков

пижмы, цветков ромашки, плодов шиповника, корня лопуха, корня девясила. 1 столовую ложку сбора настаивать на I стакане кипятка 30 минут. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

## БОЛЕЗНИ КИШЕЧНИКА

### *Дизентерия*

Дизентерия — инфекционное заболевание, характеризующееся поражением толстой кишки и общей интоксикацией организма. Возбудители дизентерии — бактерии из семейства кишечных. Они длительное время сохраняются в пищевых продуктах (молоке, масле, сыре, овощах), некоторое время выживают в почве и воде. Чаще всего вспышки заболевания отмечаются летом и осенью.

**Симптомы.** Слабость, недомогание, озноб, может повышаться температура, схваткообразные боли в животе. Стул учащается до 10—25 раз в сутки, испражнения становятся жидкими и скудными, в них появляются кровь и слизь.

Смешать в равных по объему частях порошок из очищенного березового угля (карболен — аптечный препарат) и порошок из чеснока, приготовить из них таблетки по 0,3—0,5 г каждая. Принимать по 1—2 таблетки 3 раза в день за 30 минут до еды при дизентерии, пищевых отравлениях, острых интоксикациях лекарственными веществами, отравлениях ягодами и бактериальными токсинами, метеоризме, коликах в желудке, для предотвращения поноса у больных, зараженных патогенными бактериями.

Порошок карболена (аптечный препарат) смешать в соотношении 1:1 по объему с соком чеснока, выдержать в теплой духовке до полного высыхания сока чеснока. Принимать по 0,3 чайной ложки 3 раза в день за 20—30 минут до еды при лечении дизентерии и многих других желудочно-кишечных заболеваний.

При лечении дизентерии рекомендуется ежедневно в течение дня съедать по целой головке чеснока. Это средство довольно быстро позволяет вылечить это тяжелое заболевание.

В 0,25 стакана горячего крепкого чая растворить 4 чайные ложки сахарного песка и добавить 0,5 стакана свежего кисло-

го (из зеленых, незрелых плодов) сока винограда. Выпить всю порцию за 1 раз. Через 1,5-2 часа наступает улучшение.

Настоять 100 г свежих ягод черешни в 750 мл выдержанного крепкого красного виноградного вина (кагор, портвейн). Настаивать на солнце или в теплом месте 7 дней. Пить по 1 рюмке настойки 2 раза в день как профилактическое средство при эпидемии дизентерии.

Заварить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку измельченных корней и корневищ кровохлебки, кипятить на малом огне 30 минут и настоять 2 часа. Принимать взрослым по 1 столовой ложке 5 раз в день за 30 минут до еды или через каждые 2 часа после еды; детям — по 1 чайной ложке с теми же интервалами. После прекращения поноса продолжать прием еще 1 неделю по 2—3 раза в день.

Взять 1 столовую ложку сухого измельченного листа портулака, залить 1,5 стакана кипятка, настаивать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, затем в отвар добавить кашицу из 1—2 зубчиков чеснока, настаивать, укутав, 20 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Смешать 10 г листьев и цветов багульника, 25 г корня алтея и заварить их 1 л кипятка, настаивать 1 час и процедить. Пить по 1 столовой ложке каждые 2 часа.

### *Глисты, или гельминтоз*

Глисты (гельминты) — паразитические черви, живущие в организме человека, вызывающие болезненные поражения отдельных органов или общее нарушение здоровья. Проявление болезни может быть различным, оно зависит от вида глистов, места их локализации в организме человека, количества. Наиболее часто у человека встречаются следующие виды: острицы, аскариды, солитер и лямблии (печеночные глисты).

Симптомы. Потеря веса, общее недомогание, головокружение, раздражительность. При паразитировании глистов в кишечнике возникают запоры, поносы, тошнота, рвота, могут быть отеки, желтушность кожи, кашель, насморк. У детей, болеющих гельминтозом, часто наблюдаются отставание в развитии, задержка роста, полового развития, расстройство памяти и т. д.

Нарезать мелко лук и наполнить им пол-литровую бутылку до половины, затем долить водкой доверху и настаивать в теплом месте в течение 10 суток. Процедить и принимать по 1—2 столовые ложки 2 раза в день перед едой.

Луковицу среднего размера измельчить, залить 1 стаканом кипятка и настаивать ночь, после чего процедить. Принимать по 0,5 стакана в день в течение 3—4 дней.

Сырые очищенные семена тыквы (обязательно с зеленой тонкой кожицей) есть в течение 10—14 дней, сырое тыквенное семя помогает изгнать солитера.

Отварить измельченную корку 1 граната в 0,75 стакана кипятка. Затем в течение 1,5 часа выпить отвар в 3 приема, не принимая пищи. Через 3—4 часа принять слабительное.

Ставить клизмы с морковным соком по 30—40 мл 1 раз в день в течение 1 недели.

При постоянном употреблении чесночных препаратов заболеваемость кишечными паразитами практически равна нулю.

Смешать в равных частях по весу кашицу из чеснока и хрена. 50 г смеси залить 0,5 л водки и настоять в темном месте при комнатной температуре в течение 10 дней, периодически встряхивая содержимое. Процедить. Принимать при лечении лямблиоза по 1 столовой ложке 2—3 раза в день за 20 минут до еды, запивая водой.

Солитера рекомендуют выводить так: съесть натошак около 100 г очищенных тыквенных семечек. Через 1 час после этого выпить маленькими глотками 1 стакан натурального молока, в котором была сварена 1 головка чеснока. Через 30 минут выпить сильное слабительное и еще через 2 часа поставить клизму из теплого настоя чеснока.

Смешать и растереть до состояния пасты 1 зубчик чеснока, 1 очищенную и без костей соленую селедку, 2 столовые ложки пшена, 1 сырой желток свежего куриного яйца. Смесь развести прохладным кипяченым молоком до жидкой консистенции. Пить по 0,5 стакана несколько раз в день для изгнания ленточных глистов. Курс лечения — до полного изгнания глистов.

Залить 1 столовую ложку порошка цветков пижмы и кашицу из 2 зубчиков чеснока 2 стаканами молока, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, охладить, процедить.

2 стакана отвара молока с чесноком и пижмой в теплом виде ввести как глистогонное средство в кишечник в виде клизмы и

подольше подержать эту смесь внутри кишечника. Курс лечения — 7 дней. При необходимости курс лечения повторять через 10 дней перерыва.

Мелкие белые глисты — острицы — обычно обитают в конце толстой кишки, поэтому для их уничтожения следует несколько дней подряд делать микроклизмы из отвара чеснока в молоке.

Очищенные зубчики головки чеснока среднего размера залить 1 стаканом воды, варить на слабом огне в течение 10 минут. Процедить. Залить 1 чайную ложку сухой измельченной травы полыни обыкновенной 300 мл воды, кипятить 2 минуты, охладить, процедить и добавить к отвару чеснока. Сразу после стула сделать клизму. Перед употреблением отвар следует выдержать в закрытой посуде от 4 минут до 1 часа.

При острицах у детей вводить в анальное отверстие дольку чеснока. Свежеприготовленный сок чеснока принимать по 10—15 капель с теплым кипяченым молоком 2—3 раза в день натощак.

Кашицу из 5 зубчиков чеснока варить в 1 стакане натурального молока на слабом огне в закрытой посуде 10—15 минут, затем дать настояться в закрытой посуде и пить отвар теплым по 1 чайной ложке 4—5 раз в день перед едой. Курс лечения — 7 дней. Полезно одновременно провести этим же настоем курс лечебных клизм при острицах (1 раз в день на ночь). Курс лечения — 4—5 процедур.

При острицах, а также против ленточных червей 5—10 г кашицы чеснока смешать с 1 стаканом прохладной кипяченой воды, настоять в течение нескольких часов, сделать клизму за 1—2 часа до сна. Курс лечения — 7 дней. Вечером же сделать клизму из слабого раствора марганцовки (бледно-розового цвета). Чтобы глисты не пошли через горло, после каждой клизмы следует жевать свежий репчатый лук.

Растереть чеснок в кашицу. 400 г кашицы залить 100 мл медицинского спирта или водки, настоять в темном, прохладном месте в течение 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. В качестве глистогонного средства при анацидном гастрите, атонии кишечника, колите принимать

по 15-20 капель 3 раза в день за 10 минут до еды, запивая настоем листьев березы.

Залить 1 чайную ложку травы полыни горькой 2 стаканами кипятка охладить, процедить. Принимать по 1-2 столовые ложки 3 раза в день за 20 минут до еды. Применять для выведения остриц и аскарид.

Залить 1 столовую ложку сухих цветочных корзинок пижмы 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде,

затем процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 2—3 суток. В конце курса принять любое слабительное.

С настоем пижмы делают и клизмы. 1 столовую ложку сухих цветков залить 0,5 л кипятка и настаивать в течение 3 часов. Сделать клизму на ночь.

■ **ВНИМАНИЕ!**

*Детям это средство противопоказано.*

Измельченное цитварное семя (высушенные соцветия полыни цитварной) смешать с медом, вареньем или сиропом. Накануне приема семени соблюдать диету, на ночь принять слабительное. Затем 2 дня подряд принимать цитварное семя 3 раза в день за 1,5—2 часа до еды. На второй день приема принять на ночь слабительное. Взрослым принимать по 4—5 г на прием, детям 1—3 лет — по 0,25—0,75 г, 4—6 лет — по 1—1,5 г, 7—9 лет — по 1,75—2,25 г, 10—14 лет - по 2,5—3,6 г, 15—16 лет — по 4 г.

Измельчить 4 столовые ложки незрелых грецких орехов, залить их 1 стаканом чуть подсоленного кипятка, дать настояться 30 минут, отцедить жмых. Полученную жидкость выпить в течение дня, принимая одновременно слабительное. Средство эффективно против остриц, аскарид и солитера.

Заварить 1 кг щавеля обыкновенного 1 л кипятка и варить на водяной бане 2 часа, процедить, добавить 50 г сахара, уварить до объема 1 стакана, выпить в течение дня по 1—2 глотка до еды.

### *Дуоденит*

Пищевые отравления, злоупотребление острой пищей в сочетании с приемом крепких алкогольных напитков приводят к дуодениту — острому воспалительному заболеванию двенадцатиперстной кишки. Заболевание может перейти в хроническую форму.

**Симптомы.** Боли в подложечной области, неприятный вкус во рту, общий дискомфорт, тошнота, рвота, обильное слюнотечение, головная боль, общая слабость.



Залить 2 столовые ложки травы зверобоя продырявленного 1 стаканом кипятка, закрыть крышкой, нагреть на водяной бане 30 минут, настоять 15 минут, процедить. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Смешать 3 столовые ложки сока подорожника и 1 чайную ложку меда. Принимать по 1 столовой ложке до еды 3 раза в день.

Для подавления ядов, попавших в желудок, замочить в воде бадан толстолистный, листья ревеня, отварить и приложить как компресс к области желудка.

При пищевых отравлениях: заварить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку порошка из высушенной травы (желательно с цветами) цикория и настаивать ночь в термосе. Разделить полученный настой на 3—4 дозы и пить в течение дня за 30 минут до еды.

### *Запор*

Запор — отсутствие опорожнения кишечника в течение нескольких дней или затрудненный стул. Обычно запором считается отсутствие стула в течение 2 дней и более. Запор является симптомом многих заболеваний: опухоли толстого кишечника, непроходимости тонкого кишечника, а также временных нарушений двигательной функции кишечника. Запор может возникнуть и у здорового человека, например, во время длительной поездки, при смене привычной обстановки, изменении жизненного ритма, — в этом случае он продолжается недолго. Запор может быть и самостоятельным заболеванием, в основе которого лежит нарушение привычки ежедневного опорожнения кишечника. Его причиной является постоянное подавление позывов к дефекации.

При запоре необходимо в промежутке между завтраком и обедом пить воду через каждые 30 минут по 1 столовой ложке. После обеда можно продолжать пить воду по той же схеме.

Принимать порошок из семян моркови по 1 г 3 раза в день за 1 час до еды.

Принимать по 1 чайной ложке 3-4 раза в день перед едой свежеприготовленный сок лука. Курс лечения - 3 недели затем 3 недели перерыв, после которого лечение повторить'

Измельчить 2-3 луковицы и заполнить пол-литровую бутылку на 2/3 объема, залить водкой (или спиртом 40-50%-ным), плотно закрыть и выдержать в теплом месте в те-

чение 10 дней. Принимать настойку по 10 капель 1 раз в день перед едой.

Пить свежеприготовленный сок картофеля: по 0,5 стакана 2—3 раза в день за 30 минут до еды. Лечение проводить в течение 2 недель.

При запорах надо съедать ежедневно по 1 чайной ложке смолотого в порошок гороха — это регулирует пищеварение.

При хронических запорах нужно 3—4 раза в день пить воду, в которой долго варились овес или сливы.

Пить сок редьки, рассол квашеной капусты.

Пить чай из сушеных вишен или яблок.

В качестве слабительного пить по 4 стакана огуречного рассола в сутки, причем огурцы должны находиться в соленой воде не менее 1 месяца без специй и приправ.

Съедать несколько слив утром натощак или несколько раз в день.

Настоять в течение 3 часов смесь из 100 г меда и 100 мл сока алоэ (листья берут только толстые, у тонких мало целебных свойств). Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день при хронических запорах, гастритах и обильном газообразовании.

При склонности к запорам измельчить 150 г листьев алоэ, залить 300 г подогретого натурального меда, настаивать 1 сутки, затем разогреть, процедить. Принимать утром по 1 десертной ложке за 1 час до еды.

Молотые пшеничные отруби полезны при запорах и синдроме раздраженной толстой кишки. Перед добавлением в пищу отруби залить крутым кипятком на 30 минут, после чего воду слить. Получившуюся кашу класть в любое блюдо сначала по 1 чайной ложке, через 7—10 дней — по 2 чайные ложки, еще через 7—10 дней — по 1—2 столовые ложки 2—3 раза в день.

Хорошим слабительным средством является настой плодов бузины травянистой. Залить 2 столовые ложки измельченных спелых сухих ягод 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры. Дать настояться 2 часа и процедить. Принимать по 0,5 стакана на ночь.

Пить чай из листьев только что отцветшего терна.

Залить 3 г листа мяты 1 стаканом кипяченой воды. Сделать клизму, введя 30—40 мл настоя.

Заварить как чай 1 чайную ложку плодов аниса в 1 стакане кипятка. Настоять 20 минут, процедить. Пить по 0,25 стакана 3—4 раза в день за полчаса до еды.

Заварить 1 стаканом кипятка 10 г травы льнянки и выпить в горячем виде на ночь. Применяется как легкое слабительное.

Залить 1 столовую ложку измельченных листьев сенны 1 стаканом воды, настаивать ночь, утром процедить. Принимать по 1 столовой ложке 1—3 раза в день как слабительное средство. В отличие от других слабительных, например ревеня, сенна не вызывает болевых ощущений в животе.

Залить 2 чайные ложки измельченного корня одуванчика 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов. Пить по 0,25 стакана 4 раза в день перед едой.

Залить 1 чайную ложку измельченных корней одуванчика 1 стаканом воды. Кипятить 20 минут. Пить по 0,25 стакана 3—4 раза в день перед едой.

Принимать по 20 г истолченных или целых семян подорожника на ночь или утром натощак, запивая водой.

Залить 1—2 столовые ложки семян подорожника большого 1 стаканом воды, довести до кипения, прокипятить в течение 10 минут, процедить отвар теплым. Принимать по 1 столовой ложке 1 раз в день натощак.

Залить 2 столовые ложки корня щавеля конского 0,5 л кипятка и варить на водяной бане 30 минут. В малых дозах это средство оказывает вяжущее действие, а в больших — слабительное, действующее через 10—12 часов после приема. При запорах пить по 1 стакану на ночь. Меньшая доза не подействует.

Залить 1 столовую ложку измельченной коры крушины ломкой 1 стаканом воды, кипятить на медленном огне 20 минут, долить воды до первоначального объема. Пить по 0,5 стакана утром и на ночь.

Залить 1 столовую ложку измельченной коры крушины 0,5 л водки и настоять 3 недели. Пить по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Залить 5 г измельченных плодов тмина 2 стаканами кипятка, кипятить 5 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой.

Настой семян (репьев) лопуха - старинное слабительное средство. Взять зрелых семян (комков с полкулака) и залить 1 стаканом кипятка. Парить 2 часа и выпить за 1 раз (отвара после отцеживания репьев получится примерно 0,5 стакана). Залить 1 чайную ложку льняного семени 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 4-5 часов. Выпить весь

настой за 1 раз вместе с семенами на ночь. Можно добавить по вкусу варенье.

В качестве легкого слабительного средства используется свежий стебель ириса, измельченный и смешанный с 0,3 чайной ложки меда.

В качестве мягкого слабительного используют водный отвар веточек голубики вместе с листьями: залить 15 г сырья 200 мл воды, кипятить 10 минут, настоять 1 час, процедить и принимать по 1 столовой ложке 4—6 раз в день.

Заварить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку целых плодов жостера слабительного, довести до кипения, настаивать в теплом месте 2 часа и процедить. Пить по 0,5 стакана на ночь.

Принимать смешанные с сахаром истолченные свежие листья шиповника или пить сок цветов шиповника, разбавленный родниковой водой.

### *Колит*

Колит — воспаление слизистой оболочки толстой кишки. Различают острый и хронический колиты.

Острый колит чаще всего вызывается дизентерийными микроорганизмами, сальмонеллами, стафилококками, стрептококками или возникает в результате воздействия на организм аллергенов или токсинов.

Симптомы. Схваткообразная боль в животе, вздутие, понос с примесью слизи, а иногда и крови, повышение температуры до 38—39°C. Может возникнуть рвота.

Хронический колит может возникнуть вследствие острого воспаления или из-за наличия очагов инфекции в желчном пузыре, поджелудочной железе и других органах, а также при неполноценном питании, злоупотреблении острой пищей, алкоголем.

Симптомы. Плохой аппетит, тошнот, общее недомогание, метеоризм. Боли в животе часто не имеют четкой локализации, носят схваткообразный характер, сопровождаются сильными позывами к дефекации, отдают в поясницу, пах. Характер стула может меняться: то понос, то запор.

При колите 2 раза в день пить сыворотку из-под брынзы. Принимать по 20 капель 30%-ного спиртового настоя прополиса, разводя их в 0,5 стакана теплой воды или молока, 3 раза в день за 1 час до еды. Одновременно придерживаться рекомендованной врачом диеты. Курс лечения — 3—4 недели. Состояние обычно улучшается после 5—10-го дня лечения.

Заварить 2 стаканами кипятка 4 чайные ложки листьев или ягод малины и настаивать 30 минут. Пить по 0,5 стакана

4 раза в день до еды при колитах и желудочных кровотечениях.

Смешать по 1 чайной ложке травы золототысячника, листа шалфея и цветков ромашки аптечной. Заварить сбор 1 стаканом кипятка и настоять 30 минут. Пить по 1 столовой ложке каждые 2 часа. Через 1—3 месяца дозу сократить, удлинив промежутки между приемами настоя. Лечение безвредно и может быть продолжительным.

Залить 2 столовые ложки листа мяты перечной 2 стаканами кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 0,5—1 стакану за 15—20 минут до еды 2—3 раза в день.

Залить 2 столовые ложки листа земляники лесной 2 стаканами кипятка. Настаивать. Принимать по 2—3 столовые ложки.

Взять 20 г сухих корок или 50 г свежего граната с семенами, кипятить на медленном огне 30 минут, залив 1 стаканом воды, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 2 раза в 1 день. Помогает при аллергических колитах и энтероколитах.

Залить 100 г травы тысячелистника обыкновенного 1,5 л кипятка, настаивать 18 часов в закрытой посуде. Настой процедить и кипятить, пока он не выпарится до 0,75 л. Добавить 1 столовую ложку спирта и 1 столовую ложку глицерина, хорошо размешать. Принимать по 30 капель за 30 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц.

Залить 1 столовую ложку плодов черемухи 1 стаканом кипятка, варить 5 минут на слабом огне, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 0,25 стакана 2—3 раза в день.

#### ■ ВНИМАНИИ

*Косточки плодов разминать нельзя, они содержат ядовитое вещество.*

Залить 1 столовую ложку корневищ и корней кровохлебки лекарственной 1 стаканом горячей воды, кипятить 30 минут настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 5 раз в день до еды.

Взять 25 г корневищ лапчатки прямостоячей, по 20 г листа и плодов черники, 55 г соцветий ромашки. 1 чайную ложку смеси настоять 6 часов в 1 стакане холодной воды, варить 5—7 минут, процедить. Весь настой выпить небольшими глотками в течение дня.

Взять в равных количествах сережки ольхи серой, корневища лапчатки прямостоячей, корень крапивы жгучей. Взять 50 г смеси, настоять 10—12 часов в 1 л холодной воды, варить 10—12 минут и процедить. 1 стакан горячего настоя выпить натощак, остальное — в течение дня за 4 приема. Применять при хроническом колите.

Взять поровну листа мяты перечной, соцветий ромашки аптечной, корневища лапчатки прямостоячей. 1 столовую ложку смеси настаивать 30 минут в 1 стакане кипятка, процедить. Принимать по 1 стакану 2—3 раза в день.

Взять поровну листа полыни горькой и листа шалфея лекарственного. 1 столовую ложку смеси настаивать 30 минут в 1 стакане кипятка, процедить. Принимать по 1 столовой ложке каждые 2 часа.

Взять поровну травы душицы обыкновенной, травы пастушьей сумки, травы горца птичьего, травы пустырника пяти-лопастного, травы тысячелистника обыкновенного, травы зверобоя продырявленного, листа крапивы двудомной. 2 столовые ложки смеси залить на ночь в термосе 2 стаканами кипятка, процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день при хроническом колите.

Залить 1 чайную ложку измельченной травы дымянки лекарственной 1 стаканом кипятка, настоять 5 часов, процедить. Принимать по 1—2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды при неспецифическом язвенном колите.

#### ■ ВНИМАНИЕ!

*Дымянка ядовита. Отрою соблюдать дозировку.*

См. также *Понос, Гастрит, Энтероколит.*

### *Метеоризм*

Метеоризм — вздутие живота вследствие избыточного скопления газов в кишечнике. В некоторых случаях метеоризм может возникнуть при плохом всасывании газов кишечной стенкой. Этот симптом наблюдается у больных с пораже-



нием тонкого и толстого кишечника, при циррозе печени, при сердечной недостаточности. Метеоризм может быть вызван также другими заболеваниями органов пищеварения. Способствует метеоризму и употребление в пищу в больших количествах некоторых пищевых продуктов: картофеля, бобовых, молока, овощей.

**Симптомы. Тяжесть и чувство распирания в животе, отрыжка, икота, схваткообразные боли.**

При скоплении газов в животе на кусочек сахара капнуть 4—7 капель укропного и анисового масла и съесть.

Порошок укропа, посыпанный на пищу как пряность, удаляет газы из желудка и кишечника.

Добавлять в пищу тмин: в блюда из бобовых, капусты, отваривать с тмином картофель в мундире.

Принимать уголь от сожженной древесины тополя по 2—4 чайные ложки в день до и после еды. То же нужно делать при тошноте.

Выпивать утром натощак 1 стакан свежесжатого сока картошки. После приема сока необходимо лечь в постель на 30 минут. Через час можно завтракать. Курс лечения — 10 дней. Затем 10 дней перерыва и снова повторить 10-дневный курс.

Зеленые листья чеснока улучшают пищеварение и возбуждают аппетит, действуют спазмолитически при желудочно-кишечных коликах, метеоризме и хроническом энтероколите.

Чеснок мелко нарезать, разложить тонким слоем и высушить. Сухой чеснок смолоть, сложить в стеклянную банку. Хранить плотно закрытым в темном, холодном месте. Принимать на кончике ножа 2 раза в день после еды.

Заварить 1 стаканом кипятка 2 чайные ложки семени укропа и настаивать 1 час. Принимать по 0,3 стакана 3—4 раза в день.

Принимать 3 раза в день по 1 стакану горячего настоя семян моркови: заварить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку семян и настоять ночь в термосе.

Взять по 3 части плодов фенхеля обыкновенного, корневищ аира болотного, по 4 части корня валерианы лекарственной, листа мяты перечной, 6 частей цветков ромашки аптечной. *Принимать в виде теплого настоя 0,5-0,75 стакана 3 раза в день после еды при метеоризме и спазмах кишечника*

Залить 1 столовую ложку семян тмина 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде (можно в термосе) 2—3 часа. Принимать рекомендуется 5—6 раз в день за 20—30 минут до еды по 2—3 столовые ложки, детям до 6 лет — по 1 чайной ложке.

Кипятить 1 столовую ложку семян тмина в 1 стакане воды 5—10 минут. Процедить, подсластить. Принимать по 1 чайной ложке 5—6 раз в день при вздутии живота у детей.

Принимать по 0,5 стакана настоя семян укропа 2—3 раза в день до еды.

Залить 1 чайную ложку семян аниса 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 0,25 стакана 3—4 раза в день за 20 минут до еды.

Залить 1 столовую ложку цветков ромашки 1 стаканом кипятка, охладить, процедить. Пить как чай.

Залить 1 столовую ложку сухих соцветий ромашки аптечной 1 стаканом кипятка, кипятить 5 минут, настаивать 4 часа. Принимать по 2 столовые ложки 4 раза в день до еды.

Залить 2 чайные ложки измельченного корня одуванчика лекарственного 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов. Пить по 0,25 стакана 4 раза в день перед едой.

Взять 2 столовые ложки травы льнянки обыкновенной, залить 1 стаканом кипятка. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день при вздутии живота.

Залить 1 столовую ложку травы полыни горькой 1 стаканом кипятка, настоять. К настою добавить 1 чайную ложку меда. Принимать по четверти стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Взять поровну листа мяты перечной, семян аниса, семян тмина, плодов фенхеля. 2 чайные ложки смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать в плотно закрытой посуде 1 час, процедить. Выпить 1 стакан в день за несколько приемов.

## *Понос*

Понос — многократное или однократное опорожнение кишечника с выделением жидких каловых масс. Причинами поноса могут быть: инфекция, неправильное питание, нарушение процессов пищеварения, отравления, стресс. Частота стула может быть различной, испражнения — водянистые или кашицеобразные.

Самая большая опасность при поносе — это обезвоживание организма. Понос может сопровождаться рвотой и высокой температурой. Рвота и высокая температура могут еще больше усилить обезвоживание. Черный или кровянистый понос может сигнализировать о значительном внутреннем кровотечении из желудка или кишечника. В этом случае требуется немедленная помощь врача.

**Симптомы. Боли в животе, ощущения журчания, переливания, вздутие живота.**

Принимать каждый час до остановки поноса по 1 чайной ложке крахмала, разведенного в 1 стакане теплой воды.

Приготовить смесь соков из 3 корнеплодов моркови, 1 свеклы и 3 черешков сельдерея. Принимать 3 раза в день по 0,5—1 стакану за 30 минут до еды.

Сок из ягод крыжовника и размятые ягоды принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Принимать в виде порошка древесный липовый уголь по 1 чайной ложке, запивая водой.

Выпить 0,5 стакана слабого раствора марганцовки (розового цвета).

Ржаные сухари залить водой и дать им настояться, пить понемногу воду в течение дня.

Есть кисели, рисовый отвар, кофе из ячменя и желудей. Есть сухие продукты — сухари, сушки, печенье и т. д. Пить крепкий чай.

Отвары и компоты из груши обладают вяжущими свойствами. Мякоть груши съедать не следует, так как ее волокна усиливают перистальтику кишечника.

При поносе у детей использовать настой плодов боярышника. Залить 5 г сухих плодов 1 стаканом горячей воды, кипятить 10 минут, настаивать 30 минут, процедить и кипяченой водой довести объем до исходного. Давать детям по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Перегородки из 300 г грецких орехов залить 1 стаканом спирта и настаивать 3 дня. Пить по 3-4 раза в день от 6 до 10 капель, запивая 3 глотками теплой воды. Как только понос начнет проходить, прием капель необходимо прекратить, так как средство это сильное и может вызвать запор.

Нарезать ломтиками молодые, неспелые грецкие орехи

вместе с зеленой кожурой, заполнить ими 0,75 бутылки, залить водкой и настаивать 7 дней. Принимать не более 2 раз в день по 0,5 чайной ложки.

Залить 1 чайную ложку (с верхом) хорошего риса 0,5 л кипятка и поставить его кипятить на медленный огонь на 40 минут. Съесть за 1 раз.

Залить 1 столовую ложку зеленых почек осины 1 стаканом кипятка, греть на малом огне 25 минут, настаивать 40 минут, процедить. Пить по 1—2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

Залить 1 столовую ложку листа мяты 1 стаканом кипятка, настоять 40 минут, процедить. Пить регулярно, утром натощак, вечером перед сном. Чашку теплого отвара пьют медленно, небольшими глотками. Помогает при поносах и отрыжке.

Залить 4 чайные ложки сухих плодов черники 1 стаканом холодной воды, настаивать 8 часов. Выпить в течение дня небольшими глотками.

Залить 1 столовую ложку измельченной корки граната 1 стаканом кипятка, настоять до окрашивания воды, выпив весь стакан сразу.

Залить 1 чайную ложку сухой травы полыни горькой 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

**■ ВНИМАНИЕ!**

*Длительное употребление полыни может привести к отравлению организма.*

Залить 2 чайные ложки травы герани луговой 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов. Пить небольшими глотками в течение дня.

Залить 1 столовую ложку измельченного корневища лапчатки прямостоячей 1 стаканом кипятка. Нагреть на водяной бане 30 минут, процедить. Оставшееся сырье отжать, отвар долить кипяченой водой до полного стакана. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Залить 1 столовую ложку измельченных листьев брусники 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать в охлажденном виде по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день.

Залить 2 чайные ложки корневища горца змеиного 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Сильное вяжущее средство.

Залить 1 чайную ложку коры дуба 2 стаканами холодной воды, настаивать 6 часов. Принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день перед едой.

Заварить как чай 1 столовую ложку травы зверобоя продырявленного в 1 стакане кипящей воды. Принимать по 150 мл 3—4 раза в день до еды при склонности к поносам.

Смешать по 1 чайной ложке листа крапивы двудомной и листа ежевики, залить 1,5 стакана кипятка, настаивать в теплом месте 2 часа. Пить по 0,3—0,5 стакана 3—4 раза в день.

Смешать 2 части шишек ольхи серой и 1 часть корневища змеевика. Заваривать как чай. Пить в качестве вяжущего средства.

### *Хронический энтероколит*

Хронический энтероколит — одно из наиболее часто встречающихся заболеваний системы пищеварения, которое приводит к атрофическим изменениям слизистой оболочки и нарушению функций кишечника. В зависимости от локализации различают энтероколит с преимущественным поражением тонкой кишки и с преимущественным поражением толстой кишки. Заболевание длительное. Причинами его являются кишечные инфекции, нарушение питания, злоупотребление острой пищей, алкоголем, интоксикация производственная и лекарственная, длительное употребление антибиотиков, пищевая аллергия, радиационные поражения, кишечные гельминтозы.

**Симптомы.** При преимущественном поражении тонкого кишечника больные жалуются на расстройство стула, частые поносы, тупые боли в околопупочной области, распирающие в животе после еды, тошноту, метеоризм, отсутствие аппетита. При преимущественном поражении толстого кишечника ноющие боли локализуются в боковых отделах кишечника, поносы и запоры одинаковой частоты (см. колит).

Свежевыжатый сок моркови пить по 0,3 стакана 2 раза в день, утром и вечером, натощак. Детям давать по 1 столовой ложке 2 раза в день. Показан при поносе.

Пить сок, выжатый из луковицы чеснока посевного, по 1 чайной ложке на молоке 3 раза в день за 30 минут до еды. Возбуждает аппетит, усиливает секрецию желудка, улучшает пищеварение. Показан при поносах, вялости кишечника, метеоризме, хронических запорах.

Взять 3 части цветков ромашки аптечной, 2 части корневища аира обыкновенного, по 1 части валерианы лекарственной и плодов фенхеля

обыкновенного. Приготовить настой из 1 столовой ложки сбора на 1 стакан кипятка. Принимают теплым по 0,5 стакана 3 раза в день после еды. При поносах с выраженным воспалительным процессом и коликах.

Залить 1 столовую ложку семян моркови посевной 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе 5—6 часов. Принимать по 1 стакану горячего настоя при хронических энтероколитах, сопровождающихся поносом.

Залить 1 столовую ложку травы лапчатки серебристой 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе 3 часа, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Взять 4 столовые ложки листьев и верхушек побегов с цветками Melissa лекарственной, заварить 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе 4 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день до еды.

Взять по 1 части коры дуба обыкновенного, плодов черемухи обыкновенной и плодов черники обыкновенной. Принимать в виде настоя по 0,5 стакана 2—3 раза в день за 30 минут до еды при хронических энтероколитах, сопровождающихся запором.

Взять 5 частей коры крушины ольховидной, 3 части семян нетолченых льна обыкновенного, по 2 части цветков бузины черной и плодов фенхеля обыкновенного. Принимать в виде настоя по 1 стакану 2 раза в день через 1 час после еды при хронических энтероколитах, сопровождающихся запором.

Взять по 1 части корня алтея лекарственного, коры крушины ольховидной, корня солодки голой, плодов фенхеля обыкновенного. Принимать в виде отвара по 0,5 стакана через 1 час после еды вечером при хронических энтероколитах, сопровождающихся запором.

Взять 5 частей коры крушины ольховидной, 3 части листа крапивы двудомной, 2 части травы тысячелистника обыкновенного. Принимать в виде настоя по 0,5 стакана на ночь при хронических энтероколитах, сопровождающихся запором.

Взять 6 частей коры крушины ольховидной, по 2 части травы донника лекарственного и нетолченых семян льна



обыкновенного. Принимать в виде настоя по 0,5— 1 стакану на ночь при хронических энтероколитах, сопровождающихся запором.

Взять по 10 частей листа сенны, сегнетовой соли, меда пчелиного, 70%-ного спирта, 75 частей воды. Все смешать и настаивать 1 сутки. Принимать по 1—2 столовые ложки на ночь при хронических энтероколитах, сопровождающихся запором.

Приготовить порошок с солодковым корнем. Смешать по 2 части порошка из листьев сенны и порошка из корней солодки голой, по 1 части порошка из плодов фенхеля обыкновенного и порошка серы очищенной, 4 части сахарной пудры. Принимать по 1 чайной ложке 2 раза в день, запивая водой, при хронических энтероколитах, сопровождающихся запором.

Взять 3 части листьев сенны, по 2 части плодов жостера слабительного и коры крушины ольховидной, по 1 части плодов аниса обыкновенного и корня солодки голой. 1—2 чайные ложки сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить горячим по 1 стакану на ночь при хронических энтероколитах, сопровождающихся запором.

Смешать 2 части порошка из плодов жостера слабительного и порошка из коры крушины ольховидной, 1 часть порошка из плодов фенхеля обыкновенного. Принимать по 0,5—1 чайной ложке 2—3 раза в день за 30 минут до еды при хроническом запоре.

Принимать сок из цветущего растения лапчатки гусиной по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Обладает вяжущим, антисептическим, противовоспалительным действием. Эффективное средство при поносах с коликами.

Принимать сок из цветущего растения тысячелистника обыкновенного по 1 столовой ложке перед едой или через 1 час после еды. Показан при вздутии кишечника.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ

### МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНОЙ

### СИСТЕМЫ БОЛЕЗНИ ПОЧЕК

#### *Мочекаменная болезнь*

Мочекаменная болезнь, или уролитиаз, характеризуется образованием камней (их называют конкрементами) в системе мочеобразования. Камни могут находиться в почках (тогда заболевание называется нефролитиазом), мочеточниках (уретролитиаз) или в мочевом пузыре.

Образование мочевых камней чаще встречается у мужчин, чем у женщин. Обычно заболевание развивается у людей молодого и среднего возраста. Причины образования мочевых камней — нарушение водно-солевого обмена функции эндокринных желез, нарушение оттока мочи, инфекции почек и мочевыводящих путей. Величина камней может быть разной — от песчинки до размера апельсина. Камни различаются по составу. Большинство из них содержит кальций, мочевую кислоту, фосфаты и/или оксалаты.

**Симптомы.** Мочевые камни могут оставаться незамеченными, если они располагаются таким образом, что не вызывают нарушения оттока мочи. При перемещении камней в мочеточники и далее в мочевой пузырь возможны боли, тошнота, рвота, кровь в моче (гематурия) и даже шок. Боли часто могут охватывать область от боковых отделов спины до половых органов и бедер.

Вымытые и очищенные корнеплоды моркови натереть на мелкой терке, 3 столовые ложки кашицы залить 3 стаканами кипятка, настаивать в течение ночи. Утром настой подогреть и пить горячим в несколько приемов в течение дня. Курс лечения — 1 месяц.

Запить 1 столовую ложку семян моркови на ночь 1 стаканом кипятка. Утром прокипятить 3 минуты, охладить, процедить.

Залить 2 столовые ложки сушеной ботвы моркови 0,5 л кипятка, настаивать 8—10 часов. Принимать в теплом виде по 0,3 стакана 4—5 раз в день до еды. Курс лечения — 7—8 месяцев.

Принимать морковный сок по 1 столовой ложке 3—4 раза в день в течение 4—6 месяцев.

Пить отвар из-под сваренного в мундире картофеля — по 0,25—0,5 стакана перед едой в течение 3 недель. Курс повторить через 1—2 месяца.

При возникновении почечной колики больному полезна теплая ванна в течение 20 минут. После ванны лечь в постель и положить на живот припарку из размятого, сваренного в кожуре картофеля.

1 столовую ложку семян лука залить 1,5 стакана кипятка, настаивать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить, процедить. Принимать по 0,3 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

Смешать сок редьки пополам с медом. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Помогает при лечении не только мочекаменной, но и желчнокаменной болезни.

Наполнить пол-литровую бутылку до половины объема нарезанным луком, залить доверху водкой, настаивать в теплом месте или на солнце в течение 10 дней. Процедить, пить 2 раза в день перед едой по 1—2 столовые ложки.

Арбузные корки нарезать кусочками размером 2х2 см, высушить в тени или в духовом шкафу. Высушенные корки измельчить, залить водой в пропорции 1:1, кипятить на медленном огне 30 минут, охладить. Пить по 1—2 стакана 3—5 раз в день до еды.

Пить лимонный сок, разбавив его водой, или пить лимонный сок в смеси с морковным, свекольным, огуречным соками. Выпивать сок 1 лимона 3—4 раза в день в течение 2 недель (не более).

Сварить в молоке сухие ягоды инжира (2-3 ягоды на 1 стакан) и пить по 1 стакану ежедневно до исчезновения камней. Молоко должно быть очень горячим.

Прикладывать к отечным местам компрессы из тертого сырого картофеля или тонко нарезанные ломтики сырого картофеля.

Развести 1 столовую ложку нашатырного спирта в 0,5 л водки и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. Пить в течение 3 дней, затем сделать недельный перерыв и повторить курс. Раствор помогает избавиться от камней в почках.

Взять по 1 чайной ложке мелко нарезанных зелени и корней свежей петрушки, залить 1 стаканом кипятка и парить 1,5 часа (или, укутав, настаивать 2—3 часа). Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день за 1 час до еды. Зимой можно заваривать сухую петрушку.

Пить 3 раза в день по 1 стакану настоя яблочной кожуры (лучше использовать порошок сушеной кожуры).

Пить 3 раза в день по 1 стакану березового сока с 1 столовой ложкой меда.

Ежедневно выпивать по 300—500 мл свежего сока черники.

Пить каждый день по 2 столовые ложки оливкового масла.

Принимать ежедневно настой листа черной смородины: 2—3 столовые ложки на 2 стакана кипятка.

Пить по 1 столовой ложке сока клюквы, заедая 1 столовой ложкой меда 3 раза в день. Принимать при воспалительных процессах в почках.

Очищенные ягоды клубники или земляники промыть, сложить в банку и пересыпать каждый слой небольшим количеством сахарного песка (на 1 кг ягод 100 г сахара). Поставить в прохладное место. Выделившийся сок пить по 0,5 стакана за 20—30 минут до еды. Соки можно заготавливать на зиму (1 кг ягод — 1,2 кг сахара) и пить, разбавляя кипяченой водой.

Взять по 1 части плодов петрушки, плодов можжевельника и плодов аниса, по 6 частей цветков ландыша и листа березы. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом горячей воды, кипятить 15 минут на водяной бане, процедить и выпить в 3 приема в течение дня.

Залить 1 чайную ложку семян льна 1 стаканом воды. Прокипятить. Принимать по 0,5 стакана каждые 2 часа в течение 2 дней. Смесь можно разбавлять кипяченой водой.

Рыльца кукурузы оказывают выраженное мочегонное действие. Длительный прием их настоя (3—4 месяца) способствует растворению камней в мочеточниках и почках (карбонатов, уратов, фосфатов). Рыльца кукурузы надо хранить в сухом месте, так как в сыром месте их мочегонный эффект снижается и переходит в слабительный.

Залить 1 чайную ложку кукурузных пестиков и рылец

1 стаканом кипятка, парить 2 часа. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 1 час до еды в течение 6 месяцев.

Залить 2 чайные ложки шафрана посевного (рыльца) 1 стаканом кипятка, настаивать, пока не остынет. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Взять в равных частях лист березы повислой, траву лапчатки прямостоячей (калгана), плоды можжевельника, траву золотой розги, корневища пырея, корень стальника полевого, траву чабреца, плоды фенхеля. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, после чего процедить. Принимать по 0,5 стакана 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

Взять по 2 части травы зверобоя продырявленного и травы хвоща полевого и по 1 части цветков терна, травы тысячелистника, стручков фасоли посевной, листа черники. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Помогает при уратных камнях.

Взять в равных частях лист березы повислой, траву лапчатки гусиной, плоды можжевельника обыкновенного, корень стальника полевого, траву чистотела большого. 4 столовые ложки сбора залить 1 л кипятка, остудить, процедить и выпить сразу весь настой. Принимать при отхождении песка и камней. Постараться как можно дольше задерживать мочеиспускание.

Взять по 2 части корневища аира обыкновенного, листа брусники обыкновенной, корневища пырея ползучего, травы репешка обыкновенного, по 1 части цветков пижмы обыкновенной и травы хвоща полевого. 1 столовую ложку сбора заварить 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе 2 часа, процедить. Принимать по 1 стакану настоя утром и вечером.

Взять 2 части плодов шиповника коричневого, по 1 части листа березы повислой, листа брусники, кукурузных рыльцев и листа толокнянки. Принимать в виде настоя по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой. Помогает при отеках.

Взять в равных частях лист толокнянки, траву спорыша, траву грыжника, рыльца кукурузы, створки плодов фасоли. 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 6—8 часов, процедить и пить по 0,25 стакана 3—4 раза в день через 1 час после еды.

Взять в равных частях рыльца кукурузы, лист черники, створки плодов фасоли, побеги туи, солому овса, траву плауна булавовидного. 4 столовые ложки смеси залить 1 л воды, настаивать в духовке ночь,

утром прокипятить в течение 10 минут на малом огне и настаивать еще 4 часа, процедить и принимать по 0,25 стакана каждые 30 минут при воспалении и камнях мочевого пузыря.

Взять в равных частях плоды можжевельника, плоды земляники лесной, лист брусники, лист розмарина, траву хвоща полевого, корень солодки. Приготовить настой из 1 столовой ложки смеси на 1 стакан воды. Принимать по 2 стакана в день.

Взять по 2 части листа руты, листа лапчатки, по 1 части листа березы, травы золотарника, травы чабреца, корня стальника, корневища пырея. 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 6 часов, процедить и пить по 0,3 стакана 3 раза в день через 1 час после еды.

Взять в равных частях траву руты, траву лапчатки, траву чистотела, лист березы, корни стальника, корневища пырея, плоды можжевельника. 4 столовые ложки смеси залить 1 л кипятка, настоять до охлаждения и выпить сразу, стараясь как можно дольше задержать мочу.

Взять в равных частях плоды тмина, плоды можжевельника, лист плюща, лист розмарина, лист толокнянки, траву хвоща полевого и корень солодки. Приготовить настой из 1 столовой ложки смеси на 1 стакан кипятка и процедить остывшим. Принимать по 2 стакана на ночь.

Взять по 10 частей плодов аниса и плодов петрушки, по 3 части плодов можжевельника, травы пастушьей сумки, листа толокнянки, корней стальника, корней любистока и корней одуванчика. Приготовить отвар из 1 столовой ложки смеси на 1 стакан воды. Принимать утром во время завтрака и вечером по 1 стакану.

Взять по 1 части листа крапивы, листа мяты перечной, корней колючелистника, корневищ аира, по 3 части травы хвоща полевого, цветков бузины, цветков липы, плодов шиповника, плодов можжевельника. Приготовить отвар из 1 столовой ложки смеси на 1 стакан воды. Принимать утром во время завтрака и вечером по 1 стакану.

Взять по 1 части соплодий хмеля, цветков лаванды, цветков ромашки, листа черной смородины, листа березы, листа толокнянки, травы базилика мятолистного, травы будры плющевидной, лепестков розы и плодов можжевельника, по 2 части листа брусники, листа подорожника, травы буквицы лекарственной, 3 части листа крапивы, 4 части плодов шиповника,



по 6 частей плодов земляники лесной и травы хвоща полевого. 1 столовую ложку смеси заварить 750 мл кипятка. Принять в течение суток в теплом виде за 4—5 раз.

Взять по 2 части корня ревеня, травы тысячелистника, 3 части цветков бессмертника. 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 2 часа, процедить, пить по 0,5 стакана 2 раза в день.

Залить 1 чайную ложку измельченных сухих ветвей жимолости съедобной вместе с листьями 1 стаканом воды, кипятить 30 минут, охладить, процедить и принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. Отвар является прекрасным мочегонным и помогает избавиться от отеков. Мочегонным действием обладает также отвар ветвей и листьев жимолости душистой.

Смешать 3 стакана сока облепихи, 2 столовые ложки меда, 1 стакан кипяченой воды, 0,5 стакана настоя листа мяты. Пить по 1 стакану в день. Хранить сок надо на холоде.

### *Нефрит*

Нефрит — воспалительное заболевание почек. Различают несколько видов нефрита, наиболее часто встречаются гломерулонефрит и пиелонефрит.

Гломерулонефрит — воспаление почечных клубочков — особенно часто встречается у детей в возрасте от 5 до 10 лет, чаще у мальчиков. Нередко воспалительный процесс развивается после ранее перенесенной (обычно в течение нескольких предшествующих недель) инфекции. Самыми распространенными инфекциями, после которых возникает подобный постинфекционный гломерулонефрит, являются стрептококковый фарингит (стрептококк глотки) и импетиго. Системные заболевания, как, например, диабет, также могут способствовать развитию гломерулонефрита.

Точные причины заболевания остаются неясными. Однако существует точка зрения, согласно которой гломерулонефрит представляет собой иммунно-аллергическую реакцию организма на вредные вещества. Эта реакция проявляется отеком и накоплением продуктов жизнедеятельности клеток (включая белые клетки крови - лейкоциты) в почечных клубочках, с развитием этих расстройств ограничивается кровоток в клубочках и уменьшается объем выделяемой мочи. Сокращение

объема мочи происходит вследствие усиления обратного всасывания натрия и воды. Задержка воды приводит к увеличению объема крови, циркулирующей в сосудах, повышению кровяного давления и дополнительной нагрузке на сердце. Избыток жидкости переходит в ткани и вызывает развитие отеков. Скопление жидкости в легких сопровождается нарушениями их функций. Из-за отека клубочковой ткани возникают нарушения их проницаемости, поэтому крупные частицы крови (белые и красные клетки) проникают в нефроны и могут выделяться вместе с мочой. Гломерулонефрит может протекать в острой (с внезапным началом и выраженными симптомами) и хронической (неярко выраженной, но продолжительной) формах.

**Симптомы острого гломерулонефрита.** Эта форма гломерулонефрита характеризуется внезапным началом и проявляется кровью в моче (гематурия), уменьшением количества выделяемой мочи, повышением артериального давления, неприятными ощущениями в области живота, отеками, раздражительностью. Могут иметь место также повышение температуры и головная боль. При исследовании мочи под микроскопом в ней может обнаруживаться белок.

**Симптомы хронического гломерулонефрита.** Как и острая форма, хронический гломерулонефрит проявляется отеками, повышенным давлением, изменениями в составе мочи. При хроническом гломерулонефрите происходит постепенное прогрессирующее разрушение почечных клубочков. Результатами заболевания являются полное разрушение почечной ткани и почечная недостаточность.

Пиелонефрит представляет собой воспаление одной или обеих почек и возникает в результате попадания в почки микроорганизмов. Обычно речь идет о так называемой *восходящей инфекции*, распространяющейся по мочеточникам из мочевого пузыря. Иногда микроорганизмы проникают в почки вместе с фильтратом из крови. У людей, которые в наибольшей степени подвержены развитию пиелонефрита, встречаются рецидивирующие инфекционные заболевания нижних отделов мочевыделительной системы (цистит), камни мочевого пузыря (мочекаменная болезнь), врожденные дефекты мочеполовой системы, диабет или неврологические расстройства (паралич) мочевого пузыря. Риск заболевания возрастает у беременных женщин. Увеличивающаяся матка может «придавливать» мочеточники к другим органам и препятствовать оттоку мочи из почек. Раннее и

полное лечение любой инфекции нижних отделов мочевыводящих путей (в частности, цистита) может значительно снизить опасность развития пиелонефрита.

Микроорганизмы, проникающие в почки, вызывают развитие воспаления и отека. По мере распространения этих процессов поврежденная ткань почек замещается рубцами. Образование рубцовой ткани после повторных обострений или в результате хронического течения заболевания вызывает нарушение функциональных способностей почек. Спустя какое-то время может развиться полная почечная недостаточность. Пиелонефрит встречается как в острой, так и в хронической форме нефрита. Заболевание начинается внезапно, возникают повышение температуры, озноб, боли в области пораженной почки (почек) и ощущение дискомфорта в области живота. Если возникновение пиелонефрита связано с инфекцией мочевого пузыря, то одновременно могут наблюдаться также симптомы цистита.

Симптомы хронического пиелонефрита. При хроническом течении заболевания воспалительный процесс и инфекция наблюдаются неопределенно долгое время. Если не происходит обострений заболевания, то явные симптомы могут отсутствовать. Отмечается ряд симптомов общего характера в виде утомляемости, головной боли, потери аппетита, уменьшения веса и повышения кровяного давления. С образованием в пораженных почках рубцовой ткани обычно появляются признаки почечной недостаточности.

Взять 300 г репчатого лука, 1 чайную ложку меда, 1 столовую ложку сухих измельченных листьев розмарина, залить 700 мл белого сухого вина, настаивать в темном прохладном месте 20 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Хранить в темном, прохладном месте. Принимать по 3 столовые ложки 3 раза в день до еды.

Растворить 1 г мумие в 1 л кипяченой воды. Принимать при остром пиелонефрите по 0,5 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды. Можно растворить мумие в предварительно приготвленном отваре корня солодки (1:10).

Залить 3 столовые ложки семян моркови 1 л кипятка, настаивать ночь, процедить и пить в теплом виде по 0,7 стакана 4—6 раз в день натощак. Принимать при нефрите и почечнокаменной болезни, сопровождающихся отеками, уменьшением суточного объема мочи и концентрационной способности почек.

Для промывания почек в качестве мочегонного средства пьют сок сырого картофеля — по 0,5 стакана утром натощак.

Для лечения различных заболеваний почек и для их укрепления используется смесь картофельного и рябинового соков, настоянных в течение 1 часа.

Для больных с нетяжелыми формами хронической почечной недостаточности используют картофельно-яичную диету: 3 части картофеля и 2 части белка (без желтка) куриных яиц.

Морковь натереть и 3 столовые ложки залить вечером 3 стаканами кипятка. Настой пить горячим по 1 стакану 3 раза в день.

Тыква является одним из лучших мочегонных растений. Ее употребляют при хронических пиелонефрите и цистите. Есть сырую мякоть тыквы по 500 г 2 раза в день.

Свежий сок тыквы принимать по 0,5 стакана в сутки.

Съесть по несколько штук сладких яблок в день. Улучшает обменные процессы.

Включить в рацион питания дыню, это особенно полезно больным пожилого возраста.

Взять 1 стакан сухих измельченных груш и 4 столовые ложки овсяной крупы, отварить в 1 л воды, настоять 3 часа и принимать по 3—4 стакана в день.

Арбуз — незаменимое мочегонное средство. Употреблять до 2 кг арбуза в день. Есть арбуз нужно даже ночью, когда моча становится наиболее концентрированной.

Взять 2 столовые ложки ягод крыжовника и кипятить 10 минут в 1 стакане воды. Добавить 1 чайную ложку меда и пить по 0,5 стакана 4—5 раз в день.

Смешать мед с ягодами калины. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Ягоды облепихи — один из лучших витаминосителей, прекрасно помогает при всех почечных заболеваниях.

Плоды инжира варить в молоке 15—20 минут, процедить и принимать молоко очень горячим по 2—3 стакана в день.

Ежедневно пить по 1 стакану березового сока с 1 столовой ложкой меда 3 раза в день после еды.

Ежедневно выпивать по 300—500 мл свежего сока черники.

Есть садовую землянику (клубнику), если нет аллергии. Земляника обладает противомикробным действием, полезна при болезнях почек.

Залить 1 десертную ложку кукурузных рыльцев 1 стаканом кипятка, варить на слабом огне 20 минут, настаивать 30 минут, процедить и пить по 2 столовые ложки через каждые 3 часа (при отечно-гипертонической форме). Одновременно проводить бессолевую диету и ограничить прием жидкости.

Залить 1 чайную ложку семян льна 1 стаканом кипятка, 2—3 минуты кипятить, настаивать 1 час. Пить по 0,5 стакана каждые 2 часа в течение 2 дней. Средство для очищения почек.

Залить 2 столовые ложки шишек хмеля 0,5 л кипятка, настаивать 2 часа и процедить. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день до еды. Рекомендуются при хронических пиелонефрите и цистите.

Залить 1 столовую ложку травы крапивы двудомной 1 стаканом кипяченой воды, настоять 10 минут, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Крапива оказывает кровоостанавливающее, мочегонное и противовоспалительное действие. Полезно принимать крапиву в сочетании с другими травами.

1—2 пригоршни цветов и листьев настурции лекарственной в день принимать в свежем виде в салатах (курс лечения — 3-4 недели) или по 1 чайной ложке свежего сока 3 раза в день (как мочегонное). При отеках прием цветов и листьев настурции хорошо сочетать с травой зверобоя.

Залить 1 столовую ложку измельченного листа толокнянки (медвежьих ушек) 1 стаканом горячей воды и, закрыв крышкой, держать на водяной бане 30 минут. Остудить, процедить и полученный отвар развести кипяченой водой, доведя объем до 1 стакана. Принимать по 0,3 стакана теплым 3 раза в день. Обладает антисептическим, мочегонным и противовоспалительным действием. Помогает при воспалении почек и мочевого пузыря.

Траву овса залить водой и кипятить не более 30 минут. Выпить 2 чашки отвара в течение дня. Курс лечения — 2—3 недели. Это средство хорошо сочетать с ванной из овсяной соломы.

Залить 1 столовую ложку листа и цветов грыжника гладкого 1 стаканом кипятка, кипятить 3—5 минут, остудить и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день после еды. Оставшийся жмых можно использовать наружно в виде компресса на низ живота при остром цистите. Рекомендуются при хроническом пиелонефрите, остром и хроническом цистите. Основное действие грыжника — мочегонное и противоспазматическое.

Залить 1 чайную ложку измельченного корневища аира болотного 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут и процедить. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды. Отвар можно разбавить в 2 раза водой и делать обертывания и сидячие ванны. Рекомендуются при хронических пиелонефрите и цистите. Активно применяется в китайской медицине.

Залить 1 столовую ложку сухих цветков ромашки аптечной 1 стаканом кипятка. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день при хронических пиелонефрите и цистите.

Залить 2 чайные ложки измельченной травы тысячелистника 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить и выпить в несколько приемов за день. Настой рекомендуется при пиелонефрите, но особенно полезен при цистите. Обладает вяжущим, кровоостанавливающим, противовоспалительным действием.

Залить 1 чайную ложку цветков василька 1 стаканом кипятка, настоять в термосе, процедить. Принимать по 0,25 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Настой василька действует как мочегонное средство при отеках, связанных с заболеванием почек, при воспалительных заболеваниях мочевыделительной системы, циститах. Обладает противомикробным и болеутоляющим действием.

Залить 3 столовые ложки травы цикория 0,6 л кипятка, настаивать в термосе 2 часа, процедить и пить по 1 стакану 3 раза в день. Действует как мочегонное, антимикробное средство, улучшает обмен веществ, снижает уровень сахара.

Настоять 1 столовую ложку цветков бессмертника 1 час в 2 стаканах крутого кипятка в термосе. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс приема — 20—25 дней. Рекомендуются при воспалительных заболеваниях почек, мочевого пузыря; мочекаменной болезни.



Залить 2 чайные ложки измельченной травы хвоща полевого 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час и процедить. Выпить глотками в течение дня. Применяется при хронических пиелонефрите и цистите (вне обострения).

Залить 5—6 столовых ложек измельченного листа черной смородины 1 л кипятка и настаивать в тепле не менее 1 часа. Принимать по 1 стакану 5—6 раз в день, для улучшения вкуса можно добавить сахар или мед.

Бузина черная обладает мочегонным, вяжущим и дезинфицирующим свойствами. Настои бузины принимают при болезнях почек и мочевыводящих путей, отеках. Лечебными являются все части бузины черной: корень, цветы, плоды. Залить 3 столовые ложки толченого корня бузины черной 1 л воды, варить 20 минут, настоять 30 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана до еды 3—4 раза в день при хронической почечной недостаточности.

Залить 1 столовую ложку цветков или плодов бузины черной 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день за 15 минут до еды.

Залить 1 столовую ложку листа морошки 1 стаканом кипятка, настоять. Пить настоем по 0,25 стакана 4 раза в день.

Залить 8 столовых ложек брусничного листа 1 л воды, довести до кипения и кипятить на водяной бане 10 минут. Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды при воспалительных заболеваниях почек, слизистой мочевыводящих путей.

Залить 3—4 чайные ложки измельченного листа брусники 2 стаканами горячей воды, кипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 минут, охлаждать при комнатной температуре 45 минут, процедить через 2—3 слоя марли и довести объем кипяченой водой до исходного. Принимать по 0,25 стакана 3—4 раза в день до еды.

Залить 1 чайную ложку листа брусники 1,5 стакана кипятка. Настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день до еды. Можно употреблять также свежие, моченые или вареные ягоды брусники.

Листья и ягоды лесной земляники применяют при хроническом пиелонефрите и цистите. Ягоды назначают как противовоспалительное, болеутоляющее, мочегонное, тонизирующее и витаминное средство. Залить 1 столовую ложку измельченного листа земляники лесной 1

стаканом кипятка, настаивать 2 часа. Принимать по 0,5 стакана 3-4 раза в день до еды.

Залить 1 столовую ложку травы и листа костяники каменистой 1,5 стакана горячей воды, держать в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 минут, остудить, процедить, отжать и объем полученного отвара довести кипяченой водой до исходного. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за 20 минут до еды при хронических пиелонефрите и цистите.

Взять в равных частях цветки бузины, траву зверобоя, цветки ромашки и цветки липы. Залить 2 столовые ложки смеси 1 стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 30 минут, охладить 10 минут при комнатной температуре, процедить, отжать и довести кипяченой водой объем до исходного. Пить на ночь в теплом виде по 1—2 стакана.

Взять в равных частях травы пустырника, зверобоя, фиалки трехцветной, хвоща полевого. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, греть на водяной бане 10 минут, настаивать 30 минут в тепле. Пить настой теплым по 2—3 стакана в день при обострении хронического пиелонефрита.

Взять 5 частей травы мелиссы, 4 части листа омелы белой, 3 части цветков очитка лекарственного, 2 части семян укропа пахучего. 1 столовую ложку сбора залить 1,5 стакана крутого кипятка, настаивать в термосе 3 часа, процедить и пить по 0,5 стакана 3 раза в день после еды. Курс лечения — 3 месяца. Сделать перерыв на 2 месяца и повторить курс. Сбор хорошо помогает при гипертонической форме хронического нефрита.

Взять в равных частях рыльца кукурузы, створки плодов фасоли, лист толокнянки. 40 г смеси залить 1 л воды и кипятить 15 минут. Отвар процедить и выпить в течение дня за 6 приемов.

Взять по 3 части створок плодов фасоли, листа толокнянки, корня бузины травянистой, почек березы, рылец кукурузы, по 2 части цветков лабазника вязолистного, лепестков василька синего, травы грыжника, травы спорыша, травы хвоща полевого. 4 столовые ложки смеси залить на ночь 1 л сырой воды. Утром прокипятить 5—10 минут, настаивать 30 минут, процедить и остаток отжать. Выпить настой теплым в 6—7 приемов в течение дня.

Взять 1 часть травы петрушки, 10 частей травы хвоща полевого, по 2 части травы буквицы лекарственной и корня щавеля конского, по 6 частей корня спаржи и листа земляники лесной, по 4 части листа

крапивы, листа подорожника и плодов шиповника. 1 столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, томить 30 минут и принимать в течение дня за 10 минут до еды при острых и хронических нефритах, заболеваниях почечных лоханок и мочевого пузыря. Курс лечения 4—8 месяцев.

Смешать 5 частей семян льна, 2 части листа березы, по 1 части листа земляники и листа ежевики. 2 столовые ложки сбора залить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать 6 часов, процедить и выпить в течение дня. Сбор применяется при воспалительных процессах в почках.

Взять в равных частях лист крапивы, траву зверобоя, лист толокнянки, лист подорожника, плоды шиповника. 3 столовые ложки смеси залить 750 мл воды, довести до кипения, кипятить 5 минут, настоять 15—20 минут, процедить. Выпить в течение дня в 3—4 приема за 20 минут до еды. Рекомендуются при заболеваниях почек и хроническом цистите. Лечение длительное — 6 месяцев прерывистыми курсами.

Взять по 2 части семени льна, семени тыквы, листьев ежевики, цветков липы, цветков бузины, травы зверобоя и плодов конопли, 1 часть цветков ромашки. 4 столовые ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать 1 час, процедить и выпить в 4 приема за день при появлении крови в моче.

Взять по 2 части плодов петрушки, травы вереска, травы хвоща полевого, по 1 части травы золотарника, соплодий хмеля, створок плодов фасоли, корней любистока. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка и настаивать до охлаждения. Выпить глотками за день.

Взять по 1 части плодов петрушки, травы грыжника, листа мяты перечной, 4 части листа толокнянки, 3 части корня стальника. 1 столовую ложку смеси настоять на 1 стакане холодной воды в течение 6 часов и затем кипятить 15 минут, выпить за день в несколько приемов.

Взять по 1 части плодов петрушки и травы чистотела, по 4 части травы грыжника и листа толокнянки. 1 столовую ложку смеси настоять на 1 стакане холодной воды в течение 6 часов и затем кипятить 15 минут, выпить за день в несколько приемов.

Взять 4 части семени льна, по 3 части корней стальника и листа березы. 1 столовую ложку смеси настаивать на 1 стакане холодной воды в течение 6 часов и затем кипятить 15 минут, принимать по 1-2 стакана в день.

Взять 5 частей семени льна, по 1 части листа земляники

лесной, листа крапивы и листа ежевики, 2 части листа березы. 1 столовую ложку смеси настаивать на 1 стакане холодной воды в течение 6 часов и затем кипятить 15 минут, принимать по 1—2 стакана в день.

Взять по 1 части плодов петрушки и цветков мальвы лесной, по 2 части плодов шиповника, корней аниса и корней любистока, по 3 части корней стальника, корневища пырея, листа толокнянки и листа березы. 1 столовую ложку смеси настаивать на 1 стакане холодной воды в течение 6 часов и затем кипятить 15 минут, принимать по 1—2 стакана в день.

Взять в равных частях плоды петрушки, плоды шиповника, корни бедренца, корни любистока, корни стальника, корневище пырея, цветки мальвы лесной, лист толокнянки и лист березы. 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка и томить 30 минут. Принимать по 2—3 стакана в день.

Взять 3 части цветков ромашки, по 4 части травы грыжника, травы спорыша, рылец кукурузы, цветков душицы и корней бузины травянистой, по 6 частей почек березы и травы хвоща полевого, по 8 частей листа толокнянки и травы зверобоя. 4 столовые ложки смеси залить на ночь 1 л сырой воды, утром прокипятить в течение 7—10 минут. Выпить за 1 день в 5 приемов.

Взять в равных частях траву зверобоя продырявленного, цветки липы сердцевидной, цветки ромашки аптечной. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять. Принимать по 1—2 стакана в теплом виде на ночь.

Взять по 1 части цветков календулы и листа крапивы двудомной. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять. Принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день через 1 час после еды.

Взять в равных частях корневище лапчатки (калган), лист подорожника большого и лист толокнянки обыкновенной (медвежьей ушки). 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять. Принимать по 0,5 стакана в теплом виде на ночь при отеках.

Взять в равных частях цветки липы сердцевидной и ягоды малины обыкновенной. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять. Принимать в теплом виде по 1 стакану на ночь.

См. также *Цистит*.

## БОЛЕЗНИ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

### *Задержка мочи*

Задержка мочи может происходить при закупорке мочеточника камнями, сдавливании его опухолью, рубцами и т. д. Реже это наблюдается при кровопотере, лихорадочном состоянии, обезвоживании организма, в результате поражения центральной нервной системы, а также при воспалительных процессах в прямой кишке. При хронической задержке мочеиспускания нужно обязательно обследоваться у уролога.

**Симптомы.** При острой задержке исчезает способность к самостоятельному мочеиспусканию. Ощущаются болезненные позывы, чувство переполненности мочевого пузыря, боль в надлобковой области и промежности. Дыхание поверхностное, на коже выступает холодный пот, нередко возникает озноб. Задержка мочи вызывает растяжение стенок мочевого пузыря и сильные боли.

Ставить компрессы с сырым луком на нижнюю часть живота на 1—2 часа 1 раз в день.

Положить под спину на 45 минут сложенную в несколько раз смоченную в воде и выжатую простыню. Потом положить такой же компресс-припарку на живот, но уже на 1 час. Делать так сначала 2 раза в день, потом 1 раз. Внутрь принимать по 1 стакану в день теплого настоя хвоща или корня бузины.

Заполнить до половины пол-литровую бутылку плодами шиповника без косточек, залить водкой или спиртом, настаивать в течение 3—6 дней до получения светло-коричневого цвета. Пить 2 раза в день по 5—10 капель, разведенных в 1 столовой ложке воды.

Натереть свежие корни сельдерея и отжать сок. Принимать по 1—2 чайные ложки сока 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

### **■ ВНИМАНИЕ!**

**Ягоды, можжевельника противопоказаны при острых воспалительных заболеваниях почек.**

Для лучшего отхождения мочи жевать свежие ягоды можжевельника.

Залить 1 чайную ложку травы цикория обыкновенного 1 стаканом кипятка, настоять и подсластить. Выпить в 2 приема перед едой. Помогает при затрудненном мочеиспускании и воспалении мочевого пузыря.

Взять по 0,5 чайной ложки толченых почек березы белой и семян укропа, заварить 2 стаканами кипятка, парить 1,5 часа, процедить. Принимать через каждые 30 минут небольшими глотками. Выпить 1 стакан в течение дня.

Взять 15 г цветков ландыша майского, залить 1 стаканом кипятка. Принимать по 2 чайные ложки 3 раза в день.

Залить 1 столовую ложку корней и корневищ кровохлебки лекарственной 1 стаканом горячей воды, кипятить 30 минут, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 5 раз в день до еды.

**■ ВНИМАНИЕ!**

*При беременности не применять.*

Залить 1 столовую ложку листа морошки 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 0,25 стакана 4 раза в день.

Черенок тыквы промыть и измельчить. Приготовить отвар из расчета 20 г сырья на 2 стакана воды. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день.

Взять по 3 части травы руты, травы лапчатки, по 2 части листа Melissa и корневища с корнями валерианы. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут и выпить настой в 1 прием теплым при спазмах мочевого пузыря и затрудненном мочеиспускании.

Взять 40 г соломы овса. Залить 1 л кипятка, прокипятить 10 минут, процедить и принимать по 1 стакану 3 раза в день.

Взять 1 столовую ложку шишек хмеля, залить 1 стаканом кипятка, настоять. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Заварить как чай 1 столовую ложку сушеных ягод черной смородины на 1 стакан воды и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

Залить 1 столовую ложку травы толокнянки 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения и принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.



Залить 1 столовую ложку ягод рябины 1 стаканом кипятка. Настоять. Принимать по 1—2 столовые ложки 3 раза в день.

Взять по 1 части плодов фенхеля, плодов тмина, цветков бузины и травы горицвета, по 3 части плодов петрушки и плодов можжевельника, 1 столовую ложку смеси настаивать в 1 стакане холодной кипяченой воды в течение 6 часов, прокипятить 15 минут. Выпить за день в несколько приемов.

Взять по 1 части корня стальника, травы крапивы, травы золотарника, травы тысячелистника, 2 части травы хвоща полевого, 3 части листа березы. 1 столовую ложку смеси настаивать в 1 стакане холодной кипяченой воды в течение 6 часов, прокипятить 15 минут. Выпить за день в несколько приемов.

Взять по 2 части цветков василька синего, травы грыжника, листа толокнянки, корней бузины травянистой, по 3 части рылец кукурузы и почек березы, 1 часть травы хвоща полевого. 1 столовую ложку смеси настоять в 1 стакане холодной кипяченой воды в течение 6 часов, прокипятить 15 минут. Выпить за день в несколько приемов.

Взять по 1 десертной ложке травы хвоща полевого, листа толокнянки и листа брусники, по 1 столовой ложке плодов можжевельника, корня солодки или листа березы. Сбор залить 3 стаканами кипятка, прокипятить 2—3 минуты, остудить, профильтровать через марлю. Пить по 1—1,5 столовой ложки 3 раза в день.

Взять по 1 части плодов можжевельника, листа смородины черной, листа березы, травы будры плющевидной, цветков лаванды и лепестков розы, по 2 части листа толокнянки, листа брусники, листа подорожника и травы буквицы лекарственной, 3 части травы крапивы, 6 частей травы хвоща полевого. 5—6 г сбора заварить 0,5 л кипятка и томить 30 минут (не кипятить). Принимать отвар по 150 мл 3 раза в день за 30 минут до еды теплым при заболеваниях мочевого пузыря мочекаменной болезни.

### *Недержание мочи*

Недержание мочи - непроизвольное выделение мочи при отсутствии позыва к мочеиспусканию. Новорожденные не умеют удерживать мочу, к <sup>старости</sup> эта проблема часто возникает вновь. У женщин мышцы матки и тазового дна с возрастом ослабевают. Это изменяет угол, под которым проходит мочеис-

пускательный канал (трубка, идущая от мочевого пузыря), что способствует недержанию мочи.

Наконец, мочевой пузырь из-за частого переполнения постепенно теряет тонус, утрачивая чувствительность к переполнению, и теряет способность сокращаться и изгонять мочу по мере наполнения, как это происходит у здоровых людей. Моча начинает выделяться произвольно, не подчиняясь желанию больного, и тогда ему бывает трудно добраться до туалета вовремя.

К появлению позывов на очень частое и неуправляемое мочеиспускание могут приводить и камни в мочевом пузыре.

Утром натощак выпивать по 1 стакану свежего морковного сока.

Принимать 3—4 раза в день на кончике ножа порошок семян подорожника.

Следует исключить из рациона арбузы, сельдерей, виноград, огурцы и другие продукты, обладающие мочегонным действием.

Залить 1 столовую ложку листа подорожника большого 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 20 минут до еды.

Залить 1 чайную ложку мелко нарезанной травы тысячелистника 1 стаканом кипятка, парить 1 час. Пить ежедневно по 0,5 стакана 2—3 раза в день до еды.

Залить 40 г сухой травы шалфея лекарственного 1 л кипятка, настаивать, укутав, 1—2 часа. Принимать по 0,5—1 стакану 3 раза в день.

Залить 3 столовые ложки травы пастушьей сумки 2 стаканами кипятка, настаивать в термосе 3—4 часа. Выпить в 4 приема по 0,5 стакана до еды.

Смешать в равных частях траву зверобоя и траву золототысячника. 1 чайную ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять. Пить по 2 чашки в день. Курс лечения — 2—3 недели.

Смешать 2 столовые ложки травы зверобоя продырявленного и 2 столовые ложки листа и ягод брусники. Залить смесь 3 стаканами кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Пить небольшими глотками, начиная с 16 часов и вплоть до отхода ко сну.

Смешать 1 столовую ложку плодов ежевики и 1 столовую ложку плодов черники, кипятить в 0,5 л воды на слабом огне 20 минут. Настаивать, укутав, 30 минут. Пить по 1 стакану 4 раза в день.

## *Цистит*

Цистит — это воспалительное заболевание мочевого пузыря. Как правило, цистит связан с инфекцией.

Инфекция нижних отделов мочевыделительной системы чаще встречается у женщин, чем у мужчин. У женщин микроорганизмы обычно попадают в мочевой пузырь из вышерасположенных отделов системы на всем ее протяжении — от почек до отверстия мочевыводящего канала. У мужчин развитие цистита чаще всего происходит вследствие инфицирования пузыря из расположенных поблизости органов, например предстательной железы, или из-за камней. Цистит может проходить в острой и хронической форме.

**Симптомы острого цистита.** Болезнь возникает внезапно. Отмечаются боли в низу живота и учащенное мочеиспускание с позывами, которые невозможно сдержать. При тяжелом течении болезни моча имеет резкий, зловонный запах. В ней могут встречаться мутноватые комочки и кровь (гематурия). При повышении температуры и появлении озноба можно предполагать распространение процесса на почки (пиелонефрит). Когда затруднения мочеиспускания сопровождаются рвотой, болью в спине, ознобом, то, вероятно, они вызваны почечной инфекцией.

**Симптомы хронического цистита.** Симптомы те же, что при остром нефрите, но выражены слабее. Заболевание может протекать непрерывно либо с обострениями и ремиссиями.

Пить по 1—2 столовые ложки сока репы, кипяченного на огне в течение 5 минут.

Заварить в 0,5 л кипятка горсть ботвы моркови и настаивать, укутав, 1 час. Выпить в течение дня в 3—4 приема за 30 минут до еды.

Залить 1 столовую ложку смеси ботвы моркови и петрушки 0,5 л горячей воды, плотно закрыть и настоять 2 часа. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

В 1 стакан теплого молока влить 5—10 капель березового дегтя и размешать. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день.

При цистите кашицу из тертого лука (свежего или печеного) приложить как компресс к низу живота на 1—2 часа. Эту процедуру следует делать 1 раз в день.

Залить яблочным уксусом гончарную глину, тщательно перемешать, нанести смесь на тряпочку и приложить к области почек на пояснице.

Картофель сварить в кожуре, быстро слить воду и размять. Пюре в кастрюле поставить на заранее нагретый и установленный на дно ведра кирпич. Укутав нижнюю часть тела, больной усаживается на ведро. Можно воспользоваться и более удобным «сиденьем» для паровой бани, соорудив его в предварительно подготовленном для этого унитазе — кастрюлю с картофельным пюре закутывают в теплую ткань и ставят в унитаз, оставляя открытым только верх кастрюли. Прогревания проводят по 10 минут ежевечерне или через 1 день до исчезновения симптомов болезни. Курс лечения — 7—12 прогреваний.

Есть смесь кедровых орехов с медом. Это очищает почки, мочевой пузырь, придает им силу задерживать мочу.

Смешать мед и сок черной редьки в соотношении 1:1. Принимать смесь 3 раза в день по 1 столовой ложке через 30—40 минут после еды. Курс лечения — 3—4 недели.

Смешать в равных пропорциях мед и семена сельдерея, принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Смешать по 1 стакану меда, сока редьки, водки, настоять 3 дня. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

Растворить в 1 стакане теплой кипяченой воды 1 г мумие (раствор должен получиться цвета мутного кофе). Делать этим раствором спринцевания при цистите. Боли и рези прекратятся через 10—15 минут.

Растворить 0,1—0,3 г мумие в небольшом количестве молока (0,5 чайной ложки), смешать с мукой, сделать свечи и вставлять в анальное отверстие при цистите. Эта процедура позволит уменьшить боли. Одновременно принимать 0,2 г мумие на ночь через 3 часа после еды в течение 10 дней. При необходимости курс повторить.

При обострении цистита с повышением температуры больному следует сделать ножную ванну (32—35°C), уложить в постель, а на живот положить припарку из отваренного с кожурой и размятого картофеля.

При обострении хронического цистита готовят отвар: 3—4 столовые ложки цветков ромашки аптечной на ведро кипятка. Этот отвар используют для сидячей ванны.

Принимать по 1 столовой ложке оливкового масла ежедневно за 25 минут до еды.

Облепиховое масло — прекрасное средство для местного лечения хронического цистита. Его вводит врач в мочевой пузырь через катетер.

Залить 20 г измельченных корней спаржи 1 стаканом воды, настоять. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день.

Залить 1 стакан зерновок (неочищенных зерен) овса 2 стаканами воды. Кипятить на водяной бане, пока не выпарится половина воды, процедить и добавить 2 столовые ложки меда, прокипятить еще 5—10 минут и принимать по 0,5 стакана 2—

3 раза в день.

Залить 1 чайную ложку измельченных семян петрушки 2 стаканами холодной воды, настаивать 8—10 часов и принять за несколько приемов в течение дня.

Порошок семян петрушки принимать на кончике ножа 2—3 раза в день.

Залить 2 столовые ложки с верхом травы хвоща полевого 1 л воды, кипятить 10 минут, настаивать, укутав, 20 минут, процедить. Траву сложить в холщовый мешочек и использовать для компресса: в горячем виде прикладывать на низ живота. Отвар принимать по 1 стакану 2—3 раза в день. Использовать при обострении хронического цистита.

Приготовить чай из травы хвоща и цветков ромашки, взятых в равных частях. Чай пить горячим по 3 стакана в день, небольшими глотками, но часто. Использовать при болезненном мочеиспускании.

Залить 2 столовые ложки измельченной травы хвоща полевого 1 стаканом кипятка, настоять. Принимать по 50-70 мл 4 раза в день.

Залить 1 столовую ложку травы зверобоя 1 стаканом кипятка кипятить 15 минут, настаивать 40-60 минут, процедить. Пить отвар по 0,25 стакана 3 раза в день при хронических пиелонефрите и цистите, гнойной моче.

Залить 20 г травы цветущей мяты 1,5 л кипятка, кипятить 5-10 минут, остудить, принимать по 1 стакану 3 раза в день в течение месяца.

Залить 20 г листьев тысячелистника 1 стаканом воды комнатной температуры, кипятить на слабом огне 5-10 минут, настаивать 30 минут

и процедить. Принимать при воспалении мочевого пузыря по 1 столовой ложке 3—4 раза в день после еды.

Залить 20 г травы горца птичьего 1 стаканом кипятка и настаивать, укутав, 2 часа. Пить 3 раза в день по 1 столовой ложке.

Залить 1 столовую ложку высушенной травы паслена черного 1 стаканом воды, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить на слабом огне 10 минут, настоять 30 минут и процедить. Пить по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды при болях и спазмах в мочевом пузыре.

Залить 5 столовых ложек почек тополя черного (осоколя) 0,5 л водки и настаивать 21 день в темном месте. Пить по 1 чайной ложке 3—4 раза в день во время еды.

Семена укропа настоять в воде в соотношении 1:20. Принимать по 1—2 стакана 3 раза в день. Настой используется при воспалительных процессах в мочевых путях, при мочекишом диатезе, задержке мочи. Он также снижает артериальное давление и расширяет коронарные сосуды.

Залить 1 столовую ложку травы укропа вместе с семенами 1,5 стакана кипятка и настаивать 30 минут. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Смесь из 1 чайной ложки листа татарника колючего и 1 чайной ложки семян укропа заварить 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе 1 час и процедить. Пить по 0,25 стакана несколько раз в день. Курс лечения — 1 месяц. Провести от

1 до 6 курсов.

Залить 2 столовые ложки мелко измельченного корня шиповника 1 стаканом кипятка, кипятить на малом огне или на водяной бане 15 минут, настаивать 1 час и процедить. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день за 15—20 минут до еды.

Пить свежий сок цветов или травы яснотки (крапивы глухой) по 1 столовой ложке 4 раза в день.

Залить 1 столовую ложку корневищ кувшинки желтой

2 стаканами холодной воды и настоять ночь. Утром поставить на огонь, довести до кипения и кипятить на слабом огне 5 минут. Пить по 0,5 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды при воспалении мочевого пузыря и при задержке мочи, при болезнях почек и вызванных ими болях в спине.

Залить 2 столовые ложки измельченных стеблей и листьев кувшинки желтой 0,5 л кипятка и настаивать 2 часа. Пить по 0,3 стакана



3—4 раза в день за 30 минут до еды при воспалении мочевого пузыря и при задержке мочи, при болезнях почек и вызванных ими болях в спине. Этот же настой применяется при ревматизме, нарушении обмена веществ, гастритах.

Залить 1 чайную ложку травы чертополоха 1 стаканом кипятка, настоять 3—4 часа и процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Выпить натошак 1 чашку чая из кукурузных рыльцев или стебельков вишни (черешни). По вкусу можно добавить мед. По мере необходимости пить несколько раз в день при частых позывах к мочеиспусканию.

Залить 1 столовую ложку шишек хмеля 1 стаканом кипятка, держать на малом огне 5 минут, настаивать 1 час и процедить. Принимать отвар длительное время по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды при цистите, раздражении и болезненных спазмах мочевого пузыря.

Залить 20 г листа татарника колючего 1 стаканом кипятка, настоять 40 минут, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день. Можно принимать порошок из листьев, просеяв его от колючек, по 1 чайной ложке 3 раза в день. Считается хорошим мочегонным и противовоспалительным средством.

Залить 2 чайные ложки измельченных плодов можжевельника 2 стаканами кипятка, выдержать 2 часа. Остывший настой процедить, добавить сахар и варить на водяной бане до получения сиропа. Принимать по 1 чайной ложке перед едой 3 раза в день.

■ **ВНИМАНИЕ!**

*Строго выдерживать дозировку.*

Смешать 2 части коры ивы белой, по 1 части корня стальника и травы грыжника. Заварить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку смеси, греть на малом огне 20 минут, настоять 2 часа и процедить. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день.

Взять по 2 части травы тысячелистника и листа толокнянки, по 1 части корня аира и березовых почек. 2 столовые ложки смеси залить 2,5 стакана кипятка, кипятить 5—7 минут, настаивать 30 минут. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день.

Смешать в равных частях цветки липы, измельченную кору дуба и лист толокнянки. Залить столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 15 минут, настаивать 30 минут и процедить. Выпивать по 1 стакану теплого отвара по вечерам.

Смешать по 3 части стручков фасоли, цветков терновника, корневищ аира, травы хвоща полевого, плодов можжевельника и 5 частей листа толокнянки. Залить 4 столовые ложки смеси 1 л кипятка, настаивать 3 часа и выпить сразу за 1 прием, стараясь как можно дольше задержать мочу. В процессе лечения принимать горячую ванну.

Смешать по 1 части травы грыжника и плодов петрушки и 3 части листа толокнянки. 1 полную столовую ложку смеси залить 1 стаканом холодной воды, настоять 6 часов, кипятить на слабом огне 15 минут и процедить. Выпивать за 1 день в несколько приемов при щелочной реакции мочи.

Смешать в равных частях траву медуницы, лист подорожника, лист шалфея, траву золототысячника и траву полыни. Заварить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, добавить 1 столовую ложку меда, кипятить на водяной бане 5 минут, настаивать 30 минут и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

Смешать 5 г масла тмина, по 10 мл настойки красавки и настойки травы чистотела, 15 мл настойки валерианы. Принимать по 20 капель 3 раза в день при спазмах мочевого пузыря.

Взять 5 г семян льна, 20 г цветков алтея, 5 г цветков мальвы лесной. Смесь залить 1 л кипятка и настаивать до охлаждения. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

Взять в равных частях рыльца кукурузы, лист березы, лист толокнянки, корень солодки, корневище пырея. 1 столовую ложку смеси настаивать на 1 стакане холодной воды в течение 6 часов и затем кипятить 15 минут. Выпить в течение дня в несколько приемов.

Взять по 1 части семян петрушки и травы чистотела, 4 части листа толокнянки. 1 чайную ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать до охлаждения и принимать по 1 стакану 2—3 раза в день.

Взять по 2 части семян петрушки и плодов фенхеля, 1 часть почек березы. 1 чайную ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать до охлаждения и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

Взять 3 части плодов можжевельника, по 1 части плодов фенхеля и корней солодки. 1 столовую ложку смеси настаивать на 1 стакане холодной воды в течение 6 часов и прокипятить 15 минут. Выпить за день в несколько приемов.

Взять в равных частях корни петрушки, корни солодки, корпи стальника, плоды можжевельника. 1 столовую ложку

смеси настаивать на 1 стакане холодной воды в течение 6 часов и прокипятить 15 минут. Выпить за день в несколько приемов.

Взять в равных частях створки плодов фасоли, корни петрушки, лист розмарина, лист шалфея, траву хвоща полевого, траву зверобоя. 1 столовую ложку смеси настаивать на 1 стакане холодной воды в течение 6 часов и прокипятить 15 минут. Выпить за день в несколько приемов.

Взять 3 части корней любистока, 5 частей корней стальника, 4 части корневища ластовня, 2 части плодов можжевельника, 6 частей листа березы. Приготовить отвар из 1 чайной ложки смеси на 2 стакана воды и пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Взять по 1 части плодов аниса и семян петрушки, 2 части травы фиалки трехцветной, по 4 части плодов можжевельника, корней любистока и корней стальника. 1 столовую ложку смеси настаивать на 1 стакане холодной воды в течение 6 часов и прокипятить 15 минут. Выпить за день в несколько приемов.

Взять по 2 части створок плодов фасоли и травы спорыша, по 3 части цветков василька синего и цветков бузины травянистой, по 4 части травы хвоща полевого и соломы овса. 4 столовые ложки смеси залить на ночь 1 л некипяченой воды, утром прокипятить в течение 10 минут. Выпить 1 стакан натощак, остальное — в 4 приема за 1 день через 1 час после еды.

Взять по 1 части плодов петрушки, цветков василька синего, корня девясила и почек березы, 2 части листа толокнянки, 4 части листа трилистника водяного. 2 чайные ложки смеси заварить в 1 стакане кипятка и настаивать до охлаждения. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Смешать 3 части ягод рябины красной и 1 часть листа брусники. 1 столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 3—4 часа на плите, процедить. Пить по 0,5 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды, добавляя 1 чайную ложку меда. Рекомендуется при воспалительных заболеваниях мочевого пузыря, в качестве мочегонного можно использовать при хроническом пиелонефрите.

См. также *Нефрит*.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

### ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА И АРТЕРИЙ

#### *Аритмия сердечная*

Аритмией называют различные отклонения и нарушения ритма сокращений сердца. Аритмии возникают при заболеваниях центральной и вегетативной нервной систем; а также при эндокринных заболеваниях, при поражениях миокарда.

#### **Симптомы. Перебои, замирания, хаотическое сердцебиение.**

Натереть на терке 0,5 кг лимонов, перемешать их с таким же количеством меда и 20 ядрами абрикосовых косточек, истолченными в порошок. Принимать до еды по 1 столовой ложке 2 раза в день.

При замедленном ритме сердца: 4 лимона разрезать на 4 части каждый, сварить в 1 л воды до кашицеобразного состояния, добавить 0,5 кг измельченных грецких орехов, 250 г кунжутного масла и 200 г сахарной пудры. Все смешать. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

При нарушениях сердечного ритма рекомендуется пить свежий сок черной редьки. Редьку натереть, отжать через марлю сок, смешать с медом (1:1). Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

Хороший эффект для уменьшения сердцебиения дает отвар репы. 2 столовые ложки измельченной репы залить 1 стаканом кипятка, варить 15 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день. Знаменитый врач-травник П. М. Куренное для снятия приступов сердцебиения рекомендовал принимать ванны с валерианой. Для принятия ванны потребуется 1 полный стакан отвара валерианового корня.

Залить 1 стаканом воды 1 чайную ложку травы горицвета, кипятить на слабом огне 3 минуты, настаивать, укутав, 1 час и процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день в течение 2—3 недель. Принимать при сильном сердцебиении.

Смешать 1 часть измельченной свежесорванной травы гвоздики и 5 частей растительного масла, настаивать 8 дней. Принимать по 10 капель 3 раза в день в течение 2 недель.

Жидкий экстракт элеутерококка надо принимать по 25—30 капель за 30 минут до еды.

Залить 1 столовую ложку сухой измельченной травы мелиссы 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить и пить в теплом виде по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

При сильных сердцебиениях 1 столовую ложку измельченных корней спаржи залить 1 стаканом кипятка, довести до кипения, кипятить 2 минуты, положить в горячий отвар 1—2 чайные ложки сушеной травы спаржи и настоять, укутав, 2 часа. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 4 недель.

При замедленном ритме сердечной деятельности пить настойку сосновых веток. Для ее приготовления взять 60 г свежих верхушек веток сосны, залить их 0,3 л водки, настаивать на солнце 10 дней. Пить по 15 капель 3 раза в день за 20 минут до еды.

При первых перебоих в работе сердца эффективным средством является мята перечная. 1 чайную ложку сухого измельченного листа мяты залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 20 минут, процедить. Настой пить ежедневно в течение года.

При сильном сердцебиении принимать настой соцветий календулы. 2 чайные ложки сухих соцветий залить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день.

При сильном сердцебиении смешать сок из травы руты пахучей и тысячелистника в пропорции 1:1. Взять 24 капли на 1 рюмку вина или водки. Принимать 2 раза в день.

### *Атеросклероз*

Атеросклероз — это процесс образования бляшек, состоящих из жира и холестерина. Бляшки возникают на внутренней стенке артерий, и артерии становятся твердыми. Так как просвет артерии становится все уже, через нее проходит меньше крови и ткани тела получают меньше кислорода и питательных веществ. Атеросклероз вызывает многие сердечно-сосудистые нарушения, включая ишемическую болезнь сердца, инфаркт миокарда, гипертонию, инсульт и заболевания периферических сосудов.

Атеросклероз прогрессирует медленно, в течение многих лет, и часто начинается еще в детстве.

Для лечения и предупреждения атеросклероза людям старше 40 лет рекомендуется регулярно пить натощак сок сырого картофеля, перед употреблением сок необходимо хорошо размешать.

Полезно принимать по 3 столовые ложки подсолнечного или оливкового масла ежедневно.

Выжать сок 1 лимона и 1 небольшого апельсина и смешать со стаканом горячей воды, принимать ежедневно перед завтраком.

Принимать по 1/4 стакана свежесжатого сока из ягод красной смородины за 30 минут до еды.

Есть ягоды черноплодной рябины, смешанные с сахаром (1:1). Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Очень хороший результат дает прием чесночно-прополисного бальзама. Взять 200 г свежемолотой чесночной массы (для получения ее можно очищенные зубчики чеснока дважды пропустить через мясорубку), положить в бутылку из темного стекла, залить 200 мл медицинского спирта и выдерживать в темном месте 10—12 дней. По истечении этого срока профильтровать, добавить 2 столовые ложки свежего пчелиного меда, 30 мл 20%-ной спиртовой настойки прополиса, размешать до полного растворения меда и выдерживать еще 2—3 дня. Принимать препарат каплями в 0,75 стакана молока 3 раза в день за 20—30 минут до еды по схеме:

Схема приема прополисно-чесночного бальзама			
Количество капель			
День приема	Завтрак	Обед	Ужин
1-й	1	2	3
2-й	4	5	6
3-й	7	8	9
4-й	10	11	12
5-й	13	14	15
6-й	15	14	13
7-й	12	11	10
8-й	9	8	7
9-й	6	5	4
10-й	3	2	1

С 11 -го дня принимают по 25 капель в день до конца 30-го дня. После 5-месячного перерыва курс повторяется.

Перемешать в равных по объему частях кашу из чеснока, измельченные грецкие орехи и нерафинированное растительное масло.



Употреблять ежедневно по 1—2 столовые ложки, добавляя в салаты из свеклы, моркови и других овощей. Хранить в темном прохладном месте в плотно закрытой посуде.

Головку чеснока растереть в кашицу, залить 0,7 л вина типа «Кагор», настаивать в темном прохладном месте 1 неделю, периодически встряхивая содержимое. Принимать по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день перед едой.

Залить 100 г хорошо измельченного чеснока 2 стаканами водки, настаивать в теплом темном месте 3 дня, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 5—10 капель в 1 чайной ложке холодной воды 3 раза в день за 15 минут до еды.

Размешать 0,25 чайной ложки сока чеснока в 0,5 стакана козьего молока. Принимать ежедневно утром натощак.

Смешать растертую в кашицу головку чеснока с 2—3 столовыми ложками измельченных листьев полыни обыкновенной, залить 0,7 л горячего красного или белого сухого вина. Настаивать 5 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 2—3 столовые ложки 3 раза в день до еды.

Отжать сок чеснока, смешать его в равных долях с пчелиным медом и принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 30—40 минут до еды. Это средство дает весьма неплохие результаты. Курс лечения — 4—6 недель по указанной схеме. После месячного перерыва курс лечения повторить. Этот рецепт можно использовать при атеросклерозе, а также при ишемической болезни сердца и варикозном расширении вен.

Растереть 5 головок чеснока с мелкой поваренной солью, смешать с 500 г сливочного масла. Употреблять в пищу с хлебом или картофельным пюре при атеросклерозе, болезнях сердца, легких.

Растертую в кашицу головку чеснока залить 1 стаканом нерафинированного подсолнечного масла. Через 1 сутки в масляный настой влить сок 1 лимона и размешать. Настаивать в темном прохладном месте 7 дней, периодически встряхивая содержимое. Принимать чесночное масло по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды при атеросклерозе сосудов головного мозга, ишемической болезни сердца, одышке. Курс лечения — 3 месяца. Перерыв — 1 месяц, после чего повторять лечение до полного выздоровления.

Для снижения уровня холестерина рекомендуется ежедневно принимать по 15—20 г камеди (смолы) абрикосов, вишен, слив.

Одновременно следует принимать чесночное масло по 1 чайной ложке или порошок чеснока по 0,3 чайной ложки 3 раза в день.

Натереть очищенную головку чеснока и 1 хорошо вымытый лимон с корочкой. После чего смешать чеснок с лимоном и залить 0,5 л холодной кипяченой воды, оставить настаиваться на 4 дня, процедить. Принимать очистительный настой по 2 столовые ложки утром натощак.

Взять крупную луковицу (около 100 г), натереть на терке, предварительно очистив от шелухи, засыпать 0,5 стакана сахарного песка и настаивать в течение суток при комнатной температуре. Принимать по 1 столовой ложке за 1 час или через 1 час после еды 3 раза в день. Курс лечения — 1 месяц.

Сок лука смешать с медом в равном соотношении и принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды. Смесь желательно готовить каждый раз свежую (из расчета на 1 день лечения). Курс лечения составляет 2 месяца, после чего следует сделать перерыв на 1 неделю и курс повторить.

Мед, растертые яблоки и лук смешать в равных соотношениях. Смесь хранить в холодильнике (но не более 3—4 дней). Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Залить 1 столовую ложку измельченных семян укропа 1 стаканом кипятка. Принимать по 1—2 столовые ложки 4 раза в день при атеросклерозе с головными болями.

Поместить 20 г сухого измельченного корня девясила в

темную бутылку, залить 100 мл спирта, настаивать 20 дней в темном месте. Процедить, смешать пополам с 20%-ной спиртовой настойкой прополиса и принимать по 25—30 капель 2—

3 раза в день.

Плоды шиповника (истолченные или целые) поместить в поллитровую бутылку, заполнив ее на 2/3 объема, залить водкой доверху. Настаивать в темном месте в течение 2 недель, ежедневно взбалтывая. Процедить. Принимать по 20 капель на кусочке сахара. Можно принимать настойку и по другой схеме: начать с 5 капель, увеличить на следующий день на 5 капель и так довести прием до 100 капель, затем начать постепенно снижать дозу, доведя ее до 5 капель.

Залить 2 столовые ложки измельченных корней синюхи голубой 0,5 стакана кипятка, проварить 10 минут на водяной бане, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 5 раз в день после еды.

Заварить как чай цветки гречихи: 1 столовую ложку залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа в закрытом сосуде и процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

Залить 1 столовую ложку сухих измельченных листьев подорожника большого 1 стаканом кипятка, настаивать 10 минут. Выпить за 1 час небольшими глотками.

Листья подорожника нарезать, помять и отжать сок. Смешать сок с равным количеством меда и проварить на медленном огне 20 минут. Хранить в закрытой посуде, в холодильнике. Принимать по 2 столовые ложки в день. Это средство позволяет приостановить течение болезни.

Залить 20 г измельченного листа земляники лесной 1 стаканом кипятка, кипятить 5—10 минут, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. Листья земляники выводят из организма соли, а вместе с ними и избыток холестерина.

Действенным средством от атеросклероза, а также от нервных спазмов, головокружения и шума в голове является Melissa (лимонная мята). Melissa полезно употреблять в свежем или сушеном виде, из нее можно готовить отвар. Для отвара берут 1 столовую ложку травы на 1 стакан кипятка.

Заполнить стакан доверху свежими сосновыми иголками, не утрамбовывая, залить водкой до краев. Выдержать настой в течение 10 дней в теплом месте закрытым. Процедить и принимать по 10—15 капель в 1 столовой ложке теплой воды 3 раза в день до еды.

Залить 200 г коры рябины 0,5 л воды, кипятить на слабом огне в течение 2 часов. Принимать по 1 столовой ложке отвара 3 раза в день за 30 минут до еды.

Смешать по весу: 2 части зубчиков чеснока, по 1 части листа омелы белой и цветков боярышника. 1 чайную ложку сбора залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 8—10 часов, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 20—30 минут до еды.

Взять 5 частей листа ежевики, 4 части травы ясменника душистого, по 3 части листа омелы белой, травы пустырника и травы сушеницы. Заварить как чай 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка. Пить по 3—4 стакана ежедневно. Этот сбор рассчитан на длительное лечение.

Взять по 10 г плодов тмина и травы руты, по 15 г листа Melissa и корневища с корнями валерианы, по 20 г цветков боярышника и листа барвинка, 30 г листа омелы и 20 мл настойки амми (продается в аптеке). 1 полную чайную ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять и пить глотками в течение дня.

Смешать готовые водочные настойки (1:10) чеснока — 75 мл, травы люцерны посевной — 30 мл, корневища имбиря — 20 мл. Хранить в холодильнике. Принимать по 0,5 чайной ложки 3 раза в день за 15—20 минут до еды, запивая водой.

Смешать готовые водочные настойки (1:10) чеснока — 75 мл, барвинка малого — 40 мл, безвременника осеннего — 10 мл. Принимать по 0,5 чайной ложки 3 раза в день за 15—20 минут до еды.

### *Гипертоническая болезнь*

Заболевание, характеризующееся устойчивым повышением артериального давления. Нормальным считается давление: систолическое (верхнее) — до 140 мм рт. ст., диастолическое (нижнее) — до 90 мм рт. ст.

Рост давления обусловлен усилением работы сердца и сужением некоторых сосудов как ответ на повышение активности тех или иных частей нервной системы. Как правило, давление повышается в моменты сильных физических нагрузок и при эмоциональном напряжении и возвращается к норме через какое-то время после прекращения действия нагрузки. Устойчивое повышение давления, сохраняющееся и в отсут-

ствии нагрузок, уже является гипертонической болезнью (ГБ). Принято различать три стадии развития ГБ.

I стадия — давление повышается до 160—170/90—100 мм рт. ст., уровень давления неустойчив. Больные жалуются на головную боль, бессонницу, повышенную утомляемость.

II стадия — давление устойчивое и удерживается в пределах 180—200/105—110 мм рт. ст. На этой стадии часто возникают гипертонические кризы.

III стадия — давление достигает 200—230/115—120 мм рт. ст. или выше. На этой стадии происходят органические изменения в сосудах и органах.

Внезапное повышение артериального давления происходит чаще всего из-за неожиданного возрастания в крови количества сосудосужающих веществ, поставляемых нервной и эндокринной системами. Давление крови может повышаться и от избытка в ней сахара или соли. Повышенное давление крови может иметь и другие причины: ослабление работы почек, повреждение печени или эпителиальных всасывающих волосков тонкого кишечника, ослабление функции сосудов (повреждение мембранных свойств сосудов), повышенный уровень сахара в крови и др.

**Симптомы. Головная боль, головокружение, приливы крови, кровотечение из носа, подташнивание — вот основные симптомы гипертонии. Но чаще всего гипертония протекает бессимптомно, за что ее и называют «молчаливым убийцей». Известно, что более половины людей и не подозревают, что у них повышенное кровяное давление.**

Приготовить свежий свекольный сок, смешать с медом, принимать по 2—3 столовые ложки 3 раза в день.

Принимать по 3 капли ежедневно свежего сока алоэ, растворив их в 1 чайной ложке кипяченой воды. Пить натощак. Через 2 месяца давление снижается до нормы.

Пить морковный сок: по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды в течение нескольких месяцев.

Смешать по 1 стакану сока свеклы, моркови, хрена (натертый хрен предварительно настаивают с водой в течение 36 часов) и 1 лимона, смешать с 1 стаканом меда и принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день за 1 час до еды или через 2—3 часа после еды. Курс лечения — 2 месяца.

Смешать по 1 стакану сока красной смородины, хрена (см. выше), меда и сок 1 лимона и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды или спустя 2—3 часа после еды. Хранить такие смеси нужно в хорошо закрывающейся стеклянной посуде в прохладном месте. В начальных стадиях заболевания эти средства дают хороший результат.

Снизить давление помогают свежие плоды земляники и черной смородины.

Ягоды жимолости рекомендуется употреблять пожилым людям, страдающим повышенным кровяным давлением, сопровождающимся головными болями и головокружениями.

Растереть клюкву с сахаром. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.

2 стакана размятой клюквы вскипятить с 0,5 стакана сахара и 1 стаканом воды. Процедить. Пить вместо чая.

Выжать сок из спелых ягод боярышника. Принимать по 2 столовые ложки 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

Рекомендуется ежедневно выпивать по 2—3 стакана сока с мякотью хурмы.

Натереть 1 лимон или 1 апельсин с кожурой, смешать с сахаром. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день в течение 2—3 недель при гипертонической болезни в начальной стадии.

Принимать 14 дней подряд натощак за 30 минут до еды, контролируя артериальное давление, 1 столовую ложку тертого сырого картофеля или раствор 15 г крахмала в 0,5 стакана кипяченой воды.

Пить отвар из картофеля, сваренного в кожуре (1—2 стакана ежедневно), а также есть печеный картофель в мундире вместе с кожурой.

Пить отвар или навар от картофельной шелухи: картофельные очистки тщательно промыть, залить кипятком, проварить 10 минут, настоять и пить по 2 столовые ложки 4 раза в день перед едой. Дозировку можно увеличить.

Взять 5 луковиц среднего размера (без шелухи), 20 зубчиков чеснока, 5 лимонов (без цедры и семян), 1 кг сахарного песка. Все тщательно перемешать и залить 2 л кипяченой остуженной воды. Настоять в течение 2—3 суток в темном месте при комнатной температуре. Принимать смесь (не процеживая) по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

Измельчить 2—3 небольшие луковицы, залить 0,5 л спирта или водки и настаивать в течение 7 дней в темноте при ком-



натной температуре. Принимать по 1 чайной ложке настойки, разведенной в 3 столовых ложках воды, натощак для снижения давления.

Каждое утро до полного выздоровления натощак съесть 1 измельченный зубчик чеснока, запивая его 0,3 стакана воды, в котором растворена 1 чайная ложка яблочного уксуса.

Очищенные зубчики чеснока мелко нарезать, разложить на марле тонким слоем и высушить на воздухе. Сухой чеснок смолоть в кофемолке, сложить в стеклянную банку и плотно закрыть крышкой. Хранить в темном сухом холодном месте. Принимать по 0,5 чайной ложки 3 раза в день до еды, запивая настоем листьев мяты перечной или мелиссы. Порошок чеснока можно засыпать в желатиновые капсулы, чтобы вас и окружающих не беспокоил чесночный запах.

Измельчить в кашу 20 зубчиков чеснока, 5 головок репчатого лука, 5 лимонов (без корки и семян). Все тщательно смешать с 1 кг сахарного песка и 2 л холодной кипяченой воды. Настаивать в темном, прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, дать отстояться. Хранить в холодном месте. Принимать 3 раза в день за 15—20 минут до еды по 1 столовой ложке до полного выздоровления.

Истолочь в ступке 4 большие головки чеснока, настоять в плотно закрытой посуде 30 минут, затем нижнюю половину кашицы чеснока с наибольшим содержанием чесночного сока залить 1 стаканом водки, настаивать в темном прохладном месте 15 дней, периодически встряхивая содержимое, дать отстояться. Аккуратно процедить отстоявшуюся маслянистую жидкость. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 20 капель 3 раза в день за 15 минут до еды в течение 3 недель. Настойку полезно применять при склеротической форме гипертонии.

Взять 1 луковицу среднего размера, 4—5 зубчиков чеснока с фиолетовой кожурой, измельчить их и всыпать в 2-литровую эмалированную кастрюлю, туда же всыпать 1 столовую ложку сухих плодов рябины красной, залить 5 стаканами холодной воды и варить в плотно закрытой посуде 15 минут, после чего добавить по 1 столовой ложке сухой измельченной травы сушеницы топяной, укропа и петрушки (или по 2 столовые ложки свежего сырья), перемешать и прокипятить 15 минут, снять с огня и дать настояться 45 минут, процедить. Хранить в холодильнике не больше 5 дней. Принимать по

1,5 столовой ложки 4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 10 дней,

затем 2 недели — перерыв. И так до полного выздоровления. Одновременно рекомендуется массировать затылок и воротниковую зону.

Взять 3 крупные головки чеснока и 3 лимона (без корки и семян), измельчить, залить 1,5 л кипятка, плотно закрыть и настаивать в теплом темном месте в течение 1 суток, периодически встряхивая содержимое, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Этот настой также полезен при атеросклерозе, подагре.

Для понижения артериального давления полезно следующее средство. Взять 100 г золотистой фасоли (выращивается в Средней Азии) и зубчики чеснока (их количество должно быть равным возрасту лечящегося человека). Для людей, возраст которых превышает 50 лет, доза постоянная — 50 зубчиков чеснока. Залить фасоль и чеснок 0,5 л крутого кипятка, настаивать в плотно закрытой посуде, хорошо укутав, 10 минут. Пить как чай с медом.

При высоком кровяном давлении положить в стакан 1 столовую ложку кукурузной муки, залить доверху горячей водой и оставить на ночь. Утром натощак выпить только воду (гущу не размешивать).

Для быстрого снижения артериального давления смочить 5—6%-ным уксусом (яблочным или обычным) кусочек ткани и приложить ее к ступням на 5—10 минут.

Залить 1 столовую ложку листьев салата посевного 1 стаканом кипятка, настаивать 1—2 часа. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день.

Залить 20 г измельченных створок фасоли 1 л воды, кипятить в течение 3—4 часов, охладить, процедить. Пить по 0,5 стакана 4—5 раз в день.

Принимать отвар сушеных плодов черной смородины: 2 столовые ложки плодов залить 1 стаканом кипятка, греть на малом огне 10 минут, настаивать 1 час, процедить. Пить по 0,25 стакана 4 раза в день.

Залить 4 чайные ложки сушеных ягод черники 1 стаканом воды, настаивать 8 часов. Выпить настой в течение суток.

Залить 1 столовую ложку травы гвоздики разноцветной 1 стаканом кипятка. Настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Залить 10 г корневища с корнями валерианы 1 стаканом кипятка, прокипятить 30 минут, настаивать 2 часа. Пить по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день после еды.

Залить 1 столовую ложку плодов рябины обыкновенной 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

Залить 1 столовую ложку цельных соцветий клевера лугового 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день в течение 2—3 недель.

Залить 1 столовую ложку травы пустырника 1 стаканом крутого кипятка, настоять 3 часа. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды.

Залить 1 чайную ложку травы донника лекарственного 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры. Настаивать в течение 2 часов, процедить. Пить по 0,3—0,5 стакана 2—3 раза в день. Настой не только снижает артериальное давление, но и повышает уровень лейкоцитов в крови.

Измельчить ягоды лоха узколистного, 0,25 стакана ягод залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, выпить, смешав с сахаром или медом.

■ **ВНИМАНИЕ!**

*Не рекомендуется употреблять при склонности к запорам.*

Взять 1 кг свежих листьев магнолии, мелко нарезать и залить 1 л водки, настаивать в течение 21 дня в темном теплом месте. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Через 1 месяц давление нормализуется.

Залить 1 столовую ложку плодов шиповника 3 стаканами воды, вскипятить 2 раза и поставить парить на 3 часа. Пить как чай в течение дня. Больше никакой жидкости не пить. Курс лечения — 1,5 месяца.

Принимать настойку измельченного корня аралии маньчжурской: 5 г сырья на 50 мл водки или спирта настаивать

2 недели в темном месте. Принимать по 30—40 капель 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

Настаивать в 1 стакане водки 30 г коры или корня барбариса в течение 21 дня в темном месте при комнатной температуре. Пить по 1 столовой ложке через 1 час в течение первых трех дней, а далее 3 раза в день. Курс лечения — 2—3 недели. Для понижения артериального давления и успокоения центральной нервной системы.

Смешать по 2 части травы пустырника, травы сушеницы

болотной, цветков боярышника и 1 часть листа омелы белой. Заварить 1 стакан сбора 1 л кипятка, настаивать, укутав, 4 часа, процедить. Пить по 1 столовой ложке (можно до 0,3 стакана) 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3—4 недель.

Смешать по весу: по 3 части зубчиков чеснока, листа омелы белой, травы хвоща полевого, плодов боярышника, цветков боярышника, 1 часть цветков арники и 4 части цветков тысячелистника. 1 столовую ложку измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 0,25 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

Взять по 2 части семян укропа и корневища с корнями валерианы и 3 части травы пустырника. 1 столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка. Настаивать 30 минут. Процедить. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день.

Взять 1 часть листа мяты перечной, по 2 части плодов боярышника кроваво-красного, травы пастушьей сумки и семени льна посевного, по 4 части травы сушеницы топяной и листа земляники лесной, 8 частей травы пустырника пятило-пастного. 2 или 3 столовые ложки (в зависимости от массы тела больного) залить в термосе 2 стаканами кипятка. Настаивать в течение 6—8 часов. На следующий день выпить весь настой теплым в 3 приема за 20—40 минут до еды.

Взять по 25 г цветков бессмертника песчаного и листа вахты трехлистной. Залить это количество травы 2 л воды, вскипятить 1 раз и выпарить до 1 л. Принимать 3 раза в день по 50 мл в течение 1 месяца.

Взять поровну цветков пижмы обыкновенной и корня девясила высокого (измельченного). 1 чайную ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, парить 1,5 часа, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 2 часа до еды.

Взять 2 г листа молодых побегов омелы белой (с омелы рекомендуется обрывать ягоды), 10 г травы герани луговой, 5 г травы чистеца буквицецветного. Доза приведена для 1 заварки. Смесь трав заварить 300 мл кипятка. Хорошо укутать, настаивать 30 минут. Затем размешать, процедить и выпить в горячем виде. Принимать смесь в течение 6 месяцев.

Взять 2 части травы тысячелистника обыкновенного, по 1 части цветков боярышника кроваво-красного, травы хвоща полевого, листа

омелы белой, листа барвинка малого. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом горячей воды и настаивать

3 часа, затем кипятить 5 минут, охлаждать 15 минут, процедить. Пить по 0,3—0,5 стакана 3—4 раза в день.

Взять по 2 части травы горца птичьего и травы желтушника седеющего, по 1 части цветков календулы лекарственной и корневища с корнями валерианы лекарственной. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом воды, настоять, процедить. Принимать по 1 столовой ложке настоя 3 раза в день.

Взять по 5 частей плодов тмина, листа барвинка и цветков боярышника, 3 части травы руты и 20 частей корневища с корнями валерианы. 1 столовую ложку сбора настаивать на 1 стакане холодной воды в течение 3 часов, варить 5 минут и выдержать 15 минут. Принимать эту дозу в течение дня глотками.

### *Гипотония*

Артериальная гипотония характеризуется устойчивым понижением давления крови, ниже 100/60 мм рт. ст. Гипотония чаще проявляется в молодом возрасте, она может возникнуть под влиянием острых и хронических инфекций, аллергии, физического и психоэмоционального напряжения. Хроническая гипотония может быть симптомом различных заболеваний.

Симптомы. Вялость, апатия, слабость, головная боль, ухудшение памяти, нехватка воздуха в состоянии покоя, одышка, нарушения менструального цикла у женщин и половой функции у мужчин.

Залить 10 г цветков бессмертника 1 стаканом крутого кипятка. Настоять. Принимать по 20—30 капель 2 раза в день натощак перед завтраком и обедом за 30 минут до еды.

Залить 20 г сухих цветочных корзинок и листьев татарника колючего 1 стаканом воды. Кипятить 10 минут на слабом огне, настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день для поднятия тонуса и повышения кровяного давления.

Залить 1 чайную ложку измельченных корней родиолы розовой 1 л воды, кипятить 10 минут, настаивать 10 минут. Принимать по 2—3 стакана в день. Отвар показан при гипотонии, возникшей на почве переутомления.



Экстракт родиолы розовой назначают внутрь по 5—10 капель 2-3 раза в день за 30 минут до еды в течение 10—20 дней.

Залить 1 столовую ложку измельченных свежих листьев заячьей капусты 1 стаканом кипятка, настаивать 4 часа, процедить. Принимать по 1—2 столовые ложки настоя 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

1 столовую ложку листа чертополоха залить 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Пить по 0,5 стакана 3—4 раза в день. Можно принимать также свежий сок из листьев по 1 чайной ложке в день.

Спиртовая настойка плодов лимонника китайского готовится в соотношении 1:10. Принимать по 35—40 капель на

1 столовую ложку воды 2 раза в день до еды. Можно приготовить сок из свежесобранных плодов. Принимать по 1 чайной ложке на 1 стакан чая 2—3 раза в день, добавляя по вкусу мед.

Корень аралии маньчжурской настоять на 70-градусном спирте (1:5). Принимать по 30—40 капель 3—4 раза в день.

Взять 10 частей травы татарника колючего, 6 частей плодов шиповника коричневого, по 4 части листа березы белой, травы вероники лекарственной, плодов мордовника обыкновенного, корня одуванчика лекарственного, по 2 части листа земляники лесной, травы иссопа лекарственного, травы крапивы двудомной, листа смородины черной, травы хвоща полевого, по 1 части листа мяты перечной и корневища с корнями девясила высокого. 2—3 столовые ложки сбора (в зависимости от массы тела больного) насыпать вечером в термос и залить 0,5 л крутого кипятка. На следующий день выпить весь настой в 3 приема теплым за 20—40 минут до еды.

Взять по 1 части корневища аира болотного, плодов можжевельника обыкновенного, по 2 части травы вероники лекарственной, листа земляники лесной, цветков цикория обыкновенного, по 4 части травы руты душистой, травы тысячелистника, плодов шиповника коричневого, корня любистока лекарственного, 14 частей травы зверобоя продырявленного. 2—3 столовые ложки сбора (в зависимости от массы тела больного) насыпать вечером в термос и залить 0,5 л крутого кипятка. На следующий день выпить весь настой в 3 приема теплым за 20—40 минут до еды.

Взять 1 часть корневища с корнями девясила высокого, по

2 части травы будры плющевидной, листа подорожника большого, травы тысячелистника, по 4 части плодов земляники лесной, травы



крапивы двудомной, травы спорыша, плодов шиповника коричневого, 6 частей листа березы белой, 14 частей травы татарника колючего. 2—3 столовые ложки сбора (в зависимости от массы тела больного) насыпать вечером в термос и залить 0,5 л крутого кипятка. На следующий день выпить весь настой в 3 приема теплым за 20—40 минут до еды.

Взять 1 часть корневища аира болотного, по 2 части травы вероники лекарственной, корневища с корнями девясила высокого, травы кипрея узколистного, листа мяты перечной, травы руты душистой, 4 части плодов мордовника обыкновенного, 6 частей плодов шиповника коричневого, по 10 частей травы зверобоя продырявленного и травы татарника колючего. 2—3 столовые ложки сбора (в зависимости от массы тела больного) насыпать вечером в термос и залить 0,5 л крутого кипятка. На следующий день выпить весь настой в 3 приема теплым за 20—40 минут до еды.

### *Инсульт*

Инсульт — острое нарушение кровообращения в головном мозге — происходит, когда кровь, проходя через артерию в головной мозг, закупоривает ее, лишая клетки мозга снабжения кислородом и питательными веществами. Это может быть результатом атеросклероза, сузившего артерию в точке полной блокады, или следствием закупорки артерии сгустком крови, частью бляшки или другим твердым телом, которое попало в артерию через систему кровообращения из другой части организма; к этому может привести разрыв артерии внутри мозга. Разрыв артерии в мозге может быть вызван высоким кровяным давлением, особенно если сосуды затвердели вследствие атеросклероза или черепной травмы. Какова бы ни была причина, при инсульте необходимо срочное медицинское вмешательство. Инсульт может привести к смерти или к хронической инвалидности.

Симптомы. Проявления инсульта зависят от того, какая область головного мозга им поражена. Соответственно нарушаются функции, которые контролируются этой областью. Возможны потеря мышечного контроля над какой-либо частью тела или большая слабость и паралич одной стороны тела. Могут быть нарушены способность говорить и понимать речь. Люди, пораженные инсультом, часто проявляют растерянность, беспомощность, эмоциональную неустойчивость.

## **ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ ДО ПРИХОДА ВРАЧА**

Уложить больного в постель, приподняв ему голову.

Открыть окно и проветрить помещение.

К голове приложить пузырь со льдом или полотенце, смоченное в холодной воде (если поражена параличом правая сторона, то лед надо прикладывать к левой, и наоборот).

К ногам приложить грелку с горячей водой или поставить горчичники на икры.

Следить за дыханием больного: у пораженного инсультом может запасть язык или начаться рвота, необходимо освободить проход для свободного дыхания.

Если больной может глотать, то надо дать ему успокоительные и снижающие давление средства.

Лицо и грудь полезно обрызгивать холодной водой.

До прихода врача необходимо проводить те же мероприятия, что рекомендует официальная медицина. Помимо этого народная медицина дает следующие советы:

Давать больному питье с лимонной кислотой или клюквенным морсом.

После перенесенного инсульта больному запрещается употреблять спиртное, есть жирную пищу, мясо, сахар.

### *Инфаркт миокарда*

Инфаркт миокарда — заболевание, обусловленное поражением сердечной мышцы — миокарда — вследствие закупорки коронарной артерии или одной из ее ветвей. Полная закупорка артерии может произойти в результате атеросклероза, образования сгустка крови или отделения частицы холестериновой бляшки, которая застревает в артерии. Часть сердечной мышцы, обслуживаемой этой артерией, не получает кислорода и питательных веществ, что ведет к ее ослаблению или гибели, — процесс, известный как инфаркт. В большинстве случаев инфаркт вызывает сильную боль, похожую на боль при ишемической болезни сердца; однако некоторые люди переживают слабые инфаркты, не подозревая об этом или просто не обращая внимания на их симптомы.

**Симптомы.** Удушающая боль при инфаркте обычно начинается внезапно, она не отпускает больного после отдыха или приема лекарств и все время усиливается. Эти приступы не всегда связаны с физическим напряжением или стрессом, как при ишемической болезни, часто они возникают во время отдыха или даже сна. Другие симптомы включают затрудненное дыхание, головокружение, тошноту и/или рвоту, бледность кожи и холодный пот.

Все приведенные ниже средства рекомендуется применять после перенесенного инфаркта в период реабилитации.

Перемолоть в мясорубке 1 кг клюквы и 200 г чеснока, добавить 100 г меда, смешать, настаивать 3 дня. Принимать по 1 десертной ложке 2 раза в день до еды.

Смешать свежееотжатый сок лука с медом в равных пропорциях. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

Залить 2—3 измельченные луковички 300 мл теплой кипяченой воды, выдержать 7—8 часов, процедить. Пить настой по 0,5 стакана перед едой.

Смешать 1 кг черноплодной рябины с 2 кг меда. Принимать смесь по 1 столовой ложке в день.

Жевать лимонную цедру: она богата эфирными маслами и улучшает работу сердца.

Яблоки способствуют выведению из организма шлаков, укрепляют стенки кровеносных сосудов.

Съедать в день по 100—150 г кураги.

Съедать по 1 столовой ложке меда 3 раза в день, можно развести его в 1 стакане теплой воды или съедать с фруктами. Мед благотворно действует на сердечную мышцу, расширяет сосуды сердца, улучшает его кровоснабжение.

Растолочь 100 г ядер грецких орехов и смешать с 2 столовыми ложками гречишного меда. Съесть за 1 день в 3 приема. Ядра грецких орехов содержат магний, который обладает сосудорасширяющим и мочегонным действием, а также калий, который выводит из организма натрий; много железа, меди, кобальта, цинка и витамина В<sub>6</sub>, которые необходимы для образования эритроцитов.

Хорошим средством от инфаркта считается горький миндаль. Рекомендуется употребление 1 ореха в день.

Взять 1 кг меда, 10 лимонов, 5 головок чеснока. Из лимонов выжать сок, добавить перетертый чеснок и мед. Все смешать и настаивать 1 неделю. Принимать по 1 чайной ложке

1 раз в день. Особенно рекомендуется при стенокардии с сильной одышкой.

Взять 20 г корня женьшеня и 0,5 кг пчелиного меда. Порошок корня смешать с медом, настаивать 1 неделю, часто перемешивая. Принимать 3 раза в день по 0,25 чайной ложки (особенно хорошо тем, у кого понижен гемоглобин в крови).

Залить водой 100 г зерен пшеницы и поставить в теплое место. Когда появятся ростки длиной 1 мм, промыть и пропустить через мясорубку, добавить растительное масло, мед и другие компоненты по вкусу (изюм, чернослив). Съесть эту порцию утром натощак.

Растворить 0,2 г мумие в 1 стакане отвара плодов шиповника. Выпить в 2 приема—утром и вечером. Курс лечения —10 дней.

Приготовить сердечно-сосудистый эликсир. Для этого взять: 0,5 кг меда (лучше майского), 0,5 л 70%-ного медицинского спирта, траву пустырника, траву сушеницы, траву спорыша, цветки ромашки, корневище с корнями валерианы, плоды боярышника. Мед и спирт смешать, нагреть на очень слабом огне (постоянно помешивая) до образования пенки. Затем снять с огня и дать отстояться. Отдельно в термосе в 1 л крутого кипятка настоять травы: по 1 столовой ложке порошка каждой травы. Настаивать 2 часа, процедить и смешать с первым составом. Первую неделю принимать по 1 чайной ложке утром и вечером, начиная со второй недели перейти на 1 столовую ложку. После того как лекарство кончится, сделать перерыв 10 дней и курс повторить. Этот эликсир рекомендуется при атеросклерозе, стенокардии, гипертонии, ишемии.

Залить 30 г измельченного на терке прополиса 96%-ным спиртом, настоять в темном месте 1 неделю (обязательно при комнатной температуре, так как прополис теряет свои свойства при охлаждении), периодически встряхивая содержимое, процедить. Хранить в темном месте. Растереть в кашицу чеснок, 200 г кашицы залить 100 мл 96%-ного спирта, настаивать в темном прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать, вновь настоять 4 дня, затем аккуратно отцедить отстоявшуюся настойку. К настойке добавить 2 столовые ложки меда и 10 мл настойки прополиса, тщательно перемешать. Принимать за 30 минут до еды, разбавляя настойку в 1 ложке теплой воды или молока, следующим образом: в первый день на завтрак — 1 капля, в обед — 2, ужин — 3 капли. На следующий день: утром — 4 капли, днем — 5,

вечером — 6 капель. Так прибавлять по капле до пятого дня лечения — вечером этого дня принять 15 капель. На утро шестого дня принять 15 капель, затем количество капель снижают на одну до десятого дня: вечером она должна составлять 1 каплю. На одиннадцатый день необходимо утром, днем и вечером принять по 25 капель. С двенадцатого по шестнадцатый день начинать прием капель опять по нарастающей схеме, то есть утром двенадцатого дня — 1, днем — 2, вечером — 3 капли. На тринадцатый день — соответственно 4, 5, 6 капель и так до 15 капель в вечер шестнадцатого дня. Лечение повторить через 6 месяцев.

Залить 400 г чеснока, растертого в кашицу, 3,5 л молока, проварить в закрытой посуде на слабом огне до выпаривания жидкости на 0,75 объема, процедить. Принимать при болях в сердце мелкими глотками по 0,3—0,5 стакана 3—4 раза в день до еды. Хранить в темном, прохладном месте.

В первые дни заболевания инфарктом миокарда рекомендуется 2 раза в день пить сок моркови с растительным маслом: 0,5 стакана сока и 1 чайную ложку масла.

Свежеприготовленный морковный сок — хорошее средство для восстановления сил после инфаркта. Пить его можно по 0,5—1 стакану 3 раза в день до еды. В период восстановления желательно совмещать морковную сокотерапию с употреблением слабоконцентрированного настоя плодов боярышника вместо чая.

Пить по 2—4 стакана березового сока в день.

Свежевыжатый сок свеклы отстоять 4 часа, смешать в равной пропорции с медом и принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день. Также -свекольный сок можно пить в смеси с другими соками: морковным, капустным, картофельным.

Смешать сок редьки с медом. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день перед едой.

Смешать в равных частях соки свеклы, моркови, редьки и мед. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 3 месяца.

Пить ежедневно по 2—3 стакана сока хурмы.

Пить сок репы с медом. Есть репу в любом виде.

## СБОРЫ

Приведенные ниже сборы надо принимать после перенесенного инфаркта миокарда в течение 6 месяцев, меняя их каждые 2 месяца.

Взять поровну травы астрагала, корневища с корнями валерианы, побегов багульника, цветков календулы, цветков клевера, травы пустырника, лепестков розы, плодов фенхеля, цветков бессмертника песчаного, травы сушеницы болотной, коры ивы белой. 6 г сбора залить 300 мл кипятка, настаивать в термосе в течение 6 часов, процедить. Принимать в теплом виде по 0,25 стакана 4—5 раз в день.

Взять поровну соцветий арники, цветков каштана конского, листа манжетки, травы пустырника, плодов фенхеля, кукурузных рылец, листа мать-и-мачехи, листа сныти, травы лаванды. 5 г измельченного в порошок сбора залить 250 мл кипятка, настаивать в термосе 4 часа, процедить. Принимать по 0,3—0,25 стакана 3—4 раза в день за 1 час до еды.

Взять в равных частях цветки боярышника, лист вахты, корневище девясила, цветки клевера, траву лабазника, лист мяты перечной, корень одуванчика, траву душицы, траву сушеницы болотной, траву чистотела, траву шалфея. 6 г измельченного в порошок сбора залить 300 мл кипятка, кипятить 2 минуты, настаивать в тепле 2 часа, процедить. Принимать по 0,3—0,25 стакана в теплом виде после еды.

Взять в равных частях плоды боярышника, корневище с корнями валерианы, траву донника, цветки клевера, траву лабазника, лист Melissa, лепестки розы, лист кипрея. 5 г измельченного в порошок сбора залить 250 мл воды, нагревать на водяной бане в закрытой посуде (не кипятить) 15 минут. Настаивать в тепле 2 часа, процедить. Принимать по 0,25 стакана 4 раза в день в промежутках между приемами пищи.

Взять по 2 части цветков боярышника, листа вахты, травы донника, всего растения земляники, по 1 части цветков календулы, листа мяты перечной, семян укропа, листа сныти. 6 г сбора залить 300 мл кипятка, нагревать на водяной бане 10 минут, настаивать в тепле 1 час, процедить. Принимать в теплом виде по 0,3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Взять в равных частях плоды шиповника, плоды рябины красной, плоды боярышника, плоды калины, изюм и курагу. Залить 1 л кипятка 1 стакан сбора и настаивать 1 ночь в термосе. Выпить все в течение дня вместо чая. Этот настой можно принимать длительное время.



Взять в равных частях плоды боярышника, цветки клевера, плоды фенхеля, кору ивы белой, траву зверобоя. 5 г сбора залить 250 мл кипятка, нагревать на водяной бане 10 минут, настаивать в тепле 1 час, процедить. Принять весь настой за 3 раза в теплом виде, последний прием — за 1 час до сна.

Взять в равных частях лист вахты, лист Melissa, лист сныти, плоды рябины обыкновенной. 4 г сбора залить 250 мл кипятка, кипятить 2 минуты, настаивать в тепле 2 часа, процедить. Принять весь настой за 3 раза независимо от приема пищи.

Взять в равных частях соцветия арники, лист вахты, траву донника, цветки ландыша, лист мяты перечной, плоды укропа, плоды шиповника, траву полыни обыкновенной. 6 г сбора залить 300 мл кипятка, настаивать в термосе в течение 6 часов, процедить. Принимать в теплом виде по 0,25 стакана 4—5 раз в день.

Взять в равных частях плоды боярышника, все растение земляники, траву лабазника, лист сныти, траву чистотела, лист кипрея, траву руты, цветки калины. 6 г измельченного в порошок сбора залить 300 мл кипятка, кипятить 2 минуты, настаивать в тепле 2 часа, процедить. Принимать по 0,3—0,25 стакана в теплом виде после еды.

### *Ишемическая болезнь сердца*

Ишемическая болезнь сердца — патология сердца, заключающаяся в нарушении кровенаполнения сердца и проявляющаяся хроническими заболеваниями: кардиосклерозом, стенокардией и остро протекающим инфарктом миокарда. Несоответствие в кровоснабжении сердца возникает в результате нарушения в работе артерий, питающих сердце, или вследствие поражения коронарных артерий (атеросклероз, закупорка кровяным сгустком).

**Симптомы.** Ишемическая болезнь может протекать и совсем бессимптомно или с теми же признаками, что и стенокардия: приступы боли за грудиной или в области сердца.

При ишемической болезни сердца тибетская медицина рекомендует съедать ежедневно по 100 г творога. Есть ягоды калины с косточками.

Мускатный орех, употребляемый с молоком, является тонизирующим средством для сердца и мозга.

Залить зерна овса водой в соотношении 1:10, настаивать в течение суток, процедить. Пить по 0,5 стакана настоя 2—3 раза в день перед едой.

Прокалить пшено на очень сильном огне, но так, чтобы оно не изменило цвета. 0,3 стакана прокаленного пшена промыть, добавить 750 мл воды и сварить кашу на медленном огне. Соль и сахар можно добавить по вкусу. Пшеничную кашу сердечным больным рекомендуется употреблять ежедневно, так как пшено богато калием.

Для стимуляции работы сердца полезно добавлять в кулинарные блюда кардамон.

При ишемической болезни сердца полезен мед с чесноком. 0,5 кг очищенного, натертого на мелкой терке чеснока залить 700 г жидкого меда, тщательно перемешать и настаивать в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте 1 неделю. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 40 минут до еды в течение 1—2 месяцев. При необходимости лечение можно повторять через 2—3 недели перерыва.

Залить 5 столовых ложек высушенной и измельченной травы крапивы, собранной перед цветением, 0,5 л кипятка, кипятить 5 минут на малом огне. Принимать с медом или сахаром по 0,5 стакана 4 раза в день.

Залить 15 г измельченных корней крапивы 1 стаканом кипятка, кипятить на малом огне 10 минут, настаивать 30 минут. Принимать по 2—3 столовые ложки 2—3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3—4 недель.

Залить 1—2 горсти травы мокрицы (звездчатки) 0,5 л кипятка и настаивать, укутав, 6 часов. Принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды в течение 2—3 недель при болях в сердце.

Залить 1 столовую ложку травы золототысячника 0,5 л кипятка и настаивать в теплом месте 1 час. Выпить равными порциями в течение дня за 30 минут до еды. Принимать в течение 2—3 недель.

Залить 1 столовую ложку измельченной травы синеголовика, собранной во время цветения, 1 стаканом кипятка, поставить на огонь, довести до кипения и кипятить 5 минут. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день в течение 2—3 недель.

Приготовить смесь из сушеного репчатого лука, листа омелы белой, плодов и цветков боярышника, травы хвоща полевого и корневищ с корнями валерианы (все в равных частях). Все тщательно перемешать. Залить 1 чайную ложку смеси 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 15 минут, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 20—30 минут до еды при болезнях сердца.

### *Миокардит*

Миокардит — это воспаление сердечной мышцы. Заболевание может возникнуть в результате инфекции, реакции на лекарства, а также являться следствием ревматизма. Иногда причина остается неизвестной.

**Симптомы.** Миокардит может протекать без симптомов. Иногда симптомы слабые — слабость, повышенная утомляемость, жар, иногда тяжелые — застойная сердечная недостаточность и др.

Принимать по 1 чайной ложке цветочного меда 2—3 раза в день с молоком, творогом, фруктами. С горячим чаем или молоком мед принимать нельзя, так как это может привести к избыточному потоотделению и усиленной работе сердца.

3—4 кустика лесной земляники вместе с корнем заварить в чайнике и пить как чай с сахаром. Курс — 1 месяц.

Ежедневно есть орехи, изюм и сыр. Такая пища укрепляет сердечную мышцу. За 1 прием съесть 30 г ядер грецких орехов, 20 г изюма и 20 г сыра.

Залить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку измельченного корня шиповника и кипятить на малом огне 5 минут. Пить отвар полугорячим как чай по 3 стакана в день в течение 2 недель.

Для нормализации сердечной деятельности: горсть цветков шиповника (желательно свежих) залить 0,5 л кипятка, настаивать 30—60 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца.

Растолочь 0,5 кг зрелых плодов боярышника, добавить 0,5 стакана воды, нагреть до 40°C и отжать сок. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Залить 1 столовую ложку сухих плодов боярышника 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа в теплом месте, процедить. Принимать по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день до еды.

## *Обморок*

Обморок — наиболее легкая и быстро проходящая форма острой сосудистой недостаточности. Обморок может развиваться у практически здоровых людей при длительном пребывании в душном помещении, при переутомлении, сильном страхе, а также при кровопотере и заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

**Симптомы.** Обморок проявляется внезапной слабостью, ощущением дурноты, тошноты, головокружением, потемнением в глазах и потерей сознания.

При часто повторяющихся обмороках, чтобы обезопасить себя, надо пить отвар травы и корней горечавки легочной. Для этого 2 чайные ложки измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

При часто повторяющихся обмороках нервного происхождения нужно пить чай из высушенных трав зверобоя, Melissa, цветков липы.

После обморока больного надо напоить крепким чаем, кофе, вином или коньяком. Полезен чай из ромашки или мяты.

## *Перикардит*

Перикардит — воспаление перикарда — мембранного мешка, окружающего сердце. Заболевание может быть вызвано инфекцией, такими болезнями, как системная красная волчанка, ревматизм, или травмами груди.

**Симптомы.** Часто наблюдаются боль в груди, которая усиливается при дыхании и перемене положения тела, а также затрудненное дыхание.

Измельчить 5 столовых ложек иголок молодой хвои (ели, сосны, пихты, можжевельника), залить 0,5 л кипятка, поставить на огонь и довести до кипения. Варить на малом огне 10 минут, настаивать 6—8 часов в теплом месте, процедить. Пить по 0,5 стакана 4—5 раз в день.

Взять в равных частях цветки боярышника, цветки календулы, плоды укропа, солому овса, цветки липы. 5 г измельченного в порошок сбора залить 250 мл кипятка, настаивать в тепле (в термосе) 3 часа, процедить. Принимать в теплом виде по 50 мл 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

Наполнить стеклянную банку на 2/3 объема тычиночными (более крупными по размеру) березовыми сережками, залить их доверху водкой, закрыть и настаивать в течение 14 дней. Не процеживать. Принимать от 20 капель до 1 чайной ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. При употреблении этой настойки утихают боли в сердце, исчезает одышка, появляется бодрость.

Взять по 3 части травы пустырника, травы сушеницы топяной, цветков боярышника и 1 часть цветков ромашки аптечной. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 8 часов, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день, через 1 час после еды.

Взять 2 части плодов аниса, по 1 части корневища с корнями валерианы лекарственной, травы тысячелистника и листа мелиссы. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать в течение дня в 2—3 приема.

### *Сердечная астма*

Сердечная астма — это приступы удушья, возникающие в результате острой левожелудочковой недостаточности. Застой крови в малом круге кровообращения возникает, как правило, из-за слабости мышц левого желудочка. При этом жидкая часть крови — плазма — выходит за пределы кровеносных сосудов легких, пропитывая их ткань и даже мелкие бронхи, легочная ткань отекает, в результате затрудняется дыхание, появляется одышка, а в тяжелых случаях наступает удушье.

**Симптомы.** Приступ начинается с сухого кашля, Лицо больного приобретает бледно-синюшный оттенок, покрывается потом. У больных часто возникает панический страх смерти. Приступ сердечной астмы может перейти в отек легких. Приступ возникает чаще всего ночью, иногда его провоцирует физическое напряжение.

Взять 0,5 столовой ложки молодых листьев крапивы, по 1 столовой ложке молодых листьев лебедеды и листьев камыша. Смешать и измельчить листья, залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 2 часа, добавить 0,5 чайной ложки пищевой

соды, размешать и настаивать 10 дней в тепле на свету. Принимать по 1 чайной ложке 1 раз в день за 30 минут до еды в течение 3—4 недель.

При удушье 1 столовую ложку листьев земляники залить 2 стаканами воды. Уварить до половины объема. Принимать по 1 столовой ложке через каждые 2 часа.

### *Сердечная недостаточность*

При сердечной недостаточности сердце не в состоянии эффективно перекачивать кровь, в связи с чем происходит нарушение циркуляции кислорода и питательных веществ в организме, что приводит к застою крови. Застойная сердечная недостаточность может быть вызвана многими нарушениями, включая ишемическую болезнь, инфаркт миокарда, ревматическую болезнь сердца и врожденные пороки сердца.

**Симптомы.** Симптомы сердечной недостаточности зависят от того, какая сторона сердца, правая, левая или обе, функционирует неэффективно. Если плохо работает правая сторона сердца, кровь переполняет периферические вены и в результате просачивается в ткани ног и брюшной полости, включая печень. Это вызывает отеки и увеличение печени. Если поражена левая сторона, то кровь переполняет сосуды малого круга кровообращения и сердца и частично переходит в легкие. Учащенное дыхание, кашель, частый сердечный ритм, голубоватый или бледный цвет кожи характерны для этого случая сердечной недостаточности. Симптомы могут быть различной степени тяжести, возможен смертельный исход.

Залить 1 столовую ложку измельченных побегов голубики 1 стаканом кипятка. Кипятить на медленном огне 10 минут, охладить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Залить 1 чайную ложку цветков ландыша 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день. Это средство подходит как при острой, так и при хронической сердечной недостаточности.

Залить 1 г листьев наперстянки шерстистой неполным стаканом воды. Настоять. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день.

Залить 3 столовые ложки травы зверобоя продырявленного 2 стаканами кипятка, настоять, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день.



Залить 1 чайную ложку семян петрушки 1 стаканом воды. Настаивать 8 часов. Принимать по 0,25 стакана 4 раза в день. Средство является мочегонным и рекомендуется при отеках, вызванных сердечной недостаточностью.

Измельченные в порошок сухие корни женьшеня принимать по 0,25 г 2—3 раза в день.

Сухой корень женьшеня залить 70%-ным спиртом в соотношении 1:10. Принимать по 10—15 капель 2—3 раза в день.

Взять 5 частей цветков боярышника, 3 части травы горца птичьего, 2 части травы хвоща полевого. 2 чайные ложки измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Пить в течение дня небольшими глотками.

Взять 6 частей травы пустырника, 4 части цветков боярышника, по 3 части соцветий хмеля и травы шандры. 2 чайные ложки измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать в течение дня небольшими глотками.

Взять 5 частей травы тысячелистника, 4 части травы зверобоя, 1 часть соцветий арники. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом холодной воды, настаивать 3 часа, варить 5 минут, выдержать 15 минут, процедить. Пить небольшими глотками в течение дня.

### *Стенокардия, или грудная жаба*

Стенокардия — раннее проявление ишемической болезни сердца, связанное с ухудшением коронарного кровообращения, чаще всего вследствие атеросклероза артерий сердца. В начальной стадии хронической коронарной недостаточности, когда атеросклеротические изменения в артериях еще незначительны, приступы стенокардии редки и вызываются только большими физическими и психоэмоциональными нагрузками, затем частота приступов растет, их продолжительность увеличивается. В тяжелой форме приступы возникают и в состоянии покоя. В результате стенокардии может развиваться инфаркт миокарда.

**Симптомы.** Боль за грудиной или в области сердца. Боль возникает внезапно, длится от нескольких минут до получаса, может отдавать в левую руку, плечо, шею или нижнюю челюсть. Лицо у больного бледнеет, на лбу выступают капельки холодного пота.

Для предотвращения развития сердечного приступа при появлении боли в области сердца рекомендуется проглотить целиком

небольшой очищенный зубчик чеснока. Средство это одноразовое, к нему можно прибегнуть при отсутствии под рукой нитроглицерина.

Головку чеснока средних размеров очистить, растолочь в кашицу, сложить в стеклянную банку, залить 1 стаканом нерафинированного подсолнечного масла, поставить в холодильник и дать настояться ночь. Взять лимон, срезать верхушку, выдавить 1 чайную ложку лимонного сока и слить в столовую ложку. Туда же добавить 1 чайную ложку чесночного масла, размешать. Чесночное масло готовить следующим образом. Очистить 2 головки очень свежего чеснока, мелко нарезать и растолочь деревянной толкушкой. Сложить массу в стеклянную банку, залить растительным маслом (примерно 0,5 стакана) и тщательно перемешать. Держать банку на солнце 10 дней, 2—3 раза в день перемешивая содержимое. Затем масло тщательно профильтровать, добавить 1 каплю очищенного глицерина (продается в аптеке) и переложить в бутылку темного цвета с притертой пробкой. Хранить в холодильнике. Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — от 1 до 3 месяцев, затем 1 месяц перерыв и курс повторить.

Очистить 1 головку чеснока и залить 2 стаканами крепкого куриного бульона. Кипятить 15 минут. Добавить 2 пучка петрушки, прокипятить 3 минуты. Бульон отцедить, чеснок и петрушку протереть. Смешать с бульоном и пить за 30—40 минут до еды.

Смешать 5 головок чеснока, растертого в кашицу, 10 протертых лимонов и 1 л меда, сложить в банку и дать настояться 1 неделю. Принимать по 4 чайные ложки 1 раз в день за 20—30 минут до еды. Есть надо медленно, между приемами каждой ложки делать промежутки по 1 минуте. Курс лечения — 1,5—2 месяца.

Смешать по 200 мл оливкового масла и пшеничной водки. Смесь пить по 50 мл 3 раза в день в течение 3—4 недель при одышке.

Накапать 5—6 капель пихтового масла в ложку сахарного песка. Принимать внутрь 1 раз в день.

При болях втирать в область сердца 10—12 капель пихтового масла.

При ощущении тяжести в области сердца принимать ежедневно по 3—4 столовые ложки семян тыквы.

Взять 7 столовых ложек (с верхом) смеси ягод боярышника и плодов шиповника, залить 2 л кипятка, поставить на теплоизоляционную подставку, тепло укутать и настаивать сутки. Процедить, выжать набухшие ягоды и поставить настой в холодильник. Пить по 1 стакану в день во время еды вместо чая в течение 2—3 недель.

Выжать сок из свежей травы пустырника. Принимать по 30—40 капель на 2 столовые ложки воды за 30 минут до еды.

Выжать сок из зеленых стручков фасоли посевной. Принимать по 2 столовые ложки 2—3 раза в день перед едой. Особенно показан больным с нарушением сахарного обмена.

Залить 1 столовую ложку измельченного корневища с корнями валерианы 1 стаканом кипятка, настаивать ночь в термосе. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2—3 недель.

Взять по 3 части травы руты и травы чабреца, 4 части листа Melissa. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом холодной воды и дать настояться в течение 3 часов, затем 5 минут прокипятить и охладить в течение 15 минут. Выпивать по 1—2 стакана за день глотками.

Взять по 1 части травы руты, листа мяты перечной и корневища с корнями валерианы, 2 части травы горицвета. 2 чайные ложки смеси настаивать 30 минут в 1 стакане кипятка и выпить глотками за 1 день.

Взять в равных частях траву руты, траву горицвета, цветки лаванды, лист розмарина. 1 чайную ложку смеси залить 1 стаканом воды и настоять. Принимать по 1 стакану утром и вечером.

Взять по 2 части плодов тмина, листьев барвинка, по 3 части корневища с корнями валерианы, листа Melissa, 4 части цветков боярышника, 6 частей листа омелы. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа и процедить. Принимать по 2 стакана в день.

Взять по 3 части створок фасоли, почек березы, рылец кукурузы, листа толокнянки, по 2 части травы грыжника, травы хвоща полевого, цветков василька синего. 4 столовые ложки смеси залить 1 л воды, настаивать 12 часов, кипятить 10 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день через 1 час после еды в теплом виде.

Взять в равных частях лист руты, цветки арники, цветки боярышника, траву чистотела, траву тысячелистника. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения и процедить. Принять в течение 1 дня в 3 приема.

Взять по 30 г очищенных зубчиков чеснока, цветков боярышника, плодов боярышника, листа омелы, плодов хвоща полевого, 10 г цветков арники. 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, процедить после остывания и пить по 0,25 стакана 3—4 раза в день.

Взять 2 части листа земляники лесной, по 1 части листа брусники, травы тысячелистника обыкновенного и травы фиалки собачьей. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

Взять 2 части травы фиалки собачьей и 1 часть корневища с корнями валерианы. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

Взять по 2 части листа Melissa лекарственной и плодов боярышника кроваво-красного, по 1 части корневища с корнями валерианы лекарственной и травы хвоща полевого. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Успокаивает сердцебиение и уменьшает боли в сердце.

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЕН**

### *Варикозное расширение вен*

Варикозное расширение вен — заболевание, выражающееся в увеличении их размеров, изменении формы и уменьшении эластичности. Чаще всего поражаются вены нижних конечностей. Расширенные вены просвечивают под кожей в виде узлов. Скорость тока крови в расширенных венах замедляется, что нередко приводит к образованию в них тромбов. Нарушение питания кожи может привести к возникновению трофических язв.

**СИМПТОМЫ. ЧУВСТВО тяжести в месте пораженной вены, отек, судороги в икроножных мышцах.**

Походите ранним утром, до восхода солнца, в чистых хлопчатобумажных носках по росистой траве, чтобы носки хорошо пропитались водой. Когда взойдет солнце, нужно ходить в этих носках, не снимая, пока не высохнут.

Утром и вечером, 2 раза в день, растирать яблочным уксусом все пораженные болезнью места и одновременно пить яблочный уксус: 2 чайные ложки на 1 стакан воды, по 2—3 стакана в день.

Места со вспухшими венами несколько раз в день примачивать соком свежего картофеля или накладывать повязки, смоченные в этом соке. Хорошо такую процедуру совмещать с питьем сока картофеля.

Стараться употреблять в пищу поменьше рафинированного крахмала, т. е. крахмала, выделенного из основного продукта без сопутствующих ему ферментов расщепления: очищенного картофеля, муки высшего сорта и изделий из нее. Готовить блюда, в которых картофель используется с кожурой, а также блюда с пшеничными отрубями.

Промыть листья каланхоэ, обсушить, измельчить и наполовину заполнить ими пол-литровую бутылку. Налить доверху водкой и поставить настаиваться в темное место. Время от времени настой встряхивать. Через 1 неделю содержимое бутылки профильтровать. Полученным настоем натирать ноги, начиная от стопы и двигаясь дальше к коленям. Для исчезновения синей сетки мелких вен процедуру повторять ежедневно в течение 2—4 месяцев. Одновременно можно принимать цветочную пыльцу по 0,5—1 чайной ложке 2—3 раза в день.

Тщательно растереть в ступке свежесорванные листья и головки полыни серебристой, смешать 1 столовую ложку приготовленного сырья и 1 столовую ложку кислого молока или сметаны, нанести ровным слоем на марлю и наложить эту марлю на участки с расширенными венами на 1,5—2 часа. Такие повязки нужно накладывать в течение 4—5 дней, затем сделать перерыв на 2—3 дня и курс лечения можно повторить.

Смешать в равных частях цветки арники горной и кору лещины (лесного орешника). Залить 2 столовые ложки смеси

600 мл кипятка и настоять 1 ночь в термосе. Пить по 0,75 стакана 3 раза в день до еды. На ночь делать компрессы из молочной сыворотки: смочить в сыворотке тряпочку, обернуть ею больные места

и прикрыть компрессной бумагой (во избежание опрелостей целлофаном пользоваться нежелательно) на всю ночь. Утром больные места обмыть холодной водой. За неимением сыворотки можно применять компрессы из перемолотых листьев каштана конского. Более эффективны компрессы из цветков каштана (тоже перемолотых). Лечение продолжительное.

Хорошо рассасывает вздувшиеся венозные узлы обильное смачивание и растирание спиртовой настойкой цветков белой акации.

Залить 50 г цветков каштана конского 0,5 л пшеничной водки, настаивать в темноте в течение 14 дней, периодически взбалтывая. Процедить и пить 3 раза в день по 30 капель за 20 минут до еды. Курс лечения — 3—4 недели. Одновременно нужно смазывать пораженные места несколько раз в день мазью: смешать по 10 г порошка цветков ромашки, листа и цветков шалфея, 50 г растертых плодов каштана и 5 г картофельного крахмала. Смесь залить 200 г горячего куриного жира, потомить 2,5 часа на водяной бане, настаивать 1 ночь, вновь разогреть до кипения, процедить, отжать и остудить.

Заполнить березовыми почками пол-литровую бутылку на треть объема и залить до горлышка водкой. Настаивать в течение 10 дней, периодически встряхивая. Этой настойкой смазывать больные места.

### *Геморрой*

Геморрой — это расширение геморроидальных венозных сплетений под кожей в области заднего прохода и под слизистой оболочкой нижнего отдела прямой кишки и застой крови в них. Причинами заболевания являются врожденная слабость венозного аппарата, малоподвижный образ жизни, нарушение функций желез внутренней секреции, тяжелая физическая работа, кишечные заболевания, алкоголизм, злоупотребление слабительными препаратами и инфекции. Обострению заболевания способствуют запоры, переизбыток, беременность, старение. Различают наружный и внутренний геморрой.



**Симптомы. Боль при дефекации, чувство тяжести, жжение, зуд в области заднего прохода, кровотечение или примесь крови в каловых массах. Выпадение геморроидальных узлов.**

Взять небольшое ведро или кастрюлю, налить в него 2—3 л молока и опустить в него 4—5 небольших луковиц. Затем ведро поставить на слабый огонь. Через 2 часа ведро снять с огня, накрыть сиденьем от унитаза или закрыть края ведра толстым материалом и осторожно сесть, чтобы прогреть задний проход паром. Следует хорошо укутаться теплым одеялом. Курс лечения — 4—5 процедур.

Дочерна обжарить одну крупную измельченную луковицу в 0,5 л раскаленного растительного масла, процедить через многослойную марлю. В теплом масле растворить 100 г пчелиного воска. Мазь применять как наружное средство при лечении геморроя.

Для облегчения болей и снятия воспаления рекомендуется применять картофельные свечи. Можно перед процедурой посидеть 30 минут в теплой ванне, затем вставить в задний проход картофельную свечку, выструганную из сырого очищенного картофеля, величиной с палец (6—8 см). Для облегчения процедуры картофельную свечку можно смазать подсолнечным маслом. Ее можно оставлять на весь день — ходьбе она не мешает. Если потребуется сходить в туалет, то свечку следует выбросить, а после холодного подмывания ануса (а лучше холодного спринцевания прямой кишки малой клизмой — 0,5 стакана) вставить свежую свечку. Если тщательно и аккуратно применять этот способ, то геморрой проходит за несколько дней, но процедуру следует делать в течение 10 дней. При необходимости курс лечения повторяют через 1—2 месяца.

Пить сок из зрелых ягод рябины по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой. Оставшуюся кашицу от ягод в виде компресса можно приложить к заднему проходу.

Натереть сырую картофелину, выжать сок в 1 столовую ложку и маленькой спринцовкой ввести в задний проход на ночь. Такую процедуру проводить в течение 10 дней. Сок выжимать обязательно из цельной картофелины (с кожурой).

Кастрюлю емкостью 3—5 л заполнить картофельными, морковными, свекольными, луковыми, капустными очистками, залить водой так, чтобы очистки были только покрыты, и отварить. Вылить все содержимое в подходящий сосуд типа

ночного горшка и, сев на него, принимать в течение 15—20 минут паровую «ингаляцию». Чтобы уменьшить отдачу тепла в окружающую

среду и подольше сохранить таким образом пар, сосуд с очистками можно укутать теплой тканью или поставить в таз с горячей водой. При этом после дефекации следует обязательно подмываться холодной водой.

В толстостенный глиняный горшок налить 0,5 л молока, опустить туда 4 луковицы, очищенные от шелухи, проварить на медленном огне под крышкой. Затем смесь процедить, довести до объема 2—2,5 л теплой кипяченой водой и принимать сидячую ванну. Такую ванну следует делать 1 раз в неделю.

Пить сырой картофельный сок по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Смесь соков из моркови, салата-латука и шпината в соотношении 4:3:2 пить 3 раза в день до еды. Суточная доза — 2 стакана.

Пить сок из мякоти дыни по 0,5 стакана 2 раза в день. Вместо сока можно употреблять мякоть дыни как легкое слабительное при запорах и геморрое.

Пить сок из перезревших ягод ежевики по 1 столовой ложке

3 раза в день перед едой. Действует как легкое слабительное, противовоспалительное и обезболивающее средство.

Залить 2 столовые ложки сушеной ботвы моркови 0,5 л кипятка, настаивать 8—10 часов. Пить в теплом виде по 0,3 стакана 4—5 раз в день за 20 минут до еды в течение 1—2 месяцев.

Вечером аккуратно ввести в задний проход разрезанные вдоль зубчики чеснока, окунув их в топленое нутряное свиное сало, вазелин или растительное масло и оставить на 1 ночь. Перед процедурой смазать раздраженную поверхность кожи облепиховым или зверобойным маслом.

Растереть в кашицу 1 головку чеснока, растворить в 5 л теплой воды и принять сидячую ванну. Продолжительность процедуры — 10—15 минут. Сидячую ванну принимать ежедневно до полного выздоровления.

Взять 1 головку чеснока, очистить ее, мелко нарезать и смешать с 0,5 л парного молока. Принять сидячую ванну. Продолжительность процедуры — 20 минут. Делать ванночки 7—10 дней подряд.

Полезно глотать целые кусочки очищенного чеснока. Чеснок не переваривается и, выходя с калом, прижигает пораженную поверхность, помогая ее заживлению.

Взять 3 больших зубчика чеснока, очистить их, как следу

ет растереть, смешать с горячим сливочным маслом и залить в заранее подготовленные конические формочки из фольги (размер должен соответствовать свечке для ввода в анус), поставить формочки в холодильник, чтобы чесночно-масляная смесь застыла. Вводить свечи необходимо после каждой дефекации.

В обычный ночной горшок положить раскаленный кирпич, на него накрошить заранее нарезанный чеснок. Затем накрыть горшок доской с небольшим отверстием посередине и, сев на доску, принимать в течение 15—20 минут паровую «ингаляцию».

Промыть геморроидальные узлы свежей теплой уриной. Затем приложить к больному месту на 5—10 минут шерстяную тряпочку, пропитанную соком чеснока. Процедуру повторить 3 раза.

Сок из свежих цветков каштана конского принимать по 25—30 капель на 1 столовую ложку воды 2 раза в день за 30 минут до еды. Эффективен при геморрое и варикозном расширении вен.

Залить 1 столовую ложку корней малины 1 стаканом кипящей воды, настаивать 20 минут, затем кипятить 10 минут, охладить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Взять 5 частей коры дуба обыкновенного, по 3 части семян каштана конского, цветков ромашки аптечной, травы шалфея лекарственного. 4 столовые ложки сбора залить 3 стаканами кипящей воды, настаивать в термосе 2 часа, процедить и разбавить кипяченой водой до 2 л. В течение 15 минут принимать сидячую ванну.

Выжать сок из всего растения дымянки лекарственной. Смешать 1 часть сока с 4 частями сливочного масла или вазелина, хорошо растереть. Применять для смазывания геморроидальных узлов.

Взять по весу по 3 части коры дуба и семени льна, 4 части цветков ромашки. 2 столовые ложки смеси залить 0,5 л воды, настоять в течение 6 часов и довести до кипения. Использовать 1 стакан отвара для клизм. Повторять при необходимости не более 3 раз с интервалами в 5 минут. При запорах вследствие геморроя.

Взять по весу 2 части листа шалфея, по 3 части цветков ромашки и плодов каштана конского, 5 частей коры дуба. 3 столовые ложки смеси залить 1 л кипятка и настаивать 6 часов.

Применять для ванн и припарок на анальную область при геморрое.

Взять в равных частях по весу лист сенны, кору крушины, корень солодки, плоды кориандра. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения. Пить на ночь по 0,5 стакана.

Взять в равных частях траву горца почечуйного, кору крушины ольховидной, семя льна обыкновенного, цветки ромашки аптечной, траву сушеницы болотной, траву хвоща полевого. 1 столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять, процедить. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при кровотечениях.

Взять в равных частях плоды аниса обыкновенного, лист девясила обыкновенного, траву золототысячника зонтичного, корень кровохлебки лекарственной, цветки пижмы обыкновенной, почки тополя черного. 1 столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипящей воды, настаивать 20 минут. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при кровотечениях.

### *Тромбофлебит*

Тромбофлебит — воспаление стенки вены с закупоркой вены сгустком крови (тромбом). Наиболее часто встречается тромбофлебит нижних конечностей. Заболевание связано с осложнением инфекционной болезни или является результатом перехода на стенку вены воспалительного процесса из раны, иногда бывает осложнением после родов. Большую роль играет повышение свертываемости крови, изменение стенки вены. Чаще всего развивается при варикозном расширении вен.

Образовавшиеся тромбы могут рассасываться, но могут и закупоривать сосуд, нарушив процесс кровообращения. Тромб может оторваться от стенки вены и с потоком крови может быть занесен в кровеносные сосуды других органов.

**Симптомы. Резкая боль в икроножных мышцах, болезненность при сдавливании их руками, краснота, отеки.**

Залить 1 столовую ложку травы вербены лекарственной 1 стаканом кипятка. Настоять в термосе. Принять за сутки.

Для снятия воспаления прикладывать на ночь на пораженные места свежие листья сирени.

Всыпать в ведро 200 г сухой травы сушеницы топяной, залить кипятком, настоять, укутав. Когда настой остынет до умеренной температуры, опустить в ведро ноги и держать около 30 минут, подливая кипятком. Ванны делать на ночь.

Взять 10 г цветков или плодов каштана конского, предварительно освободив их от колючих оболочек. Раздробить, залить 100 мл водки и настаивать 7—10 дней в затемненном месте, периодически встряхивая бутылку. Затем процедить и принимать по 30 капель в небольшом количестве воды за 20—30 минут до еды. Средство незаменимо при варикозном расширении вен, тромбозах. Одновременно для наружного лечения варикозных язв использовать 15%-ную прополисную мазь.

Взять в равных частях лист подорожника, цветки руты лекарственной, цветки тысячелистника, кору белой вербы (лучше камбий), плоды или цветки каштана конского, корень алтея или малины (можно цветки или листья), цветки ромашки, тщательно перемешать. Залить 2 столовые ложки смеси 600 мл кипятка, довести до кипения и тут же снять с огня, а затем настаивать 1 ночь. Пить по 0,75 стакана утром и вечером. Из остатка сделать компресс на ночь. При варикозном расширении вен и тромбозах.

Залить 1 столовую ложку листа крапивы 1 стаканом кипятка, настаивать 40 минут, процедить. Пить по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день до еды. При этом следует соблюдать диету: не есть мясо, рыбу, жареной пищи.

Перед сном делать ножные ванны из настоя травы сушеницы болотной. Залить 150 г травы 10 л кипятка, настаивать в течение 1 часа. Продолжительность процедуры — 20—30 минут.

Залить 2 столовые ложки бодяги 0,5 л кипятка, настаивать 2 часа. Настой использовать для компресса: накладывать на больное место 1—2 раза в день на 1,5—2 часа.

# ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

## БОЛЕЗНИ КОСТЕЙ

### *Остеомиелит*

Остеомиелит представляет собой инфекционно-воспалительное заболевание костей. Обычно оно связано с проникновением инфекции в костную ткань при ранениях и повреждениях. Это могут быть огнестрельные или колотые раны, ушибленный ноготь или открытый перелом кости. Инфекция может также проникнуть в кость из кровеносного русла, в которое она, в свою очередь, попала из какого-либо очага, находящегося в другой части тела.

Снижение устойчивости кости к инфекции происходит под влиянием ряда факторов: хирургических операций на костях, сахарного диабета, ревматоидного артрита, а также преклонного возраста и истощения.

Проникнув в костную ткань, бактерии размножаются и распространяются по центральной полости кости, где находится костный мозг. Инфекция проникает также и в плотные слои кости. С развитием в кости воспаления возникает отечность окружающих тканей. В крошечных кровеносных сосудах, питающих кость, образуются кровяные сгустки. В результате недостатка кислорода и питательных веществ костная ткань отмирает.

**Симптомы.** В месте поражения кости могут отмечаться резкая боль, усиливающаяся при движении, отек окружающих тканей. Температура тела повышается.

Больные места обкладывать отваренной овсяной соломой или делать на эти места компрессы с отваром овсяной соломы. Высушенные цветы или почки сирени обыкновенной



(фиолетового цвета) насыпать доверху в литровую банку, залить водкой и настаивать 8—10 суток. Из настойки следует делать компрессы на больные места и принимать внутрь по 30—40 капель 2—3 раза в день.

Собрать перегородки ядер зрелых грецких орехов (для этого нужно расколоть 2—3 кг орехов), залить их водкой и поставить в темное место на 2 недели до получения темно-коричневой настойки, процедить и пить по 1 столовой ложке 3 раза в день в течение 20 дней. Если после этого боль не исчезнет, нужно приготовить еще одну порцию настойки и повторить курс лечения.

Залить 1 л водки или спирта 30 мелко нарезанных незрелых плодов грецкого ореха, настаивать на солнце 14 дней и делать из настойки компрессы на больные места.

Смазывать больные места соком алоэ.

### *Перелом кости*

Перелом кости — не заболевание, а травма. Если кожа в области перелома не повреждена, то речь идет о закрытом переломе, если целостность кожи в области перелома нарушена, перелом считают открытым. Различают также неполные и полные переломы.

**Симптомы.** В момент перелома появляется сильная боль, которая усиливается при малейшей попытке произвести движение поврежденной конечностью или частью тела. При осмотре видны искривление, выступ или впадина в области перелома. Точный диагноз устанавливают с помощью рентгенологического исследования.

При переломах пальцев иногда сходят ногти. Не обязательно удалять ноготь целиком. Отделившуюся часть ногтя надо обрезать. Новый ноготь вырастет через 4—6 месяцев.

Принимать утром натошак 0,1-0,2 г мумие, разведя его в теплой воде. После 10-дневного приема сделать перерыв 5 дней. Затем провести еще 1 курс лечения. Способствует быстрому срастанию кости.

Втирать в область перелома или ушиба пихтовое масло, это ускоряет процесс срастания кости и заживления. Периодичность втираний — 2 раза в день.

Размешать в 1 стакане молока 0,1 г медного порошка (его можно получить с помощью надфиля из старой медной пластины или из старой медной монеты), добавить 1 яичный желток, тщательно размешать и принимать 2 раза в неделю по 1 чайной ложке. Этот состав

можно делать из медного порошка и сметаны или из медного порошка и яичного желтка.

Прикладывать к месту перелома компрессы из корня окопника или чернокорня. С этой целью можно использовать отвар этих растений или мазь на их основе: истолченный в порошок или пропущенный через мясорубку (если свежий) корень смешать в равных частях со свиным несоленным салом или смальцем. Эту мазь можно втирать в больные места и делать из нее компрессы.

Тщательно смешать 20 г еловой смолы (живицы), 1 растолченную деревянной толкушкой луковицу, 50 мл растительного масла (желательно оливкового) и 15 г порошка медного купороса. Этот состав греть на слабом огне 25—30 минут, не доводя до кипения, и смазывать им больные места.

При переломах ребер и других костей: смешать 200 мл сока терна, 1—2 столовые ложки мелко истолченных цветков и травы василька. Принимать ежедневно по утрам натощак по 1—2 столовые ложки в течение 8 дней.

Взять в равных частях цветки мать-и-мачехи, цветки одуванчика, цветки сирени и корень лопуха, заполнить смесью на 3/4 объема бутылку и залить ее водкой. Использовать в качестве примочек. Особенно эффективна настойка в сочетании с мумие.

### *Шпоры костные*

Шпоры — шиловидные разрастания на поверхности костей. Чаще встречаются в области пяточной кости — пяточные шпоры.

Причинами заболевания могут быть травма, а также плоскостопие. Иногда к появлению пяточной шпоры приводит резкое увеличение веса. Способствуют появлению шпор сидячая работа, подагра, различные инфекционные заболевания.

**Симптомы.** При наступании на пятку возникает резкая боль. Боль настолько сильна, что многие предпочитают ходить с тростью или костылями, лишь бы не наступать на пятку, или наступают только на носок, опасаясь болезненных ощущений.

Залить 100 г несоленого свежего свиного сала или смальца 100 мл уксусной эссенции, добавить, разбив, 1 куриное яйцо вместе со скорлупой и настаивать 21 день в темном месте, изредка помешивая до превращения смеси в однородную массу. Распарив пятку или подошву ноги, наложить на шпору ватный тампон с нанесенной на него тонким слоем мазью. При появлении жжения процедуру прекратить и протереть ногу сухой салфеткой. Такую процедуру следует повторять в течение 35 дней, привязывая каждый раз тампон к ноге бинтом и надевая носок.

Натереть половину головки чеснока и привязать его на 3—4 часа к шпоре. Процедуру повторять до полного исчезновения боли. При жжении процедуру прекратить.

Разрезать пополам 1 головку репчатого лука и в середину каждой половинки влить по 1 капле дегтя. После этого половинки приложить к больному месту.

При шпорах на ногах накрыть куском какой-нибудь материи нагретый медный таз, чтобы не обжечь кожу, и стоять на нем, пока не остынет. Взять картофелину, вымыть, натереть вместе с кожурой на мелкой терке. Выложить массу на марлю и прибинтовать к больному месту, сверху привязать полиэтилен. Не снимать повязку сутки. Затем поменять. Курс лечения — 1 неделя. Этим же способом можно избавиться от мозолей.

Чтобы уменьшить боль при ходьбе, надо положить на шпору кусочек алюминиевой фольги.

Растворить 1 столовую ложку пищевой соды и 8—10 капель йода в 3 л горячей (лучше дистиллированной или талой) воды. Температура воды — 37 °С. Держать ноги в тазике с такой водой 10 минут. После ванны ноги вытереть и больные места смазать на ночь 5%-ным йодным раствором.

Смешать 50 мл нашатырного спирта и 1 столовую ложку подсолнечного масла. Прикладывать ежедневно на 30 минут к больной пятке тампон, смоченный в этой смеси.

Растворить на водяной бане в 100 г меда 5 г мумие и натирать на ночь больные места.

Привязать к шпоре свежий лист майского лопуха, или лист подорожника, или лист мать-и-мачехи.

Пить как можно чаще и больше настой из листьев брусники.

Залить цветки белой акации водкой в соотношении 1:3. Настоять и смазывать шпоры.

Залить корни сабельника болотного водкой в соотношении 1:3. Настоять и принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день.

Заполнить чисто вымытую бутылку на 3/4 объема ягодами красной бузины, долить доверху спирта и настаивать 1 неделю. Процедить и смачивать настойкой больное место. Можно с этой же настойкой делать согревающие компрессы.

## БОЛЕЗНИ МЫШЦ

### *Грыжа*

Грыжа — выпячивание внутренностей вместе с пристеночным листком брюшины через дефект в мышечном слое брюшной стенки под кожу. Различают грыжу бедренную, грыжу белой линии, грыжу паховую, грыжу пупочную, грыжу послеоперационную, грыжу ущемленную.

Грыжа бедренная встречается чаще у женщин. Грыжевыми воротами служит бедренный канал, внутренности выходят кнутри от бедренных суставов.

**Симптомы.** Больные жалуются на боли и наличие небольшой опухоли в паховой складке. При осмотре отмечается выпячивание (с лесной орех) овальной формы. Выпячивание не смещается в стороны, на ощупь — мягкой консистенции.

Грыжа белой линии появляется между сухожильными волокнами, образующими белую линию живота.

**Симптомы.** Больные жалуются на боли, напоминающие по характеру боли при язве желудка и других желудочно-кишечных заболеваниях. При осмотре иногда определяется небольшое выпячивание в области белой линии, которое появляется в основном при натуживании.

Грыжа паховая появляется в паховом канале. Если грыжевое выпячивание начинается в области внутреннего пахового кольца и дальше распространяется по каналу параллельно семенному канатику, а затем выходит под кожу через наружное паховое кольцо, то такую грыжу называют косой. Если же грыжевое выпячивание начинается в задней стенке у наружного пахового кольца, то такую грыжу называют прямой.

**Симптомы.** При косой паховой грыже мешок достигает больших размеров, грыжа в виде овального выпячивания спускается в мошонку у мужчин или в половую губу у женщин. При прямой паховой грыже грыжевое выпячивание имеет вид половины шара, располагается ближе к лонному сочленению.

Грыжа пупочная появляется у пупочного кольца. При ощупывании палец ясно ощущает края пупочного кольца, а грыжевое выпячивание легко вправляется в брюшную полость.

**Симптомы.** Боли, тошнота.

**Грыжа** послеоперационная появляется на месте разошедшихся краев послеоперационного шва.

**Симптомы.** Боли, тошнота, рвота, иногда запоры.

**Грыжа** ущемленная появляется в тех случаях, когда под влиянием сильного и быстрого сокращения мышц живота и повышения внутрибрюшного давления происходят сжатие грыжевого кольца и ущемление грыжевого мешка - петель кишечника или сальника (последнего в случае грыжи белой линии). В месте ущемления происходит нарушение кровообращения в тканях, что ведет к их омертвлению и перитониту.

**Симптомы.** Грыжа не вправляется, появляются сильные боли в области выпячивания и в низу живота. При ущемлении кишки происходят задержка стула и газов, вздутие живота, рвота.

Обмывать больное место холодной водой с уксусом.

От болей положить на грыжу лед, а при тошноте глотать кусочки льда.

Если произошло ущемление, нужно посадить больного в теплую ванну и в воде попытаться вправить грыжу. Можно поставить клизму из теплой воды. Слабительные давать нельзя.

Взять 3 чайные ложки цветков василька узкочешуйчатого, залить 0,5 л воды. Пить по 2 чашки в день.

Класть на грыжу компрессы из настоя дубовой коры. Держать компресс 30 минут.

Залить 3 чайные ложки травы планцы 0,5 л кипятка, настаивать 1 час, процедить. Пить по 0,5 стакана настоя 3 раза в день.

При грыже помогает крепкий отвар травы клевера, который следует пить по 0,3 стакана 3 раза в день до еды или натощак. Отвар готовится следующим образом: залить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку травы, настаивать 1 час, процедить.

### *Миозит*

Миозит — воспаление мышц, возникшее в результате поражения инфекцией, интоксикацией, травм и др.

Симптомы. Миозит проявляется болями в мышцах, мышечной слабостью и уплотнением мышц.

Отварить 3—5 картофелин в кожуре, приложить к больному месту через 1—2 слоя чистой ткани и плотно прижать. Для лучшего контакта картофелины можно предварительно размять. Сверху накрыть шерстяным шарфом. По мере остывания картофельной массы убирать один за другим слои ткани. После того как картофель сравняется по температуре с температурой тела (больше не будет согревать участок тела, к которому приложен), его убрать, а больной участок растереть одеколоном и хорошо утеплить. Прогревание предпочтительно проводить на ночь и после процедуры, хорошо утеплившись, лечь спать. Неприятные ощущения, как правило, проходят сразу, но процедуры следует повторить несколько вечеров для закрепления результатов лечения.

Втирать на ночь мазь следующего состава: смешать 1 яичный желток, 1 чайную ложку скипидара, 1 столовую ложку



яблочного уксуса и растереть до густоты сметаны. После растирания необходимо тепло укутаться.

Для снятия болей в мышцах рекомендуется посыпать питьевой содой 2 листа белокочанной капусты, предварительно намыленных, и приложить их к больному месту в виде компресса, завязав сверху платком.

Хорошо помогают при болях в мышцах компрессы из хвоща полевого или втирание в больные места мази: 4 части несоленого свиного сала или несоленого сливочного масла тщательно смешать с 1 частью порошка травы хвоща полевого.

Залить 1 стаканом кипятка 7 г сухой травы адониса весеннего и настоять, укутав, 1 час. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день при болях в суставах и мышцах. После каждого месяца лечения нужно делать перерыв на 10 дней.

Залить 1 стаканом кипятка 3 г сухих цветов или 10 г сухих листьев бурачника лекарственного (огуречной травы) и настаивать, укутав, в закрытой посуде 5 часов. Пить по 1 столовой ложке 6 раз в день. После каждого месяца лечения нужно делать перерыв на 10 дней.

Залить 1 стаканом 70%-ного спирта 25 г коры барбариса и настаивать 7—10 дней в темном месте. Пить по 30 капель 3 раза в день. После каждого месяца лечения нужно делать перерыв на 10 дней.

При болях в мышцах рук и ног раздробить молодые веточки распутившейся по весне вербы и наложить их на больное место.

Залить 0,5 л воды 15—20 свежих плодов физалиса обыкновенного, или сок из того же количества плодов, или 20 г сухих плодов, довести до кипения, греть на малом огне или на водяной бане 10—15 минут и настаивать до охлаждения. Принимать по 0,25 стакана 4—5 раз в день до еды. После каждого месяца лечения нужно делать перерыв на 10 дней.

Залить 1 столовую ложку почек или листа ивы 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час и пить по 1—2 столовые ложки 5—6 раз в день.

Высушенную, измельченную кору ивы залить водкой в соотношении 1:20, кипятить на водяной бане 30 минут, остудить, процедить. Пить по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день.

Растертые почки ивы смешать со сливочным маслом в соотношении 1:1. Мазь втирать в больные места.

## *Миопатия*

Миопатия — отмирание окончаний нервных клеток, при котором происходят нарушение сократительной способности скелетных мышц, а также медленно прогрессирующая атрофия мышц и органов. Заболевание чаще имеет наследственное происхождение, но может быть и результатом травм или инфекций. Причиной миопатии может быть неправильный образ жизни, нерациональное питание или нехватка в организме витаминов группы В и витамина Е. Подвержены этому заболеванию преимущественно мужчины.

Проводить ежедневный массаж всего тела и его частей. Массаж стимулирует кровообращение, устраняет застой крови как в отдельных мышцах, так и во всем организме, улучшает кровоснабжение и питание мышц.

Очень важную роль играют посильные физические упражнения, улучшающие обменные процессы в организме и увеличивающие силу и жизнеспособность мышц.

Очень полезно ежедневно 3 раза в день (или по меньшей мере перед сном) обтирать больного салфеткой, смоченной в холодной воде и отжатой. Сначала нужно протереть грудь, затем спину и после этого конечности. Процедура должна продолжаться не более 2 минут, и после нее необходимо некоторое время находиться в тепле. В холодную воду можно добавить немного яблочного уксуса (за неимением яблочного можно использовать обыкновенный уксус). Можно обтирать тело чистым уксусом, не смешивая его с водой.

Залить водкой корень дягиля лекарственного в соотношении 4:1 и настаивать 9 дней в темном месте. Перед сном, согревшись после обтирания, втереть настойку в ноги, руки, грудь и спину и затем укутаться одеялом. Растирания нужно делать ежедневно, совмещая их с обтираниями или без них.

Полезно 1—2 раза в неделю принимать горячие ванны с английской солью (ее можно заменить морской солью, имеющейся в аптеках, или обыкновенной солью, смешанной с березовой золой или без золы): на 100 л воды (половина объема стандартной ванны) необходимо 3—5 кг соли.

Ежедневно (если состояние здоровья не позволяет, то через день) нужно делать ножные ванны. Приготовить 2 бака емкостью 20—30 л, наполнить один бак холодной водой, а второй — горячей. Опустить ноги в горячую воду, подержать их там до покраснения и затем окунуть в бак с холодной водой

на 30—40 секунд. Эту процедуру проделать 5—7 раз. В конце поместить ноги в горячую воду на 20—40 минут, затем в холодную на 1—2 минуты. После процедуры ноги должны некоторое время находиться в тепле. В горячую воду можно добавить немного красного перца. Для ванн можно использовать отвары на основе овсяной соломы, сенной трухи, сосновых веточек, корня лопуха, березовых листьев. По вечерам желательно делать очищающие клизмы.

## БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

### *Артрит*

Артрит — воспаление сустава. Принято различать моноартрит (воспаление одного сустава) и полиартрит (воспаление нескольких суставов). Артрит может возникнуть в результате инфекционного заболевания, наличия в организме очагов инфекции. Если воспаление сустава имеет неинфекционное происхождение, то его называют *артрозом*. Артроз может возникнуть в результате травмы, аллергии, нарушения обмена веществ, заболеваний нервной системы, недостатка витаминов.

**Симптомы.** Боль в суставе, особенно при движении, ограничение подвижности сустава, припухлость, покраснение над суставом, лихорадка.

Смешать по 50 мл масла подсолнечника и масла белены. Растирать суставы на ночь при артритах.

Взять пол-литровую бутылку из темного стекла. Положить внутрь кусочек камфоры (размером в четверть куска сахара-рафинада). Наполнить бутылку на треть скипидаром, на треть — растительным маслом и на оставшуюся треть — водкой. Перед употреблением взбалтывать. Втирать досуха перед сном, затем завязать растертую часть тела шерстяной тканью.

Втирать чистое пихтовое масло в предварительно прогретые компрессом из разогретой морской соли суставы. После втирания компресс повторить.

Натереть чеснок и отжать сок. Принимать по 10 капель чесночного сока 4 раза в день, запивая теплым молоком. Одновременно для уменьшения боли к больному месту на ночь

привязывать марлевую повязку, смоченную в чесночном соке. Кожу предварительно смазать каким-либо жиром.

Взять 5 головок чеснока, очистить их, мелко нарезать, залить 0,5 л водки, настаивать в темном теплом месте в течение 10 дней. Принимать настойку по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Если настойка кажется очень крепкой, то перед приемом развести ее 3 столовыми ложками кипяченой воды. Курс проводить ежедневно, пока не кончится настойка.

Взять 3 головки чеснока, очистить их, стереть в кашицу, выжать сок из 10 лимонов. Туда же положить 1 чайную ложку хрена. Сок лимонов, чесночную кашицу и кашицу хрена смешать и настаивать 3 недели в теплом, темном месте. Принимать по 1 чайной ложке эликсира, разбавив в 1 стакане воды, 2 раза в день — утром и вечером. Курс продолжать, пока эликсир не закончится.

Взять 1 горсть хвои (приблизительно 30—40 г веточек молодой сосны). Залить их 2 л воды, добавить 1 столовую ложку размельченной шелухи лука, мелко нарезанную дольку чеснока и 1 чайную ложку нарезанного солодкового корня или его порошка. Прокипятить смесь на слабом огне 20 минут. Затем добавить 2 столовые ложки размятых плодов шиповника и кипятить еще полминуты. Потомить под одеялом или в термосе 10—12 часов, затем процедить. Остудить и держать приготовленный бальзам в холодильнике. За 1 сутки можно выпить 1—2 л бальзама.

Съедать ежедневно по 20 ягод вишни.

Употреблять зеленый чай.

Размешать 2 столовые ложки соли в теплой воде, смочить в этой воде полотенце и обтирать больные суставы. Обязательно при этом пить натошак по 1 стакану воды из-под отваренной картошки.

Для снятия болей в суставах и голенях рекомендуется накладывать на больные места компрессы из измельченного на терке или в мясорубке позеленевшего картофеля. Картофелины тщательно вымыть и, не снимая кожуры, измельчить. Полученную массу положить в горячую воду и нагреть до температуры чуть выше 38°C. Затем картофель, не отжимая, положить в мешочек, сшитый из мешковины. Причем сам мешочек должен по форме соответствовать голени, голеностопному суставу или пальцам, в зависимости от того, куда надо поставить компресс. Под мешочек следует предварительно подстелить клеенку. Толщина картофельного слоя должна быть 1,5—2 см.

Этим мешочком обернуть больное место и прикрыть клеенкой, затем забинтовать так, чтобы из компресса ничего не вытекало. С компрессом следует лечь спать, положив ногу немного выше, на подушку. Сон наступает быстро, как только почувствуется тепло. Если компресс не греет, значит, он сделан плохо. Боль проходит в течение 20—30 минут и не повторяется до следующего обострения. Компресс накладывать ежедневно на ночь. Делать это нужно в течение 7 дней, а после этого — по результату. Если в первые 2—3 дня боль исчезла и потом не появляется, ставить компресс дальше нет необходимости.

Пить отвар из-под картофеля утром натошак, затем днем и перед сном. Рекомендуется также съедать 1—2 картофелины — сырые, мелко измельченные на терке вместе с кожурой.

При артритах, полиартритах хорошие результаты дает индийский метод лечения: к больным суставам прикладывают цельные картофельные клубни, а если опухли суставы пальцев рук, то картофелину перебирают в руке как мячик, а на ночь надевают на руку перчатку с картофелиной или привязывают картофелину к больному суставу.

Ежедневно в течение длительного времени пить натошак по 0,5—1 стакану морковного сока.

Смешать соки моркови, капусты и салата-латука в соотношении 2:1:1. Пить по 0,5—0,7 стакана 3 раза в день до еды.

Смешать соки моркови и сельдерея в соотношении 1:1. Пить по 0,5—0,7 стакана 3 раза в день до еды.

Смешать соки моркови, сельдерея и петрушки в соотношении 4:2:1. Пить по 0,5—0,7 стакана 3 раза в день до еды.

Смешать соки моркови и редиса в соотношении 1:2. Пить по 0,5—0,7 стакана 3 раза в день до еды.

Смешать соки моркови, сельдерея, петрушки и шпината в соотношении 4:2:1:2. Пить по 0,5—0,7 стакана 3 раза в день до еды.

Смешать соки моркови, сельдерея и салата-латука в соотношении 4:3:2. Пить по 0,5—0,7 стакана 3 раза в день до еды.

Смешать соки моркови, шпината, репы и водяного кресса в соотношении 4:2, 1:1. Пить по 0,5—0,7 стакана 3 раза в день до еды.

Залить 20 г плодов барбариса 0,5 л кипятка, настаивать сутки. Принимать в течение дня.

Залить 20 г сухого листа брусники 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Залить 10 г листа грушанки 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 0,25 стакана 3 раза в день.

Залить 1 чайную ложку сухого измельченного листа и молодых побегов багульника болотного 2 стаканами кипятка, запаривать 20—30 минут. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Залить 3—4 чайные ложки сухого измельченного листа и молодых побегов багульника болотного 1 стаканом кипятка, запаривать 20—30 минут. Натирать больные суставы.

Залить 10 г сухих цветков ромашки аптечной 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. Этим же настоем можно натирать больные суставы.

Залить 1 столовую ложку сухой измельченной травы зверобоя продырявленного 1 стаканом кипятка, настаивать 20—30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. Этим же настоем можно натирать больные суставы.

Залить 10 г измельченной травы череды трехраздельной 1 стаканом кипятка, настаивать 30—40 минут. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день.

Залить 15—20 г измельченной травы череды трехраздельной 1 стаканом кипятка, настаивать 30—40 минут. Натирать больные суставы.

Залить 15 г сухой измельченной травы тимьяна ползучего 1 стаканом кипятка, настаивать 15 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. Этим же настоем можно натирать больные суставы.

Залить 60 г корня аралии 1 л водки, настаивать в теплом месте 2 недели, взбалтывая в течение дня несколько раз. Принимать по 1



столовой ложке 3 раза в день в перерывах между едой в течение 2 недель.

Залить 30 г травы хвоща полевого 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 2—3 стакана в день.

Залить 1 столовую ложку сухой измельченной травы полыни горькой 1 стаканом кипятка, настаивать 2—3 часа. Применять для компрессов.

Смешать 10 г цветков багульника, 10 г измельченного корня чемерицы и 50 г разогретого свиного жира. Настаивать 12 часов в теплом месте, процедить. Использовать для втираний в больные суставы.

Залить 15 г корневища с корнями дягиля лекарственного 1 стаканом кипятка. Настаивать 15 минут, процедить. Натирать больные суставы 3—4 раза в день.

Залить 100 г плодов жостера слабительного 0,5 л водки. Настаивать 12 дней, процедить. Натирать больные суставы 2 раза в день.

Залить 15 г сухой измельченной травы бедренца-камнеломки 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Залить 10 г сухой измельченной травы первоцвета весеннего 1 стаканом кипятка, настаивать 15—20 минут. Пить по 0,25—0,5 стакана 3—4 раза в день. Свежую траву полезно использовать в салатах, супах, окрошке.

Залить 7 г сухой измельченной травы крапивы двудомной 1 стаканом кипятка, настаивать 15—20 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Залить 3—5 г сухого листа смородины черной 1 стаканом кипятка, настаивать 10—20 минут. Пить по 1 стакану 2—3 раза в день.

Смешать в равных частях траву багульника, траву донника, корни лопуха, ягоды можжевельника, корни пырея, шишки хмеля и траву чабреца. Сырьем наполнить бутылку, залить водкой. Настаивать 10 дней в темном месте. Использовать для растираний.

Залить 50 г коры черемухи 1 стаканом водки. Настаивать 2 недели. Втирать в поясничную область и больные суставы 2 раза в день.

Молодые побеги и листья клюквы (не ягоды!) залить спиртом в соотношении 1:1. Настаивать в теплом месте в течение 24 часов, затем

процедить. На 1 стакан теплой воды 1 столовую ложку настойки, принимать 2 раза в день.

Залить 2 чайные ложки листьев брусники 1 стаканом воды, кипятить 15 минут, охладить и процедить. Выпить в течение дня глотками.

Залить 1 чайную ложку сухих кукурузных рылец 1 стаканом воды, кипятить 10 минут. Пить как чай 3 раза в день. По желанию можно добавить мед. Принимая этот безвредный препарат, не следует применять другие способы лечения.

Залить 1 столовую ложку всего растения земляники лесной 1 стаканом воды, кипятить 15 минут, процедить. Пить как чай.

Залить 4 столовые ложки сухих, мелко измельченных корневищ пырея ползучего 5 стаканами воды, кипятить до уменьшения объема на четверть. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день.

Залить 6 г сухих измельченных корней и травы одуванчика лекарственного 1 стаканом воды, кипятить 10 минут, настаивать 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. Свежая трава одуванчика применяется также наружно для компрессов.

Залить 10 г сухих измельченных корней лопуха большого 1 стаканом воды, кипятить 15—20 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. Свежие листья лопуха применяются наружно.

Залить 3—4 г сухих почек или 6—8 г сухих листьев (10—15 г свежих) березы белой 0,5 л воды, кипятить 15—20 минут. Пить по 0,5 стакана 3—4 раза в день.

Залить 10 г почек сосны 1 стаканом воды, кипятить 10 минут, охладить, процедить. Вылить в течение дня.

Залить 15 г корней шиповника собачьего 1 стаканом воды, кипятить 20 минут, через 1 час процедить. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день.

Смешать 6 частей травы фиалки трехцветной, 5 частей корней лопуха, по 4 части корней пырея, травы череды и травы вероники. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом воды, кипятить на водяной бане 15 минут, процедить. Пить по 3 стакана в день.

Смешать в равных частях цветки бузины, лист крапивы, корень петрушки и корень вербы. Залить 1 столовую ложку измельченного сырья 1 стаканом кипятка, прокипятить 5 минут на слабом огне,

охладить при комнатной температуре и процедить. Пить по 2 стакана в день.

Смешать в равных частях цветки бузины, цветки липы, траву золотарника и траву зверобоя. Залить 1 столовую ложку измельченной смеси 1 стаканом кипятка и дать настояться 30 минут. Пить по 2 стакана в день.

Взять по 3 части цветков липы сердцевидной и цветков бузины черной, 1 часть плодов каштана конского. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом воды, кипятить 15—20 минут, настаивать 15 минут, процедить. Пить по 1 стакану 2 раза в день. Применяется при артрите, подагре.

Смешать в равных частях цветки бузины черной, лист крапивы двудомной, корень петрушки, кору ивы. 1 столовую ложку измельченного сбора заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 5 минут на слабом огне, охладить, процедить. Пить по 2 стакана в день.

Взять в равных частях корни стальника пашенного, корни мыльнянки лекарственной, кору ивы пурпурной. 3 столовые ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать 10 минут, варить 10 минут, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

Взять по 1 части цветков календулы лекарственной, плодов можжевельника обыкновенного, коры крушины ломкой, по 2 части цветков бузины черной и листа крапивы двудомной, по 4 части травы хвоща полевого, коры ивы пурпурной и листа березы бородавчатой. 3 столовые ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настоять 10 минут, варить 5—10 минут, процедить. Пить по 1 стакану через каждые 2 часа.

Взять в равных частях лист копытня европейского, цветки арники горной, цветки боярышника колючего, цветки и лист фиалки трехцветной, кору крушины ломкой, траву хвоща полевого, траву и корни чистотела большого. 1 столовую ложку смеси заварить как чай в 1 стакане кипятка, процедить. Выпить в 3 приема в течение дня.

Взять в равных частях лист березы белой, лист крапивы двудомной, траву фиалки трехцветной, корень петрушки огородной. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 10 минут, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 0,25—0,5 стакана 3—4 раза в день в теплом виде при подагре, ревматоидных артритах.

Взять в равных частях лист толокнянки обыкновенной, траву хвоща полевого, траву горца птичьего, почки березы бородавчатой, кукурузные рыльца, цветки василька синего, стручки фасоли

обыкновенной. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 10 минут, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 0,25—0,5 стакана 4—5 раз в день через 30—45 минут после еды. Применяется при подагре, ревматоидных артритах.

Взять по 1 части травы вереска обыкновенного, листа ежевики сизой, по 4 части листа мать-и-мачехи и листа березы бородавчатой. 1 столовую ложку смеси варить 10—15 минут в 1 стакане воды, процедить. Пить по 1 стакану 2—3 раза в день. Применяется при подагре, артритах.

Взять в равных частях лист березы бородавчатой, цветки терна, цветки бузины черной, траву крапивы двудомной. 1 столовую ложку сбора варить 7—10 минут в 1 стакане воды, процедить. Пить по 1—2 стакана утром при подагре, артритах.

Взять в равных частях корни стальника пашенного, корни мыльнянки лекарственной, траву паслена сладко-горького, кору ивы белой. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 10 минут, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день через 1 час после еды при ревматоидных артритах.

Взять по 4 части листа брусники и травы череды трехраздельной, по 3 части побегов багульника болотного, травы донника лекарственного, корневищ пырея ползучего, травы фиалки трехцветной, по 2 части травы зверобоя продырявленного, семени льна посевного, листа крапивы двудомной, листа мяты перечной, корневищ и побегов спаржи лекарственной, 1 часть травы петрушки огородной. 2—3 столовые ложки сбора заварить в термосе 0,5 л кипятка (суточная доза). Применяется при метаболических артритах (подагрический артрит и хондрокальциноз). Курс лечения — не менее 2 лет.

Смешать и тщательно измельчить по 10 г травы донника, травы хмеля и травы зверобоя. Добавить 50 г вазелина и тщательно растереть. Мазь втирать в больные суставы.

Смешать шишки хмеля и вазелин в соотношении 1:4. Натирать больные суставы.

Смешать 800 г свежего несоленого масла с 400 г березовых почек и уложить слоями в глиняный сосуд, закрыть и поставить в теплое место на 24 часа (если использовались сухие почки — на 48 часов). Затем полученную массу пропустить через густое сито и добавить 1 щепотку порошковой камфоры (не более 7 г). Мазь перемешать и убрать в холодное место. Больные места натирать мазью на ночь.

### *Вывих сустава*

Вывих сустава — травматическое повреждение сустава, в результате чего суставные поверхности смещаются и полностью теряют соприкосновение, а суставная сумка разрывается.

**Симптомы.** Сильная, резкая боль в области вывихнутого сустава, усиливающаяся при попытке движения в суставе. Отсутствие или ограниченность движений в суставе. При вывихе движения в суставе нарушаются сразу, этим вывих отличается от ушиба, при котором боли и нарушение функции нарастают постепенно. Обычно больной не дает дотрагиваться до поврежденного участка. При осмотре можно выявить деформацию поврежденного сустава. Окончательно установить вывих и точно определить взаимное положение смещенных суставов позволяет рентгенологическое исследование.

До оказания квалифицированной медицинской помощи положить на вывихнутый сустав тесто, сделанное из муки и уксуса, забинтовать. Тесто способствует уменьшению боли.

Вывих, который произошел только что, можно вправить потягиванием или подергиванием вывихнутого члена.

Прикладывать к вывихнутому суставу свежие истолченные листья полыни горькой. Средство помогает избавиться от боли.

Залить 0,5 чайной ложки сухого корня бриония 2 стаканами горячей воды, кипятить 15 минут, охладить, процедить. Использовать в виде компресса после вправления вывиха.

Залить 1 чайную ложку измельченного корня бриония 0,5 стакана подсолнечного масла, тщательно растереть. Этой смесью натирать больные места при вправлении вывиха.

Залить 3 столовые ложки сухой травы репешка обыкновенного 2 стаканами горячей воды, кипятить 20 минут, процедить, довести объем до исходного. Использовать для компрессов на место вывиха.

Залить 3 столовые ложки цветков пижмы обыкновенной 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Использовать для компрессов на место вывиха.

### *Подагра*

Подагра — заболевание, связанное с отложением кристаллов солей в различных тканях, преимущественно в суставах. Полагают, что



болезнь связана или с избыточным образованием мочевой кислоты в организме, или с уменьшением способности организма выводить это вещество из крови через почки. Первичная подагра, вероятно, носит наследственный характер и вызывается наличием патологической Х-хромосомы. Таким образом, заболевают преимущественно мужчины, а женщины обычно являются лишь носителями болезни. Вторичная подагра обусловлена другими расстройствами, например лейкемией или раком кроветворных органов (костного мозга, печени, селезенки). Вторичное поражение суставов может быть также вызвано приемом некоторых препаратов, в том числе аспирина и ряда мочегонных.

При подагре в синовиальной жидкости сустава образуются кристаллические частицы, что приводит к воспалению, сопровождающемуся болями. Как правило, поражается один

сустав, часто большого пальца стопы. Вместе с тем возможно воспаление и других суставов, например голеностопного и коленного. Острые приступы подагры без лечения продолжаются от 3 до 10 дней или чуть дольше.

При хроническом течении подагры наблюдаются частые обострения, приводящие к стойким нарушениям в суставах. В "Случае избыточного количества мочевой кислоты в организме возможно образование камней в почках, отложение солей в суставных хрящах и других тканях, в том числе и в коже. Подобные отложения прощупываются в виде небольших узелков, которые называются подагрическими шишками. Узелки обнаруживаются обычно у людей, страдающих подагрой в течение 10 и более лет.

Развитию обостренной подагры способствуют употребление алкоголя, аспирина, мочегонных препаратов, а также сильные стрессы — как физические, так и эмоциональные.

**Симптомы.** Острый приступ подагры, как правило, развивается внезапно. Кроме интенсивной боли в суставе отмечается ряд других симптомов: покраснение кожи, отечность и повышение температуры в области сустава. Может также повышаться общая температура. Появляются усталость и головные боли.

Измельчить 200 г чеснока, 300 г репчатого лука и соединить с 0,5 кг размятой клюквы. Все тщательно перемешать и настаивать в сосуде с плотно закрытой крышкой в темном месте в течение 1 суток. Затем к этой смеси добавить 1 кг меда и еще раз все тщательно перемешать. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 15—20 минут до еды.



Измельчить 300 г репчатого лука, добавить 100 г меда и 600 мл белого сухого вина, настаивать не менее 2 суток в темном прохладном месте, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 2—4 столовые ложки в день при подагре, а также при анемии (малокровии), водянке, простатите, цистите, артрите, сахарном диабете.

Измельчить 5 крупных зубчиков чеснока и половину луковицы. Срезать лист алоэ (лучше всего взять алоэ, у которого много колючек), взять небольшой кусочек пчелиного воска (размером с перепелиное яйцо) и сложить все в кастрюльку. Добавить в смесь 1 столовую ложку топленого сливочного масла. Поставить на медленный огонь и варить до закипания, выдержать еще 1 минуту, снять с огня и все как следует растолочь и перемешать. Охладить и наложить на ночь на больное место в виде компресса.

Ежедневно употреблять по 100 г тертой моркови. Измельчить на мелкой терке и есть с 1 столовой ложкой растительного масла.

Взять 3 головки чеснока и 4 лимона, из лимонов удалить косточки, чеснок почистить и все пропустить через мясорубку, залить всю массу 7 стаканами кипятка, перемешать, дать постоять 1 сутки, процедить и принимать по 2 столовые ложки перед едой 1 раз в день.

Сварить репу, растереть ее в кашицу и прикладывать к больным местам при подагре и ревматизме.

Залить 1 столовую ложку натертого хрена 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 1 часа. Смочить в настое марлевую ткань и прикладывать к больным местам.

Смешать в соотношении 1:4 растертые в порошок почки тополя черного и вазелин. Мазь наносить на больной сустав. Облегчает боль.

Смешать 5 капель муравьиного спирта с 1 столовой ложкой воды. Применять как растирание. Натирать только в тех местах, где есть опухоль, мягко поглаживая опухшее место снизу вверх.

Смазывать сустав, пораженный подагрой, соком редьки посевной.

В народной медицине считается, что облегчение при подагре может принести лечение укусами пчел.

Ягоды земляники засыпать сахаром в соотношении 5:1. Настаивать 5 часов, процедить. Хранить сок нужно в эмалированной посуде. Пить свежий сок по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

Цветки сирени обыкновенной насыпать, не утрамбовывая, в поллитровую бутылку до верха, залить водкой или спиртом, настаивать 3 недели в теплом месте, процедить. Принимать по 30 капель 3 раза в

день до еды. Курс лечения — 3 месяца. Этой же настойкой делать растирания и компрессы.

Залить 50 г цветков коровяка 0,5 л водки или 70-градусного спирта и настаивать 2 недели. Настойку использовать для втирания как обезболивающее средство при ревматических и артрических болях в спине и суставах.

Залить 1 столовую ложку цветочных корзинок пижмы обыкновенной 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 20 минут до еды при болях в суставах, пояснице, ревматизме, подагре.

Залить 1 столовую ложку свежих корней сельдерея пахучего 2 стаканами кипятка. Настаивать, укутав, 4 часа, процедить. Пить по 2 столовые ложки 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

Сок из свежих листьев сельдерея пахучего пить по 1—2 чайные ложки 2—3 раза в день.

Залить 20 г травы лебеды раскидистой 1 стаканом кипятка. Пить по 1 стакану 3 раза в день. Применять как укрепляющее средство при подагре и ревматизме.

Залить 20 г цветков бузины 1 л кипятка и оставить на ночь настаиваться в термосе. Утром процедить и пить по 3 стакана в день. Настой помогает не только при подагре, но также и при артрите, ревматизме, отеках.

Заваривать траву череды трехраздельную как чай. Настаивать 15 минут, не укутывая. Процедить и пить только в горячем виде. Чай из череды должен иметь золотистый цвет, зеленовато-мутный чай не имеет лечебного действия.

Залить 4 столовые ложки травы череды трехраздельной 5 стаканами кипятка, настаивать 8—10 часов. Пить по 0,5 стакана 3—4 раза в день. Применять при подагре, рахите, артрите.

Залить 3 столовые ложки травы зверобоя продырявленного 4 стаканами кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения — 1—2 месяца. Применять при застарелой подагре.

Заварить брусничный лист как чай. Принимать не более 4 стаканов в день. Брусничный лист можно смешивать в соотношении 1:1 с цветками липы, ромашки, листом малины.

Залить 1 чайную ложку сухих корневищ и корней марены красильной 1 стаканом остуженной кипяченой воды. Настаивать 8 часов, процедить. Остаток залить кипятком, настаивать 10 минут,

процедить. Оба настоя смешать вместе. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день при болях в пояснице, в суставах.

Пить по 1 стакану 3 раза в день березовый сок, собранный ранней весной. Березовый сок облегчает подагрические боли.

Залить 2 столовые ложки измельченных створок бобов фасоли 3 стаканами воды. Настоять, процедить. Пить по 0,25 стакана 4 раза в день до еды.

Залить 20 г нарезанных молодых листьев или незрелых плодов грецкого ореха 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Настой можно использовать также для растираний и компрессов.

Залить 1—2 чайные ложки травы цикория 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Пить по 0,5 стакана 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

Залить 15 г ягод можжевельника 100 мл кипятка. Втирать настойку в пораженные места.

Смешать по 2 части плодов боярышника, цветков липы, цветков синеголовки, 4 части плодов шиповника, 5 частей травы тимьяна. Смесь тщательно измельчить. Заварить и пить как обычный чай.

Смешать по 5 частей травы душицы, травы тимьяна, 3 части плодов шиповника, 2 части листа ежевики. Смесь тщательно измельчить. Заварить и пить как обычный чай.

Смешать и измельчить в порошок 6 частей лаврового листа и 1 часть иголок можжевельника. Этот порошок растереть с 12 частями свежего сливочного масла. Мазь применять для втирания как обезболивающее, успокоительное средство при болях в суставах, пояснице.

### *Растяжение связок суставов*

Растяжение или частичный разрыв связок суставов происходит при чрезмерно сильных, не свойственных данному суставу движениях.

Чаще всего встречается растяжение связок голеностопного сустава. Оно происходит главным образом при подворачивании стопы на неровностях почвы или при падении набок, если стопа фиксирована и не может повернуться вслед за голенью (например, у лыжников).

Симптомы. В момент травмы появляется сильная боль в области сустава. Движения в суставе резко ограничены из-за усиления боли.

При осмотре наблюдаются припухлость и сглаженность контуров сустава. Движения в суставе возможны, но болезненны.

При растяжениях и вывихах делать аппликации из сырого картофеля. Еще лучше смешать сырой картофель со свежей или соленой капустой и тертым с сахаром луком, вмешать в глину и сделать аппликацию на ночь. Глину развести простоквашей или уриной.

Очистить 1 луковицу средних размеров и перемешать с 2 чайными ложками сахарного песка. Наложить компресс с этой смесью на травмированное место.

Прокипятить на слабом огне в животном жире чеснок, растертый в кашицу, и свежие измельченные листья эвкалипта, процедить эту массу и втирать в кожу для устранения воспаления.

Пропитать марлю, сложенную в несколько слоев, или махровое полотенце прохладным настоем чеснока, отжать на марлю сок 1 лимона и приложить к больному суставу. Держать компресс, пока он не нагреется до температуры тела. Затем повторить процедуру со свежим холодным настоем, пока не наступит облегчение.

Кашицу, приготовленную из 7—10 зубчиков чеснока, залить 0,5 л яблочного или винного уксуса и 100 мл водки, настаивать в темном холодном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, добавить 15—20 капель эвкалиптового масла, хорошо перемешать. Накладывать на больной сустав в виде компресса.

В летнее время можно делать компрессы из растолченной сырой листвы бузины. Менять повязку 3 раза в день.

Взять льняную или хлопчатобумажную салфетку, сложить ее вчетверо и положить на ровную поверхность. Рукой или деревянной лопаточкой достать глину из сосуда и ровным слоем нанести на полотно. Слой глины должен быть шире, чем больное место, а толщина — примерно 2—3 см. По консистенции глиняная масса должна быть как молочный кисель. Слой глины должен быть достаточно плотным.

Взять 0,5 стакана готовой к употреблению глины и развести ее 1 л воды. Затем в сосуд с уже полученной глиняной водой добавить 5 столовых ложек яблочного уксуса (в крайнем случае можно заменить его столовым уксусом). Если растяжение осложнено царапинами и ссадинами, можно добавить 2 зубчика чеснока, измельченного на мелкой терке. Смесью как следует размешать. Затем взять салфетку и намочить ее в растворе, слегка отжать и наложить на больное место.

Прикладывать примочку надо в такой последовательности: протереть больное место мокрой салфеткой. Приготовленную примочку наложить непосредственно на больное место, проследить, чтобы она прилежала плотно. Обвязать при-

мочку бинтом так, чтобы она не смещалась и постоянно была в контакте с больным местом. Сверху укрыть шерстяной материей.

Обычно примочку из глины следует оставлять на 2—3 часа. Как только больной почувствует, что примочка стала сухой и горячей, ее следует заменить на новую. После окончания процедуры надо разбинтовать повязку и одним движением снять примочку, стараясь не оставлять на теле кусочков глины. Промыть больное место теплой водой. Использованную глину больше применять нельзя. Салфетку сразу выстирать, предварительно погрузив в воду на некоторое время. Обычно при растяжении мышц ставят 2—3 примочки.

### *Ревматизм*

Ревматизм — заболевание воспалительного характера, связанное со стрептококковой инфекцией. Проявляется прежде всего поражением суставов и сердца с образованием пороков. Болезнь протекает с обострениями, которым обычно за 2—3 недели предшествует ангина или фарингит.

**Симптомы.** Через 1—2 недели после перенесенной ангины развиваются лихорадка (38—39 °С), острый полиартрит. Появляется сильная боль в суставах, больной теряет аппетит, чувствует слабость.

Проявлением ревматизма может стать и ревмокардит — поражение сердца (см. *Миокардит* и *Перикардит*).

Разрезать 3 крупные очищенные луковицы и варить в 1 л воды 15 минут, процедить. Принимать по 1 стакану отвара утром, после пробуждения, и вечером, перед сном, при лечении и профилактике ревматизма.

Растертый в кашицу свежий лук прикладывать к больным суставам на 20—30 минут 2—3 раза в сутки.

Натереть 1 кг сырого картофеля (лучше розового). Сложить вдвое полотняную ткань, размазать на ее середине картофельную кашицу, сложить, обмотать больное место. Сверху хорошо обвязать чем-нибудь теплым. Укрыть больного на всю ночь одеялом. Компрессы делать через день. Одновременно ежедневно внутрь принимать на ночь 5



капель осинового дегтя и 50 мл 50%-ной водки. Пить в течение 1,5 месяца. Применяется при ревматических болях.

Хороший эффект дает совмещение наружного использования картофеля с приемом сырого картофельного сока — не менее 0,5 стакана в день. Курс — 1 месяц, иногда для закрепления лечения проводят повторный курс после недельного перерыва.

Сварить бульон из картофельной кожуры, пить его и ставить компрессы на больные места.

Залить 10 г травы зверобоя 1 стаканом горячей воды, кипятить 30 минут на медленном огне, охладить и процедить. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Хранить не более 3 суток.

Залить 1 столовую ложку цветочных корзинок пижмы 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 20 минут до еды при ревматизме. Наружно применяют настой цветочных корзинок и настой травы в виде теплых ванн и компрессов.

Литровую бутылку заполнить свежими майскими сосновыми иглами, залить доверху 56%-ным спиртом, настаивать в теплом месте 21 день. Принимать по 8 капель на сахаре 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 5—6 месяцев.

Залить 4 столовые ложки сельдерея (лист и корни) 0,5 л воды и варить, пока не останется 1 стакан, процедить. Выпить порцию в течение дня.

Залить 1 чайную ложку почек сосны обыкновенной 1 стаканом воды, кипятить 5 минут, помешивая, процедить. Принимать в теплом виде по 1 столовой ложке 3—4 раза в день после еды.

Залить цветки сирени водкой в соотношении 1:10. Настаивать в закрытой посуде 8—10 дней и процедить. Принимать по 30 капель 2—3 раза в день и одновременно натирать больные места или делать компресс из этой же настойки.

Залить 1 столовую ложку листа брусники 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Залить 1 чайную ложку травы паслена черного 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. При болях в суставах, пораженных подагрой, ревматизмом.

Залить 2 чайные ложки толченых ягод черники 1 стаканом



кипятка, настоять до охлаждения. Пить настой, а также кисели, отвары по 2—3 стакана в день при ревматизме, подагре.

Залить 1 чайную ложку высушенной зелени и корней петрушки кудрявой 2 стаканами горячей воды, настаивать 9 часов. Принимать настой по 2—3 столовые ложки перед едой в течение 3 дней. При заболеваниях суставов.

Залить 1 чайную ложку травы плауна булавовидного 2 стаканами кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды. Как болеутоляющее и успокаивающее средство при невралгиях, ревматоидных поражениях суставов.

Литровую банку заполнить на треть объема измельченными молодыми побегами и листьями брусники, залить доверху водкой, настоять на солнце. Пить по 2 столовые ложки 2 раза в день.

Залить 1 столовую ложку толокнянки 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 2—3 стакана в день.

Залить 1 столовую ложку измельченного листа толокнянки 1 стаканом воды, настоять 8—10 часов. Прокипятить 5 минут на слабом огне и еще настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 4 десертные ложки через 2—3 часа после еды.

Взять в равных частях цветки бузины и цветки ромашки, заварить кипятком, смесь поместить в полотняный мешочек. Прикладывать к больным суставам.

Залить 5—6 цветков картофеля 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить. Выпить в течение дня. Курс лечения — 2 месяца, затем перерыв на 2 месяца и повторение курса.

## ВЕНЕРИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

### *Гонорея*

Гонорея — венерическое заболевание, вызываемое гонококком. Поражаются преимущественно слизистые оболочки мочеполовых органов, но инфекция может попасть в глаза и рот с загрязненных рук. Чаще всего заболевание передается половым путем, но возможно заражение через предметы домашнего обихода — белье, мочалки, полотенца. Новорожденные заражаются гонореей при родах через зараженный родовой канал.

**Симптомы.** У мужчин обычно наблюдаются гнойные выделения из мочеиспускательного канала. Они могут продолжаться неделями и сопровождаются болезненным жжением при мочеиспускании. Примерно 80% зараженных женщин не ощущают никаких симптомов, но у некоторых отмечаются обильные выделения из влагалища и болезненное мочеиспускание.

### ■ ВНИМАНИЕ!

*Гонореею лечить самостоятельно нельзя. Приведенные средства могут служить лишь дополнением лечению, назначенному врачом.*

Залить 1 столовую ложку корня лопуха 1 стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 20 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Залить 30 г корневищ аира 1 л кипятка, настаивать 1 час. Делать горячие ванны.

Залить 1,5 столовой ложки сухой измельченной травы ярутки полевой 1 стаканом кипятка, настаивать 4 часа в закрытой посуде, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 4—5 раз в день.

Взять 300 г измельченных грецких орехов, 100 г сваренного на пару и размятого чеснока, 50 г молотых семян укропа, 1 кг меда. Все тщательно перемешать до получения однородной массы. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день через 2 часа после еды. Перед употреблением смесь перемешивать.

### *Остроконечные бородавки, или кондиломы*

Этот тип бородавок относится к числу заболеваний, передающихся половым путем. Бородавки выглядят как мягкие кожные образования, разрастающиеся по типу цветной капусты и располагающиеся в области половых органов и заднего прохода. Возникновение бородавок половых органов связано с вирусной инфекцией, которая легко передается во время половых сношений.

Собрать сок, вытекающий из срезанной виноградной лозы. Смазывать соком бородавки.

Размять свежие листья каланхоэ перистого и наложить кашицу на бородавку, находящуюся в паху, прикрепить лейкопластырем. Держать 5—6 часов, затем приложить новую порцию средства.

Выжать сок из свежих растений ряски малой. Многократное смазывание соком всех видов бородавок и кондилом приводит к их безболезненному уничтожению.

### *Сифилис*

Сифилис — венерическое заболевание, вызываемое бледной трепонемой. Заражение происходит как половым путем, так и при поцелуе, при пользовании предметами домашнего обихода, которыми до этого пользовался больной. Трепонема способна проникать через плацентную мембрану и вызывать поражение плода. Попав в кровь, инфекция распространяется по всему организму.

**Симптомы.** При отсутствии лечения сифилис имеет несколько стадий. На первой стадии появляются язвы, называемые твердыми шанкрами; они развиваются в тех местах, где бактерии внедрились в кожу, обычно в области гениталий. Пораженные участки могут быть и безболезненными. Женщины нередко даже не подозревают об инфекции, если язвы находятся в матке. Пораженные участки выделяют жидкость, которая содержит большое количество заразных бактерий. Шанкры обычно заживают через несколько недель, но, если не лечиться, болезнь переходит во вторую стадию.

Для этой стадии характерно общее недомогание, обычно сопровождаемое сыпью. Часто сыпь покрывает все тело, включая ладони и подошвы. Вторая стадия может наступить спустя недели или месяцы после первой. Инфекция сифилиса может уходить в неактивную фазу на месяцы и годы, создавая впечатление, что болезнь прошла сама собой. Инфицированные люди в это время не заразны, но зараженная беременная женщина может заразить плод через плаценту. На второй стадии и во время латентного периода сифилис все еще излечим.

Третья стадия развивается спустя годы после первой. На этой, последней, стадии деструктивные изменения поражают органы тела, вызывая слепоту, глухоту, уродства, кожные и костные нарушения. Разрушаются печень, мозг. Сифилис излечим даже на этой стадии, но поврежденные органы и ткани восстановить уже невозможно.

#### ■ ВНИМАНИЕ

*Сифилис, как и гонорею, лечить самостоятельно нельзя. В случае обнаружения признаков сифилиса нужно немедленно обратиться к врачу. Приведенные средства лишь дополняют основное лечение.*

Залить 20 г сухих измельченных корней осоки песчаной 750 мл кипятка, греть на слабом огне до тех пор, пока не останется половина отвара, настоять 2 часа, процедить. Пить по 0,25 стакана 4 раза в день.

Залить 1,5 столовой ложки сухой травы ярутки полевой 1 стаканом кипятка, настаивать 4 часа в закрытой посуде и процедить. Принимать по 1 чайной ложке 4—5 раз в день.

## *Трихомоноз*

Трихомоноз — воспалительное заболевание, вызываемое влагалищной трихомонадой. Заболевание передается, как правило, половым путем. Возможно заражение плода при прохождении родовых путей. У женщин поражаются влагалище (трихомонадный кольпит), мочеиспускательный канал (уретрит), шейка матки (цервицит). У мужчин чаще всего наблюдается уретрит.

**Симптомы.** У женщин отмечаются зуд, жжение, тяжесть в низу живота, обильные гнойные выделения из влагалища; у мужчин — зуд, жжение при мочеиспускании, незначительные выделения из мочеиспускательного канала.

Кашицу свеженатертого лука положить на марлю, завязать и вложить во влагалище на 8—10 часов. Если у больной высокая чувствительность к луку, тампоны нужно предварительно смочить в настое цветков календулы. Использовать при трихомонадном кольпите.

Залить 50 г измельченных цветков календулы 0,5 л 70%-ного спирта, настаивать в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Делать спринцевания настойкой, разбавленной в пропорции 1:10 водой при трихомонадном кольпите.

Измельчить в кашицу 30—50 г свежих листьев портулака огородного и смешать с куриным белком. Всю дозу принять за 3 раза в день. Курс лечения — 15—20 дней. Использовать при трихомонадном кольпите.

Залить 1 столовую ложку сухого измельченного листа кипрея 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Пить по 0,25 стакана 3—4 раза в день до еды. Использовать при уретритах.

# ЗАБОЛЕВАНИЯ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ

## *Диабет сахарный*

Это заболевание связано с нарушениям процесса образования инсулина в организме. Инсулин — это гормон, необходимый для поступления глюкозы в клетки тканей. Развитие сахарного диабета обусловлено либо недостаточной выработкой инсулина островковыми клетками поджелудочной железы, либо неспособностью организма использовать этот инсулин. Поскольку глюкоза является основным источником энергии в организме, процесс ее поступления в клетки имеет жизненно важное значение. В отсутствие свободной или находящейся в запасе глюкозы клетки вынуждены заниматься расщеплением жиров и белков (в том числе и содержащихся в мышечной ткани), чтобы удовлетворить потребности организма в энергии. Такой процесс может привести к смертельному исходу.

Существует два различных типа сахарного диабета. Точные причины их развития неизвестны, однако ученые предполагают, что определенную роль здесь играют наследственные факторы.

Инсулинзависимый сахарный диабет. Это заболевание в свое время получило название юношеского диабета. Обычно этот тип сахарного диабета встречается у лиц моложе 30 лет, однако бывают и исключения. Приблизительно у 10% людей, страдающих сахарным диабетом, обнаруживаются признаки инсулинзависимой формы болезни.

Инсулинзависимый сахарный диабет возникает в тех случаях, когда в поджелудочной железе не происходит образования инсулина. Возможно, эти нарушения являются результа-



том поражения производящих инсулин клеток поджелудочной железы собственной иммунной системой организма. Может быть, развитие подобных нарушений ускоряется под действием инфекции. После разрушения более 90% производящих инсулин клеток наблюдается быстрое появление симптомов заболевания. Если болезнь оставить без какого-либо вмешательства, может развиваться состояние кетоацидоза. При кетоацидозе в организме образуются опасные для здоровья и жизни побочные продукты, которые вызывают нарушения химического равновесия крови. Происходит обезвоживание организма. Это патологическое состояние проявляется сухостью и покраснением кожи, сухостью слизистой оболочки рта и падением кровяного давления. Дыхание становится глубоким и частым, появляется фруктовый запах изо рта. Постепенно человек впадает в ступорозное состояние (оцепенение) и перестает воспринимать окружающее. Последствием кетоацидоза является смерть.

Инсулиннезависимый сахарный диабет. Ранее этот тип диабета называли сахарным диабетом взрослых. Обычно им заболевают люди 40 лет и старше, однако наблюдаются исключения. Приблизительно у 90% людей, страдающих сахарным диабетом, наблюдается данный тип заболевания.

При инсулиннезависимом сахарном диабете в поджелудочной железе образуется некоторое количество инсулина, но либо этого количества оказывается недостаточно для удовлетворения в нем потребностей организма, либо инсулин не используется организмом из-за пониженной чувствительности к данному гормону или неспособности клеток распознавать его. Таким образом, глюкоза не может проникать через стенки клеток, как это происходит в нормальном состоянии.

Хотя и при этом типе диабета возможно развитие кетоацидоза, такие случаи встречаются чрезвычайно редко. Вместо этого состояния при инсулиннезависимом сахарном диабете может развиваться очень опасное расстройство, называемое некетоновой гиперосмотической комой. Подобное коматозное состояние характеризуется необычайно высоким содержанием сахара в крови и сильным обезвоживанием организма. Около 50% людей, у которых развивается эта кома, умирают.

Симптомы. Оба типа заболевания имеют одинаковые симптомы. Классическими симптомами сахарного диабета являются повышение содержания сахара в крови, появление сахара в моче, снижение веса, чрезмерная жажда, ощущение голода и обильное мочеотделение. В числе других симптомов встречаются утомляемость, расстройство зрения и повышенная чувствительность к инфекциям, что влечет за собой медленное заживление ран. Нередки импотенция и изменение менструального цикла. С развитием заболевания и на его поздних этапах происходит потеря зрения, отмечаются ощущения покалывания и онемения конечностей (пальцы рук и ног, кисти, стопы, предплечья, голени), повышение кровяного давления, расстройства кровообращения и различные проявления сердечно-сосудистой и почечной недостаточности.

### **ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Питание при диабете должно быть частым: 5—6 раз в день.

При легких формах сахарного диабета используйте фасоль, топинамбур, чернику, хвощ, шиповник, зверобой.

Помогает при диабете вдыхание запахов камфоры, кувшинки и других цветов желтой и белой окрасок.

При диабете следует избегать употребления мочегонных средств.

Больному диабетом вместо воды желательно пить соки в неограниченном количестве, сколько ему захочется. Полезны соки кислого граната, шелковицы, сливы, сок огурца, смешанный с соком подорожника блошиного. Очень помогают концентрированный сок мяты, розовая вода.

При сахарном диабете полезны похлебка из пшеницы, ячменный отвар, маринады и студни, свежая рыба с кислой приправой или без приправы.

Для облегчения переваривания жиров необходимо употреблять в пищу пряности, за исключением жгучего перца.

Очень улучшает самочувствие употребление с пищей репчатого лука — печеного или в супе.

Вместо сахара следует употреблять в пищу плоды кизила, ежевики, малины, высушенные и размолотые плоды цикория.

Очень полезно пить чай из листьев земляники, малины, ежевики.

Выводит сахар арбуз, а дыня и виноград, наоборот, повышают его содержание.

Вредны при диабете копчености, жгучий перец, алкоголь и курение.

Положительно действуют занятия физкультурой и смех — он снижает уровень сахара в крови.

Растереть чеснок в кашицу. 100 г кашицы залить 1 л красного сухого вина, настаивать в теплом месте на свету 2 недели, периодически встряхивая содержимое, профильтровать. Хранить в холодильнике. Принимать по 1—2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

Растереть в кашицу 3—4 зубчика чеснока, залить 0,5 л кипящей воды, настаивать, укутав, 20 минут. Пить как чай в течение дня.

Очистить от шелухи 4—5 луковиц среднего размера, измельчить и поместить в стеклянную банку, залить 2 л холодной кипяченой воды. Настаивать в течение 1 суток при комнатной температуре, затем процедить. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Настой хранить при комнатной температуре. Курс лечения — 17 дней. Лечение проводить только 1 раз в год.

Приготовить водочные или спиртовые настойки из репчатого лука, листьев грецкого ореха и травы манжетки. Настойки из каждого компонента готовить отдельно в соотношении 1:10 (1 часть сырья и 10 частей водки), настаивать в течение 3—5 дней в темном месте при комнатной температуре, процедить. Затем настойки смешать в следующих объемах: настойка лука — 150 мл, настойка листьев грецкого ореха — 60 мл и настойка листьев манжетки — 40 мл. Принимать эту смесь по 1 чайной ложке 2 раза в день, утром и вечером, перед едой.

Смолоть в кофемолке 2 столовые ложки гречневой крупы и смешать с 1 стаканом кефира — разовая доза. Пить 2 раза в день, утром и вечером, за 30 минут до еды.

При повышении концентрации сахара в крови налить в небольшой термос 300 мл кипятка, положить туда 10 лавровых листьев, перемешать и настаивать сутки. Пить по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 2—3 недели. Пить рассол квашеной капусты по 0,3 стакана 3 раза в день. Пить свежий сок красной свеклы по 0,25 стакана 4 раза в день. Через каждые 3—4 недели нужно делать перерыв на 5—10 дней.

При легких формах сахарного диабета хорошие результа-

ты дает употребление картофельного сока, при более тяжелой форме наблюдается облегчение состояния больного. Картофельный сок принимают по 0,5 стакана 2 раза в день, утром и вечером, за 30 минут до еды.

Сок ягод калины смешать с медом в соотношении 1:1, принимать по 1 десертной ложке утром натощак.

Рекомендуется ежедневно есть салат: 50 г ошпаренного кипятком и нарезанного кольцами лука, по 15 г мелко нарезанного укропа и петрушки и 7—10 мл растительного масла. Через каждые 3—4 недели нужно делать перерыв на 5—10 дней. Отрезать белую часть с корнями лука-порея от 10 растений, измельчить ее, залить 2 л красного сухого виноградного вина, настаивать в темном, прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать при лечении и профилактике сахарного диабета по 2 столовые ложки через 30—40 минут после еды.

Инсулин усиленно выделяется в результате очищения желудка, что помогает при сахарном диабете. Для очищения желудка нужно приготовить примерно около 3 л теплой кипяченой воды и пить ее небольшими глотками до появления тошноты, после чего вызвать рвоту. Эту процедуру следует повторять до полного опорожнения желудка. Очищать желудок таким способом рекомендуется не реже 1 раза в неделю, утром натощак, после опорожнения кишечника и мочевого пузыря. После очищения желудка нельзя переохлаждаться.

**■ ВНИМАНИЕ!**

*Процедура противопоказана больным гипертонической болезнью, серьезными сердечными заболеваниями, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки.*

Залить 20 г створок плодов фасоли 1 л воды и кипятить 3—4 часа, процедить и выпить за 3 приема в день. Курс лечения — 4—8 недель.

Настоять 800 г травы крапивы в 2,5 л водки в течение 2 недель, процедить и пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Залить 1 столовую ложку почек сирени (их собирают весной до распускания и сушат в тени) 1 л кипятка, настаивать 1 час и пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до

Залить 20 г нарезанных молодых листьев или незрелых плодов грецкого ореха 1 стаканом кипятка, кипятить на малом огне 15—30 минут, настаивать 30 минут, процедить. Пить как чай по 1 чашке на прием 3 раза в день. Через каждые 3—4 недели лечения нужно делать перерыв на 5—10 дней.

Залить 1 столовую ложку измельченных свежих веток черной смородины 1 стаканом кипятка, подержать на малом огне 30 минут и настаивать 1 час. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день до еды. Через каждые 3—4 недели лечения нужно делать перерыв на 5—10 дней.

В начальной стадии заболевания собрать траву галеги лекарственной (до цветения) и приготовить настой: залить 1 столовую ложку травы 1 стаканом кипятка и настаивать, укутав, 2 часа. Пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. Через каждые 3—4 недели нужно делать перерыв на 5—10 дней.

Залить 60 г листа черники 1 л кипятка и настаивать, укутав, 2 часа. Пить по 2 столовые ложки 3 раза в день. Через каждые 3—4 недели нужно делать перерыв на 5—10 дней.

Залить 1 столовую ложку корней и корневищ девясила 1 стаканом кипятка, греть на малом огне 30 минут и настаивать, укутав. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день до еды. Через каждые 3—4 недели лечения нужно делать перерыв на 5—10 дней.

Залить 1 столовую ложку измельченного листа крапивы 1 стаканом кипятка и настоять, укутав, 1 час. Пить по 0,5 стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды. Через каждые 3—4 недели лечения нужно делать перерыв на 5—10 дней.

Залить 6—10 г измельченных корней и травы одуванчика 1 стаканом воды, кипятить на малом огне 10 минут, настаивать 30 минут и принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день перед едой. Через каждые 3—4 недели лечения нужно делать перерыв на 5—10 дней.

Развести в 1 стакане воды 15 мл сока из корней и листьев лопуха и выпить в 3 приема за 1 день. Через каждые 3—4 недели лечения нужно делать перерыв на 5—10 дней.

Есть салат из натертого свежего майского корня лопуха, выкопанного до появления стебля.

Принимать 3 раза в день перед едой по 30—40 капель настойки пиона уклоняющегося (марьяна корня). Через каждые 3—4 недели лечения нужно делать перерыв — 5—10 дней.

Залить 5 г сухого цвета красного клевера лугового 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут и принимать по 1 столовой



ложке 3 раза в день. Через каждые 3—4 недели лечения нужно делать перерыв на 5—10 дней.

Залить 1 столовую ложку верхушек веток ежевики 1 стаканом кипятка и настаивать 1 час. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день до еды.

Залить 15 г семян подорожника 1 стаканом воды, кипятить 5 минут, остудить и процедить. Принимать по 15 мл 3 раза в день. Через каждые 3—4 недели лечения нужно делать перерыв на 5—10 дней.

Залить 1 столовую ложку молодых побегов и листьев голубики болотной 1 стаканом воды, кипятить в течение 10 минут на слабом огне, охладить и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Через каждые 3—4 недели нужно делать перерыв на 5—10 дней.

Для профилактики диабета рекомендуется пить чай из следующих сборов: по 4 г листа черники и створок фасоли, по 3 г плодов шиповника и листа земляники, 1 г травы тысячелистника. Другой сбор: по 4 г листа крапивы, плодов шиповника, листа черники и верхней части цветущего растения овса, 3 г корня лопуха, 2 г корня одуванчика. Любой из перечисленных сборов залить 1 стаканом кипятка, греть на малом огне 20 минут, настаивать 30 минут и пить как чай. Через каждые 3—4 недели лечения нужно делать перерыв на 5—10 дней.

Смешать 0,5 столовой ложки свежего листа ольхи, 1 столовую ложку свежего листа крапивы и 2 столовые ложки листьев лебеды, собранных в мае. Залить смесь 1 стаканом кипятка и настаивать 1 час. Пить по 1 чайной ложке 2 раза в день, утром перед едой и вечером перед сном. Через каждые 3—4 недели лечения нужно делать перерыв на 5—10 дней.

Взять по 20 г створок плодов фасоли, корня лопуха, листа черники. Весь сбор залить 1 л кипятка, настаивать 1 ночь, утром прокипятить 5—7 минут, процедить и выпить за 1 день в 6 приемов.

Взять в равных частях по весу створки плодов фасоли, семя льна, солому овса, лист черники. 3 столовые ложки сбора залить 3 стаканами воды, кипятить 10 минут, настаивать 1 час, процедить и пить по 0,5 стакана 3 раза в день через 30 минут после еды.

Взять по весу по 1 части травы манжетки и листа черники, по 2 части плодов можжевельника и семени льна. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом воды, нагревать 30 минут, охладить и процедить. Пить по 1 стакану отвара 2—3 раза в день.



Взять в равных частях по весу лист мяты перечной, лист черники, траву галеги лекарственной, створки плодов фасоли. 2 столовые ложки сбора залить 0,5 л кипящей воды и настаивать 30 минут. Принимать по 1 стакану 3—4 раза в день без сахара.

Взять в равных частях по весу створки плодов фасоли, траву галеги лекарственной, корень одуванчика, лист черники, лист крапивы. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка. Принимать по 1 стакану 3—4 раза в день перед едой.

Взять в равных частях по весу траву манжетки, траву галеги лекарственной, траву фиалки трехцветной, траву дымянки, лист шалфея. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка и настоять до охлаждения. Выпить в течение дня в 3 приема.

Взять по весу по 1 части коры крушины и листа березы белой, по 4 части листа брусники и травы галеги лекарственной. Залить 1 чайную ложку сбора 1 стаканом кипятка и варить 20 минут. Пить 3 раза в день по 1 стакану перед едой. Через каждые 3—4 недели лечения нужно делать перерыв на 5—10 дней.

Взять в равных частях по весу корень лопуха большого, створки плодов фасоли, лист черники и лист грецкого ореха. Залить 1 столовую ложку сбора 1 л воды и варить 5 минут. Выпить все в течение 1 дня после еды. Через каждые 3—4 недели лечения нужно делать перерыв на 5—10 дней.

Прекрасным средством лечения сахарного диабета являются жмыхи из листьев водяного перца, одуванчика, цикория, горчицы, сурепки, осины, черники, тополя, лимонника, травы лапчатки прямостоячей, травы ястребинки. Доза подбирается по ощущениям, но она не должна превышать 3 столовых ложек.

Взять в равных частях лист ежевики, лист ясеня, траву хвоща полевого, лист крапивы двудомной и корень валерианы. Залить 2 столовые ложки сбора 1 л кипятка и настаивать 3 часа. Принимать по 0,5 стакана после еды через каждые 4 часа.

### **Зоб**

Зоб — патологическое увеличение щитовидной железы. Он может иметь различные величины, консистенцию (гладкую или узловатую), симметричное или одностороннее расположение.

Причины развития зоба разнообразны. Увеличение щито-

видной железы может иметь место при несоответствии количества образующихся в ней гормонов потребностям организма или при повышенной активности гипоталамуса и гипофиза с выделением избыточного количества тиреостимулирующего гормона, вызывающего ускоренный рост ткани щитовидной железы.

Развитие зоба может происходить как на фоне недостаточного или избыточного образования гормонов щитовидной железы (гипо- или гипертиреоза), так и независимо от этих расстройств. *Простой*, или *эндемический*, зоб возникает при недостатке йода, необходимого щитовидной железе для образования гормонов. Некоторые виды пищи, например капуста и репа, могут препятствовать образованию тиреоидных гормонов даже при наличии достаточного количества йода в рационе. *Токсический* зоб связан с избытком тиреоидных гормонов — гипертиреозом, как, в частности, при базедовой болезни.

**Симптомы.** Симптомы зависят от степени увеличения щитовидной железы. Может наблюдаться утолщение шеи. по бокам от дыхательного горла (трахеи), в месте расположения адамова яблока. Зоб больших размеров может приводить к сдавлению трахеи и затрудненному дыханию. При токсическом зобе характерны повышенная утомляемость, раздражительность, потливость, сердцебиение, дрожание рук и всего тела. Больные резко теряют в весе.

Пить картофельный сок по 0,5 стакана 2—3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 2—3 недели.

Ежедневно принимать 0,5 л смеси соков: картофельного, морковного и сельдерея или картофельного, свекольного и огуречного. Такая сокотерапия часто дает положительный результат за удивительно короткий срок при условии, что из диеты больного полностью исключены все мясные и рыбные продукты.

Есть морскую капусту (ламинария сахаристая), ее используют в народной медицине при лечении легких форм базедовой болезни. Можно принимать ее в порошке по 0,5—1 чайной ложке, запивая водой, 2—3 раза в день до еды. Курс лечения — 30 дней.

Ягоды черноплодной рябины оказывают лечебное дейст-

вие при гиперфункции щитовидной железы, снимают головные боли.

Залить 1 столовую ложку сухих цветков боярышника 1 стаканом кипятка, дать настояться и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Залить 1 чайную ложку внутренних перегородок грецкого ореха 1 стаканом кипящей воды, настаивать до охлаждения. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды. Ядра грецкого ореха рекомендуется принимать в качестве общеукрепляющего средства, а также для профилактики и лечения атеросклероза.

Плоды фейхоа пропустить через мясорубку и засыпать сахаром в соотношении 1:1. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

Залить 1 столовую ложку свежих измельченных листьев фейхоа 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Пить по 1 стакану 2 раза в день, добавляя по вкусу мед.

### *Истощение*

Истощение — потеря большой массы тела. Оно может быть вызвано различными причинами: заболеванием щитовидной железы, плохим питанием, отсутствием в организме необходимых веществ для нормального питания тканей. При истощении следует обратиться к врачу и воспользоваться рецептами народной медицины с его помощью и под его наблюдением.

### **ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Справиться с истощением и восстановить нормальный вес можно, пересмотрев свой образ жизни, характер питания, занимаясь физическими упражнениями.

При истощении рекомендуется растирать тело нагретым оливковым маслом с небольшим количеством воска.

Питаться лучше кашей с мясом, жареным мясом (лучше куриным и гусиным), орехами с сахаром.

Для прибавления веса полезно ходить в баню через 1 час после еды или купаться в серных водах.

Мелко растереть 50 г очищенных семян клещевины и залить их 0,5 л парного молока, тщательно смешать с пшеничной мукой до консистенции теста, сделать из этого теста ле-

пешки по 30—50 г каждая и высушить. Ежедневно съесть по 2 лепешки. Лечение продолжительное, но дает хорошие результаты.

При истощении полезен лук в сочетании с капустой и квасом.

Для значительного прибавления в весе (от 800 г до 2,5 кг в неделю) смешать 400 г нутряного сала и 6 больших зеленых яблок (предварительно пропустив их через мясорубку) и томить 4—5 часов в духовке на медленном огне, чтобы не пригорало. Затем растереть добела 12 яичных белков с 1 стаканом сахара, добавить яблоки с салом, 400 г измельченного шоколада и остудить. Смесь намазывать на хлеб, как масло, и принимать 3—4 раза в день, запивая горячим молоком.

В течение нескольких дней съесть 3 раза в день по 2—3 столовые ложки тертой редьки, запивая 1 столовой ложкой воды. Одновременное этим рекомендуется проглатывать 20—30 зерен горчицы 1 раз в день, запивая водой. Горчицу нужно принимать более 20 дней. Она должна быть свежей (сбор текущего года).

Залить 1 чайную ложку коры аралии маньчжурской 0,5 стакана водки. Принимать по 30—40 капель настойки 2—3 раза в день перед едой в течение 1 месяца.

Залить 20 г ягод лимонника 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут. Принимать в теплом виде по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

См. также *Снижение аппетита*.

## *Ожирение*

Ожирение — избыточное накопление жира в организме и отложение его в подкожной клетчатке и других тканях и органах. В основе ожирения лежит нарушение обмена веществ, когда процессы образования жира из питательных веществ преобладают над процессами его распада. Очень часто ожирение вызывают заболевания эндокринной системы.

## **ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Избегать употребления в пищу картофеля с жирами и мясом. Стараться есть картофель с кожурой: пареный, тушеный,

в похлебках, особенно хорошо печенный на углях (в городских условиях в духовке).

Свежий хлеб заменить сухарями из черного хлеба, содержащего отруби.

Для нормализации обмена веществ принимать пыльцу картофельных цветков — на кончике ножа 3 раза в день.

Пить морковный сок по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды в течение нескольких месяцев.

Пить свежий картофельный сок в смеси с морковным и капустным соками.

Пить по 0,5—1 стакану свежего сока тыквы несколько раз в день.

Взять 50 г ягод можжевельника обыкновенного или красного и 1 головку очищенного и измельченного чеснока, залить 1 л белого виноградного вина, настаивать в темном прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить как средство, регулирующее обмен веществ, по 3 столовые ложки 1—2 раза в день через 30—40 минут после еды.

Тучные люди часто страдают одышкой. Вот старинный народный рецепт от одышки. Смешать 10 головок чеснока, растертых в кашу, сок 10 лимонов и 1 кг меда, настоять в закрытой посуде в темном, прохладном месте 1 неделю, периодически помешивая содержимое. Принимать 1 раз в день по 4 чайные ложки, но глотать не сразу, а не торопясь, медленно съедать одну ложечку за другой. Дни не пропускать. Этого количества должно хватить на 2 месяца лечения. При необходимости лечение продолжать через 1 месяц перерыва.

Взять в равных частях цветки бузины черной, траву фенхеля, цветки ромашки аптечной, цветки липы и лист мяты перечной. Залить смесь кипятком в соотношении 1:20, проварить 15 минут на водяной бане под крышкой, дать настояться 45 минут при комнатной температуре и процедить. Принимать по 1 стакану 2-3 раза в день в течение 8—10 недель. Полезны и ванны с настоем листьев и корней бузины черной.

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА**

### **БОЛЕЗНИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ**

#### *Бессонница*

Бессонница выражается в полном или частичном отсутствии сна. Чаще всего человек долго не может заснуть, или пробуждение наступает значительно раньше обычного срока, а сон в течение ночи несколько раз прерывается на продолжительное время. Причиной бессонницы могут быть различные заболевания общего характера. Бессонница может возникать и у здоровых людей при переутомлении или психическом возбуждении. Бессонницей чаще болеют люди, занимающиеся умственным трудом. Если бессонница вызвана каким-либо серьезным заболеванием, следует обратиться к врачу, чтобы устранить причину нарушения сна. Если же проблемы со сном связаны с нервным возбуждением, можно воспользоваться средствами народной и нетрадиционной медицины.

Спать лучше на животе, руки подложив под низкую подушку (если у вас нет гипертонии), а лицо повернув налево. Расслабление в этой позе более эффективно, вероятно потому, что это естественная поза, в которой спят дети. Полезно спать и на левом боку — для улучшения работы желудочно-кишечного тракта.

Для быстрого засыпания нужно выработать определенный ритуал отхождения ко сну и придерживаться его: проветрить помещение, принять душ, лечь спать в одно и то же время и т. д.

Набить подушку листьями мяты, герани, душицы, папоротника, лавра, орешника, сосновыми иголками, лепестками роз.



Съесть на ночь 1 луковицу. Лук считается успокоителем, обладающим снотворными качествами.

Размешать 1 столовую ложку меда в 1 стакане теплой воды и выпить на ночь.

Перед сном смазать лавандовым маслом виски.

Накапать 3—5 капель лавандового масла на кусок сахара, сосать перед сном.

Горячие ножные ванны на ночь снимают усталость, успокаивают нервную систему.

Принимать хвойные ванны или ванны с настоем календулы, мяты, душицы, Melissa, продолжительность процедуры — 10 минут.

Измельчить 2 столовые ложки шишек хмеля и залить 0,5 л кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 0,25 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Залить 2 столовые ложки измельченного корневища с корнями валерианы 1 стаканом кипятка, настоять. Принимать по 2 столовые ложки 4 раза в день.

Вдыхать запах валерианы или настоя валерианового корня.

Принимать аптечную настойку корня пиона 3 раза в день по 1 чайной ложке.

Залить 4 столовые ложки сушеной травы пустырника 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 2 часа. Пить теплым по 0,3 стакана за 30 минут до еды.

Аптечную настойку аралии маньчжурской принимать по 40 капель 3 раза в день.

Мелко растолочь 2 столовые ложки семян конопли, просеять, залить 1 стаканом горячей кипяченой воды. Настоять, укутав, 30—40 минут. Выпить 0,5 стакана за 2 часа до сна. Потом, через 1 час, — остальное вместе с осадком (обязательно теплым). Курс лечения — 2 недели. Можно принимать и при периодической бессоннице.

Залить 100 г измельченных плодов боярышника 2 стаканами воды, кипятить на медленном огне 30 минут, охладить, процедить. Принимать по 50—100 мл 3 раза в день после еды.

Настойку боярышника смешать с 20%-ной спиртовой настойкой прополиса. Принимать по 20 капель 2—3 раза в день за 20 минут до еды.

Взять корневища с корнями валерианы и шишки хмеля в равных пропорциях, залить 1 стаканом кипятка, настоять. Пить как чай с медом на ночь.

Взять в равных частях корневища с корнями валерианы, траву пустырника, семя укропа и семя тмина. Залить 2 столовые ложки смеси 1 стаканом кипятка. Настаивать 30 минут. Пить по 0,5 стакана 2—3 раза в день. Этот чай оказывает успокаивающее действие.

Смешать 1 чайную ложку травы мелиссы и 1 чайную ложку корок апельсина. Эту смесь залить 1 стаканом кипятка, плотно закрыть. Настаивать 10 минут, процедить, добавить 1 чайную ложку аптечного препарата настойки валерианы. Принимать по 1 стакану 2—3 раза в день вместе с натуральным медом (мед есть, не растворяя в настойке). Этот чай оказывает успокаивающее действие.

Взять в равных частях траву мелиссы, лист мяты, траву душицы. 3 столовые ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе 8 часов. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

Взять 2 части листьев вахты трехлистной, по 1 части корневищ с корнями валерианы лекарственной и листа мяты перечной. 2 столовые ложки сухой измельченной смеси залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана 2—3 раза в день при нервном перевозбуждении и бессоннице.

Взять в равных частях по весу траву вероники, траву фиалки душистой, цветки лаванды, лист мелиссы, плоды барбариса. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и настаивать до охлаждения. Принимать по 1—2 стакана настоя вечером при бессоннице.

Взять в равных частях цветки боярышника кроваво-красного, корневища с корнями валерианы лекарственной, лист мяты перечной, траву омелы белой, траву пустырника обыкновенного. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом воды, довести до кипения, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1 стакану утром и на ночь при повышенной раздражительности и бессоннице.

Взять по 20 г плодов кориандра, листа мелиссы, листа мяты перечной. Все количество сырья настоять на смеси из 100 мл чистого спирта и 20 мл воды. Процедить через 24 часа и отжать сырье; смоченный настойкой платок прикладывать на виски и затылок при бессоннице и головной боли.

Взять по весу по 2 части листа мяты перечной и листа трилистника водяного, по 3 части корня дягиля и корневища с корнями валерианы. 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, через 1 час процедить и пить по 0,3 стакана 3 раза в день.

Взять в равных частях по весу плоды фенхеля, плоды тмина, траву пустырника и корневища с корнями валерианы. 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, через 1 час процедить и пить по 0,3 стакана 3 раза в день.

Взять в равных частях по весу шишки хмеля, корневища с корнями валерианы, лист Melissa, плоды можжевельника, траву хвоща полевого. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка и настоять до охлаждения. Принимать по 1—

2 стакана настоя вечером.

Взять по весу по 1 части шишек хмеля и листа мяты перечной, по 2 части листа Melissa, цветков ромашки, коры крушины, корневищ с корнями валерианы. Приготовить отвар из 1 столовой ложки сбора на 1 стакан холодной воды. Принимать по 1—2 стакана на ночь.

Взять по весу по 1 части шишек хмеля и корневищ с корнями валерианы, по 2 части листа мяты перечной и листа трилистника водяного. Заварить 1 столовую ложку смеси в 1 стакане кипятка, через 1 час процедить и пить по 0,3 стакана 3 раза в день.

Взять по 1 части шишек хмеля и травы пустырника, по 2 части листа мяты перечной, листа трилистника водяного. Заварить 2 столовые ложки смеси 2 стаканами кипятка, кипятить 5 минут, настоять 20 минут, процедить и принимать

3 раза в день по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

Взять 20 г листьев мяты перечной, цветков лаванды, по 30 г цветков ромашки, корневищ с корнями валерианы. Залить 2 столовые ложки смеси 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 15 минут. Выпить глотками за день.

Взять по весу по 2 части травы волчеца, травы полыни горькой, корня цикория, по 3 части травы кресса водяного, коры крушины, корневищ с корнями валерианы, 4 части травы вероники. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка и настаивать до охлаждения. Пить вечером по 1 стакану.

Взять в равных пропорциях по весу шишки хмеля, лист розмарина, лист мяты перечной, лист Melissa, траву зверобоя, корневища с корнями валерианы. Залить 2 столовые ложки смеси 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 15 минут. Выпить глотками за день.

## *Головная боль*

Головная боль сама по себе не болезнь, а симптом, причем симптом очень большого круга заболеваний. Так, голова может болеть при гриппе, при других инфекционных или простудных заболеваниях. Если головная боль сопровождается повышением температуры и напряжением мышц шеи или если при опускании подбородка к груди появляются боли в области шеи, то это может свидетельствовать о возможности менингита.

Головную боль может вызвать повышение внутричерепного давления из-за травмы головы. В этом случае боль обычно сопровождается головокружением, рвотой.

Головная боль может быть признаком высокого артериального давления. Проверьте давление, особенно если голова сильнее болит по утрам.

Пациенты с головной болью часто боятся, что у них опухоль мозга. При опухоли мозга обычно отмечаются постоянные и постепенно усиливающиеся головные боли. Паралич и так называемые изменения личности — это поздние симптомы заболевания. Поэтому если заподозрена опухоль головного мозга, следует поторопиться с обследованием, даже если тесты стоят дорого или тягостны для больного.

Вообще постоянно повторяющаяся головная боль может свидетельствовать о серьезном заболевании. В этом случае необходимо обратиться к врачу и пройти медицинское обследование, чтобы выявить причину расстройства. Если же вы практически здоровы и головная боль без каких-либо сопутствующих симптомов у вас появляется лишь эпизодически, она может быть вызвана эмоциональным перенапряжением. Здесь мы будем говорить только о такой головной боли.

Приложить к вискам и лбу разрезанный вдоль крупный лист алоэ и полежать в темной комнате 30 минут.

При головной боли рекомендуется смазывать лоб и виски соком чеснока.

Залить 10 зубчиков чеснока 50 мл молока, довести до кипения, варить на слабом огне 5 минут, охладить, процедить. 5—10 капель отвара закапать в ухо и через 1 минуту отвар вывести из уха наклоном головы. То же самое сделать и с другим ухом. Эти процедуры хорошо снимают головную боль.

Положить на лоб марлевую повязку с ломтиками сырой картошки.

Приложить к области лба и висков теплые картофелины, сваренные в мундире. Такой компресс поможет остановить воспалительный процесс в лобных и гайморовых пазухах, который часто бывает причиной головной боли.

Пить свежеприготовленный (не позднее 15 минут после приготовления) сок картофеля: по 0,25 стакана 1—3 раза в день за 30 минут до еды. Принимать в течение 7—10 дней.

При сильных головных болях народная медицина советует в течение 1 дня есть картофель: 1 кг картофеля очистить, сварить без соли. Затем воду слить, а картофель есть без соли целый день, обмакивая в сахар. При появлении жажды пить нельзя, надо потерпеть до утра. Повторить лечение через 1 месяц.

Измельченные корневища марьяны корня залить водкой в соотношении 1:10, настаивать 8—10 дней, процедить и принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 15—20 минут до еды. Одновременно принимать по 0,5—0,7 чайной ложки цветочной пыльцы 3 раза в день.

Залить 1 столовую ложку цветков бузины сибирской 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 0,25 стакана с медом 3—4 раза в день за 5 минут до еды.

Залить 1 столовую ложку травы зверобоя продырявленного 1 стаканом кипятка, кипятить 15 минут, процедить. Пить по 0,25 стакана 3 раза в день.

Залить 1 столовую ложку сухого листа мать-и-мачехи 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 4—6 раз в день за 1 час до еды.

Залить 1 столовую ложку сухой травы душицы обыкновенной 0,5 л кипятка, настаивать, укутав, в течение 30 минут, процедить. Пить по 0,5—1 стакану 2—3 раза в день.

#### ■ ВНИМАНИЕ

*Настой не рекомендуется беременным женщинам.*

Залить 1 столовую ложку семян укропа огородного 1,5 стакана кипятка, настаивать, процедить. Выпить в течение дня.

Залить 0,5 столовой ложки травы мяты перечной 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане при частом помешивании 15 минут, охладить при комнатной температуре в течение 45 минут. Процедить и долить кипяченой водой

до 1 стакана. Принимать в теплом виде по 0,3—0,5 стакана 1—3 раза в день за 15 минут до еды. Настой хранить в прохладном месте не более 2 суток.

Залить 1 чайную ложку листьев полыни обыкновенной 1 стаканом кипятка, настаивать 3—4 часа. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день.

Залить 1 столовую ложку цветков клевера лугового 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

Залить 1 столовую ложку измельченного корневища с корнями валерианы лекарственной 1 стаканом холодной воды, настаивать 6—8 часов, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

### *Головокружение*

Головокружение вызывается нарушениями работы вестибулярного аппарата. Если головокружение не имеет определенной причины, например гипертонии, атеросклероза, травмы головы, то не исключено, что оно обусловлено вирусной инфекцией внутреннего уха.

Головокружения иногда наблюдаются у совершенно здоровых людей — при резкой перемене положения тела, при кружении, качании, езде в транспорте, на море.

При головных болях и головокружениях наиболее ощутимую помощь оказывает употребление перед едой 0,5—1 стакана морковного сока 3—4 раза в день.

Смесь соков из моркови (3 части), свеклы (1 часть), граната (2 части) пить 3 раза в день до еды.

При частых головокружениях по неизвестной причине ежедневно перед обедом глотать со слюной по 1 чайной ложке порошка морской капусты.

Взять 300 г чеснока, очистить, положить в пол-литровую бутылку и залить доверху спиртом. Настаивать 2 недели. Принимать ежедневно по 20 капель в 0,5 стакана молока.

Залить 1 столовую ложку измельченного свежего или сухого листа Melissa 1 стаканом кипятка. Пить как чай.

Взять 1 чайную ложку порошка семян петрушки посевной и настаивать в 1 стакане воды комнатной температуры в течение 8 часов. Принимать настой по 0,25 стакана 4 раза в день.



Взять 1 чайную ложку соцветий клевера, залить 1 стаканом горячей воды, кипятить 5 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день. Пить чай из веток омелы белой.

### *Мигрень*

Мигрень считают болезнью, вызываемой периодическим сужением и расширением артерий головного мозга. Это приводит к отеку тканей и, при определенных химических обстоятельствах, к изменениям в мозге. Точная причина мигреней неизвестна, но они характерны для некоторых семей и встречаются главным образом у женщин. Иногда можно выявить факторы, провоцирующие мигрени, например определенные пищевые продукты, стресс или лекарства.

**Симптомы.** Сильная боль, которая чаще всего ограничивается одной стороной головы, часто сопровождается тошнотой, рвотой и зрительными расстройствами, такими, как ореол вокруг источников света или зигзагоподобное искажение предметов. Симптомы чаще всего появляются во время полового созревания и усиливаются к середине жизни. Человек, жалующийся на сильную головную боль, должен пройти полное обследование, чтобы исключить другие возможные причины головных болей.

Пить смесь соков из моркови (3 части), одуванчика (1 часть), шпината (1 часть) 3 раза в день до еды.

При мигрени полезно пить свежевыжатые соки моркови, огурца и шпината.

При мигрени полезны компрессы с сырым луком на лоб.

В старину советовали при приступах мигрени класть в ухо тампон, смоченный соком лука.

Залить 1 столовую ложку цветков бузины травянистой 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут и процедить. Принимать по 50 мл с медом 3—4 раза в день за 15 минут до еды.

Залить 1 столовую ложку листа вахты трехлистной 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 0,5 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды. Применять при мигрени. Улучшает общее состояние, обладает противосудорожным, противоспастическим и обезболивающим действием.

Залить 2 столовые ложки коры калины 2 стаканами кипятка, нагреть на водяной бане 30 минут, настаивать 15 минут, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день при приступах мигрени. Отвар из коры оказывает успокаивающее действие, снижает кровяное

давление. Показан при мигрени, протекающей с повышенным кровяным давлением.

Залить 2 г свежих корневищ копытня европейского 1 стаканом остуженной кипяченой воды, настаивать 3 часа, процедить. Пить по 1 столовой ложке 2 раза в день при приступе головной боли. Показан при мигрени, протекающей с пониженным кровяным давлением.

Взять в равных частях цветки боярышника, траву горца птичьего, траву омелы белой, траву пастушьей сумки, траву тысячелистника. Принимать в виде настоя при приступе мигрени, сопровождающемся повышенным кровяным давлением. Взять в равных частях лист ежевики, траву крушины ольховидной, цветки пижмы, траву пустырника, цветки ромашки, траву сушеницы. Настоять и принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день во время приступов мигрени в предменструальный и менструальный периоды.

Взять по 2 части плодов малины обыкновенной, листа мать-и-мачехи, по 1 части травы душицы обыкновенной и цветков липы сердцевидной. Принимать в виде настоя по 1 стакану утром и вечером в период предвестия приступа мигрени.

Взять по 2 части цветков липы сердцевидной и малины обыкновенной, по 1 части корневища с корнями валерианы лекарственной, травы омелы белой, травы хвоща полевого. Принимать в виде настоя по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде.

Взять по 1 части корневища с корнями валерианы лекарственной, корня девясила высокого, коры крушины ольховидной, травы омелы белой, травы почечного чая, листа толокнянки обыкновенной. Принимать в виде настоя по 0,5 стакана 4 раза в день в теплом виде.

Взять 3 части листьев шалфея лекарственного, 2 части травы полыни обыкновенной, по 1 части корневища с корнями валерианы лекарственной и травы хвоща полевого. Принимать в виде настоя по 0,5 стакана 3—4 раза в день при приступах головной боли, сопровождающихся повышенным потоотделением, тошнотой, рвотой.

Взять в равных пропорциях лист мяты перечной, лист розмарина, корни первоцвета, корневища с корнями валерианы, цветки лаванды. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка и настоять до охлаждения. Принимать по 2 стакана настоя в день.

### *Невралгия*

Невралгия — приступообразная или жгучая, ноющая, тупая боль по ходу нерва. Причинами невралгии могут быть заболевания самого нерва, нервных сплетений позвоночника или патологические процессы, развивающиеся в тканях и органах близ нерва.

Наиболее часто встречаются невралгии тройничного нерва, затылочная, межреберная.

**Симптомы.** При невралгии тройничного нерва боли распространяются по ходу ветвей. Тройничный нерв имеет три ветви: первая ведет к коже лба, вторая — к щеке, слизистой носа и зубам верхней челюсти, третья — к нижней челюсти и зубам нижней челюсти. При невралгии затылочного нерва боли идут от шеи к затылку. При межреберной невралгии стреляющие и жгучие боли возникают по ходу межреберных промежутков.

Взять луковицу, картофелину и соленый огурец. Все измельчить, залить 1 л разбавленного винного уксуса, настаивать 2 часа, периодически встряхивая содержимое. Делать компрессы на лоб и затылок утром и вечером по 1 часу при затылочной невралгии.

Измельчить на терке красную свеклу, аккуратно завернуть в марлю или тонкую ткань и положить в ухо этот тампон, следя за тем, чтобы из свеклы не вытекал сок. Можно просто закапать в ухо несколько капель сока свеклы.

Прикладывать к больным местам кашицу из тертого хрена.

При приступе невралгии сварить вкрутую яйцо, разрезать его пополам и приложить обе половинки к месту, где пульсирует боль. Когда яйцо остынет, боль исчезнет.

Свежеприготовленный сок черной редьки втирать в кожу по ходу нерва.

Взять льняную ткань (обязательно льняную!), сорвать несколько зеленых листьев комнатной герани душистой, прибинтовать льняной повязкой листья к больному месту, а сверху надеть теплый платок.

Залить 1 столовую ложку травы тысячелистника 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды при болях в пояснице, ревматизме, невралгии.

Смешать 1 часть порошка сухих почек сирени и 4 части внутреннего свиного жира. Втирать мазь в больные места.

Залить 1 столовую ложку цветочных корзинок полыни цитварной в термосе 1,5 стакана кипятка. Настаивать 2 часа, процедить.

Применять для втирания как наружное обезболивающее средство при ревматизме, невралгии, люмбаго.

Залить 2 чайные ложки травы прострела раскрытого (сон-травы) 1 стаканом кипятка. Пить в течение дня по 50 мл.

■ **ВНИМАНИЕ!**

*Свежая трава прострела ядовита, поэтому использовать ее можно в сухом виде.*

Собрать полураспустившиеся березовые почки, залить 1 горсть почек 0,5 л водки. Растирать больные места и делать компрессы.

Залить 1 столовую ложку мяты перечной 1 стаканом кипятка, варить 10 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана утром и на ночь.

Залить 100 г соцветий арники горной 1 л 70%-ного спирта или водки, настоять. Применять для растираний.

Залить 1 чайную ложку травы плауна булавовидного 2 стаканами кипятка. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Отварить молодую кору осины. Отвар влить в ванну. Принимать ванны каждый вечер.

### *Неврит*

Неврит — воспалительное заболевание периферийных нервов, причиной которого могут быть травма, интоксикация, инфекционное заболевание, нарушение обмена веществ, недостаточность кровоснабжения. Различают неврит лицевого нерва, лучевого нерва, локтевого нерва, срединного нерва, бедренного нерва и седалищного нерва (ишиас).

Смешать красную (гончарную) глину с небольшим количеством уксуса и слепить из этой смеси лепешку, которую прикладывать на ночь к больному месту 3 дня подряд.

Растирать больное место ежедневно в течение 1 месяца медвежьим салом.

Положить на больное место листья хрена, сверху завязать теплым платком.

При ишиасе делать ванны из отвара овсяной соломы из расчета 0,5—1 кг соломы на ванну.

Залить 1 столовую ложку листьев и стеблей малины 1 стаканом кипятка, подержать на малом огне 5 минут и настаивать 30 минут. Принимать по 3 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

Залить листья и стебли малины водкой в соотношении 1:3, настаивать 9 дней и процедить. Принимать первые 10 дней

по 20 капель 3 раза в день за 30 минут до еды, следующие 10 дней — по 30 капель, в третью десятидневку — по 50 капель и далее по 30 капель до окончания лечения. Курс лечения — 3 месяца.

Залить 1 столовую ложку листьев иван-чая 1 стаканом кипятка и настаивать 8 часов в термосе. Выпить за сутки 0,5 л настоя.

При ишиасе прикладывать к больным местам подушечки, наполненные цветками бузины и ромашки.

Взять 1 кустику брусники, залить 1 стаканом крутого кипятка и парить на водяной бане 1,5 часа. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день при ишиасе и радикулите.

### *Остеохондроз*

Остеохондроз — дегенеративные повреждения межпозвоночного хряща. Различают остеохондрозы шейного, грудного, поясничного отделов позвоночника.

**Симптомы.** При поражении шейного отдела характерны боли в затылке, шее, ограничение подвижности шеи, онемение пальцев рук. При грудном остеохондрозе, больного отмечают повышенная утомляемость, боли вдоль позвоночника, невозможность длительно находиться в вертикальном положении, Остеохондроз поясничного отдела проявляется болями в поясничной области, болями при резких движениях, сначала незначительными, затем сильными.

Обезболивающим действием обладает компресс из тертого сырого картофеля с медом (1:1), который держат на больном месте 1—2 часа.

Приготовить смесь из 0,25 стакана водки, 0,5 стакана меда, 0,75 стакана мелко натертой редьки и 2 столовых ложек соли. Применять ее в качестве растирания 2 раза в день и внутрь: по 1 чайной ложке до еды 2 раза в день в течение 1 недели при обострении.

Горсть мелко нарезанной травы душицы залить 0,5 л подсолнечного или оливкового масла, настаивать 8—10 часов, процедить. Оставшуюся траву хорошо отжать. Растирать маслом спину.

Заварить 1 столовую ложку измельченных листьев земляники лесной или 1 столовую ложку сушеных плодов земляники лесной 1 стаканом кипятка как чай. Настаивать 10 минут. Пить по 2—3 стакана в день.

Растереть 1 столовую ложку порошка из шишек хмеля с 1 столовой ложкой несоленого свиного сала или свежего сливочного масла. Смазывать болезненные места при остеохондрозе, ревматизме, подагре, болях в пояснице.

### *Паралич*

Паралич — полная или частичная утрата способности к произвольным движениям из-за нарушения иннервации Мышц. Частичная утрата такой способности, приводящая к ограниченности движений и частичному снижению мышечной силы, называется парезом. Паралич может затрагивать различные группы мышц. Могут быть парализованы все тело, какая-нибудь рука или нога, часть лицевых мышц, палец и т. п. Паралич может быть вызван переохлаждением и сыростью, сдавливанием или защемлением нерва из-за тугой повязки, перелома или смещения костей, давления опухоли или нарушением связей в организме при поражениях центральной нервной системы.

Паркинсонизм — дрожательный паралич — это хроническое заболевание. Первые признаки его появляются у большинства больных после 50 лет. Причин развития заболевания много, но наиболее вероятными считаются атеросклероз, интоксикация (медикаментозная, алкогольная, никотиновая), перенесенные энцефалиты, черепно-мозговая травма, психическая травма, эндокринные нарушения, опухоли головного мозга.

Симптомы. Нарушение походки, мышечного тонуса, появление скованности движений, аритмии, дрожания, слюнотечения. Речь делается монотонной, маловыразительной, тихой. У некоторых больных наблюдается пропульсия: медленное передвижение внезапно сменяется быстрым бегом, который заканчивается падением. Болезнь прогрессирует. Дрожание рук более выражено в покое и уменьшается или полностью прекращается в движении и во время сна.



При паркинсонизме следует пить соки из свежих растений подорожника, сельдерея, крапивы.

У пациентов с болезнью Паркинсона, появившейся на почве атеросклероза сосудов головного мозга, стойкое улучшение наблюдается при приеме внутрь плодов и сока фейхоа.

Залить 1 чайную ложку сухих корней пиона уклоняющегося 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 1 час и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15—20 минут

до еды.

Принимать спиртовую настойку корней пиона уклоняющегося по 30—40 капель 3 раза в день перед едой.

Залить 1 чайную ложку листьев сумаха 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час и процедить. Пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Залить 2 чайные ложки травы водянки черной (вороника, шикша) 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа и процедить. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день.

В качестве мочегонного средства при параличах используют отвар травы буквицы. Залить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку травы, настаивать, укутав, 2 часа и процедить. Пить по 0,3 стакана 3—4 раза в день. Одновременно принимать ванны из травы душицы: 5—6 горстей травы на 1 ведро воды, довести до кипения, кипятить 5 минут.

При параличах и слабости ног принимать ванны из отвара корней шиповника: 2—3 столовые ложки измельченных корней на 1 л кипятка, греть на малом огне или на водяной бане 30 минут.

Взять по 1 части корня валерианы, травы душицы, травы омелы белой, травы тысячелистника, приготовить настой. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой при начальной стадии заболевания.

Взять 2 части травы мелиссы, 2 части тимьяна ползучего, по 1 части душицы, мяты, омелы и пустырника. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе 1 час, процедить. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день через 1 час после еды. Настой показан при паркинсонизме.

### *Радикулит*

Радикулит — наиболее распространенное заболевание периферической нервной системы. При этой болезни поражаются пучки нервных волокон, отходящие от спинного мозга.

Самая частая причина радикулита — остеохондроз (см. *Остеохондроз*), В местах соединения позвонков с измененными дисками откладываются соли, вызывающие разрастание костей. Эти разрастания при физической нагрузке смешаются вместе с дисками, сдавливая проходящие в межпозвоночных отверстиях нервные корешки и вызывая боли.

Принято различать грудной, шейно-плечевой и пояснично-крестцовый радикулит.

**Симптомы.** Боль в области пораженных нервов, усиливающаяся при движениях, кашле, чихании; ограничение подвижности позвоночника.

Втирать в больные места водный раствор сока хрена (1:1), сразу после этого обвязывать их шерстяной тканью.

Измельчить на мелкой терке очищенную черную редьку. Прикладывать к больному месту как горчичники. То же самое — при ревматизме и неврите.

Смочить соком черной редьки кусок чистой плотной, мягкой ткани, наложить его на больное место и укутать теплым одеялом или платком. Компресс можно не снимать 2—3 суток, если не будет сильного жжения. При необходимости процедуру можно повторить несколько раз.

Тертый сырой картофель с кожурой смешать с равным количеством бензина, приложить на марле в пояснично-крестцовую область на 10—15 минут.

Сварить 0,5 кг клубней картофеля в кожуре, потолочь и смешать с 1—2 столовыми ложками питьевой соды. Смесь нанести на марлю, сложенную в 1—2 слоя, и затем наложить на область поясницы, желательнее картофельной стороной. Сверху компресс покрыть целлофаном и обвязать шерстяным платком.

Чеснок, растертый в кашицу, смешать с топленным нутряным свиным жиром в соотношении 1:2 по объему и втирать ежедневно в больные участки тела. Мазь хранить в плотно закрытой посуде в темном, прохладном месте. Перед употреблением необходимое количество мази подогреть.

Втирать в места сильных болевых ощущений небольшое количество пихтового масла. Эффективность лечения повышается при втирании после принятия ванны или прогревания больных мест. Курс лечения — 10—15 процедур. То же рекомендуется при болях в ногах, голеностопе, коленном суставе.

При радикулитах, ревматизме, плеврите, неврите и при простудных заболеваниях помогают горчичники и горчичные ванны: 200—400 г порошка горчицы размешать в миске и вылить в полную ванну. Продолжительность ванны 15 минут, температура до 39°C для женщин и до 43 °С для мужчин. При слабом сердце можно находиться в горчичной ванне не более 3—5 минут при температуре 38—39°C.

Смешать 1 стакан растертой в кашу черной редьки и 1 головку растертого в кашу чеснока. При обострении радикулита смесь прикладывать к больному участку тела на 10—15 минут. Можно на больное место прикладывать марлевый мешочек, заполненный растертым чесноком. Держать до появления жжения. Потом эту область смазать теплым растительным маслом и хорошо укутать шерстяной материей.

При радикулите или боли в пояснице рекомендуется накладывать 1 раз в день на 2 часа на больное место компресс из поделочной гончарной глины, смешанной с винным уксусом в пропорции 1:2 или 1:1. Можно растирать поясницу этой смесью. Глину следует смыть через 2 дня после растирания.

Заварить 2—3 чайные ложки зерен мордовника шароголового 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ночь в термосе и утром процедить через несколько слоев марли, проложенных ватой, чтобы задержать крохотные колючки. Пить 3 раза в день по 0,3 стакана за 30 минут до еды. Можно также принимать и спиртовую настойку: залить 100 мл спирта 5 г очищенных семян, настаивать 21 день и процедить. Пить по 20 капель 2 раза в день: утром и вечером. При радикулите функции периферического нерва восстанавливаются через 3—4 недели.

Залить 1 столовую ложку почек или листьев осины 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час и пить по 1—2 столовые ложки 5—6 раз в день.

Облить кипятком листья осины, завернуть в клеенку и использовать для компрессов и примочек.

Высушенную измельченную кору осины залить водой в соотношении 1:20, кипятить на водяной бане 30 минут. Пить по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день.

Растертые почки осины смешать в соотношении 1:1 со сливочным маслом. Мазь втирать в больные места.

Облить кипятком листья березы, наложить их толстым слоем на больное место, обернув клеенкой или бумагой, и держать не меньше 1,5

часа. Повторить процедуру 2 раза: утром и вечером. Смазывать на ночь больное место мазью из почек тополя

черного: 1 часть порошка из почек тополя на 4 части основы (коровьего масла или вазелина).

Растирать больное место 1—2 раза в день настойкой коры черемухи: залить 1—2 столовые ложки коры 1 стаканом водки и настаивать 2 недели.

Залить 2—3 столовые ложки измельченных корней лопуха 0,5 л водки и настаивать 2 недели. Растирать настойкой больные места.

Промыть водой свежие листья лопуха и прикладывать их на ночь обратной стороной к больному месту, обвязав затем бумагой для компрессов и шерстяным платком.

При нерезко выраженных болях принимать на ночь ванны с отваром травы чабреца, а также пить настой. Залить 10 г травы 1 стаканом кипятка, настаивать 30—60 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

Залить 2 столовые ложки листа крапивы 1 стаканом кипятка и настоять 30 минут. Делать компрессы на больное место на 1,5—2 часа 1—2 раза в день.

Залить 2 столовые ложки листа крапивы 1 стаканом водки и настаивать 3—7 дней. Растирать настойкой больное место. Растирать больное место 1—2 раза в день мазью из равных частей топленого свиного жира (смальца) и порошка из шишек хмеля.

Взять по 1 столовой ложке корневищ кувшинки белой, кубышки желтой и корня девясила, залить 0,5 л водки, настаивать 9 дней и процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

Взять в равных частях траву чабреца, цветки ромашки аптечной, траву зверобоя и цветки бузины черной. Залить 1—2 столовые ложки смеси 1 стаканом кипятка и настаивать, укутав, 2 часа. Делать горячие компрессы с укутыванием на ночь.

### *Судороги*

Судороги — внезапное непроизвольное сокращение мышц. Судороги возникают при заболеваниях нервной системы (эпилепсия, столбняк, невроз), отравлениях, нарушениях обмена веществ и деятельности желез внутренней секреции. В зависимости от причины они могут быть эпизодическими, случайными или повторяться с

определенной частотой в течение недели, месяца, года. У некоторых больных судороги появля-

ются или усиливаются при действии внешних раздражителей (внезапный громкий звук, укол иглой и т. д.), при глубоком дыхании в душном помещении, при злоупотреблении алкоголем. Судорога может возникать как в одной мышце, так и охватывать несколько мышц сразу. Она может появиться и у вполне здоровых людей — в икроножной мышце после длительной ходьбы или во время плавания.

Утром и вечером смазывать подошвы ног соком свежего лимона, не вытирать, надеть носки, только когда сок высохнет. Курс лечения — 2 недели. Применять при судорогах

мышц ног.

При сведении судорогой мышц рук и ног натирать пораженную область горчичным маслом.

Залить 1 столовую ложку травы гусиные лапки 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час и пить настоем по 0,3 стакана горячим до еды 3 раза в день.

Залить 15 г травы тимьяна обыкновенного 1 стаканом кипятка. Настоять, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Залить 10 г травы тимьяна обыкновенного 100 мл спирта, настаивать 8 дней, принимать по 15 капель 3 раза в день при судорогах, невралгии, спазмах желудка, коклюше, отеках.

Взять по 1 части плодов аниса, плодов фенхеля, плодов тмина и 2 части мяты перечной. Залить 2 чайные ложки смеси 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить небольшими глотками в течение дня при спазмах желудка.

■ **ВНИМАНИЕ!**

*Средства, указанные здесь, для лечения судорог при эпилепсии не подходят.*

## ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА

### *Депрессивные и тревожные состояния*

Депрессия может проявляться как простая усталость или общее ощущение ухудшения самочувствия.

Естественно испытывать некоторую депрессию после смерти друга или родственника, после глубокого разочарования в семье или на

работе. Однако депрессия, продолжающаяся в течение длительного времени и без серьезной причины, может быть признаком психического заболевания, и тогда необходимо обратиться к врачу.

**Симптомы.** Депрессия переживается как ощущение глубокой печали, безнадежности, беспомощности, никчемности; характерны потеря контроля над собой, низкая самооценка, а также снижение интереса к необходимым ежедневным делам — личной гигиене, приему пищи, служебным и школьным обязанностям, общению с людьми. Появляются мысли о самоубийстве и попытки совершить его. Дети, страдающие депрессией, часто необщительны, агрессивны, имеют трудности в школе и неоправданно жалуются на свое физическое состояние. Симптомы депрессии не зависят от возраста, они могут быть слабо и сильно выраженными, продолжаются от нескольких недель до многих лет.

**Маниакально-депрессивный синдром** характеризуется частой сменой настроения — от эйфории и экзальтации до тяжелой депрессии. Он встречается как у женщин, так и у мужчин. Обычно первое проявление отмечается после 30 лет.

**Симптомы.** Маниакальная фаза характеризуется экзальтированным, гиперактивным состоянием больного; типичны галлюцинации (слуховые, зрительные и обонятельные ощущения, которые не воспринимаются другими людьми), бред (убеждения или мнения, не согласующиеся с реальностью), ослабление здравого смысла, быстрая речь, раздражительность, перескакивающие с предмета на предмет мысли, ощущение крайней важности своих умозаключений, сокращение продолжительности сна и снижение аппетита, импульсивное и агрессивное поведение. Утрачиваются профессиональные, образовательные и социальные навыки и умения. Маниакальные симптомы варьируются от мягких до тяжелых.

Маниакальное поведение у детей и подростков выражается в повышенной активности, вспыльчивости, временном ослаблении внимания, что ведет к конфликтам с правоохранительными органами, неприятностям в школе и проблемам в межличностных отношениях.



Тревожные состояния заключаются в чувстве беспокойства, неопределенности или боязни, которые возникают из предчувствия или ощущения угрозы. Чувство тревоги необходимо для выживания человека: она побуждает следить за своим здоровьем, останавливаться на красный свет. Однако тревога может достигнуть опасного уровня. Чем выше уровень тревожности, тем больше человек вынужден концентрироваться, размышлять и тем труднее ему принимать решения.

Тревожные состояния встречаются чаще у женщин, чем у мужчин. Причины таких состояний могут быть обусловлены наследственностью, а также могут заключаться в нарушении функций щитовидной железы или надпочечников; отравлении химическими веществами или дефиците каких-то веществ; физических или психических травмах или страхе перед ними; длительной недоброжелательности или осуждении окружающих; склонности к нереальным целям и фантастическим убеждениям. При сильном чувстве тревоги человек, как правило, говорит громче и быстрее, быстро утомляется, ощущает дрожь в теле, становится рассеянным и раздражительным, бесцельно повторяет отдельные формы поведения (например, сжимает руки или без конца вышагивает по комнате).

**Симптомы.** Многие люди время от времени обнаруживают симптомы тревоги, не имея такого расстройства в действительности. Частота и тяжесть симптомов, а также воздействие этих симптомов на отношения с людьми на работе, в школе и дома определяют вывод о наличии заболевания.

Навязчивые идеи — это мысли, побуждения, эмоции, с которыми человек не может справиться. Навязчивость выражается в произвольном повторяющемся выполнении кажущихся бессмысленными действий (ритуалов), которые человек совершает, словно пытаясь предотвратить нечто нежелательное. Типичное для таких людей ритуальное поведение включает необоснованное стремление что-нибудь вымыть или вычистить, проверить и перепроверить, соблюдая строгую последовательность в действиях (например, по 11 раз надевать и снимать носки, прежде чем надеть ботинки). Навязчивые расстройства обычно появляются во время полового созревания или несколько позже.

Паническое состояние характеризуется повторяющимися и обычно непредсказуемыми приступами тревоги, которая доходит до паники или ужаса и продолжается от нескольких минут до нескольких

часов. Панические состояния обычно появляются в конце периода полового созревания или несколько позже.

Фобия — бессознательный страх перед каким-либо предметом, действием или ситуацией. Человек способен на что угодно, лишь бы избежать объекта фобии. Специалисты считают, что человек с фобией бессознательно замещает реальный внутренний источник тревоги (например, чувство вины или страх потерять чью-то личную привязанность) на внешний источник (боязнь некоторых ситуаций в обществе, закрытого пространства, животных и т. д.). Фобии могут появляться в любое время — с раннего детства до старости.

Посттравматический стресс характеризуется симптомами тревоги, которые появляются после какой-либо душевной травмы: изнасилования, пребывания в плену или ограбления. Человек с посттравматическим стрессом как бы снова и снова переживает случившееся во время сна и бодрствования, ночью и днем. Он избегает людей и ситуаций, связанных с этим инцидентом, страдает бессонницей, становится подавленным и раздражительным. Посттравматический стресс может возникнуть в любое время, даже спустя годы после травмировавшего человека события.

Съедать ежедневно по 1 банану. Бананы — маленькое чудо, убивающее депрессию. Эти желтые фрукты содержат в себе алкалоид харман, основу которого составляет «наркотик счастья» — мескалин.

Употреблять 100—200 г моркови или 1 стакан морковного сока в день.

Залить корни с корневищами заманихи 70%-ным спиртом в соотношении 1:10, настоять. Принимать по 30—40 капель 2—3 раза в день до еды. Применяется при неврастенических состояниях, депрессии.

Залить 3 столовые ложки измельченной соломы 2 стаканами кипятка, настоять. Выпить в течение суток. Применяется как тонизирующее и общеукрепляющее средство.

Залить 1 столовую ложку цветков астры ромашковой 1 стаканом кипятка, охладить, процедить. Принимать по 1 столо-

вой ложке 3—4 раза в день. Применяется как тонизирующее и укрепляющее нервную систему средство.

Сушеные корни или листья женьшеня залить кипятком в соотношении 1:10, настоять. Принимать по 1 чайной ложке в день.

Залить измельченные корни или листья женьшеня 50—60%-ным спиртом в соотношении: корни 1:10, листья 1,5:10. Принимать по 15—20 капель 2—3 раза в день.

Залить 1 чайную ложку корневищ и корней дягиля низбегающего 1 стаканом кипятка, настоять. Пить по 0,5 стакана 3—4 раза в день. Применяется как общеукрепляющее и тонизирующее средство при нервном истощении.

Залить 2—3 столовые ложки травы горца птичьего 2 стаканами кипятка. Пить перед едой. Применяется при нервном истощении и слабости.

Залить измельченные корни аралии маньчжурской 70%-ным спиртом в соотношении 1:5, настоять. Принимать по 10—15 капель 2 раза в день. Применяется при неврастении и депрессии.

Залить 2 чайные ложки измельченной травы и корней горечавки легочной 1 стаканом воды, кипятить 10 минут. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Применяется при упадке сил, заболеваниях нервной системы.

Залить 1 столовую ложку листа мяты перечной 1 стаканом кипятка, варить 10 минут. Пить по 0,5 стакана утром и на ночь. Применяется при различных нервных расстройствах, бессоннице.

Настойка «Дух Melissa» известна еще с XVIII в., ее готовили в одном из женских монастырей Германии и применяли при переутомлениях, глубоких депрессиях, для повышения тонуса. На 1 л водки взять 10 г сухого листа Melissa, 1 г измельченного корня дягиля аптечного, кожицу 1 лимона, по 1 щепотке размолотого мускатного ореха и семян растолченного кориандра, 1—2 бутона сушеной гвоздики. Настаивать не менее 2 недель, затем профильтровать через плотную ткань. Напиток пить маленькими дозами с чаем; при болезнях сердца принимать на кусочке сахара; при мигренях натирать виски.

### *Неврозы и неврастения*

Неврозы — группа нервно-психических заболеваний, обусловленных психическим перенапряжением.

Неврастения — вид невроза, проявляющегося повышен-

ной возбудимостью и раздражительностью в сочетании с быстрой утомляемостью и истощением. У больного нарушается сон наступает мгновенная реакция раздражения, легко возникают чувства обиды и гнева. В ряде случаев неврастения наступает в результате умственного переутомления.

**Симптомы.** Учащенное сердцебиение, потливость, плаксивость, нарушение сна и аппетита, повышенная возбудимость, затруднения при выполнении умственных задач, при попытке заставить себя работать возникают головная боль и раздражение. Слабость, состояние разбитости, болезненная реакция на звук, свет, смех и т. д.

Принимать по 0,5 стакана сока укропа 3 раза в день после еды.

Пить 3 раза в неделю по 1 стакану воды из-под картофеля, сваренного в кожуре (пить в холодном виде приятнее). Особенно полезно пить воду из-под недоваренного картофеля.

При неврастении парить руки в картофельных очистках, на несколько секунд после процедуры опуская их в холодную воду. Продолжительность — 2—3 вечера.

При повышенной нервозности и раздражительности настоять 3 часа в прохладном месте 0,3 стакана сока красной свеклы, смешать его с равным количеством натурального меда и съесть всю порцию в течение дня в 2—3 приема за 30 минут до еды.

При повышенной нервной возбудимости и бессоннице растворить в 1 стакане кипяченой воды 1 чайную ложку меда и сок половины лимона. Выпить в течение дня в 3 приема.

Залить 2 столовые ложки измельченного листа мяты 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды. Сырье, оставшееся после процеживания, используют на теплые компрессы 1—3 раза в день.

Корень валерианы мелко нарезать ножом из нержавеющей стали, засыпать в бутылку на 1/5 объема, налить в бутылку доверху водку или спирт и поставить в темное место на 9 дней. Далее слить жидкость, отжать корень, дать отстояться и процедить через сложенную вчетверо марлю. Принимать по 15—30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды при нервном потрясении, истерия, судорогах и эпилепсии.

Залить 1 чайную ложку измельченного корня валерианы

лекарственной 1 стаканом кипятка, дать настояться 20 минут. Выпить перед сном 1 стакан горячего настоя.

Залить 1 столовую ложку измельченного корня валерианы 1 стаканом холодной кипяченой воды. Настаивать 6—8 часов, процедить. Принимать по 1 столовой ложке (детям — по 1 чайной ложке) 3 раза в день.

■ **ВНИМАНИЕ!**

*Принимать валериану более 2 месяцев нельзя, так как могут появиться головные боли, беспокойство, нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта.*

Залить в эмалированной кастрюле 0,5 столовой ложки листа мяты перечной 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и нагревать в водяной бане при частом помешивании 15 минут. Охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить, долить кипяченой воды до объема 1 стакана. Пить в теплом виде по 0,3—0,5 стакана 2—3 раза в день за 15 минут до еды. Настой хранить в прохладном месте не более 2 суток. Применяется для общего успокоения

нервной системы.

Залить 1 столовую ложку листьев салата посевного 1 стаканом кипятка, настаивать 1—2 часа. Пить по 0,5 стакана 2 раза в день. Применяется при расстройствах нервной системы.

Измельчить 100 г молодых весенних листьев березы и залить 2 стаканами теплой кипяченой воды. Настаивать 5—6 часов. Процедить, отжать в настой листья и дать отстояться, затем перелить в другую посуду, чтобы не осталось осадка. Пить по 0,5 стакана 2—3 раза в день перед едой.

Залить 1 чайную ложку травы тысячелистника обыкновенного 1 стаканом кипятка, настоять. Принимать от 1 столовой ложки до 0,3 стакана 3 раза в день до еды. Применяется при неврастении, невралгиях.

Залить 2 столовые ложки травы кипрея узколистного 2 стаканами кипятка и оставить в термосе на 6 часов. Пить равными дозами 3—4 раза в день. Применяется при неврастении, бессоннице, головной боли.

Залить 1—2 столовые ложки травы пустырника пятилопастного 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Принимать по 1—2 столовые ложки 3—5 раз в день за 20 минут до еды.

Принимать свежий сок травы пустырника по 30—40 капель 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

Залить 2 чайные ложки травы прострела раскрытого 1 стаканом кипяченой воды, настаивать 1 сутки. Выпить в течение дня. В народной медицине прострел является одним из популярных средств лечения различных функциональных заболеваний нервной системы — неврастении, невралгии, мигрени, бессонницы.

Залить 1 столовую ложку сухих растертых плодов боярышника 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа в теплом месте (в духовке, на плите), процедить. Настой принимать по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день до еды при вегетоневрозах.

Растереть в ступке 5 столовых ложек плодов калины обыкновенной, залить, постепенно помешивая, 3 стаканами кипятка, настаивать в течение 4 часов, процедить. Пить по 0,5 стакана 4—6 раз в день до еды. Применяется как успокаивающее средство.

При неврозах употреблять по 2 г порошка из коры ивы козьей в день.

Залить 1 столовую ложку травы донника 1 стаканом холодной кипяченой воды. Настаивать 4 часа и процедить. Принимать по 100 мл 2—3 раза в день при неврастении, чрезмерной возбудимости, судорожных состояниях, головных болях и бессоннице.

Залить 30 г коры или корня барбариса 1 стаканом кипятка и греть на малом огне 15 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Залить 2 столовые ложки измельченной травы вереска 0,5 л кипятка и настоять 1 ночь в термосе. Принимать при нервном истощении для снятия астеноневротических реакций 4 раза в день по 100 мл.

Успокаивающим действием при неврастении обладает подмаренник настоящий, заваренный как чай. Залить 1 стаканом кипятка 1 чайную ложку измельченной травы с цветами и настоять, укутав, 15—20 минут. Пить небольшими глотками в течение дня. Так же действует сок подмаренника. Принимать

3 раза в день по 1 чайной ложке и запивать глотком воды.

Залить 15 г травы синеголовника 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час и процедить. Принимать по 1 столовой ложке

4 раза в день.

Залить 1 чайную ложку семян капусты 1 стаканом кипятка, греть на малом огне 10 минут, настаивать, укутав, 30 ми-



нут и процедить. Пить по 2 глотка 3 раза в день за 30 минут до еды при нервном перенапряжении. Можно пить смесь отвара и сока капусты в соотношении 1:1, это средство хорошо помогает и при бессоннице.

В качестве седативного средства при неврастенических состояниях применяется настойка из корня пиона внутрь по 30—40 капель 3 раза в день. Курс лечения — 30 дней. После 10-дневного перерыва курс лечения при необходимости повторяют.

Взять в равных частях по весу корневищ с корнями валерианы лекарственной и плодов фенхеля обыкновенного. 2 столовые ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипяченой воды, довести до кипения и варить на слабом огне 7—10 минут, затем настаивать 30—60 минут, процедить и пить по 1 стакану утром и вечером при повышенной нервной возбудимости.

Взять в равных частях корни ежевики, траву душицы, лист мелиссы лекарственной и лист крапивы. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настоять. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

Взять по 30 г листьев мяты перечной, травы пустырника пятилопастного, по 20 г корней валерианы лекарственной, шишек хмеля обыкновенного. Принимать по 0,3 стакана настоя 3 раза в день при нервном возбуждении, раздражительности, бессоннице, болях в сердце.

### *Эпилепсия, или падучая болезнь*

Эпилепсия — хроническая психическая болезнь, проявляющаяся регулярными приступами и изменениями личности. Заболевание может быть вызвано травмой, инфекцией (менингит или энцефалит), недостатком кислорода в случае инсульта или аневризмы (расширения просвета кровеносного сосуда или полости сердца) либо опухолью в мозге. Часто причину эпилепсии нельзя установить. Некоторые типы эпилепсии в большей степени, чем другие, связаны с наследственностью.

Различают большие, или судорожные генерализованные, припадки и малые эпилептические припадки. Припадку обычно предшествует аура: тошнота, чувство страха или восторга, галлюцинации. Затем при большом припадке наблюдаются потеря сознания, конвульсивные движения рук и ног, больной падает, издавая пронзительный крик. При малом эпилептическом припадке возникают

судороги отдельных мышц и потеря сознания, но больной остается на ногах. Малый припадок непродолжителен, и после него человек обычно очень спокоен и смотрит перед собой так, словно только что проснулся. Иногда подергиваются глазные веки. Малые припадки случаются чаще всего у детей и подростков.

Безопасность — главная забота для людей с эпилепсией. Во время припадков, в случае внезапной потери сознания, они могут навредить себе и другим.

**Симптомы.** Симптомы эпилепсии зависят от типа приступов. Это могут быть потеря сознания с выраженными судорогами, временная потеря внимания, мышечного тонуса и памяти. Признаками приступа могут быть необычные движения только в одной части тела, такие, как чмоканье губами или подергивание рук или ног.

Для профилактики приступов эпилепсии рекомендуется есть как можно больше сырого лука, а главное — пить его сок. От приема луковых препаратов приступы становятся слабее и повторяются реже.

Сок из свежих листьев шпината огородного принимать по 0,3 стакана 3 раза в день после еды. Сок готовить перед употреблением.

Залить 1 столовую ложку травы руты 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Залить 2 столовые ложки травы эфедры двухколосковой (кузьмичева трава) 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1 столовой ложке 2—3 раза в день при расстройстве настроения при эпилепсии.

Залить 3 чайные ложки сухой травы полыни обыкновенной 1,5 стакана кипятка, настаивать 4 часа в закрытой посуде, процедить. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день до еды.

Залить 1 столовую ложку травы буквицы лекарственной 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа в термосе, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день при эпилепсии, сопровождающейся гипертонией, подагрой, болезнью печени.

Отжать сок из всего цветущего растения вероники лекарственной. Принимать по 2 чайные ложки сока в смеси с 2 чайными ложками меда 1 раз в день (утром) за 30 минут до еды. Сок обладает противовоспалительным, общеукрепляющим и противосудорожным действием.

При отсутствии вероники лекарственной можно использовать веронику дубравную (анютины глазки), веронику широколистную

(змеиная трава), веронику длиннолистную (горлянка, змеиная трава), веронику седую (сердечная трава).

Принимать по 0,3 стакана сока из зеленых верхушек овса посевного 2—3 раза в день за 30 минут до еды. Сок обладает общеукрепляющим и тонизирующим действием.

Выжать сок из цветущего растения подмаренника настоящего. Принимать по 2 чайные ложки или 1 столовой ложке 2 раза в день за 30 минут до еды, можно в смеси с равным количеством меда. Обладает свойством успокаивать нервную систему, снимает предсудорожное состояние. Особенно эффективен при судорогах. Детям назначают по 1 чайной ложке 2 раза в день.

Взять в равных частях по весу шишки хмеля, лист мяты перечной, лист Melissa, траву ясенника пахучего, траву донника, корень девясила, 1 столовую ложку сбора залить

1 стаканом кипятка и настаивать до охлаждения. Пить по

2 стакана в день. Настой является вспомогательным средством к основному лечению.

Взять в равных частях корень валерианы лекарственной, цветки календулы лекарственной, цветки ромашки аптечной, плоды рябины черноплодной, плоды шиповника коричневого. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить 5 минут, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана 3—4 раза в день.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ

### *Аллергия*

Аллергическая реакция — это необычная реакция иммунной системы организма на нечто, в норме не вызывающее какой-либо реакции. Вещество, провоцирующее аллергическую реакцию, называется аллергеном. Аллергическая реакция появляется, если человек контактирует с аллергеном, к которому у него уже развилась сверхчувствительность. Типичными аллергенами являются бытовая пыль, плесень, пыльца растений, трава, пищевые продукты, шерсть животных, яд насекомых. Вероятность приобретения аллергии увеличивается, если известны случаи аллергических реакций у членов семьи, потому что чувствительность генетически обусловлена. Хотя склонность к аллергии наследуется, но аллерген у каждого может быть свой. Например, мать и отец могут иметь аллергию на пыльцу, вызывающую у них симптомы сенной лихорадки, а их ребенок — аллергию на животных, проявляющуюся в виде крапивницы (сыпи).

Аллергия может возникнуть в любое время. Возможно неожиданное появление аллергии на вещества, которые никогда не вызывали такой реакции раньше.

Многие дети «перерастают» детские аллергические реакции, а у некоторых со временем симптомы аллергии меняются. Например, у ребенка, который страдал аллергической астмой, она может исчезнуть, но вместо нее разовьются симптомы сенной лихорадки.

**Симптомы.** Зуд, крапивница (сыпь), экземы, ринит (воспаление слизистой оболочки полости носа), усиленное слезоотделение, опухоли отдельных тканей, а также аллергическая астма. Иногда появляются желудочно-кишечные реакции: рвота, спазмы в животе, острая диарея (понос).

Отжать сок из свежего корня сельдерея пахучего. Принимать по 1—2 чайные ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

Сделать смесь соков из 3—5 корнеплодов моркови, 2 яблок, 1 пучка петрушки, 2 маленьких соцветий цветной капусты. Пить 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

Развести сок укропа водой в соотношении 1:2. Использовать в виде компресса при зуде.

Мелко нарезать 4 головки лука среднего размера, залить 1 л холодной воды и настаивать ночь. Выпить в течение дня.

Залить 100 г углей от костра 0,5 л молока, поставить на огонь и варить в течение 15 минут, настоять ночь. Пить по 0,5 стакана через каждые 30 минут.

Есть испеченный в золе картофель.

Накапать на кусочек сахара 5 капель укропного, лаврового или фенхельного масла и съесть 3 раза в день за 30 минут до еды. После еды нужно выпить раствор 1 чайной ложки хлористого кальция в 1 стакане холодной кипяченой воды.

Развести мумие в концентрации 1 г на 1 л теплой воды (хорошее мумие растворяется мгновенно, без осадка). Принимать раствор мумие 1 раз в день, утром. Дозировка детям: в возрасте 1—3 года — по 50 мл, 4—7 лет — по 70 мл, 8 лет и старше — по 100 мл. Если аллергия сильная, то нужно повторить курс лечения, но дозу уменьшить вдвое. Мумие обладает мочегонным и послабляющим действием. Экземы на коже следует смазывать более концентрированным раствором мумие из расчета 1 г на 100 мл воды. Курс лечения — не менее 20 дней. Если принимать в день 100 мл раствора с концентрацией 1 г на 1 л воды, то 1 г мумие хватит на 10 дней. Необходимо проводить такие курсы лечения по 20 дней весной и осенью.

Если аллергию вызывает пыльца растений (чаще всего это происходит летом, во время цветения), то, придя домой с улицы, нужно прополоскать горло обычной водой или с добавлением успокоительных настоев пустырника, валерианы, также принять душ.

Залить 2 столовые ложки коры калины 1 стаканом кипятка, греть на слабом огне 20 минут, настоять 30 минут, процедить. Добавить кипяченой воды до первоначального объема. Пить по 0,5 стакана 2 раза в день после еды.

Залить 10 г травы мяты перечной 0,5 стакана кипятка, настаивать 20—30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Смешать по 1 чайной ложке растертых шишек хмеля и

травы череды, заварить 0,75 стакана кипятка, настаивать Ю минут. Выпить настой за 1 раз горячим на ночь.

Залить 0,25 стакана растертых шишек хмеля 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 20 минут, процедить. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Залить 1 столовую ложку травы чистотела большого 2 стаканами кипятка, настаивать 4 часа. Пить по 0,25 стакана утром и вечером.

Смешать по 1 чайной ложке корня лапчатки прямостоячей (калгана), порошка из сухих лавровых листьев, цветков календулы, травы череды, залить смесь 0,5 л кипятка, настаивать ночь в термосе, процедить и добавить 2 чайные ложки яблочного уксуса и столько же темного меда. Пить 3 раза в день по 0,3 стакана за 30 минут до еды. После еды следует принимать порошок из яичной скорлупы белого цвета на копчике ножа и так до полного выздоровления.

Залить 10 г цветков календулы лекарственной 0,5 стакана кипятка, настаивать в течение 1—2 часов. Принимать по

1 столовой ложке 2—3 раза в день.

Залить 1 столовую ложку цветков ромашки лекарственной 1 стаканом кипятка, настаивать 20—30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

Залить 2 столовые ложки череды 0,5 л кипятка, настоять 30 минут и пить как чай в течение дня.

Залить 1 столовую ложку цветков (сухих или свежих) крапивы глухой (яснотки) 1 стаканом кипятка. Пить по 0,5 стакана 4—5 раз в день или по 1 стакану 3 раза в день в теплом виде. Применять при аллергической сыпи, крапивнице, экземе.

Высушить и растереть в порошок ряску болотную. Принимать в порошке по 1 столовой ложке 4 раза в день за 30 минут до еды, запивая водой.

Залить 2 столовые ложки корня сельдерея 1 стаканом холодной воды, настоять 2 часа. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Залить 4 чайные ложки травы коростовника полевого 2 стаканами кипятка, процедить. Пить по 0,5 стакана в день при затяжных аллергических дерматитах.

Использовать для водных процедур при аллергических кожных заболеваниях 1 л настоя анютиных глазок (или настоя (отвара) багульника болотного) на ванну воды.



Взять в равных пропорциях плоды шиповника и корня одуванчика, размолоть. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка и принимать по 0,3 стакана 3 раза в день до еды в течение 2—3 месяцев.

Для лечения отрицательной реакции организма на пыль (в том числе и книжную) надо смешать 4 части зверобоя, 5 частей золототысячника, 3 части толченого корня одуванчика, 2 части полевого хвоща, 1 часть кукурузных рылец, 1 часть ромашки аптечной и 4 части измельченных в порошок плодов шиповника. Залить 4 столовые ложки смеси 1 стаканом холодной кипяченой воды и настаивать ночь. Утром по-1 ставить на огонь и довести до кипения, снять с огня и настаивать 1 час. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Все лечение занимает до 6 месяцев — 3 курса по 1 месяцу с перерывами не менее 10 дней.

Растереть в ступке и смешать корни одуванчика и лопуха. Залить 2 столовые ложки порошка смеси 3 стаканами воды и настаивать в течение ночи. Утром прокипятить 10 минут и такое же время настаивать. Принимать по 0,5 стакана до еды и на ночь (5 раз в день).

Взять в равных частях по весу траву череды, траву фиалки трехцветной, траву паслена сладко-горького. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настоять и пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

### *Бородавки*

Причины появления бородавок до конца не выяснены. Предполагают, что способствовать их появлению могут травмы, общее ослабление организма, повышенная влажность кожи, но основной причиной возникновения бородавок являются вирусы.

Бородавки чаще бывают у детей и подростков. Возбудитель заболевания передается непосредственно при контакте с больным и через предметы домашнего обихода.

Бородавки бывают обыкновенные, плоские и остроконечные.

**Обыкновенные** бородавки круглые, резко очерченные, могут сливаться между собой, образуя крупные бляшки. Чаще всего локализуются на тыльной поверхности кистей, пальцев, на подошвах ног.

**Плоские** бородавки (их еще называют юношеские) мельче

обыкновенных. Они имеют гладкую, уплощенную поверхность.

**Остроконечные бородавки (кондиломы)** — сосочкообразные разрастания на ножке розового цвета. Поражают те места кожи, которые подвергаются раздражению: пах, подмышки, половые органы, задний проход.

Смазывать бородавки соком свежих кислых яблок. Бородавки пройдут через 10 дней.

Смазывать бородавки 2—3 раза в день свежим соком лука.

Нарезать тонкими пластинками луковицу средних размеров и залить 0,3 стакана столового уксуса. Выдержать при комнатной температуре в течение 2 часов. Прикладывать пластины к бородавкам на ночь. Процедуру повторять несколько раз, пока бородавка совсем не исчезнет.

Для лечения бородавок можно использовать кашу из лука репчатого (только обязательно свежеприготовленную). Ее наносят на место локализации бородавки и оставляют на ночь.

Небольшую луковицу разрезать пополам и натереть этой половинкой бородавку.

Удалить у крупной луковицы сердцевину. Туда засыпать (сколько войдет) крупную поваренную соль и оставить при комнатной температуре до выделения сока. Этим соком натирать бородавки 2-раза в день.

Смешать в равных по весу количествах соль морскую, глину и кашу из лука. Слепить из смеси пластинки и накладывать их на бородавки, меняя 1 —2 раза в сутки.

Отварить в уксусе луковицу вместе с шелухой, дать отстояться, этим настоем протирать бородавки.

Смешать 100 г кашицы чеснока со 100 г сливочного масла или топленого нутряного свиного сала. Смазывать бородавки.

Очистить 3 зубчика чеснока и залить их 3—4 стаканами винного уксуса (можно заменить винный уксус яблочным), настаивать 2 недели. Намочить хлопчатобумажную ткань чесночным уксусом, положить ее на бородавку, сделать компресс и оставить его на ночь. Утром процедуру повторить.

Очистить от кожуры зрелый банан, нарезать кожуру квадратиками по 2—3 см и положить желтой стороной вниз. Накапать сверху немного сока чеснока или положить кашу из чеснока. Приложить к бородавке и закрепить пластырем.

Повязку ежедневно менять вплоть до полного исчезновения бородавки. Залить 2—3 измельченных зубчика чеснока 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час. Ежедневно несколько раз в день смазывать этим настоем бородавки до полного их удаления.

Натереть сырую картофелину вместе с кожурой. Положить массу на компрессную бумагу и привязать к тем местам, где есть бородавки (лучше всего это делать на ночь). Бородавки исчезнут через 3—4 недели.

Смазывать бородавки картофельным соком.

Прикладывать к бородавкам 2—3 раза в день растертые лепестки цветков шиповника вплоть до исчезновения бородавок.

Прикладывать к бородавкам 2—3 раза в день смесь уксуса с золой древесной ивы.

Втирать в бородавку золу стеблей лебеды.

Смешать мед с конопляным маслом в соотношении 1:4. Смазывать бородавки 2—3 раза в день.

Размять свежие листья каланхоэ перистого, кашицу из листьев прикладывать к бородавкам в виде повязки. После 3—4 процедур бородавки исчезают.

Бородавки смочить и натереть нашатырем. Процедуру проделывать ежедневно до их полного исчезновения.

Измельчить, просеять и смешать с вазелином траву чистотела. Смазывать бородавки ежедневно.

Через день натирать бородавку соком, выжатым из только что срезанного стебля чистотела.

Растереть свежий цветок календулы, приложить его к бородавке и привязать или заклеить лейкопластырем на ночь. Процедуру следует повторять до исчезновения бородавки.

Измельчить траву и корни заячьей капусты, растереть в кашицу, наложить на бородавку и прибинтовать.

Небольшие молодые бородавки можно вылечить соком одуванчика, смазывая им пораженные места 2 раза в день.

Смешать сок корней одуванчика со сливочным маслом в соотношении 1:4. Смазывать бородавки мазью 2—3 раза в день.

Смазывать бородавки соком незрелых плодов инжира.

Смазывать бородавки, расположенные на подошвах стоп, маслом из семян льна обыкновенного.

Растолочь плоды рябины обыкновенной и в виде холодного компресса прикладывать к бородавкам. Делать компрессы ежедневно.

Смазывать бородавки свежим соком рябины обыкновенной.

Измельчить и прикладывать к бородавкам листья туи западной, зафиксировав их полоской лейкопластыря.

Залить 3 столовые ложки измельченной полыни 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить. Сделать компресс. Процедуру повторять ежедневно. Средство эффективно при плоских бородавках.

Измельчить семена василька синего и прикладывать порошок из семян к бородавкам ежедневно, зафиксировав его полоской лейкопластыря.

Смазывать бородавки и кондиломы соком ряски маленькой. Бородавки исчезают безболезненно.

### *Веснушки*

Веснушки — мелкие желтовато-коричневые пятна, появляющиеся в основном на лице, груди, руках и спине.

Веснушки — проявление наследуемой особенности пигментации кожи. Появляются они обычно в 5—6-летнем возрасте, после 30 лет количество веснушек уменьшается. Веснушки становятся ярче весной, под влиянием солнечных лучей, их яркость сохраняется все лето и раннюю осень, зимой веснушки бледнеют.

Смешать 1 чайную ложку сока лука с 0,5 стакана кислого молока и протирать кожу лица в течение дня. Если кожа сухая, после процедуры смазать лицо питательным кремом.

Смешать 1 столовую ложку сока лука с 5 чайными ложками любого одеколона, разбавить 0,5 стакана холодной кипяченой воды и протирать кожу лица.

Взять по 1 чайной ложке сока лука и огурца, смешать с 1 стаканом холодной кипяченой воды и протирать кожу лица.

Взять в равных частях сок лимона, сок ягод смородины, сок листьев календулы, масло миндаля. Смазывать кожу утром и вечером.

Развести сок лука водой в соотношении 1:1, нанести на кожу лица и дать высохнуть. После этого нанести слой сметаны и подержать еще 10 минут. Ополоснуть лицо теплой водой.

Добавить в 1 чайную ложку сока моркови 3—4 капли лимонного сока, протирать смесью лицо.

Смешать сок лука и мед в равных соотношениях (если кожа жирная, то мед можно заменить 6%-ным уксусом). Намочить смесью

салфетку и наложить ее на лицо на 15—20 минут. Средство с медом больше подходит для сухой кожи лица.

При жирной коже смазать веснушки смесью из 1 столовой ложки свежего картофельного сока и 5 капель лимонного.

При сухой коже смазать веснушки смесью из 2 столовых ложек свежего картофельного сока и 1 чайной ложки молока.

Протирать лицо 1—2 раза в день раствором из 6—7 чайных ложек питьевой соды на 1 стакан воды.

Пену взбитого яичного белка тщательно перемешать с соком 1 лимона, добавить 1 чайную ложку глицерина и 0,5 стакана одеколona. Протирать этим лосьоном кожу лица на ночь.

Нарезать мелко пучок зелени петрушки, выжать сок и смешать с равным количеством некипяченого молока. Полученной смесью ежедневно смазывать кожу лица и, подержав 15 минут, смывать водой комнатной температуры.

Опустить 30 ядер миндаля в кипящую воду и примерно через 10 минут вынуть их, очистить от кожицы и пропустить через мясорубку. К молотому миндалю добавить по каплям, тщательно перемешивая, 1 чайную ложку холодной кипяченой воды и 15 г меда. Полученной смесью нужно как минимум 1 раз в день смазывать кожу лица и, подержав 15 минут, смывать водой комнатной температуры.

Смешать 1 чайную ложку окиси цинка, 1 чайную ложку белой глины, 2 чайные ложки 10%-ного пергидроля и 2 чайные ложки лимонного сока. Такую маску можно держать на лице всю ночь.

Размять ягоды земляники и наложить их в виде маски. Через 20 минут смыть теплой водой.

Избавиться от веснушек можно умываясь кислым молоком. Это старинное народное средство.

Натереть половину стручка сладкого перца и нанести кашицу на предварительно вымытое лицо на 30 минут. Смыть прохладной водой и смазать кожу кремом.

Протирать кожу замороженным соком петрушки. После протирания сок сразу смывать не следует, надо оставить его на лице на 15—20 минут, а затем смыть.

Полезно накладывать на кожу с веснушками кожуру дыни. Дынные корки накладывать на лицо перед сном и фиксировать их повязками.

Смешать 1 чайную ложку лимонного сока с 25 г дрожжей и 1 столовой ложкой сырого молока, размешать и нанести смесь на лицо. Через 20 минут смыть маску теплой водой.

Смазать лицо жирным кремом. Лимон нарезать тонкими ломтиками и уложить их на лицо. Держать лимон долго нельзя, иначе кожа может покраснеть. Лимон снять, лицо вымыть холодной водой и протереть ватным тампоном, смоченным в молоке.

Смешать сок лимона пополам со сметаной. Смесь наложить на лицо на 15—20 минут.

Смешать сок хрена пополам со сметаной. Смесь наложить на лицо на 5 минут.

Разбавить сок хрена водой в соотношении 1:1 и промывать смесью кожу.

Натереть спелую айву и отжать сок. Протереть лицо тампоном, смоченным в соке.

Смешать 2 столовые ложки зеленого свежего горошка с 2 столовыми ложками молочной сыворотки. Размять, массу нанести на лицо. Через 15—20 минут смыть водой.

Смешать 2 чайные ложки творога с 1 чайной ложкой сметаны, размешать и добавить 10 капель 3%-ной перекиси водорода. Маску нанести на 30 минут, затем смыть водой.

Развести в 1 стакане воды 1 столовую ложку поваренной соли, вечером смочить лицо этим раствором и дать высохнуть не вытирая. Утром умыться, а вечером снова повторить процедуру.

Приготовить смесь из сока половины лимона, 0,5 стакана молока, 1 рюмки водки, 1 чайной ложки сахара. Протирать этой смесью лицо.

Умывать кожу лица перед принятием солнечных ванн крепким чайным настоем.

Смазывать соком из свежих листьев календулы кожу в местах высыпания веснушек.

Залить 1 чайную ложку цветков календулы 0,5 стакана крутого кипятка. Настаивать, укутав, 40 минут, процедить, смешать с 1 чайной ложкой сока лука и протирать лицо в течение дня несколько раз.

Залить 1 столовую ложку сухих измельченных цветов калины 0,5 стакана крутого кипятка. Настаивать, укутав, 40 минут, добавить 0,5 чайной ложки сока лука, перемешать и ватным тампоном протирать кожу в течение дня.



Пропустить через мясорубку 3—4 цветка лилии водяной, добавить сок 1 среднего по величине лимона и 1 чайной ложки оливкового масла. Полученным кремом смазывать веснушки 2—3 раза в день.

Залить 20 г измельченных семян огурца 1 стаканом 40%-ного спирта или водкой, настаивать в течение 7 дней, процедить. Перед употреблением нужное количество настойки разводить

кипяченой водой в соотношении 1:10. Протирать лицо ежедневно.

Протирать кожу соком, выжатым из всего растения росянки круглолистной.

Пропустить через мясорубку листья одуванчика, отжать из них сок и смазывать веснушки 3—4 раза в день.

Измельчить и залить 1 столовую ложку корней любистока лекарственного 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час. Приготовить компресс и накладывать его на пигментированные участки кожи на 30 минут 2—3 раза в день.

Залить 5—6 соцветий цветков бузины черной 1 стаканом кипятка, настаивать 10 минут, процедить. Смочить в настое салфетку, слегка отжать и наложить на лицо. Через 5 минут процедуру повторить.

Смешать по 2 столовых ложки травы бессмертника, травы календулы, травы фиалки трехцветной, 3 столовые ложки травы зверобоя и 1 столовую ложку цветков василька. Залить 2 столовые ложки сбора 0,5 л кипятка и настаивать ночь в термосе. Протирать лицо 3—4 раза в день.

Залить 1 столовую ложку травы шалфея 1 стаканом кипятка, настоять и промывать кожу перед принятием солнечных ванн для предупреждения появления веснушек.

### *Витилиго, или песь*

Витилиго — хроническое заболевание, характеризующееся появлением на коже белых обесцвеченных пятен. Развитию заболевания способствуют психические травмы, нарушение функций надпочечников, щитовидной и половой желез. Заболевание начинается с появления на коже резко очерченных белых пятен, которые, сливаясь между собой, постепенно увеличиваются в размерах. Пятна при витилиго чрезвычайно чувствительны к ультрафиолетовому облучению, поэтому людям, страдающим этим заболеванием, нельзя долго находиться на солнце, иначе может возникнуть ожог депигментированных пятен.

Симптомы. Кроме косметических неудобств, это заболевание каких-либо субъективных ощущений, не вызывает.

Залить 2 столовые ложки сухой травы зверобоя 1 стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 30 минут, настаивать 10 минут, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.

Приготовить отвар по рецепту со зверобоем, указанному выше, смазать отваром белые пятна и облучать их солнечными лучами. Первый сеанс облучения должен длиться 5 минут, последний — 20 минут. Курс лечения — 20 облучений. В зимнее время можно облучать депигментированные участки ультрафиолетовыми лучами в поликлинике или солярии.

Смазывать пятна витилиго можно не только отваром, но и соком зверобоя, выжатым из всего цветущего растения.

Съедать в день по 0,5 кг ягод земляники лесной, смазывать земляничным соком депигментированные участки.

Смазывать поверхность белых пятен на коже соком, полученным из свежего растения (всех его частей) ряски малой. Смазывать 5—6 раз в день.

### *Вросшие ногти*

Вросшим называют такой ноготь, который врастает в мякоть пальца и острыми краями причиняет сильную боль. Внедряясь в боковые валики, ноготь вызывает их воспаление.

Чтобы предупредить врастание ногтя, надо вовремя и правильно стричь ногти. Делать это лучше после принятия ванны, когда ноготь размягчен. Обрезать ногти надо так, чтобы боковые стороны не задевали кожу. Правильным считается прямоугольный вид ногтя, обрезанный полукругом ноготь может врасти в мякоть.

В начальной стадии, когда ноготь еще не слишком глубоко врос в мякоть, делать ванночки из ромашки аптечной в течение 15 минут. Залить 6 столовых ложек соцветий 2 л кипятка, накрыть крышкой и настаивать 1 час. Процеженный настой подогреть и опустить в него ноги, держать, пока не остынет. Вытереть ноги и осторожно отделить вросшую часть ногтя от мягких тканей, подложить под приподнятые края маленький ватный тампон, смоченный настойкой йода.

Смешать по 1 столовой ложке кашицу из чеснока, репчатого лука, листьев алоэ, топленого сливочного масла, добавить 1 чайную ложку пчелиного воска. Варить, постоянно помешивая содержимое деревянной ложкой, 2 минуты. Снять с огня, охладить до комнатной температуры. Мазь густо нанести

на вросший ноготь, воспаленные кожу и мягкие ткани, сверху мазь обложить слегка отбитым тонким капустным листом, завязать бинтом и хорошо укутать теплым материалом. Процедуру повторять ежедневно до полного выздоровления.

### *Выпадение волос*

Выпадение волос может быть вызвано многими факторами: нарушением деятельности желез внутренней секреции, перенесенными тяжелыми инфекционными заболеваниями, нервными потрясениями, себореей кожи волосистой части головы, нехваткой в организме веществ, необходимых для роста волос (например, кремния), злоупотреблением химическими средствами для мытья, окраски, завивки. Иногда болезненное выпадение волос может наблюдаться после перенесения тяжелых заболеваний, повышения температуры до 39-40°C.

Очистить несколько долек крупного чеснока и растереть их в кашицу. Если волосы жирные, то необходимо добавить несколько капель растительного масла; если нормальные — разбавить кашицу растительным маслом на четверть; при сухих волосах — добавить растительного масла в половину объема чесночной кашицы. Затем легкими движениями втереть приготовленную чесночную суспензию в корни волос. Через 2 часа вымыть голову нейтральным шампунем. Лечебную процедуру делать 2 раза в неделю в течение 6 месяцев.

Смешать 1 столовую ложку сока алоэ с 1 столовой ложкой меда и 1 чайной ложкой сока чеснока. Смесь хранить в холодильнике. Перед тем как мыть голову, приготовить отвар: взять по 1 столовой ложке травы полевого хвоща, цветков ромашки и листа крапивы, залить 1 л воды и кипятить 30 минут на водяной бане. Отвар можно хранить в холодильнике 3 дня. Можно приготовить отвар только из цветков ромашки или листа крапивы (брать на 1 л воды по 3 столовые ложки травы).

Достать из холодильника готовую чесночную смесь и добавить в нее яичный желток, все как следует перемешать. Разделить волосы на пряди и легкими движениями втереть свежеприготовленную смесь. Потом укутать голову платком и надеть сверху целлофановый пакет. Через 20 минут хорошо промыть волосы мылом или нейтральным шампунем, втереть

еще один желток, а потом волосы хорошенько промыть водой и сполоснуть травяным отваром.

При гнездовой плешивости втирать в кожу волосистой части головы кашицу из чеснока и луковый сок, чередуя эти средства через день.

Свежеприготовленный сок лука втирать в волосистую часть головы 1 раз в 2 дня для укрепления волос, удаления перхоти и питания кожи. Для этих же целей сок можно развести водой (1:1 или 1:2).

Для улучшения роста и укрепления волос полезно применять сок лука с медом. С этой целью к кашице из лука добавить мед в соотношении 5:1. Втереть эту смесь в кожу головы и оставить на 30 минут, а затем смыть теплым настоем березовых листьев. Если волосы очень сухие, то к кашице из лука с медом добавить небольшое количество растительного масла и за 1 час до мытья головы втереть эту смесь в корни волос; затем надеть резиновую шапочку или полиэтиленовый мешок. После этого голову вымыть с мылом и сполоснуть настоем из березовых листьев.

Смешать в соотношении 1:2 сок лука и водку. Втирать в кожу головы перед ее мытьем в течение 3—4 месяцев при выпадении волос и при жирной перхоти.

Смешать 1 часть коньяка, 4 части процеженного сока лука, 6 частей отвара корней лопуха большого. Втирать в кожу головы при выпадении волос и для улучшения их роста. Покрыть голову полотенцем для согревания на 2 часа, после чего вымыть настоем листьев березы. Проводить процедуру 1 раз в неделю.

Ватным тампоном, слегка массируя, втирать в кожу головы 1 столовую ложку сока лука, затем через 10 минут — 1 столовую ложку сока алоэ. После этого приготовить отвар: по 1 столовой ложке травы тысячелистника и листа мяты перечной или мелиссы, 2,5 столовой ложки листа крапивы двудомной. Смесь залить 1 л крутого кипятка, настоять, укутав, 10 минут, процедить и сполоснуть волосы.

Залить 30—50 г луковой шелухи 2 стаканами воды и кипятить на медленном огне в течение 15—20 минут. Затем снять с огня, укутать и дать постоять 1 час, после чего процедить. Этим отваром смазывать волосы. Затем расчесать и еще раз нанести раствор, дать высохнуть и так делать несколько раз в неделю при жирной себорее. Волосы не только укрепляются, но и приобретают красивый золотистый оттенок.

Соединить сок лука репчатого и касторовое масло, взятые в равных пропорциях. Втереть смесь в кожу головы, покрыть голову целлофановым пакетом, а сверху махровым полотенцем. Через 45 минут волосы осторожно вымыть и аккуратно расчесать. Курс лечения повторять через каждые 2 недели.

Для укрепления корней волос полезно пить морковный сок в смеси с лимонным.

Выжать сок из 3 корнеплодов моркови, 2 растений пастернака и 1 свеклы. Принимать 3 раза в день до еды.

Втирать морковный сок в кожу волосистой части головы. Это способствует хорошему росту волос и придает им блеск.

Развести в 1 л воды 2 столовые ложки меда. Этой водой смачивать волосы и втирать в кожу головы 2 раза в неделю.

Взять в равных пропорциях ром, глицерин и лимонный сок, смешать и втирать в кожу головы утром и вечером.

Втирать в корни волос спиртовую настойку касторового масла. Для этого 96%-ный спирт и масло взять в равных пропорциях, смешать, втереть в кожу головы, через 3 часа промыть голову детским мылом, ополоснуть чуть подкисленной уксусом или лимонной кислотой водой.

Мыть голову молочной сывороткой, после мытья ополаскивать чистой водой.

Залить 50 г шишек хмеля 2 л кипятка, нагревать 10 минут, процедить. Мыть голову отваром.

Залить 100 г плодов и столько же измельченных веток облепихи 1 стаканом горячей воды, прокипятить 10 минут, охладить, процедить. Втереть в корни волос, через 1 час голову сполоснуть теплой водой. Курс — 1 месяц ежедневно.

Растолочь семена петрушки и припудрить полученным порошком волосы. Это хорошее средство от выпадения волос.

Добавлять в воду для ополаскивания сок свежей крапивы.

Залить 1 столовую ложку сушеных листьев крапивы 1 стаканом кипятка, настоять 1,5 часа, процедить. После мытья волосы слегка подсушить и втереть настой в кожу головы. Применять 1 раз в неделю в течение длительного времени.

Корни лопуха большого сложить в кастрюлю, залить водой, чтобы она только покрывала содержимое кастрюли, и поставить в духовку. Парить до полного размягчения корней. Остудить и процедить отвар. Ежедневно смачивать этим отваром корни волос. Выпадение волос приостановится.



Отварить и растереть в кашу корни лопуха, смешать со сливочным маслом. Втирать в волосистую часть головы.

Залить 6 столовых ложек листьев березы 2 стаканами кипятка, настоять. Ополаскивать настоем волосы.

Залить 4—5 столовых ложек цветков липы 2 стаканами кипятка, настоять. Ополаскивать волосы.

Залить соцветия календулы водкой в соотношении 1:10, настоять. Развести 1 столовую ложку настойки в 0,5 стакана кипяченой воды. Ополаскивать волосы.

Втирать в кожу головы сок свежей травы тысячелистника обыкновенного 2 раза в день в течение 2 недель при сильном выпадении волос.

Взять по весу по 3 части травы зверобоя продырявленного, корней лопуха большого, травы череды трехраздельной, цветков ромашки аптечной, по 2 части цветков бессмертника песчаного, столбиков с рыльцами кукурузы обыкновенной, травы пижмы обыкновенной, корней аралии маньчжурской. Настой готовить из расчета 1 столовая ложка смеси на 1 стакан кипятка. Принимать по 0,3—0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Взять по 20 г корней лопуха, цветков календулы и шишек хмеля. Залить весь сбор 1 л воды, прокипятить в течение 15 минут, процедить и мыть голову 3 раза в неделю.

Взять по 20 г корней лопуха и шишек хмеля и 10 г корневища аира. Залить весь сбор 1 л воды, прокипятить в течение 15 минут, процедить и мыть голову 3 раза в неделю.

Залить 1 столовую ложку корневища аира 1 стаканом кипятка и настаивать 30 минут. Втирать в корни волос.

Взять по 25 г корней и листьев лопуха, шишек хмеля, листа мать-и-мачехи, травы и корней крапивы. Залить весь сбор 1 л воды, прокипятить 15 минут, процедить и мыть голову 3 раза в неделю.

Взять по 20 г корневища аира и корней лопуха, 15 г шишек хмеля и 10 г цветков календулы. Залить весь сбор 1 л воды, прокипятить 15 минут, процедить и мыть голову 3 раза в неделю.

Взять в равных частях по весу травы вереска обыкновенного, листа крапивы двудомной, корней лопуха большого и шишек хмеля. Залить 7 столовых ложек смеси 1 л воды, отварить на слабом огне 10 минут, настоять 1 час, процедить. Мыть голову теплым раствором 3 раза в неделю.

## *Герпес*

Герпес — вирусное заболевание с поражением кожи. Источником инфекции может быть больной человек или вирусоноситель. Чаще всего герпес проявляется в холодное время года, когда защитные силы организма снижены. Иногда герпес возникает на фоне других инфекционных заболеваний (грипп, пневмония и т. д.). Как самостоятельные заболевания различают простой герпес, его называют также лихорадкой, и опоясывающий герпес, или опоясывающий лишай.

**Простой герпес** поражает кожу в области рта и носа, реже — щек и ушных раковин. Нередко локализуется на половых органах. Иногда высыпания возникают на слизистых оболочках полости рта.

**Симптомы.** На *кожа*, чаще всего на губах, появляются пузырьки с жидкостью, которые зудят, иногда болят. Через 3—4 дня пузырьки подсыхают и образуют корочку. Корочка отпадает, и кожа заживает на 6—8-й день.

**Опоясывающий герпес** располагается по ходу чувствительного нерва, чаще всего тройничного. Вирус первоначально проникает в нервные узлы, а затем переносится на кожу.

**Симптомы.** По ходу нерва появляются розово-красные пятна, затем образуются пузырьки с жидкостью. Возникают боли, повышается температура. Через 6—8 дней пузырьки высыхают, образуется корочка. Через 3 недели корочка отпадает.

## **ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТОГО ГЕРПЕСА**

Взять 0,5 чашки йогурта и размешать в нем 1 чайную ложку растворимого кофе. Добавить 2 мелко нарубленные дольки чеснока, по 1 столовой ложке меда и кукурузной муки. Все перемешать и смазать пораженные места. Когда смесь подсохнет и отвалится, повторить процедуру. Способ не очень эстетичен, зато дает хороший эффект.

Пить витаминные чаи.

Принимать внутрь сок алоэ по 1 чайной ложке 2—3 раза в день перед едой. Смазывать соком алоэ места высыпания герпеса.

Смазывать соком каланхоэ герпес 2—3 раза в день.

Залить 5 г листа шалфея 1 стаканом кипятка. Настаивать 20 минут, охладить, процедить. Полоскать этим настоем рот.

Залить 15 г сухих цветочных корзинок арники 0,5 л кипятка. Настаивать 2 часа. Применять для компрессов при заболевании герпесом.

Залить 10—15 г почек березы 1 стаканом молока, варить 5 минут, завернуть в марлю. Применять как наружное противовоспалительное средство.

Плоды калины растереть в ступке. Залить 20 г растертых плодов 1 стаканом воды. Настаивать 4 часа. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день.

Смазывать места высыпания герпеса 2—3 раза в день соком осиновых листьев.

## ЛЕЧЕНИЕ ОПОЯСЫВАЮЩЕГО ГЕРПЕСА

Смазывать пораженные участки кожи мазью, состоящей из 100 г меда, 1 столовой ложки золы и 3 долек чеснока.

Смазывать места поражения маслом горького миндаля (продается в аптеке).

При опоясывающем герпесе помогает купание в морской воде.

Смачивать места поражения герпесом отваром травы мяты перечной. Залить 1 столовую ложку травы 1 стаканом воды, кипятить 15 минут на водяной бане, процедить.

Взять по 20 г семени пажитника, корневища лапчатки, травы руты. Всю смесь варить в 1 л воды в течение 30 минут. Отвар применять для примочек при опоясывающем лишае.

Смешать 4 столовые ложки кашицы чеснока, 2 столовые ложки кашицы листьев ясеня и 6 столовых ложек меда. Смазывать участки кожи, пораженные лишаем, 3 раза в день, держать мазь по 2 часа.

### *Гнойничковые поражения кожи, или пиодермия*

Пиодермия — группа острых и хронических заболеваний кожи, вызываемых обычно стафилококками и стрептококками, реже — некоторыми другими микроорганизмами.

Возникновению гнойничковых заболеваний способствуют укусы насекомых, расчесы, опрелости и прочие микротравмы. Некоторые формы гнойничковых заболеваний

вызваны нарушениями нервной системы, внутренних органов, заболеваниями обмена веществ, особенно сахарным диабетом. Проникновение гнойничковой инфекции внутрь вызывает такие кожные заболевания, как фолликулин, фурункулез и др.

Натереть на терке очищенную от кожуры картофелину. Полученную массу нанести на марлевую салфетку, сложенную в 4—5 раз, и прибинтовать ее к пораженному участку кожи. Через 2 часа картофельную массу снять и заменить свежей.

Натереть очищенную свеклу и эту кашицу прикладывать к гнойничкам.

Протирать настойкой свежих листьев алоэ участки кожи, пораженные гнойничками.

Хорошо размешать взятые в равных частях по объему кашицу чеснока и спирт. Смесь накладывать равномерно на гнойничковые поражения кожи, сыпи, прыщи. Сверху положить двух- или трехслойную марлю, перевязать. Такая смесь хорошо высушивает кожу и помогает раскрывать поры, предохраняя их от инфекционного заражения. Смесь менять 2—3 раза в сутки до полного выздоровления.

Смешать 1 столовую ложку сока калины с 0,5 стакана воды. Протирать пораженные места.

Залить 2 стакана измельченных почек тополя черного! 0,5 стакана растительного масла, настаивать сутки, затем довести до кипения на слабом огне и охладить. Смазывать на ночь больные места.

Запить 2 чайные ложки сухих листьев и корней одуванчика лекарственного 1 стаканом воды, кипятить 5 минут, настаивать 8 часов. Принимать настой горячим до еды по 0,5 стакана:

Сварить зерна ржи и пить отвар несколько раз в день при хронической сыпи.

Заварить как чай траву глухой крапивы (яснотки белой). Пить при золотухе, фурункулезе и других гнойничковых заболеваниях.

Залить 2 столовые ложки травы тысячелистника обыкновенного 1 стаканом горячей воды, настоять 1 час, процедить. Прикладывать в виде примочек при сыпи.

Отжать сок из свежей травы дымянки лекарственной и, использовать его для примочек.

Взять 1 столовую ложку высушенной травы дымянки лекарственной, смешать растертую в порошок траву с 50 г вазелина. Смазывать места высыпаний.

Смешать в равных количествах еловую смолу, сливочное

масло и воск. Накладывать эту смесь на пораженное сыпью место.

Залить 1 столовую ложку березовых почек 1 стаканом крутого кипятка и кипятить 15—20 минут. Настоять до остывания и процедить. Протирать этим настоем кожу.

Смешать 10 г травы чистотела и 100 мл подсолнечного масла. Протирать этой смесью кожу.

Смешать 10 г корневища айра и 100 мл подсолнечного масла и варить 20 минут. Остудить и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день до еды.

Залить 2 столовые ложки измельченных семян укропа 2 стаканами кипящей воды, настоять под крышкой 10 минут. Смазывать пораженные места.

Взять в равных частях по весу лист грецкого ореха, лист земляники лесной, траву череды, траву фиалки трехцветной. Залить 50 г смеси 1 л кипятка, настоять в течение 30 минут, процедить и пить по 0,5 стакана 5—6 раз в день.

Взять поровну корня лопуха большого, корня девясила высокого и листа ореха грецкого. Залить 1 столовую ложку измельченной смеси 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Пить по 1 стакану через каждые 3 часа.

### *Грибковые поражения кожи, или микозы*

Микозы вызываются растительными микроорганизмами — грибами. Заражение грибами происходит либо от больного человека или животного, либо через предметы, бывшие в употреблении у больных. Поражаются кожа, обычно стоп, ладоней, ногти, волосы.

Симптомы. При поражении грибами кожи сначала появляются пузырьки величиной с горошину, постепенно они расширяются, иногда захватывая всю поверхность стопы или ладони. У большинства больных отмечается зуд. При поражении грибами; ногтей у свободного края ногтя появляется желтое пятно или полоска. Затем ногтевая пластина утолщается, приобретает серо-желтую окраску, легко крошится. При длительном течении болезни; ногти могут практически разрушиться. При поражении волос на голове появляются шелушащиеся очаги, волосы становятся ломкими.

Смазывать места поражения грибком 20—30%-ным спиртовым раствором прополиса.

Протирать пораженные места соком лука.

Истолочь несколько луковиц и эту кашицу накладывать на пораженные грибком участки.

При микозе стоп смешать по 1 столовой ложке морковного сока и уксусной эссенции и смазывать пораженные места намотанной на деревянную палочку ватой, смоченной этой смесью.

Смешать в равных частях сок чеснока и 90-градусный спирт, добавить дистиллированной воды. Смесью — очень сильный антисептик, ее полезно применять как наружное средство против стойких инфекционных и грибковых поражений кожи, не чувствительных к лекарственным препаратам.

Чесночные компрессы лечат грибковые заболевания, которые вообще очень плохо поддаются лечению. Помимо наружного лечения чесноком следует также принимать препараты чеснока внутрь. Помогают чесночный чай, чесночный отвар и чесночная настойка. Результат — через 3—4 дня.

При микозе стоп ноги следует хорошо вымыть и погрузить ступни в крепкий винный уксус. Лечь спать в носках, пропитанных уксусом.

При грибках на стопах, натоптышах, мозолях и других кожных высыпаниях на ногах очень хорошим народным средством считается бег по утренней росе босиком не менее 20—30 минут. После бега ноги не вытирают, а ждут, пока они сами обсохнут. Дополнительно на ночь рекомендуется пораженные места массировать свежеприготовленным картофельным соком или хотя бы ломтиком сырого картофеля. Курс лечения — 1 месяц, заметное улучшение наступает уже через 10 дней.

Истолочь листья мяты перечной вместе с поваренной солью. Смесью положить между пальцами ног примерно на 1 час. Процедуру повторять до исчезновения грибка.

Залить пучок травы молочая (все растение) 2—3 л кипящей воды, настаивать 1—2 часа, укутав в теплое одеяло. Держать ноги в горячей настоянной воде 30—40 минут. Хорошо пропаренные ногти обрезать ножницами. Ванны повторять через каждые 2 дня вплоть до полного исчезновения грибка.

Залить 10 г цветков сирени обыкновенной 0,5 стакана спирта. Настаивать 10—15 суток. Полученной настойкой смазывать пораженные места.



Растереть листья дурнишника обыкновенного, выжать из кашицы сок. Смазывать соком пораженные места.

Смешать 3 части коры дуба, по 2 части травы вербены лекарственной, плодов ежевики сизой, соцветий календулы, травы хвоща полевого. Залить 3 столовые ложки смеси 1 стаканом воды, прокипятить в течение 15 минут, процедить. Теплый отвар использовать для примочек и промываний.

При грибковых заболеваниях стоп смешать в равных частях листья ежевики, цветки календулы, траву хвоща, траву вербены и дубовую кору. Залить 10 г этой смеси 1 стаканом воды, кипятить 15 минут, настоять 2 часа и процедить. Делать компрессы и примочки, а также принимать внутрь по 1 столовой ложке 4 раза в день.

### *Жирная кожа*

Жирная кожа — рыхлая и блестящая. Из-за расширенных пор внешне напоминает лимонную корку. Под воздействием инфекции на ней могут возникать раздражения, воспаления. Но у жирной кожи есть и свои преимущества: она дольше обычного остается упругой, на ней позже возникают морщины. С возрастом жирная кожа становится суше.

Пучок свежей петрушки вымыть, мелко нарезать, залить водой, довести до кипения, процедить. Теплую кашицу через марлю приложить к лицу на 30 минут. Затем лицо протереть водой, но не мыть. Маску можно делать 3 раза в неделю. Отваром листьев петрушки протирать кожу ежедневно.

При внутренних прыщах на лице, при закупорке сальных желез рекомендуется такое средство: тщательно перемешать 100 г натертого сырого картофеля, 1 желток сырого куриного яйца, сок 1 лимона, 1 столовую ложку растительного масла и на кончике ножа медный купорос. Эту массу наложить утром на 20 минут на лицо, после чего ополоснуть лицо подкисленной теплой водой. Одновременно утром натощак выпить 1 стакан сока сырого картофеля. Через 1 час можно завтракать.

Приготовить картофельное пюре и влить в него немного травяного молока. Само молоко готовить так: взять по 1 чайной ложке травы хвоща полевого и травы зверобоя, залить 0,5 стакана кипяченого молока и настоять 10 минут, пока готовится картофель. Перемешать и сделать маску на 15—20 минут, после чего смыть подкисленной водой. Сварить картофельное пюре. Взять 1 столовую ложку коры калины,

залить 1 стаканом крутого кипятка, поставить на слабый огонь на водяную баню и кипятить 15 минут. Отвар слить в картофельное пюре, чтобы получилась масса на одну маску, и наложить на лицо на 15—20 минут. Смыть маску можно оставшимся отваром коры, предварительно разбавив его 3 частями воды и капнув туда несколько капель водки, или спирта, или лимонного сока.

Натереть большую морковь (если сока у моркови выделяется много, то добавить немного талька). Готовую кашу нанести на лицо и держать 15—20 минут. Ополоснуть лицо теплой водой.

Наложить на лицо кусочки помидоров. Через 15—20 минут снять их.

Натереть на терке или пропустить через мясорубку капусту. Кашу смешать со взбитым белком. Нанести на лицо на 20—30 минут. Ополоснуть теплой водой.

Натереть на терке или пропустить через мясорубку капусту, добавить толокно. Наложить на лицо на 15—20 минут, смыть теплой (не горячей) водой.

Раздавить горсть белой и красной смородины, смешать сок с 1 столовой ложкой крахмала и нанести кашу на лицо. Маска хорошо суживает поры.

Выжать сок из ягод вишни, смешать его с небольшим количеством крахмала и наложить на предварительно очищенную кожу на 20 минут. Вишневая маска стягивает поры, освежает кожу лица.

Айву натереть на терке, кашу смешать со взбитым белком и наложить на лицо. Маска сужает поры, уменьшает сальность и разглаживает крупные морщины.

Влить 0,5 чайной ложки клюквенного сока в 2 чайные ложки яичного белка. Маску накладывать 2—3 раза в день через каждые 4—5 минут. Смыть чайной заваркой.

Мелко нарезать лимон, залить его 1 стаканом воды и дать настояться 10 дней. Настоем пропитать слой ваты и наложить на лицо на 15—20 минут. После снятия маски лицо не мыть. Маска не только стягивает поры, но и разглаживает морщины.

Натереть 2 свежих огурца, добавить 0,5 стакана водки, смешать и оставить в стеклянной посуде настаиваться в течение 7 дней, процедить. Марлю смочить в настойке и наложить: на лицо на 15 минут. Стягивает поры, уменьшает сальность.

Яблоки натереть на терке (для одной маски достаточно 1—2 яблок). Кашицу наложить на лицо на 15—20 минут. Смыть прохладной водой.

Взять по 5 г белой глины и талька, добавить 1—2 столовые ложки молока. Полученную кашицу нанести на лицо на 20 минут. Маска подсушивает кожу и суживает поры.

Раздавить ягоды винограда и взять столько, сколько поместится в 1 столовую ложку, добавить половину свежего желтка, немного крахмала (можно заменить пшеничной мукой). Маску нанести на кожу лица на 20 минут, смыть теплой, а затем холодной водой.

Отжать сок из 2 луковиц средней величины, а кашицу смешать с 1 столовой ложкой лимонного сока. Эту смесь наложить на лицо и через 20—25 минут смыть сначала теплой, а потом холодной водой.

Взбить 1 белок, к нему добавить 0,5 стакана одеколона, камфорного спирта и сока айвы. Ваткой, смоченной в этом лосьоне, очистить жирную кожу.

Смешать в пропорции 1:4 сок алоэ и водку. Протирать жирную, склонную к образованию угрей кожу.

Натереть апельсины вместе с кожурой. Полученную кашицу залить 0,5 стакана водки, настаивать 7 дней в темном месте, процедить, отжать массу и добавить 1 чайную ложку глицерина. Протирать лицо лосьоном ежедневно.

Выжать сок из 1 грейпфрута, добавить в сок несколько капель камфорного спирта. Протирать кожу лосьоном ежедневно.

Залить 50 г свежих (или 25 г сухих) цветков сирени 0,5 л кипятка. Посуду укутать бумагой или одеялом и настаивать до охлаждения. Процедить, а затем часть полученного настоя соединить с картофельным крахмалом так, чтобы получилась масса консистенции сметаны, и нанести на кожу в виде маски. Оставшийся настой сирени можно хранить в холодильнике 1—2 дня и после подогрева на водяной бане использовать еще для одной маски.

Залить 1 столовую ложку измельченных листьев крапивы 0,5 стакана водки. Настаивать, процедить. Протирать лицо утром и вечером не менее 2 месяцев.

Залить 1 столовую ложку цветков и плодов бузины черной 1 стаканом воды. Настоять. Смочить в теплом настое марлю, сложенную в 4—5 слоев, и положить ее на лицо.

Залить 5 столовых ложек листа грецкого ореха и травы череды 0,5 л кипятка и кипятить 15 минут на слабом огне. Пропитать теплым

отваром марлю или полотняную ткань и положить ее на 15—20 минут на лицо.

Залить 1 столовую ложку цветков василька 1 стаканом кипятка и настаивать 30 минут. Смочить в настое марлевую салфетку, сложенную в 4—5 слоев, слегка отжать и положить на лицо. Компресс надо менять 3—4 раза, начиная с горячего и заканчивая холодным. Горячий следует держать 3—4 минуты, 1 холодный — 10—15 минут.

Залить 1 столовую ложку сухих цветков ромашки аптечной 2 стаканами кипятка, настоять 10—15 минут, процедить. В теплом настое смочить марлю, слегка отжать и приложить к лицу. Компресс надо менять через каждые 5 минут. Курс лечения — 20 процедур ежедневно.

Залить 1 столовую ложку измельченного листа мать-и-мачехи 1 стаканом крутого кипятка, настоять, затем процедить. Применять в виде примочек, обмываний и протираний при угрях и жирной, пористой коже. Настой оказывает противовоспалительное и подсушивающее действие.

Залить 2 столовые ложки травы полыни горькой 1 стаканом воды, прокипятить на слабом огне 5—10 минут, охладить и затем процедить. Рекомендуется умываться этим отваром по утрам. Процедура очищает кожу лица, делает ее более упругой и нежной.

Залить 2 столовые ложки смеси травы череды, цветков ромашки, листа мать-и-мачехи, плодов конского каштана, травы полевого хвоща, травы тысячелистника, корня алтея и корня окопника 2 стаканами кипятка. Кипятить на слабом огне; 30 минут, охладить, процедить. Добавить 3 столовые ложки водки и 1 столовую ложку камфорного спирта. Лосьон нанести на чистую кожу и дать ему впитаться.

Залить 10 г травы душицы, 10 г листа лопуха и 5 г корней крапивы двудомной 1 стаканом водки. Настаивать 7—10 дней, процедить и развести водой в соотношении 1:1. Протирать лицо ежедневно.

Взять по 1 чайной ложке измельченной коры дуба и ивы. Залить смесь 1 стаканом кипятка, настоять, процедить и влить туда 1 столовую ложку пищевого уксуса. Затем развести смесь кипяченой водой в соотношении 1:10. Протирать лицо.

Взять поровну травы зверобоя продырявленного, листьев щавеля обыкновенного, цветков календулы, листьев мать-и-мачехи. Сбор измельчить и залить кипятком в соотношении 1:2. Теплую кашицу положить между слоями марли. Держать маску 15—20 минут, затем обмыть лицо теплой водой.

### *Избыточное потоотделение*

Различают потоотделение общее и местное. Общее повышенное потоотделение возникает при лихорадочных состояниях, неврастении, вегетососудистой дистонии, базедовой болезни, туберкулезе, сахарном диабете. Местное повышенное потоотделение проявляется на ограниченных участках тела, чаще всего на ладонях, подошвах, в подмышечных впадинах, в области половых органов, волосистой части головы. У людей с местным повышенным потоотделением постоянно влажные руки и ноги (чаще при этом холодные), в складках кожи появляется опрелость, от стоп и из подмышечных впадин исходит неприятный запах.

Ноги в местах потения присыпать картофельным крахмалом.

Места чрезмерного выделения пота на ногах припудрить смесью крахмала и талька (1:9) или, еще лучше, салициловой кислоты, крахмала и талька (1:3:27).

Залить 1 чайную ложку соли 1 стаканом горячей воды. Соленым раствором ополаскивать руки 2 раза в день.

Залить 1 столовую ложку листа шалфея 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день через 1 час после еды. Особенно рекомендуется женщинам в период менопаузы.

Залить 4 столовые ложки измельченной соломы овса посевного 1 л кипятка, настоять 1 час и, не процеживая, сделать ванночку для рук. Держать 20 минут.

Залить 5 столовых ложек измельченных листьев грецкого ореха 1 л кипятка, настоять 1 час, нагреть на слабом огне до кипения, остудить, процедить. Употреблять для ножных ванн.

Кору дуба (лучше использовать кору молодых деревьев) растереть в порошок, просеять через сито. Порошок засыпать в носки. Порошок в носках менять ежедневно.

Вымыть ноги холодной водой, вытереть насухо. Между пальцами положить листья березы. Листья менять 2 раза в день.

Взять 3 части коры дуба и 1 часть корневища горечавки желтой. Залить 5 столовых ложек смеси 1 л кипятка, нагреть на водяной бане 30 минут, настаивать 15 минут, процедить. Употреблять для ножных ванн.

Взять 200 г соломы овса посевного и 50 г коры дуба. Залить смесь 1 ведром воды, нагреть на огне до кипения, настоять 30 минут.



Ежедневно делать ванны по 20 минут. Взять по 2 части листа черники и листа шалфея лекарственного, по 1 части травы клевера пашенного и травы сушеницы болотной. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

### *Мозоли*

Мозоль — ограниченное утолщение рогового слоя кожи, появляющееся от длительного давления или трения. Мозоли на подошвах, пальцах и в межпальцевых складках стоп часто бывают болезненными.

Небольшой кусочек листа алоэ разрезать вдоль и наложить на мозоль (срезом к мозоли), сверху покрыть компрессной бумагой и перебинтовать. Оставить на ночь, утром снять и смазать мозоль жирным кремом. Процедуру повторять несколько дней подряд, пока мозоль не размягчится, после чего мозоль соскоблить.

Избавиться от мозолей можно с помощью 8—10 мыльно-содовых ванночек. Налить в тазик 1 л теплой воды (36—40°C) и растворить в ней 1 чайную ложку соды. Затем опустить в получившийся раствор стопы на 15 минут и потереть после этого загрубевшие участки кожи пемзой или специальной щеткой. Ополоснуть ноги теплой водой, насухо вытереть их полотенцем и смазать питательным кремом.

Для удаления мозолей применяется прополис в чистом виде. Предварительно распарить ноги (10—15 минут), после чего кожу протереть, наложить разогретый кусочек прополиса тонким слоем на мозоль и закрепить бинтом на 5 дней. Такие процедуры нужно повторить 3 раза. После ванны и снятия повязки размягченную мозоль механически удалить пемзой или щеткой.

Измельчить в кашицу перья зеленого лука и прикладывать к мозолям, трещинам, образующимся на ступнях ног. Из этой кашицы можно делать на ночь компрессы.

Смазывать мозоли свежим соком лука.

Взять 2 части сока лука и 1 часть столового уксуса. Уваривать на медленном огне под крышкой в течение 10 минут, после чего охладить, процедить и полученным отваром обрабатывать мозоли.

Взять луковую шелуху от 5 луковиц среднего размера, залить 1 стаканом столового уксуса и оставить на 2 недели в плотно закрытой посуде при комнатной температуре. Затем шелуху отжать и



прикладывать к мозолям по несколько раз в день до полного их исчезновения.

Остро наточенным ножом разрезать крупный зубчик чеснока на тоненькие пластинки так, чтобы не попадала сердцевина. Затем при помощи пластыря прикрепить чесночные пластинки к мозолям — по одной на каждую. Перед процедурой хорошенько распарить ноги в горячей воде. Лечение проводить в течение недели. Однако следует помнить, что этот метод иногда приводит к ожогам и даже огрубению мозолей.

Испечь несколько долек чеснока, растереть их в кашицу и смешать со сливочным маслом, топленым нутряным салом или сметаной в соотношении 1:2. Эту смесь наложить на больное место на несколько дней. Вместо печеного чеснока можно применять компресс из двух долек чеснока, сваренных в молоке.

Мозоль предварительно распарить в соленой воде, затем приложить многослойную марлю, смоченную в соке чеснока. Процедуру делать вечером, перед сном, в течение 12—15 дней.

При мозолях и кожных затвердениях старый картофель (прошлогоднего урожая) натереть, а свежие помидоры разрезать на дольки. После смешивания состав наложить на мозоли и ороговения. Прикладывать до размягчения кожи и прекращения воспаления.

Тонкие срезы из сырого картофеля в виде аппликации прикладывать к болезненным мозолям.

К мозолям и ороговениям кожи регулярно (до достижения результата) 1 раз в день прикладывать в виде аппликаций кашицу из 0,5 стакана тертого картофеля и 1 столовой ложки меда.

Измельчить взятые поровну сырой картофель, репчатый лук и лист алоэ и наложить кашицу на мозоль. Удаление мозолей всегда необходимо проводить после мыльно-содовой ванночки.

Для снятия болей от мозолей развести в теплой воде марганцовокислый калий до образования раствора розового цвета, добавить чуть-чуть соли и опустить туда ноги на 15—20 минут. После этого ноги не вытирать. Боль быстро пройдет. Можно после ванночки смазать мозоль йодом.

Распаривание мозолей в теплой воде с растворенным в ней нашатырем помогает снять мозоль без боли.

Мозоли можно удалить за 1—2 дня, накладывая свежую живицу любого хвойного дерева. Живицу заклеивают лейкопластырем и меняют через сутки. Предварительно мозоль необходимо распарить.

Смешать 5 г вошины, 1 столовую ложку растертой травы полыни и водку до консистенции жидкой кашицы. Наложить на больное место, покрыть чистой марлей и оставить на ночь.

Мозоль смазать млечным соком инжира обыкновенного. Приложить к мозоли внутреннюю поверхность разрезанного пополам плода. Процедуру повторять ежедневно на ночь.

Смазывать мозоль млечным соком одуванчика или молочая полумохнатого.

Мелко измельчить листья ириса, залить кипятком и прикладывать в виде припарок к затвердевшим участкам кожи рук и ног. Кожа размягчится, и мозоли можно будет совершенно безболезненно снять. Время процедуры — 2—3 часа, повторять ее следует 2—3 раза.

### *Нарыв, или абсцесс*

Нарывы образуются при попадании в организм через поврежденную кожу гноеродных микробов. Микробы могут распространяться и из имеющегося в организме гнойного очага. Распространение происходит по кровеносным и лимфатическим сосудам. В месте внедрения микробов образуется нарыв.

При остром воспалении количество гноя быстро растет, он может прорвать окружающую его оболочку и излиться на поверхность кожи, что способствует выздоровлению. Но если нарыв прорвется внутри, под окружающей его оболочкой, то может начаться гнойное воспаление и даже заражение крови.

**Симптомы.** В месте нарыва краснота, припухлость, боль. Общие признаки — повышение температуры, слабость, головная боль.

### **ВНИМАНИЕ!**

*Нельзя самому вскрывать нарывы, нельзя на них давить или массировать их. Если созревший нарыв прорвался, нужно осторожно выдавить его чистыми руками, промыть раствором марганцовки или борной кислоты и затем еще 2 дня прикладывать к ранке согревающий компресс из раствора соды.*

Для ускорения созревания нарыва натереть свежий репчатый лук и прикладывать кашицу к пораженному месту.

Испечь луковицу или сварить ее в молоке, приложить ее в горячем виде к нарыву и прибинтовать. Менять луковицы через каждые 4—5 часов.

Луковицу испечь, растереть и смешать с 1 частью натертого «Детского» мыла. Полученные лепешки прикладывать к нарыву, меняя через каждые 5 часов. Вместо лука можно использовать печеный чеснок.

Привязать к нарыву свежую кашицу из натертой свеклы — нарыв или рассосется, или быстро созреет.

Держать больное место в горячем растворе содовой или мыльной воды (1 чайная ложка на 1 стакан воды). Держать не менее 20 минут.

Приложить свеженатертый картофель к больному месту, перевязать марлей, менять через 3 часа.

При панариции — гнойном воспалении пальца руки — на ранней стадии заболевания пораженный палец обматывать внутренней (белой) стороной картофельных очистков. В течение суток кожуру сменить несколько раз.

К намечающемуся нарыву прикладывать мазь из меда, муки и растертого печеного лука.

Для быстрейшего созревания нарыва и для рассасывания опухолей к больному месту нужно прикладывать на ночь мякиш пшеничного хлеба, смоченный в горячем молоке.

Срезать нижний, наиболее крупный, лист алоэ древовидного, тщательно промыть, разрезать вдоль или растолочь, наложить на больное место и прибинтовать. Менять ежедневно.

Смачивать поверхность нарыва свежим соком алоэ древовидного.

Привязать к назревшему нарыву ткань, смоченную в касторовом масле.

Залить 20 г измельченной коры ивы 1 стаканом кипятка и греть на медленном огне 20 минут. Смочить в отваре кусок бинта и привязать его к нарыву на ночь.

Прикладывать к нарыву свежие листья лилии кудреватой. Залить 1 чайную ложку семян кориандра посевного 1 стаканом кипятка, настаивать. Смочить в настое ткань и прикладывать как примочку к нарыву.

Прикладывать к фурункулам и воспаленным участкам кожи кашицу из размельченных семян льна культурного, залитых теплой

водой. Сварить в молоке семена льна культурного и соцветия ромашки аптечной. Процедить и прикладывать кашицу к нарывам.

Хорошими средствами для лечения нарывов являются кедровая смола и живица. Их надо прикладывать к нарывам.

Истолочь свежие листья будры плющевидной. Прикладывать листовую массу к нарывам.

30 г листа эвкалипта шаровидного залить 1 стаканом кипятка и поставить на медленный огонь. 1 стакан отвара развести в 1 л кипяченой воды и промывать нарывы.

Истолочь 0,5 стакана сухого листа и цветков зверобоя обыкновенного и настаивать в 1 стакане растительного масла в течение 3 недель. Маслом смазывать нарывы.

Взять 15 г ветвей омелы белой, по 10 г цветков глухой крапивы, травы крапивы жгучей, травы водяного перца и коры дуба. Смесь залить 1 л кипятка. Применять в виде компрессов или примочек.

### *Отеки, или «мешки» под глазами*

«Мешки» под глазами образуются в результате неправильной деятельности внутренних органов. Чаще всего различают сердечные и почечные отеки, вызываемые заболеваниями сердца или почек. Для того чтобы избавиться от отеков и отечности, надо лечить основное заболевание. Ниже приведены лишь методы косметического избавления от отеков на лице.

Наложить на лицо мелко натертый сырой картофель в марлевых салфетках на 25—30 минут, затем снять и протереть кожу настоем ромашки. Такую маску следует делать 2—3 раза в неделю для уменьшения отечности лица.

Приложить к векам марлевые мешочки с испитым чаем (чайинками) и полежать 20 минут.

Залить 30 г кукурузных рылец 1 стаканом кипятка и настаивать, укутав, 3 часа. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 5 дней.

Залить 4 столовые ложки травы хвоща полевого 2 стаканами кипятка, настоять 1 час и процедить. Выпить все глотками в течение дня. Принимать в течение 2—3 недель.

**ВНИМАНИЕ!**

**При острых воспалениях почек хвощ противопоказан.**

### *Педикулез, или вшивость*

Вши — это мелкие кровососущие насекомые, паразитирующие на теле человека. Они поселяются на волосистой части головы или иных волосистых участках тела. Головные и лобковые вши откладывают свои яйца — гниды — на волосах, платяные вши — на белье. Гниды выглядят как крошечные белые комочки на волосах. Лобковые вши не вызывают венерических заболеваний, хотя могут передаваться при половых контактах. В отличие от сифилиса и гонореи, ими можно заразиться через туалетные сиденья, зараженное белье и т. п.

Симптомы. Укус вши оставляет на теле красное пятнышко размером с булавочный укол, но он вызывает сильный зуд, который приводит к расчесыванию. Зуд и редкие, маленькие, неглубокие язвочки у основания волос являются первыми признаками педикулеза.

Головных вшей надо вычесывать расческой с очень мелкими и частыми зубьями.

Радикальным методом борьбы с головными вшами может быть стрижка волос наголо.

Намазать волосы керосином и укутать голову полотенцем. Держать не менее 2 часов, затем керосин смыть, а волосы расчесать.

Полезно втирать в кожу головы сок клюквы. Делать это надо в течение 10 дней.

Залить 2 столовые ложки травы мяты 1 стаканом гранатового сока, кипятить 10 минут. Применять для местных втираний в кожу.

Залить 20 г травы будры плющевидной 0,5 стакана уксуса. Втирать в кожу 2 раза в день.

Залить 10 г травы живокости и 5 г лимонной кислоты 1 стаканом кипятка. Настаивать 6 часов, процедить. Применять для местных втираний в кожу. Курс лечения — 5—10 дней.

Смешать 2 столовые ложки травы багульника, 2 столовые ложки корневищ чемерицы и 30 г разогретого свиного жира. Настаивать в теплом месте 12 часов, еще теплым настоем процедить. Использовать для втираний 2 раза в день. Курс лечения — 5—10 дней.

### *Перхоть, или себорея*

Перхоть является проявлением кожного заболевания — себореи.

Себорея — это заболевание всего организма, проявляющееся в расстройстве функции сальных желез. Появление себореи нередко совпадает с наступлением полового созревания, она исчезает в старости с угасанием функции половых желез. Это дает основание увязывать развитие заболевания с расстройствами эндокринной системы.

Сама по себе себорея неприятная, но относительно безвредная болезнь. Однако при этом заболевании кожа становится восприимчивой к грибковой или бактериальной инфекции.

Различают сухую и жирную себореи.

**Симптомы.** Наиболее резко себорея проявляется на лице, волосистой части головы, груди, спине, половых органах. При себорее кожа может быть очень жирной, маслянистой, приобретать темно-серый цвет, покрываться мелкими чешуйками. Поры при этом расширяются. Волосы на голове блестят, словно смазанные маслом, отдельные пряди волос часто склеиваются. Жирные роговые чешуйки частично остаются на волосах, а частично отшелушиваются в виде перхоти, попадают на одежду и придают человеку неопрятный вид.

Смешать в равных частях по объему сок лука, водку и касторовое масло. Смесь втирать за 1 час до мытья головы при сухой себорее (сухая перхоть).

Залить 30—50 г шелухи лука 2 стаканами воды и варить на слабом огне 15—20 минут. Настаивать, укутав, 1 час и процедить. Смазать этим отваром волосы, расчесать, дать высохнуть и делать так несколько дней при жирной себорее. Волосы укрепляются и одновременно приобретают золотистый оттенок.

Смешать 1 столовую ложку касторового масла, 1 столовую ложку меда с таким же количеством сока лука и добавить 1 яичный желток. Втереть смесь в кожу головы. Укутать голову чем-нибудь теплым и оставить так на 1—2 часа, после чего тщательно промыть волосы, чтобы удалить луковый запах.

Приготовить свежий сок лука и ватным тампоном втереть в кожу головы. Когда кожа высохнет, втереть сок алоэ. Затем вымыть голову отваром следующих трав: 1 столовая ложка травы тысячелистника, 2,5



столовой ложки листьев крапины двудомной, 1 столовая ложка листьев мяты перечной или Melissa на 1 л воды.

Волосы можно прополаскивать в отваре луковой шелухи (отвар должен быть концентрированным, темно-коричневого цвета).

Кашицу из чеснока и свежих листьев крапивы двудомной, взятых в равных по объему частях, положить на кожу головы и полосы и повязать косынкой. Через 15—20 минут смыть теплой подкисленной водой и ополоснуть волосы отваром из цветков ромашки аптечной (при сухой себорее).

При жирной себорее полезно ополаскивать волосы чуть подкисленной водой (1 столовая ложка уксуса на 1 л воды).

Мыть волосы дегтярным или ихтиоловым мылом 1 раз в неделю.

Протирать голову смесью из 3 г танина, 1 г хинина и 100 мл водки. Это снижает сальность волос.

Смачивать корни волос соком алоэ (при жирной себорее).

Приготовить настой цветков пижмы и ополаскивать этим настоем волосы.

Приготовить отвар травы Черноголовки. Теплым отваром мыть голову 2—3 раза в день. После мытья голову досуха не вытирать, волосы должны оставаться чуть влажными.

Смешать 10 столовых ложек спиртовой настойки календулы лекарственной (продается в аптеке) с 1 столовой ложкой касторового масла. Смесью втирать в кожу головы 2—3 раза в день при жирной себорее.

Смешать и залить 1 л воды 2 столовые ложки сухих соцветий календулы и 1 чайную ложку корней лопуха. Варить на медленном огне 15—20 минут. Ополаскивать отваром волосы и втирать в кожу головы.

Залить 1 столовую ложку измельченных листьев крапивы двудомной 1 стаканом кипятка, настаивать 1,5 часа и процедить. Волосы вымыть и слегка подсушить, затем втереть настой в кожу головы. Применять 1 раз в неделю в течение длительного срока при жирной себорее.

Залить 100 г измельченных листьев крапивы 0,5 л воды и 0,5 л уксуса. Варить 30 минут. Процедить, когда остынет. Отваром мыть голову вечером, перед сном, без мыла. Размельчить корни репейника, выкопанные осенью, и залить 2 столовые ложки корней 1 стаканом кипятка. Варить на слабом огне 15—20 минут, настаивать до остывания, процедить. Втирать отвар в кожу головы (при жирной себорее). Хранить корни репейника надо в замороженном виде.

Залить 2 столовые ложки соцветий ромашки аптечной 1 л воды и кипятить 5 минут. Ополаскивать отваром волосы при жирной себорее.

Залить 2 столовые ложки корневищ аира 1 л воды, кипятить 15 минут, процедить. Половину отвара втереть в кожу головы и оставить на 15—20 минут. Затем оставшейся частью отвара ополоснуть волосы. Высушить волосы, не смывая отвар.

Использовать отвар березовых почек и березовый деготь (при жирной себорее).

Ополаскивать волосы отваром листьев березы и шишек хмеля.

Взять по 1 столовой ложке измельченной травы хвоща полевого и соцветий арники. Смесь залить 2 стаканами воды, прокипятить, процедить. Отвар втирать в кожу головы (при жирной себорее).

Взять поровну травы герани и лист крапивы. Залить 4 столовые ложки смеси 1 л кипятка, настаивать 30 минут. Этим настоем ополаскивать волосы (при жирной себорее).

Взять по 2 столовые ложки листа крапивы и травы мать-и-мачехи, залить 1 стаканом кипятка. Поставить на огонь и дать закипеть, затем настоять и процедить. Ополаскивать отваром волосы.

### *Пролежень*

Пролежень — омертвление кожи, подкожного слоя и других тканей при длительном давлении на них в условиях нарушенного кровообращения. Чаще всего пролежни образуются у ослабленных больных, долгое время проводящих в постели без движения.

Вероятность появления пролежней повышается при анемии, авитаминозе, нарушениях обмена веществ. У ослабленных больных пролежень может возникнуть быстро — в течение суток.

**Симптомы. Первые признаки — побледнение кожного участка, отечность, образование пузырей. Следующая стадия — омертвление мягких тканей и надкостницы.**

Смазывать пролежни облепиховым маслом (продается в аптеке).

Делать примочки из масла шиповника (продается в аптеке).

Смешать 2 части мелко нарезанной коры молодого дуба, 1 часть почек тополя черного и 7 частей сливочного масла. Смесь настоять ночь в тепле, вскипятить, процедить. Смазывать этой мазью пролежни.

## *Раны*

Раны — механические повреждения тканей с нарушением целостности кожи или слизистой оболочки. При глубоких ранах поражаются и другие ткани. Раны могут стать входными воротами для возбудителей инфекционных заболеваний.

Рану покрыть слоем ихтиоловой мази, сверху наслоить картофельную кашу (лучше брать клубни розового картофеля — «американку»). Перевязки проводить ежедневно, желательно с утра.

При гноящихся ранах помогают компрессы, сделанные из кашицы отварного картофеля.

Натертый свежий картофель накладывать на раны для быстрого их заживления.

При ожоговых ранах можно прикладывать к пораженному месту кашу из белой части лука-порея, поместив ее предварительно в двойной слой марли.

При плохо заживающих ранах можно использовать следующий препарат: смешать кашу из 1 луковицы среднего размера и 1 столовую ложку сухой измельченной коры ивы. Залить 1 стаканом крутого кипятка. Настоять ночь, предварительно хорошо укутав, после чего процедить и смешать в равном соотношении с медом. Делать повязки с этой смесью.

Смешать 1 столовую ложку козьего молока или овечьего жира с 0,5 столовой ложки мелкой соли, добавить 1 столовую ложку кашицы из старого лука. Все тщательно растереть в фарфоровой ступке и этой смесью смазать рану, а сверху наложить компресс с этой же мазью и оставить на сутки.

Натереть морковь и приложить кашу к гноящейся ране.

Для очистки и заживления гнойных ран помогает свежий сок ягод клюквы.

Смазать рану медом и наложить сверху стерильную повязку. Лучшим для лечения ран считается мед, взятый в тех местах, где растет много тополей.

Хорошим дезинфицирующим и кровоочистительным средством является сок полыни.

При гнойных ранах прикладывать к больным местам свежие растертые листья земляники.

Залить 1 столовую ложку плодов шиповника 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, процедить. Смочить в настое салфетку, слегка отжать и положить на рану.

Листья лопуха отварить в молоке и прикладывать к ранам.

Взять 4 свежих корня герани, залить 1200 мл кипящей воды и кипятить 20 минут. Промывать рану теплым отваром и завязывать рану тряпкой, обильно пропитанной этим отваром. Процедуру смены повязки повторять 3 раза в день.

Добавить к 1 г цветочных корзинок календулы 100 мл оливкового масла. Настаивать 20—25 дней. Применять при ранах и ушибах во избежание образования рубцов.

Порезы, царапины смазывать чистым пихтовым маслом для предотвращения нагноения. Раны большой площади обрабатывать маслом нельзя.

Залить 20 г травы горца птичьего (спорыша) 1 стаканом кипятка. Кипятить 15 минут, процедить. Применять в виде примочек для лечения гнойных ран.

Промывать рану отваром вяза граболистного. Отвар коры с молодых веток вяза заварить кипятком, варить на водяной бане до тех пор, пока раствор не станет коричневым и не уменьшится вдвое. Делать примочки на пораженную поверхность.

Залить 1 чайную ложку измельченных листьев черники 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, укутав, процедить. Обрабатывать раны.

Залить 30 г листьев эвкалипта 1 стаканом кипятка. Кипятить 20 минут, процедить. Достаточно взять 1—2 стакана отвара на 1 л воды. Промывать раны.

Залить 1 столовую ложку измельченной травы хвоща полевого 1 стаканом кипятка, кипятить 30 минут на небольшом огне, процедить. Использовать для компрессов.

Взять 5 г листа шалфея, по 10 г травы вербены и травы хвоща полевого, 5 г цветков ромашки, по 10 г лепестков розы

и коры дуба. Весь сбор залить 1 л кипятка, настаивать в течение 30 минут, отфильтровать и использовать в качестве ранозаживляющих примочек.

Для лечения ран и нагноившихся язв вместо пластыря применяют самоотделяющиеся слои бересты березы повислой, которая обладает противовоспалительным, обезболивающим и ранозаживляющим действием.

С узкой полосы зеленого листа камыша снять верхний слой, ногтем вынуть белоснежную сердцевину, похожую на вату, наложить ее на рану в несколько слоев, сверху зафиксировать повязкой. Белая сердцевина обладает кровоостанавливающим и бактерицидным действием.

Пух цветущего растения кипрея узколистного используется вместо ваты. Обладает кровоостанавливающим, ранозаживляющим действием. Применять следует в марлевых подушечках.

Сфагновый (торфяной) мох гигроскопичен, применяется вместо ваты. Обладает ранозаживляющим и антисептическим действием. При наложении на раны хорошо впитывает в себя гной, способствует быстрому заживлению ран. Для перевязок надо использовать предварительно простерилизованные марлевые подушечки, набитые мхом. В экстренных случаях торфяной мох используется без стерилизации.

### *Рожа*

Рожа — острое воспаление кожи инфекционной природы. Возбудитель — стрептококк, который внедряется через поврежденные участки кожи (ссадины, потертости, царапины). Рожа может развиваться и как осложнение гнойной раны.

Симптомы. Озноб, головная боль, рвота, температура тела 39—40°C; На пораженной коже появляется яркая краснота, покрасневший участок слегка возвышается над уровнем здоровой кожи, быстро увеличивается, вызывая жжение и боль.. Локализуется чаще всего на лицо, голенях и половых органах. Рожистое воспаление может переходить с одного места на другое.

На пораженные рожей участки положить сухой компресс из картофельного крахмала на вате.

На пораженные участки наложить многослойную марлевую повязку, пропитанную картофельным соком, сменяя ее 3—4 раза в день. Можно оставлять на ночь. Дополнительно повязку со стороны контакта с кожей можно посыпать порошком пенициллина.

Прикладывать к пораженным рожей местам листья мать-и-мачехи и одновременно принимать порошок из сушеных листьев мать-и-мачехи.

Прикладывать к пораженным участкам 2—3 раза в день свежие листья лопуха, смазанные сметаной.

Прикладывать к рожистым воспалениям листья подорожника, обсыпанные порошком мела.

Измельченную кору черемухи обыкновенной прикладывать к местам, пораженным рожей.

Растертые в кашу плоды боярышника прикладывать к воспаленным участкам кожи.

Измельченную кору сирени прикладывать к местам, пораженным рожей.

Развести 1 чайную ложку настойки семян или листьев дурмана 0,5 стакана кипяченой воды. Применять для примочек.

### *Синяк*

Синяки возникают в результате ушиба — закрытого повреждения мягких тканей от удара тупым предметом или падения на твердую поверхность. Синяк имеет вид пятна, меняющего на протяжении нескольких дней свой цвет: красный-фиолетовый-синий-зеленый-желтый. Такое изменение окраски происходит вследствие распада красящего вещества — гемоглобина.

Прикладывать к синяку свежие листья капусты.

Взять сырой картофель и, разрезав на 2 части, разрезом приложить к больному месту и потереть ушиб.

На больное место накладывать компресс из сырой картофельной массы (картофельных очистков) или кашицы из сваренного в кожуре и размятого картофеля. Иногда для лучшего эффекта в картофельную кашу добавляют мед и питьевую соду.

Почистить сырую картофелину, приложить к синяку один из очистков внутренней стороной и прикрепить с помощью

бинта или пластыря. Не снимать этот компресс в течение 2—3 часов.

Залить 3 столовые ложки кашицы свежего чеснока 300 мл 6%-ного уксуса, настаивать в темном месте при комнатной температуре 1 сутки, периодически встряхивая содержимое, затем процедить. Растирать настойкой синяки.

Прикладывать к синяку кашу из соевой муки.

Приложить к синяку чисто вымытый кусочек меди (медный пятак).



Прикладывать к синякам в виде примочки сок или отвар травы руты душистой.

Приложить к месту ушиба примочку с соком свежих листьев и корней калужницы болотной.

Приложить к синяку размятый или мелко нарезанный лист подорожника.

Измельчить 1 луковицу, смешать с 1 столовой ложкой растертого в порошок сухого листа подорожника большого, добавить равное количество меда и тщательно смешать на кипящей водяной бане. Применять в виде компрессов при ушибах и кровоподтеках. Держать 2 часа. Делать компрессы 3 раза в день.

### *Стригущий лишай, или трихофития*

Стригущий лишай — заразное грибковое заболевание кожи. Грибок поражает кожу в паховой области, на стопах, в волосистой части головы и других местах. В месте повреждения кожи образуется постепенно расширяющееся снаружи кольцо, внутри которого часто остается участок здоровой ткани. Выделяют несколько типов стригущего лишая — в зависимости от локализации.

**Симптомы.** При стригущем лишае тела происходит поражение эпидермиса в виде колец с явлениями воспаления и шелушения.

Стригущий лишай стоп вызывает зуд и ощущение жжения. В межпальцевых промежутках стопы и на подошвах образуются небольшие пузырьки и трещины колеи.

Стригущий лишай волосистой части головы приводит к выпадению волос на голове и образованию участков облысения круглой формы. Первоначально грибок вызывает повреждение корней волос, потом стержней и окружающих тканей в диаметре около 2 см. В месте повреждения кожи возникает шелушение или появляются ссадины в результате расчесов. В процессе заживления кожи возобновляется рост волос. Полностью волосы восстанавливаются в течение 3 месяцев.

Существует очень хороший способ лечения этого неприятного кожного заболевания. Разрезать дольку чеснока и смазать пораженное место разрезанной частью. Затем втереть смесь березового угля и сока подорожника, приготовленную в пропорции 1:1.

При лечении стригущего лишая нужно промыть кожу уксусом и завязать больное место плотной тканью, чтобы улучшить проникновение уксуса в кожу. С этой же целью в чесночный уксус полезно добавлять несколько капель камфорного масла.

Участки кожи, пораженные стригущим лишаем, сначала натереть кашицей или соком чеснока, затем втереть пудру из березового угля в смеси с соком свежего корня лопуха. Втирание делать по 20—30 минут до полного выздоровления.

Золу от 3 головок чеснока смешать с 50 г сливочного масла и 200 мл крепкого бульона морских рыб. Мазь втирать ежедневно по 2—3 раза в участки кожи, пораженные лишаем.

Залить 50 г цветков или плодов софоры японской 0,5 л водки и настоять 30 дней в темном месте. Пить по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3—4 месяцев. Если водка противопоказана даже в таких количествах, то можно принимать настой: заварить 1 столовую ложку цветков или плодов софоры 1 стаканом кипятка, настаивать в течение ночи в термосе и выпить в течение суток.

Взять по весу 5 частей травы череды трехраздельной, по 4 части кукурузных рылец, травы зверобоя продырявленного, по 3 части корневища аира болотного, травы фиалки трехцветной, травы хвоща полевого, по 2 части корневища солодки уральской, травы льнянки обыкновенной, цветков календулы лекарственной. Залить 1 столовую ложку смеси трав в термосе 1 стаканом кипятка, настаивать 4—6 часов, потом процедить. Принимать внутрь по 0,5 стакана настоя утром и вечером — спустя 1 час после еды. Длительность лечения индивидуальна.

При высыпаниях на волосистой части головы рекомендуется следующий сбор: 4 части по весу травы череды трехраздельной, 2 части травы чистотела большого, 1 часть травы хвоща полевого. Залить 2 столовые ложки смеси 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Втирать в кожу головы после мытья. Повторить через 2—3 дня.

## *Сухая кожа*

Сухая кожа шелушится и часто кажется натянутой. Из-за недостатка защитного слоя кожного сала она сильно реагирует на перепады температуры. На сухой коже реже, чем на жирной, появляются прыщи, но она менее прочна, легко трескается, грубеет, шелушится.

Весной, после зимних холодов, кожа часто высыхает и шелушится. Натереть на терке морковь, смешать с 2 столовыми ложками картофельной муки и 1 сырым яичным желтком и полученную смесь наложить на лицо. Через 20 минут смыть. Эту маску можно делать часто, она хороша для любой кожи.

При сухой коже хорошее действие оказывают крахмально-помидорные маски. Измельчить на терке мякоть небольшого помидора, смешать с картофельным крахмалом до образования кашицеобразной массы и добавить 4—7 капель растительного масла (подсолнечного, кукурузного, оливкового). После тщательного смешивания компонентов наложить этот состав на лицо на 15—20 минут, а затем смыть кипяченой водой. Курс лечения — 10—15 масок.

Смешать мед с равным количеством молока (сметаны) и смазать кожу лица. Это хорошее смягчающее средство.

Хорошо растереть 100 г меда, 2 яичных желтка, 100 мл растительного масла и слегка подогреть. Накладывать маску в несколько слоев. Смывать ватным тампоном, смоченным в липовом отваре.

Залить 2—3 столовые ложки овсяных или пшеничных хлопьев горячим молоком. Полученную массу нанести на кожу лица, смыть теплой водой.

Смолоть в кофемолке или растереть в порошок сухие листья мяты. Залить 2 столовые ложки порошка таким количеством воды, чтобы получилась кашицеобразная масса. Подогреть ее до 60—70°C, слегка остудить, а затем нанести на хорошо очищенное лицо. Сверху накрыть мягкой тканью с прорезями для глаз, носа и рта. На закрытые глаза положить смоченные в теплом чае ватные тампоны. Полежать 15—20 минут, затем смыть маску теплой кипяченой водой.

## *Трещины*

Трещины на коже или слизистой оболочке возникают при чрезмерной сухости кожи, потере эластичности или при воспалительной инфильтрации. Чаще всего они образуются в области естественных складок: в углах рта, за ушными раковинами, а также в местах, подвергающихся травматизации, например на ладонях, подошвах.

Через глубокие трещины в организм может проникнуть инфекция.

**Симптомы.** Глубокие трещины болезненны, кровоточат. После заживления может образоваться рубцы.

Протереть в кашицу перья зеленого лука и прикладывать к трещинам на коже. На ночь делать компрессы.

Смешать в равных частях по объему сок лука, сок алоэ, рыбий жир, всыпать муку, сделать лепешку и приложить к трещине на пятке. Лепешку можно оставить на ночь. Утром снять лепешку, протереть ноги отваром коры дуба или календулы, не вытирать, дать обсохнуть, затем смазать питательным кремом.

При глубоких трещинах делать ванночки из крахмала: размешать 1 столовую ложку картофельного крахмала в 1 л воды. Такие ванночки проводят ежедневно в течение 30 минут (желательно перед сном) до полного исчезновения трещин (обычно требуется 7—12 процедур). После ванночки трещины смазывают жирным кремом или глицерином.

Отварить картофельные очистки и прогреть в этом отваре руки и ноги. Продолжительность процедуры 20—25 минут. После процедуры руки и ноги необходимо промыть чистой теплой водой и смазать касторовым маслом.

При склонности к трещинам пяток следует ввести в ежедневный рацион продукты, содержащие витамины А, В, С.

При трещинах на пятке можно применить следующее средство: залить 1 столовую ложку цветков ноготков небольшим количеством воды (только чтобы цветки были покрыты водой) и прокипятить в течение 5 минут на медленном огне. Небольшую луковицу растереть до кашицеобразного состояния, измельчить 1 столовую ложку каланхоэ. Все эти компоненты перемешать и эту массу наложить на трещины. Держать нужно не более 3 часов. Эта же смесь хорошо очищает

ороговевшие места на коже. Избавляет от мозолей. Курс лечения проводить в течение 2—3 недель.

При трещинах на ступнях залить горсть льняного семени и столько же хорошо измельченной кожуры картофеля 0,5 л воды и варить до образования густой кашицы. Остудить до температуры 38—42°C и держать ноги в кашице 15—20 минут. После этого сполоснуть их теплой водой и осторожно срезать огрубевшую кожу по краям трещин. Смазать трещины 2%-ной йодной настойкой, а затем втереть по всей стопе крем.

### *Трофические язвы*

Трофические язвы — это длительные, с трудом заживающие дефекты тканей. Большинство из них развиваются на фоне варикозного расширения вен, которое приводит к хронической венозной недостаточности. Чаще всего язвы локализуются на нижней трети голени. Болезнь может осложняться вторичной инфекцией — рожистым воспалением.

**Симптомы. Кожа вокруг язвы отечная, уплотненная. Часто бывают мокнущая экзема, дерматит.**

Чесночные припарки или компрессы применяются при открытых язвах. Взять многослойную марлю или махровое полотенце, намочить в горячем отваре чеснока, отжать лишнюю жидкость и сразу же приложить к больному месту. На припарку или компресс положить сухую фланелевую повязку и грелку или бутылку с горячей водой, чтобы дольше сохранить тепло.

Накладывать на больные места многослойные (8—10 слоев) марлевые повязки, пропитанные картофельным соком. Сверху повязки нужно покрывать компрессной бумагой и забинтовывать. Повязки надо менять через 4—6 часов и оставлять на всю ночь.

Натереть лук, кашицу завернуть в марлевую салфетку и положить на язву. Лук очищает язву от гноя, уменьшает боль и отечность.

Успокаивающее действие на больных, страдающих длительно не заживающими язвами, оказывает настой листьев ежевики (10 г на 200 мл кипятка, настаивать 20 минут и процедить), который принимают по 100 мл в теплом виде утром и вечером. При этом быстрее очищаются и заживают раны. Смешать кашицу из 1 средней луковицы, 1 столовую ложку сухих измельченных цветков календулы, 1 столовую ложку сухой измельченной коры ивы, залить 200 мл крутого кипятка,

настаивать, укутав, ночь, процедить и смешать в равных долях с медом. Делать повязки с мазью на язвы, плохо заживающие раны.

Залить 20—25 г свежих измельченных цветков зверобоя с примесью листьев 200—250 мл оливкового, подсолнечного или льняного масла. Настаивать 2—3 недели в теплом месте, постоянно помешивая. После этого масло процедить через 2—3 слоя марли. Хранить в темной бутылке. Зверобойным маслом смазывать пораженные участки кожи, раны и язвы.

Измельчить листья календулы и прикладывать их к язвам, фиксируя повязкой.

Залить 50 г измельченных свежих листьев грецкого ореха 300 мл прокипяченного подсолнечного масла, настаивать при комнатной температуре 15—20 дней и процедить. Полученным настоем смочить марлевую салфетку и приложить к обмытой поверхности язвы. Перевязки делать 1—2 раза в день.

Залить 1 столовую ложку измельченной коры ивы белой

1 стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 30 минут, настаивать 10 минут, процедить. Применять наружно для обмывания язв 1—2 раза в день.

Залить 2—3 столовые ложки корней стальника полевого

2 стаканами кипятка, кипятить 15 минут, настаивать 30 минут, после чего процедить. Принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды. Настой обладает противовоспалительным действием, снижает проницаемость и ломкость капилляров, снимает боли.

Взять в равных частях цветки ромашки лекарственной, траву тысячелистника обыкновенного, траву хвоща полевого. Завернуть в марлю 2—3 столовые ложки смеси, на 3 минуты опустить в стакан с кипятком, слегка отжать и приложить к язве.

## *Угри*

Угри — это поражение сальных желез и их протоков. Они появляются из-за гормональных изменений во время периода полового созревания и наиболее часто встречаются у детей и подростков с жирной кожей. Когда естественные кожные выделения закупоривают отверстия волосяных фолликулов и сальных желез, в них могут начать размножаться бактерии. Эти бактерии вызывают изменения сального секрета, что превращает его в сильный раздражитель для кожи. Чаше



всего угри появляются на коже лица, шеи, спины и груди, но могут поражать также и другие участки тела.

При обыкновенных угрях происходит образование комедонов, которые обычно выглядят как зернышки проса или черные точки. Вокруг них располагаются участки воспаленной кожи. Воспаление связано с раздражающим действием кожного жира и других веществ, выделяемых железами. В тяжелых случаях угревой сыпи наблюдается образование рубцов.

**Симптомы.** При раздражении и воспалении среднего слоя кожи могут развиваться шишковидные опухоли, кисты и гнойники.

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Соблюдайте правила личной гигиены: следите за чистотой кожи и волос.

Избегайте применения жирных кремов, лосьонов и косметики.

Не носите тугих шляп и тесных воротничков.

От слишком частого бритья и усердного мытья лица уже имеющееся воспаление может усилиться.

Питание должно быть полноценным. Исключите из рациона жирную и острую пищу.

Выделите достаточное время для сна.

Избегайте стрессов.

Смешать 100 мл картофельного сока с 1 чайной ложкой меда. Образовавшуюся смесь наносить на лицо на 20—30 минут ежедневно (лучше вечером) в течение 2 недель. Сделать перерыв 5—7 дней и повторить курс.

При жирной и пористой коже с угрями накладывать на лицо маску из морковной кашицы.

Мелко нарезать 400 г чеснока, насыпать в бутылку и залить водкой или спиртом. Настаивать на солнце до желто-зеленоватого цвета, периодически встряхивая содержимое, дать отстояться, а затем аккуратно процедить. Принимать с водой, начиная с 5 капель и прибавляя ежедневно по 1 капле. Так дойти до 25 капель, затем уменьшать число капель в таком же порядке. Курс лечения — постоянный, до полного выздоровления. Эту настойку можно использовать для протираний или обмываний.

Этот рецепт особенно хорош при лечении розовых угрей. Каждый день делать свежую кашицу из нескольких долек чеснока и накладывать на лицо. Держать эту маску следует 10—15 минут. Полезно также принимать внутрь препараты, содержащие чеснок.

Залить 3 столовые ложки измельченных огурцов 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 2—3 часа, процедить, отжать осадок и добавить 1 чайную ложку меда, размешав его до полного растворения. Смочить в этой жидкости ватный тампон и протереть лицо после умывания.

При лечении угрей рекомендуется умываться водой из сернистых источников.

Сок листьев алоэ способствует устранению раздражения, воспаления и угрей при жирной коже лица. Листья промыть кипяченой водой, обсушить и в течение 10 дней выдержать в темном прохладном месте. Затем листья измельчить и отжать сок. Свежеприготовленным соком следует протирать кожу 2—3 раза в день.

При раздражении жирной кожи и угревой сыпи применяется водный настой листьев алоэ. Листья, предварительно выдержанные в темном, прохладном месте, измельчить до кашицеобразного состояния, залить холодной кипяченой водой в соотношении 1:5, настаивать 1 час, прокипятить 2—3 минуты и процедить.

Протирать лицо, пораженное угрями и юношескими гнойничками, соком травы татарника колючего, при этом обязательно применять сок татарника колючего и внутренне — по 1 чайной ложке 3 раза в день после еды.

Поместить в бутылку свежие лепестки белой лилии, залить их в пропорции 1:1 водкой или разведенным спиртом и настаивать 14 дней. Приготовленной настойкой протирать кожу перед сном.

Протирать угри тампоном, смоченным пихтовым маслом (продается в аптеке).

Жирную кожу рекомендуется 2—3 раза в день протирать смесью 1 чайной ложки меда и 1 чайной ложки настойки календулы (продается в аптеке), размешав их в 1 стакане теплой кипяченой воды.

Сделать мазь: 1 часть сока свежих листьев малины на 4 части сливочного масла или вазелина. Наносить на лицо 1 раз в день.

Залить 1 столовую ложку листа шалфея 1 стаканом кипятка и настаивать, укутав, 30 минут. Настой процедить, добавить 0,5 чайной ложки меда и все хорошо перемешать. Теплой смесью делать примочки 2—3 раза в день.

Взять в равных частях по весу корни лопуха, корни девясила, лист грецкого ореха и траву зверобоя. Приготовить отвар из 1 столовой ложки сбора на 1 стакан воды. Принимать по 2—3 стакана в день при обыкновенных угрях.

### *Фурункул*

Фурункул — это гнойное воспалительное заболевание, обусловленное, как правило, стафилококком. Фурункулы бывают одиночными или множественными и могут появиться на любом участке тела. Их размеры могут быть различны: от горошины до грецкого ореха и более. Фурункулами чаще поражаются участки тела, подвергающиеся трению и загрязнению: задняя поверхность шеи, лицо, руки, поясница и ягодицы.

Более тяжелым заболеванием, чем фурункулы, являются карбункулы. Карбункул похож на фурункул, но воспалительный процесс распространяется на более глубокие слои кожи, на подкожную клетчатку, и сопровождается их некрозом (омертвением).

**Симптомы.** Кожа вокруг фурункула краснеет, утолщается и болит. Постепенно образуется абсцесс (гнойник) — полость, наполненная гноем. Наконец гнойник созревает и прорывается — гной вытекает. Затем образовавшаяся рана заживает. В отдельных случаях наблюдала кле-ея повышение температуры и недомогание.

## **ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

С фурункулами надо обращаться осторожно, потому что грубая обработка может вызвать проникновение инфекции в глубже лежащие ткани.

Лучше всего при появлении фурункула посоветоваться с врачом.

Чтобы ускорить развитие абсцесса и смягчить кожу для его прорыва наружу, надо ежедневно по несколько раз осторожно прикладывать к больному месту теплые сухие компрессы.

После того как гнойник прорвался, надо наложить повязку, которая защищает кожу от вторичной инфекции.

**ВНИМАНИЕ!**

**Ни в коем случае нельзя выдавливать фурункул. Карбункулы лечить в домашних условиях недопустимо.**

Взять несколько узких полосок мягкой льняной ткани, пропитать их растительным маслом и натереть мелко нашинкованным чесноком. Должен получиться ровный масляно-чесночный слой. Потом эту ленту свернуть намазанной стороной внутрь, наложить на фурункул и прибинтовать к пораженному месту. Повязку надо менять 2 раза в день. Пробки под воздействием чеснока быстро разрушаются, и гной вытекает наружу.

Смешать кашу из чеснока и репчатого лука в пропорции 1:1 и слегка поджарить на растительном масле. Смесь прикладывать ежедневно к фурункулу, меняя 2—3 раза в сутки, до полного выздоровления.

При фурункуле в ухе взять луковицу, сделать в ней небольшое углубление (примерно на четверть по высоте) и залить туда льняное масло. Отверстие закрыть мякишем ржаного хлеба и испечь луковицу в духовке. Когда луковица испечется, отжать получившийся сок и закапывать в ухо, в котором находится фурункул.

Можно делать компрессы из печеного лука, прикладывая их на пораженные места.

Испечь луковицу, растереть и смешать с мылом в соотношении 2:1. Прикладывать на фурункул повязку с такой смесью до 5 раз в день.

Приготовить смесь из 7 частей пихтового масла и 3 частей мази Вишневского (все продается в аптеке). Нанести полученный состав на бинт и приложить к пораженному месту, прикрыть компрессной бумагой и завязать. Повязку менять 2—3 раза в сутки. В местах с грубой кожей можно делать повязки с компрессом из чистого пихтового масла, но при этом возможен слабый ожог.

Ржаную муку смешать с медом до консистенции мокрой глины, приложить лепешку из этой смеси к гнойнику, накрыть сверху кусочком компрессной бумаги и завязать. Такие процедуры лучше делать на ночь, однако можно и днем, если менять повязку с лепешкой каждые 5 часов.

При фурункулезе и закупорке сальных желез на лице: тщательно перемешать 100 г натертого сырого картофеля, 1 желток сырого куриного яйца, сок 1 лимона, 1 столовую ложку растительного масла, на кончике ножа медный купорос и утром нанести эту массу на лицо на 20 минут, после чего ополоснуть лицо подкисленной теплой водой.

Перед сном использовать такую мазь: положить в глиняную миску 4 части пчелиного воска, 1 часть прополиса, 2 части канифоли и

1 часть касторового масла, поставить на огонь (лучше всего на кирпич, обогреваемый газовой горелкой), через 5—10 минут осторожно (может вспыхнуть) влить в смесь 1 столовую ложку скипидара и еще через 40—45 минут снять эту мазь с огня. Смазав толстым слоем мази льняную тряпочку, наложить ее на лицо и держать до 20 минут. При появлении сильного жжения тряпочку нужно сразу удалить. Такую процедуру следует повторять каждый вечер до вскрытия нарывов. Утром также применять указанный компресс. Срок лечения — до 40 дней. Во время лечения следует выпивать по утрам натощак за 1 час до завтрака по 1 стакану сока сырого картофеля.

Верхняя пленка бересты или верхняя (желтая) пленка коры (ветвей) сосны хорошо вытягивает гной при фурункулах. Пленку обдать кипятком, приложить к фурункулу и привязать бинтом.

Делать компрессы на ночь из отвара травы кирказона: 2 столовые ложки травы на 1 стакан воды. Варить 5—7 минут.

На ночь прикладывать к больным местам листья лопуха, отваренные в молоке.

Приготовить смесь из травы череды и листа брусники, взятых поровну. Залить 1 столовую ложку сырья 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час и процедить. Принимать по 0,25 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 2 недели.

Взять по весу по 2 части листа грецкого ореха, цветков василька синего, цветков ноготков, травы крапивы, травы хвоща полевого, травы вероники, 3 части травы череды, 4 части травы фиалки трехцветной. Залить 4 столовые ложки смеси 1 л сырой воды, настоять 1 ночь, прокипятить в течение 10—12 минут. Отвар выпить за 5 приемов в течение дня.

Взять по весу по 1 части листа шалфея, листа розмарина, травы полыни горькой, по 2 части листа подорожника, листа крапивы, травы тысячелистника и травы зверобоя, травы золототысячника, плодов можжевельника, 3 части травы хвоща полевого. Залить 4 столовые ложки смеси 1 л кипятка и оставить на ночь. Выпить в течение дня за 6—8 приемов при фурункулезе, кожных сыпях.

Взять по весу 1 часть листа грецкого ореха, по 2 части листа смородины черной, травы череды, цветков яснотки, цветков тысячелистника, по 3 части листа земляники лесной и корня лопуха, 4 части травы фиалки трехцветной. Залить 20 г смеси, 1 л воды и

кипятить на слабом огне 10 минут, настоять до охлаждения, процедить и пить по 2 столовые ложки через час I при фурункулезе и других гнойничковых заболеваниях кожи.



## *Чесотка*

Чесотка — это заразное кожное заболевание, вызываемое чесоточным клещом. Возбудитель чесотки легко передается от человека к человеку при тесном контакте с больным, пользовании его одеждой и постельными принадлежностями, которые могут служить убежищем для клеща.

Самка клеща вгрызается в верхние слои кожи, где прокладывает чесоточные ходы, в которые она откладывает яйца. Чесоточные ходы можно разглядеть, особенно в начале развития болезни. Вскоре на коже появляются краснота, отек и I высыпания в виде узелков, но длится это весьма короткий промежуток времени, так как интенсивный зуд приводит к 5 расчесыванию и образованию царапин. Эти повреждения легко инфицируются бактериями, находящимися на коже. Таким образом, чесоточные ходы часто маскируются ссадинами, волдырями и вторичной инфекцией.

**Симптомы.** Приблизительно через 30 дней с момента поселения паразита в коже на месте укуса возникают покраснение и сильный зуд. Эти явления наблюдаются в тех местах, где клещи прокладывают себе дорогу.

Чесоточные ходы хорошо видны на руках, запястьях, боковых поверхностях пальцев рук, в области локтей, ягодиц, I живота, по краю подмышечных впадин, у мужчин на половом члене, у маленьких детей на ладонях и подошвах.

В качестве наружного средства можно применять горчичное масло, кипяченое с чесноком. Залить 100 г кашицы чеснока 0,5 л горчичного масла, варить на слабом огне 15—20 минут, периодически помешивая содержимое, процедить, остаток отжать. Хранить в темном, прохладном месте.

Смешать в равных частях по объему золу чеснока, патоку, сливочное масло. Мазь втирать по несколько раз в день в пораженные участки кожи.

Взять кислый хлебный квас, сильно посолить и подогреть так, как только можно терпеть. Опустить в квас руки. Подходит только для лечения чесотки на руках.

Смазать пораженные места чистым дегтем, а через несколько часов обмыть их теплой водой или отваром корня алтея. Такое средство уменьшает зуд и уничтожает чесоточных клещей.

Смешать 1 чайную ложку скипидара и 2 столовые ложки вареного постного масла (олифы). Смазывать пораженные места.

Настаивать в течение 7 дней 15 г будры плющевидной на 100 мл уксуса и натирать этой настойкой 2 раза в день пораженные места.

Смешать 150 г листьев багульника, 150 г корня чемерицы белой и 500 г свиного жира, поставить в духовку на ночь или держать на водяной бане 6 часов, затем процедить и остудить. Смазывать пораженные места мазью 2 раза в день.

Залить 100 г ягод и веток можжевельника 1 ведром кипятка и отваривать 15 минут. Можно обтирать этим отваром тело, а можно сделать ванну. Вылив ведро отвара в ванну, необходимо добавить воды до нужного уровня.

Обтирать тело 1—2 раза в день отваром коры крушины. Залить 4 столовые ложки коры крушины 1 л кипятка, греть на слабом огне 10 минут, настоять 30 минут и процедить. Этот же отвар можно пить по 1 столовой ложке или 1 чайной ложке 3 раза в день.

Измельчить листья лавра благородного и смешать со сливочным маслом. Втирать мазь в пораженные места.

Полезно натирать пораженные места соком ягод брусники.

Залить 1 столовую ложку травы коростовника полевого 1 стаканом кипятка и проварить 10 минут. Смазывать отваром пораженные места.

Высушить траву чистотела большого, смешать ее со сливками и смазывать пораженные чесоткой места.

Выжатый из листьев инжира сок лечит чесотку.

Измельчить траву чистотела большого, выжать сок, смешать с вазелином в соотношении 1:4, добавить 0,25%-ной карболовой кислоты, чтобы мазь не плесневела. Применять для смазывания при лишае и чесотке.

Пораженные чесоткой места смазывать соком молочая.

Залить 100 г корней и корневищ девясила 4 стаканами кипятка и настаивать 4 часа. Использовать при кожных сыпях, сопровождающихся зудом.

Нарезать молодые листья и незрелые плоды грецкого ореха, взять 20 г сырья и залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Смазывать пораженные места.

См. также *Стригуций лишай* и *Экзема*.

### *Экзема*

Экзема — хроническое заболевание кожи аллергической природы. Чаще всего экзема развивается при расстройствах нервной и эндокринной систем или при наличии очагов хронической инфекции (тонзиллита, гайморита и т. п.), поддерживающих состояние повышенной чувствительности организма к каким-либо аллергенам, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и др. Экзема возникает у детей, страдающих экссудативным диатезом.

Нередко у больных экземой, как и у их родственников, отмечаются аллергические реакции на некоторые сорта рыб, яйца, цитрусовые и другие продукты, домашнюю пыль, цветочную пыльцу и запах цветов, химические вещества (стиральные порошки, краски и др.). Различают истинную, себорейную, микробную и профессиональную экзему.

**Симптомы.** Истинная экзема наиболее часто локализуется на тыльных частях кистей и лице. В остром периоде высыпания многочисленны. После вскрытия воспаленных пузырьков образуются мелкие точечные эрозии, выделяющие серозную жидкость. Заболевание сопровождается сильным зудом. Часто экзема осложняется вторичной инфекцией.

**Себорейная экзема** локализуется в области лица, волосистой части головы, груди, межлопаточного треугольника и возникает чаще у лиц, страдающих жирной себореей. Сначала появляются узелки желтовато-розового цвета, покрытые жирными чешуйками. Позднее из узелков образуются бляшки различной величины, которые позже сливаются, образуя крупные очаги.

**Микробная экзема** имеет четко ограниченную форму с отслаивающимся роговым слоем по краям. Пораженный участок часто покрыт пластинчатыми корками, после удаления которых возникает сплошная мокнущая поверхность. Локализуется на голенях, тыльных частях кистей, реже — на волосистой части головы.

**Профессиональная экзема** возникает в результате поражения химическим, физическим или механическим раздражителем. Локализуется на тыльных частях кистей, предплечье, лице и шее. От истинной экземы отличается отсутствием обострений и быстрым излечиванием.

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Необходимо придерживаться молочно-растительной диеты, следует исключить острые, соленые, копченые блюда, яйца, цитрусовые, алкоголь.

Не следует увлекаться водными процедурами.

Не пользоваться препаратами бытовой химии, стиральным порошком.

В остром периоде пораженные участки кожи надо предохранять от солнечных лучей и света (накладывать на больные места бинты и повязки).

В период же выздоровления, наоборот, полезен загар.

Больным экземой рекомендуют продолжительный сон.

Мякоть тертого сырого картофеля, чуть отжав и завернув в хлопчатобумажную ткань, прикладывать к пораженному месту. Проводить эту процедуру по несколько раз в день и на ночь, сочетая примочки и компрессы с приемом сырого картофеля внутрь.

Места поражения несколько раз в день смачивать соком свежего картофеля или накладывать повязки, смоченные в этом соке. Хорошо такую процедуру совмещать с питьем сока картофеля, беря из порции часть сока для аппликации на пораженные участки.

Народная медицина рекомендует использовать сок сырого картофеля с медом, что многократно усиливает эффект лечения. Тщательно обмыв и очистив сырой картофель, натереть его на мелкой терке. К 0,5 стакана полученной кашицы добавить 1 чайную ложку меда и перемешать. Полученную смесь положить на кусок бинта или марлевую салфетку и приложить к пораженному участку кожи. Слой кашицы на марле должен быть не менее 1 см. Салфетку с кашицей надо

зафиксировать бинтом и держать не менее 2 часов. Смесь следует снимать вместе с салфеткой, а просочившуюся через марлю часть осторожно снять шпателем, тупой стороной ножа и т. п. Хорошо добавочно на ночь на пораженную поверхность наложить повязку с прополисной мазью, а днем вновь повторить аппликации из картофеля и меда.

Смешать 1 столовую ложку чистого дегтя с 3 ложками рыбьего жира и 1 столовой ложкой яблочного уксуса, растереть, наложить эту мазь на тряпочку и прикладывать к пораженным местам.

Размять вареный чеснок и смешать с равным количеством меда, приложить на хлопчатобумажной ткани к участку кожи, пораженному экземой, сверху закрыть воценой бумагой и завязать. Утром промыть больное место очищенным бензином, снова намазать и завязать. Когда чешуек больше не будет, можно делать повязку только на ночь, предварительно обработав больное место бензином.

Смешать кашицу, сделанную из 3 головок чеснока, с 50 г меда и втирать ежедневно в участки кожи, пораженные экземой.

Натереть морковь, отжать сок и прикладывать выжимки на экзему ежедневно 2—3 раза.

Делать лекарственные повязки с кашицей из свежей капусты, смешанной с яичным белком. Накладывать повязки нужно 1—2 раза в день.

При мокнущей экземе помогают припарки из листьев капусты, сваренных в молоке и смешанных с отрубями. Делать припарки нужно 1—2 раза в день.

Капустный лист подержать 2 минуты в неразбавленном яблочном уксусе, затем размять до появления сока и наложить на пораженное место. Зафиксировать повязкой. Помогает от боли и зуда.

При мокрой экземе у детей испечь в духовке 3 грецких ореха в скорлупе, пока они не приобретут темно-коричневый цвет. Когда орехи остынут, тщательно истолочь, добавить 1 чайную ложку рыбьего жира и 1—2 раза в день смазывать больное место.

Промытую, просушенную чешую морских рыб размолоть в муку в кофемолке и вместе с рыбьим жиром нанести на кожные ранки.

Принимать внутрь по 1 столовой ложке за завтраком и ужином кукурузное масло в течение 1 месяца, запивая 1 стаканом теплой воды с 1 чайной ложкой яблочного уксуса и добавленного меда по вкусу. Это средство не только помогает избавиться от экземы, но и смягчает кожу, придавая ей эластичность.

Взять по 40 г листьев смородины и листьев и плодов калины. Залить всю смесь 1 л воды. Делать примочки.

Залить 1 стакан березовых почек 1 стаканом крутого кипятка, кипятить 15—20 минут, а после остывания процедить и делать компрессы на больные места.

При экземе в ухе: измельчить скорлупу незрелого грецкого ореха, залить ее крепкой водкой в соотношении 1:10, настаивать 4—5 дней, затем процедить через марлю, сложенную в несколько слоев, добавить равное количество настойки прополиса и протирать кожу наружного слухового прохода. Следует также 2—3 раза в день вставлять в уши на 30—40 минут марлевые жгутики, смоченные в приготовленной смеси. Курс лечения — 10 дней.

Для лечения разных видов экземы в течение 20—30 минут следует парить больные места крепким настоем тысячелистника и принимать настой внутрь. Настой готовить следующим способом: залить 2 столовые ложки цветков тысячелистника 1 стаканом кипятка, настаивать 40 минут, процедить. Настой можно пить по 2 столовые ложки 3 раза в день.

Цветки календулы измельчить в кашицу, разбавить свежим соком хрена или черной редьки, добавить 1 чайную ложку неразбавленного яблочного уксуса и приложить к больному месту, зафиксировав повязкой. Помогает от боли и зуда.

При застарелой экземе рекомендуется сочетать прием отвара корня лопуха с лечебными процедурами наружного действия — укутываниями.

Для приготовления отвара залить 15 г корня 1 стаканом кипятка, греть на малом огне 20 минут, настоять и процедить. Пить по 1 столовой ложке 4 раза в день перед едой.

Для укутываний взять 4—5 столовых ложек измельченного корня лопуха на ведро воды, кипятить в течение 15—20 минут и охладить до температуры 36—38°C. В полученный отвар опустить сложенную вчетверо простыню такой ширины, чтобы она покрывала тело от подмышек до щиколоток, затем слегка выжать простыню и плотно укутать ею больного. Часть простыни нужно проложить между ног, чтобы они не соприкасались. Сверху больного укутать сухой простыней и тонким шерстяным одеялом. Простыни и одеяло закрепить булавками и оставить больного в таком виде на 30—60 минут в постели. Если больной при этом уснет, не будить его. Простыни можно снять и после пробуждения.



Такую процедуру рекомендуется делать только 1 раз в сутки (лучше на ночь). Процедуры нужно выполнять до тех пор, пока на теле, очистившемся от экземы, не появится легкая сыпь. Через 1—2 дня сыпь исчезнет. Курс лечения продолжается обычно 2—3 недели с суточными перерывами через каждые 6 дней.

Взять по 3 части цветков ромашки и травы тимьяна, по 1 части листа розмарина и цветков лаванды. Залить 3 столовые ложки сбора 0,5 л воды, настоять. Делать примочки.

Взять 2 части коры крушины и по 1 части корня цикория, корня одуванчика, листа трилистника водяного и плодов фенхеля. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом воды, нагревать 30 минут на водяной бане. Принимать по 2—3 стакана отвара в день.

Взять 10 г корня лопуха, по 5 г цветков ноготков, цветков бессмертника песчаного, лепестков розы, травы мелиссы, травы будры, травы хвоща полевого, листьев грецкого ореха, коры дуба. Ко всей смеси добавить 250 г миндального жирно- I го масла и на слабом огне кипятить 15 минут, а затем в течение ночи настаивать в теплой духовке. Утром процедить через I 3 слоя марли. Смазывать пораженные участки.

Сжечь верхушечные ветки шиповника и из полученной золы и «Детского» крема (в пропорции 1:3) приготовить мазь. Смазывать пораженные участки 2—3 раза в день.

В конце первого месяца лечения этой мазью начинают принимать сок чистотела внутрь по схеме от 1 до 20 капель, запивая небольшим количеством молока. Например, в первый день — 1 капля в 1 столовой ложке молока натощак до завтрака, затем 1 капля — до ужина. На второй день — 2 капли в 1 столовой ложке молока до завтрака и 2 капли — до ужина. На 10-й день — 10 капель в 2 столовых ложках молока утром и 10 капель вечером. На 20-й день — 20 капель в 3 столовых ложках молока утром и 20 капель вечером.

На 21-й день начинать уменьшать количество капель, чтобы через 20 дней перейти к приему 1 капли утром и 1 капли вечером. Одновременно необходимо принимать отвар из сбора трав: ромашка аптечная — 10 г, тысячелистник, пустырник, мелисса, календула, подорожник — по 5 г. Залить смесь 1 л горячей воды и кипятить 5 минут, затем настаивать в течение часа. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день после еды. В отвар можно добавить 1 чайную ложку яблочного уксуса и 1 столовую ложку меда (если нет противопоказаний).

■ **ВНИМАНИЕ!**

*Сок чистотела ядовит. Строго соблюдать дозировку.*

# ЗАБОЛЕВАНИЯ УШЕЙ И РАССТРОЙСТВА СЛУХА

## *Отит, или воспаление среднего уха*

ОТИТ вызывается закупоркой евстахиевой трубы и застаиванием жидкости в среднем ухе. Часто его причина — проникновение микроорганизмов (главным образом бактерий) из глотки в евстахиеву трубу и среднее ухо. Отит встречается чаще всего у младенцев и детей. Причина этого состоит в том, что евстахиева труба у маленьких детей лежит в горизонтальной плоскости между средним ухом и носоглоткой. В результате микроорганизмы из глотки легко проникают в среднее ухо. У более старших детей положение евстахиевых труб смещается к вертикали, что затрудняет процесс проникновения микроорганизмов в среднее ухо.

Большое выделение слизи у детей, страдающих аллергией, повышает угрозу отита, так как вспухшие аденоиды (одна из пар миндалин, расположенных позади носа) часто блокируют евстахиевы трубы. Дети с риском инфекции верхних дыхательных путей, например, те, кто живет вместе с курящими, имеют большую вероятность заболеть отитом.

Из-за высокого давления в среднем ухе барабанная перепонка может разорваться. Разрыв приводит к последующему рубцеванию, а если разрывы и рубцевание повторяются, может наступить хроническая потеря слуха.

**Симптомы.** Для острого отита характерны внезапная и острая боль в ушах, раздражительность, ослабление слуха, беспокойный сон. Также часто наблюдаются гнойоподобные выделения из уха.

Очень облегчает состояние при отите согревающий компресс. Его рекомендуют и врачи. Перед наложением компресса следует смазать кожу вокруг ушной раковины вазелином или «Детским» кремом. Затем в слегка подогретом спиртовом растворе (50 мл спирта на 50 мл воды) или в водке намочить марлю или чистую мягкую салфетку, отжать и положить вокруг ушной раковины. Сама раковина и слуховой проход должны оставаться открытыми. Из вощеной или компрессной бумаги

вырезать круг, сделать надрез посередине и надеть его на больное ухо, снова оставив раковину и слуховой проход открытыми. Поверх бумаги положить вокруг уха вату и закрепить ее бинтом. Держать компресс достаточно 1—2 часа, на ночь его оставлять не надо. Можно ставить компрессы каждый день, пока болит ухо. Для компресса годится и камфорный спирт, наполовину разведенный водой.

Сок граната смешать с медом и смазать внутреннюю поверхность уха.

Закапывать в ухо по 2—5 капель сока лимона. Процедуру проводить 2—3 раза в день.

При гнойном отите вводить в ухо марлевые тампоны, смоченные 20%-ной настойкой прополиса на 96-градусном спирте. Тампоны менять ежедневно. Курс лечения — 3—4 недели. Точно так же лечится и гнойный мезотипанит, возникающий после гнойного отита.

Смешать в равных частях по объему чеснок, растертый в кашу, и растительное масло, настаивать в плотно закрытой посуде на солнечном свете или в теплом месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, дать отстояться, процедить, добавить несколько капель эвкалиптового масла или глицерина. Закапать несколько капель в больное ухо. Перед употреблением чесночное масло нужно подогреть. Масло надо закапывать осторожно и медленно.

Для снятия боли в ушах рекомендуют испечь зубчик чеснока на сальной свече и терпимо горячим поместить в больное ухо. Процедуру повторять 4 раза в день до полного выздоровления.

При ушной боли на ватный фитилек наложить немного чесночного масла и заложить его в ухо как можно глубже. Сверху обмотать шерстяным платком, а поверх платка приложить мешочек разогретых отрубей, подогревая его по мере остывания. Чесночное масло готовится так: чеснок мелко нарезать, заполнить им банку на 2/3 объема и залить доверху растительным маслом. Настаивать 10 дней. Периодически встряхивая, процедить через несколько слоев марли. Хранить такое масло следует в холодильнике. Промывать ухо горячим молоком, в которое при кипячении добавлено конопляное масло.

Завернуть в полотенце нагретый кирпич или большой камень и приложить его к больному уху на 2 часа. Можно использовать для этих же целей морской песок, прокаленный на сковороде и завернутый в плотную холщовую ткань. При этом надо принимать как можно больше потогонных средств: чай с малиной, медом, липой и т. д.

Прекрасным противовоспалительным действием обладает ушная спиртовая ванночка. Больного надо уложить на бок на сторону здорового уха и в больное ухо влить капельницей или чайной ложкой 5—6 капель подогретого до температуры 36—37°C 70%-ного спирта. После закапывания больному следует полежать 15—20 минут. Через 5 минут боли в ухе начина- I ют стихать.

При болях в ухе прикладывать к ушам мешочки с запаренными кипятком цветками бузины, ромашки или золототысячника.

Закапывать в ухо сок черемши.

Залить 7 зеленых неспелых головок мака 0,5 стакана молока и варить в течение 30 минут. Остудить до теплого состояния и промыть этой теплой смесью ухо с помощью пульверизатора.

Развести 1 чайную ложку сока мяты и 1 чайную ложку меда в 0,5 стакана теплой воды, закапывать в больное ухо.

Закапывать в ухо сок подорожника для уменьшения боли.

Залить 1 столовую ложку измельченной травы верблюжьей колючки 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить на медленном огне 5 минут, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день при гнойном отите.

Залить 2 столовые ложки корневищ кровохлебки лекарственной 2 стаканами кипятка, нагреть на водяной бане 30 минут, настоять 15 минут, процедить. Пить по 1 столовой ложке I 3—4 раза в день при гнойном отите.

Взять в равных частях корневище аира обыкновенного, кору дуба, корневище лапчатки прямостоячей, траву чабреца (тимьяна). 2 столовые ложки смеси завернуть в ткань, поместить в стакан с кипятком на 3—4 минуты, отжать. Делать припарки 3—4 раза в день.

Взять в равных частях траву донника лекарственного и цветки ромашки лекарственной. 2 столовые ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить.

Смочить в настое ткань, слегка отжать и применять в качестве компресса.

Закапывать в больное ухо по 7—10 капель сока из свежих листьев базилика несколько раз в день.

При гнойном отите закапывать в ухо сок из листьев грецкого ореха: по 3 капли в ухо.

### *Снижение слуха, или тугоухость. Глухота*

Снижение слуха и его конечная стадия — глухота — могут развиваться постепенно, в течение ряда лет или месяцев, а также наступить внезапно, за несколько дней или часов. Поражаться может одно либо оба уха. Снижение слуха могут вызвать инфекционные заболевания, отит, врожденные дефекты нервов и сосудов, закупорка уха серной пробкой, неврит слухового нерва, воспаление евстахиевой трубы, ревматоидный артрит, болезнь Меньера, лабиринтит, действие некоторых лекарств. Снижение слуха происходит также с возрастом — старческая тугоухость.

Растереть в кашицу 1 зубчик чеснока и смешать с 2—3 каплями камфорного масла. Смесь положить в марлю и вставить в больное ухо. Держать до ощущения жжения, а затем вынуть. Процедуру повторять ежедневно перед сном до полного выздоровления. При ухудшении слуха, неврите слухового нерва.

Смешать 10%-ный спиртовой экстракт прополиса с любым растительным маслом в пропорции 1:2 и хорошенько взболтать. Затем свернуть марлевый жгутик, пропитать его масляно-спиртовой эмульсией, ввести в слуховой проход и оставить на 24 часа. Средство помогает при старческой тугоухости.

Для улучшения слуха нужно ежедневно съедать по четверти лимона с кожурой.

При ослаблении слуха из-за простуды можно лечиться миндальным маслом по следующей схеме: в 1-й день влить 7—8 капель в одно ухо, на 2-й — во второе, затыкая ухо ваткой.

Сок ясеня, собранный в мае, поставить на огонь и подержать ухо над выделяющимися парами. Каждое утро и вечер промывать соком ухо.

Лист шалфея залить водой и поставить на огонь, когда вода закипит, подержать голову над паром, поворачивая ее то одним, то другим ухом. Низко не наклоняться, чтобы не обжечься.

В пузырек емкостью 100 мл насыпать до половины можжевельных плодов и залить водкой доверху. Настоять 3 недели в темноте, изредка взбалтывая. Закапать на ночь в каждое ухо по 3 капли теплой настойки.



### *Шум в ушах*

При ощущении в ухе таких звуков, как жужжание, гудение, звон, шипение, свист, больной обычно говорит, что у него шум в ушах. Этот симптом свидетельствует о самых разных заболеваниях уха. Возможно, что шум в ухе возник в результате баротравмы или его появление спровоцировано приемом каких-либо лекарств. Шум в ухе может вызвать и заползшее в ухо насекомое или какое-либо инородное тело.

Виноградный уксус и воду смешать в соотношении 2:1 и поставить на огонь, когда начнет идти пар, подержать над ним голову.

Если вы точно знаете, что в ухо попало насекомое, то лягте в ванну так, чтобы уши были в воде, или осторожно влейте в слуховое отверстие пораженного уха немного теплой воды: насекомое обычно всплывает.

Срезать верхнюю часть головки лука, вырезать углубление, всыпать в него 1 чайную ложку семян тмина, накрыть мякишем хлеба, запечь все в духовке. Из горячей (но не обжигающей) луковицы выжать сок. Несколько капель теплого сока закапать в ухо, повторить процедуру через 5—6 часов.

Вложить в ухо ватный тампон, смоченный луковым соком.

Залить 10 г свежих измельченных клубней драквы европейской 100 мл спирта, настаивать в темном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Взять 15 капель настойки на 150 мл воды, выпить в течение дня в 3 приема. Средство эффективно при шуме в ушах, возникшем от склероза.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ И РАССТРОЙСТВА ЗРЕНИЯ

### *Бельмо*

Бельмо — стойкое помутнение роговицы. Причиной появления могут быть травмы глаз и различные воспалительные заболевания.

Симптомы. В зависимости от размеров и степени помутнения возникают различные нарушения — от понижения зрения до слепоты.

Залить 1 чайную ложку растертого в кашицу лука 100 мл горячего молока, настаивать 6—8 часов в плотно закрытой посуде, процедить, закапывать в глаза в теплом виде по 1—2 капли 1—2 раза в неделю при лечении бельма.

Закапывать в глаза по 1 капле свежей живицы пихты. Возможно, будет сильное жжение — это естественная реакция организма. Живица пихты рассасывает даже застарелые бельма.

Для профилактики образования бельма сок 1 средней луковицы развести в 1 стакане кипяченой воды, добавить 1 десертную ложку меда и тщательно все размешать. Закапывать в глаза.

### *Глаукома*

Глаукома — это повышенное давление внутри глаза. Существуют первичная и вторичная формы глаукомы. Первичная связана с нарушением оттока внутриглазной жидкости, вторичная представляет собой осложнение ряда заболеваний. Глаукома приводит к полной или частичной слепоте. При любой форме глаукомы раннее лечение может уменьшить внутриглазное давление и поддерживать его в нормальных пределах. Тем самым снижается до минимума вредное воздействие 1 на сетчатку и зрительный нерв.

Симптомы. Глаукома, как правило, развивается медленно и незаметно. Поэтому ко времени; появления симптомов хроническое повреждение глаз может быть уже довольно значительным. Возможно сужение поля зрения, появляется так называемое туннельное видение, которое может развиваться до полной утраты зрения. Острый приступ глаукомы сопровождается резкой болью в глазу, в области лба, ухудшением общего состояния, появлением тошноты, рвоты.

Растворить 0,2 г мумие в 1 стакане воды. Пить по 2 раза в I день натощак, перед обедом и перед сном. Курс лечения — 20 дней.

Залить 1 столовую ложку чисто вымытой и измельченной травы ряски малой 1 стаканом водки, настаивать 4 дня, процедить. Принимать настойку по 20 капель с 2—3 ложками воды 2—3 раза в день. Можно употреблять ряску в свежем виде с равным количеством меда по 1 чайной ложке 2 раза в день.

Взять по 35 г травы душицы, травы омелы белой, 30 г травы дурнишника обыкновенного. 2—3 столовые ложки смеси залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 1—2 часа, процедить. Принимать внутрь по 0,3 стакана 3 раза в день после еды.

Взять 2 части плодов боярышника кроваво-красного, по 1 части травы барвинка малого, травы омелы белой, травы тысячелистника обыкновенного, травы хвоща полевого. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, настаивать 30 минут, затем процедить. Принимать по 0,5 стакана 2—3 раза в день при повышенном внутриглазном давлении.

### *Дефекты рефракции (преломления)*

При дефектах преломления света лучи света, проходя через роговицу и хрусталик, преломляются так, что не фокусируются на сетчатке. Некоторые из этих дефектов врожденные и обусловлены генетически, в то время как другие являются

результатом утраты эластичности и растяжимости хрусталика и других передних структур глаза, которые в норме удлиняются и укорачиваются, чтобы правильно преломлять лучи света. Эти дефекты встречаются по отдельности или в комплексе. Их можно корректировать очками или контактными линзами. В некоторых случаях возможно хирургическое лечение. Различают следующие дефекты рефракции.

**Дальнозоркость.** При дальнозоркости расстояние от наружной поверхности глаза до задней его стенки слишком мало, в связи с чем световые лучи фокусируются за сетчаткой. Поэтому правильная фокусировка света от близко расположенных предметов невозможна без корректирующих линз.

**Близорукость.** При близорукости расстояние от наружной поверхности глаза до задней его стенки слишком велико, поэтому свет фокусируется перед сетчаткой, делая невозможным отчетливое видение далеких предметов без корректирующих линз.

**Астигматизм.** Обычной причиной астигматизма являются неровности на поверхности роговицы, из-за чего свет проходит под разными углами и фокусируется в разные точки. Отчетливое видение как близких, так и далеких предметов без корректирующих линз невозможно.

При близорукости, дальнозоркости и астигматизме следует пить соки из следующих овощей и трав: моркови, свеклы, огурца, сельдерея, цикория, петрушки, шпината, черники, чеснока, укропа. Полезно также есть эти овощи и травы в свежем виде.

При умывании осторожно пригоршнями плескать на глаза холодную воду (до 40 раз). Такое упражнение усиливает циркуляцию крови в глазах.

Есть свежие ягоды черники или варенье из черники по 2—3 столовые ложки 3—4 раза в день. Черника улучшает остроту зрения, уменьшает усталость глаз во время работы.

Есть свежие ягоды черешни, делать на глаза примочки из мякоти черешни.

Залить 2 чайные ложки листа черники 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 0,5 стакана 2 раза в день.

Залить 50 г травы очанки 1 л кипятка, настаивать 3 часа. Принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день.

## *Катаракта*

Катарактой называется помутнение хрусталика глаза. Катаракта, может быть врожденной. Другими причинами катаракты являются повреждения глаза, болезни (диабет), длительное употребление некоторых лекарств (например, стероидов), длительное пребывание на солнце. Катаракта, развивающаяся с возрастом, называется старческой, она наиболее типична.

**Симптомы.** Образование катаракты значительно \ ограничивает зрение. Одним из симптомов является, тусклое и неясное видение. Иногда становится белым и мутным зрачок.

Пить смесь соков из моркови, сельдерея, петрушки и салата-эндивия (4:1:1:1) по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой.

Пить по 0,7 стакана смеси соков из моркови и петрушки (3:1)3 раза в день перед едой.

Свежий корень валерианы залить 100 мл 75%-ного спирта. Настаивать 10 дней. Перед сном вдохнуть пары валерианы (вдыхать только через нос!).

Залить 2 чайные ложки цветков календулы лекарственной 2 стаканами кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день. Этим же настоем промывать глаза.

Сок свежего растения очного цвета полевого смешать пополам с медом и закапывать в глаза по 2—3 капли 2—3 раза в день. Рассасывает помутнение.

## *Конъюнктивит*

Конъюнктивой называют соединительную оболочку, выстилающую веки и наружную сторону глаза. Конъюнктивит — воспаление этой оболочки, возникающее вследствие инфекции, химического раздражения, повреждения, аллергических реакций и других причин.

**Симптомы.** Конъюнктивит вызывает красноту, зуд и боль в глазах, а также гнойные выделения.

Приготовить смесь соков из моркови, сельдерея, петрушки и салата-эндивия в соотношении 4:1:1:1. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой.

Приготовить смесь соков из моркови и петрушки в соотношении 3:1. Пить по 0,7 стакана 3 раза в день перед едой.

При покраснении глаз смочить хлопчатобумажную ткань в свежем соке укропа, слегка отжать, сложить в несколько раз. Прикладывать к глазам на 15—20 минут.

Прикладывать к глазам тертый сырой картофель. На шею, ниже затылка, положить очень горячую мокрую ткань.

К глазам прикладывать на 15—20 минут кашицу из свеженатертого картофеля, смешанного со свежим яичным белком. Компресс делать лежа..

Развести пчелиный мед теплой (не выше 45°C) кипяченой водой в соотношении 1:2 и использовать в качестве глазных капель и примочек при конъюнктивитах, кератитах и язвах роговицы.

Залить 3—4 столовые ложки измельченного корня алтея лекарственного 1 стаканом холодной кипяченой воды и настаивать 8 часов. Можно также залить 1 стаканом кипятка 2 столовые ложки листа и цветов алтея и настоять 30 минут. Делать примочки при конъюнктивите.

Прикладывать к глазам листья костяники землянистой.

Залить 5 г измельченного корня копытня 1 стаканом кипятка, подержать на слабом огне 15 минут и настаивать 30 минут. Делать примочки.

Залить 2 чайные ложки ягод шиповника 1 стаканом кипятка, греть на малом огне 5 минут и настаивать 30 минут. Делать примочки при выделении гноя.

При воспалении слизистой оболочки глаз помогают примочки из настоя цветков василька синего. Залить 1—2 чайные ложки цветков 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа и процедить. С лечебной целью используются полностью распустившиеся цветки василька без корзинок.

При воспалении глаз промыть их настоем следующего состава: залить лист агавы 0,5 стакана кипятка, настоять в течение 1 часа, добавить 1 десертную ложку меда и хорошо размешать.

При воспалении глаз (блефарит, конъюнктивит) делать примочки из настоя цветков черемухи: 1 чайную ложку цветков залить 1 стаканом холодной кипяченой воды и настаивать в течение 8 часов.

Залить 10 г толченых семян подорожника 1 стаканом кипятка и настоять 30 минут. Использовать для примочек и промывания глаз.



Засыпать в стеклянную посуду 10 г семян подорожника (2 чайные ложки), залить их 2 чайными ложками холодной воды, взболтать, добавить 90 мл (6 столовых ложек) кипятка, снова взболтать, выдержать до остывания, процедить и применять в виде примочек.

Залить траву ромашки дисковидной кипятком в соотношении 1:20 и настаивать 1 час. Использовать настоем для промывания глаз.

Залить 1 столовую ложку травы чистотела 1 стаканом кипятка, греть на малом огне 5 минут, настаивать 20 минут, процедить, добавить 1 чайную ложку меда и размешать. Использовать для примочек при болях в глазах.

При воспалении глаз делать примочки из настоя травы дурмана. Залить 20 г травы 1 стаканом кипятка и настоять 30 минут.

Смешать в равных частях траву голубики и шишки хмеля. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка и настаивать, укутав, 1 час. Пить по 3 глотка 3—4 раза в день за 20 минут до еды.

Полезно промывать больные глаза процеженным отваром травы льнянки или сбора из травы льнянки, цветков василька и цветков бузины. Взять по 20 г каждой травы, смешать, залить сбор 2 стаканами кипятка, настоять 8 часов и процедить. 1 Можно применять такой отвар в виде примочек. Это уменьшает воспаление, устраняет гной и улучшает зрение.

### *Ослабление зрения*

Ослабление зрения может наблюдаться в любом возрасте. Большую роль в ухудшении зрения играют наследственный фактор, а также перенесенные инфекционные заболевания, неправильный режим чтения (в темноте, лежа, в транспорте, у компьютера и т. д.).

Смешать сок лука и мед в соотношении 1:1 и этой смесью смазывать 1—3 раза в день веки при ухудшении зрения.

Свежий сок из листьев петрушки смешать с морковным соком в соотношении 1:3, принимать по 1 стакану 2 раза в день.

## *Ячмень*

Ячмень — острое гнойное воспаление волосяного мешочка или сальной железы у корня ресниц. Возникает вследствие попадания инфекции в мешочек или железу. На краю века появляются болезненная точка, затем припухлость, покраснение и отек века. Через 2—3 дня развивается нарыв. Часто ячмень появляется у ослабленных людей с пониженной сопротивляемостью организма.

**Симптомы. Боли в области глаза, головные боли, иногда повышение температуры тела.**

Прикладывать компресс из простокваши на марлевой повязке или наложить на веко платочек, смоченный в простокваше.

Смазывать больное веко долькой сырого чеснока, очищенного от шелухи, в течение 2—3 дней.

Срезать лист алоэ, обмыть, отжать сок и развести его кипяченой водой в соотношении 1:10. Применять для примочек.

Прикладывать к веку горячее, сваренное вкрутую яйцо и держать, пока не остынет. Яйцо не обязательно освобождать от скорлупы, так тепло продержится значительно дольше. Через 2 часа процедуру повторить. И так несколько раз в день. Ячмень скоро созреет и вытечет.

Прикладывать к больному месту растертый свежий корень лопуха.

Сорвать 5 листьев подорожника, промыть их в холодной воде и накладывать по очереди на больное место, меняя листья через каждые 5 минут. На листья подорожника можно приложить грелку или горячее, сваренное вкрутую яйцо и держать, пока яйцо не остынет.

Взять 10—15 сухих соцветий календулы, залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Применять для примочек.

Нагреть на сковороде льняное семя, насыпать его в носовой платок, завязать узелком и прогреть больное место.

Залить 1 столовую ложку травы льнянки обыкновенной 1 стаканом кипятка, настоять. Применять для примочек.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ ЗУБОВ И ПОЛОСТИ РТА

### БОЛЕЗНИ ПОЛОСТИ РТА

#### *Гингивит*

Гингивит — воспаление слизистой оболочки десны. Чаще всего причиной развития заболевания являются травмирующие факторы: отложение зубного камня, протезы, коронки, ранения слизистой. Гингивит может быть также симптомом витаминной недостаточности или заболеваний других органов и систем: желудочно-кишечного тракта, крови и т. д. Гингивит делится на острый и хронический.

**Симптомы.** Острый гингивит проявляется болью, усиленным слюноотделением, неприятным запахом изо рта. Хронический гингивит проходит медленно, для него характерны кровоточивость, синюшность и разрыхление

Свежеприготовленный капустный сок смешать с кипяченой водой в соотношении 1:1. Полоскать рот 3—4 раза в день.

Смешать 1 столовую ложку 10%-ного спиртового экстракта прополиса с 2 столовыми ложками персикового (оливкового, рапсового или другого растительного) масла. Использовать для смазывания слизистой оболочки рта и зева.

Сок из корней тертого хрена, наполовину разбавленный водой, применяют для полоскания полости рта при запахе изо рта и гингивитах.

Полоскать полость рта свежим соком черники.

Залить 2 чайные ложки сушеных ягод черники 1 стаканом воды, настаивать 8 часов, процедить. Полоскать рот 3—4 раза в день при воспалительных процессах в полости рта, хронических гингивитах, стоматитах.

Залить 1 столовую ложку измельченных иголок сосны 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде 1 час, процедить. Пить по 0,25 стакана 3 раза в день после еды, этим же настоем полоскать полость рта. Настой из хвойных иголок сосны является витаминным средством, обладает противомикробным и дезодорирующим свойствами. Применяется при запахе изо рта.

Взять 2 части травы горца птичьего (спорыша), по 1 части корневища аира обыкновенного, корня девясила высокого, травы череды трехраздельной. 2 столовые ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, нагреть на водяной бане 15 минут, настаивать 30 минут, процедить. Полоскать полость рта 3—4 раза в день перед едой.

Взять по 2 части травы репешка обыкновенного и цветков ромашки аптечной, по 1 части листьев черной смородины и корня солодки голой. 2 столовые ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, нагреть на водяной бане 15 минут, настаивать 30 минут, процедить. Применять для полоскания полости рта 3—4 раза в день перед едой.

### *Стоматит*

Стоматит — воспалительное заболевание слизистой оболочки полости рта, проявление общих заболеваний (желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, крови, инфекционных, аллергических).

**СИМПТОМЫ.** Острый стоматит протекает с повышением температуры» до 38—39°C, боли в полости рта при еде: На слизистой оболочке возникают мелкие пузырьки (афты), которые, лопаясь, образуют эрозии, язвочки. Слизистая отечна, язык обложен.

При хроническом стоматите возникает чувство напряжения слизистой оболочки в том месте, где в дальнейшем появляется пузырек, заполненный прозрачной жидкостью. Язвочки болят при приеме пищи.

Полоскать полость рта несколько раз в день чистой горячей водой.

Для уменьшения болезненности слизистой оболочки полости рта полоскать раствором перекиси водорода: 1 чайная ложка на 0,5 стакана воды.

Жевать листья алоэ или полоскать рот свежим соком, из листьев алоэ.

Полоскать рот соком каланхоэ.

При гингивитах, стоматитах, начальных стадиях пародонтозов, кандидозах и т. п. больные места промыть перекисью водорода, просушить теплой струей воздуха, затем закапать пипеткой несколько капель 50%-ной настойки прополиса и вновь подсушить до образования тонкой прополисной пленки.

Взять 3 крупных зубчика чеснока, растереть и соединить с 2 чайными ложечками йогурта. Смесь слегка подогреть и держать во рту, стараясь языком распределять ее по всем пораженным местам. Не обращая внимания на неизбежное жжение, повторить процедуру несколько раз. Курс лечения — 4—5 дней.

Растереть в кашу 3 зубчика чеснока, смешать с 1 десертной ложкой простокваши. Смесь взять в рот и с помощью языка нанести на все места, пораженные язвочками на деснах и мягких тканях полости рта. В первый момент будет чувствоваться жжение, но необходимо потерпеть. Процедуры проводить 3 раза в день вплоть до полного выздоровления.

К воспаленным деснам прикладывать сырой картофель, растертый в кашу или нарезанный ломтиками.

Полоскать рот 3 раза в день свежеприготовленным морковным соком. Сок можно разбавить водой в соотношении 1:1.

Приготовить свежий капустный сок, разбавить его наполовину кипяченой водой. Полоскать рот.

Приготовить настойку травы зверобоя на 40%-ном спирте или водке в соотношении 1:5. Применять как вяжущее и противовоспалительное средство для полоскания десен и полости рта: 30—40 капель на 0,5 стакана воды. Внутрь принимать по 40—50 капель.

Залить 1 столовую ложку травы синеголовника плосколистного 1 стаканом воды, кипятить 15 минут, настаивать 1 час, процедить. Полоскать рот.

Залить 15—20 г цветков ромашки аптечной 1 стаканом воды, настоять, в настой рекомендуется добавить 4 г борной кислоты. Применять как противовоспалительное и антисептическое средство для полоскания полости рта.

Залить 1 столовую ложку соцветий календулы лекарственной 1 стаканом кипятка, варить 10 минут, процедить. Применять как противовоспалительное, бактерицидное, регенерирующее средство для полоскания полости рта.

Залить 1 чайную ложку измельченного корневища лапчатки прямостоячей 1 стаканом воды, настаивать 5 часов, прокипятить. Полоскать рот при стоматитах.

## БОЛЕЗНИ ЗУБОВ

### *Зубная боль*

Зубная боль может быть вызвана различными причинами: кариесом, пульпитом, опухолью челюстно-лицевой области, периодонтитом. В случае зубной боли надо обязательно показаться врачу.

Взять 30 г прополиса и настаивать его в 200 мл крепкой водки в течение 7—10 дней. Затем экстракт осторожно профильтровать, слить в темную бутылку, после чего он готов к употреблению. При зубной боли смочить ватку в экстракте и приложить к больному зубу. Вскоре боль утихнет.

При зубной боли в дупло зуба можно вложить ватный тампон, смоченный луковым соком.

Старинное средство от зубной боли: чеснок, растертый в кашицу, смешать в соотношении 1:1 с порошком черного перца. Смесь положить в марлечку, а затем плотно приложить к ушной раковине правого уха, если зубы болят на левой стороне, или к ушной раковине левого уха, если зубы болят справа.

Залить 100 г измельченного чеснока 0,5 л водки, настаивать в темном месте при комнатной температуре 2 недели, периодически встряхивая содержимое, дать отстояться 2—3 дня и аккуратно процедить через многослойную марлю. При зубной боли настойкой, смешанной в соотношении 1:1 с теплой водой, полоскать рот, орошая смесью больной зуб.

Внутреннюю сторону запястья обильно натереть тертым чесноком, затем мелко крошить несколько долек чеснока и крепко прибинтовать к запястью в области пульса. Под чеснок подложить чистую тряпочку, чтобы избежать ожога. Чем плотнее прибинтовано лекарство, тем эффективнее будет лечение. Чесночный компресс накладывается на руку, противоположную стороне, где расположен больной зуб.

### *Кариес*

Кариес — разрушение тканей зуба — наиболее распространенное заболевание зубов. Бактерии, находящиеся в ротовой полости, скапливаются у зубов, образуя налет. При контакте этого налета с



сахарами, крахмалом и жидкостями возникает кислая среда, растворяющая зубную эмаль, что и вызывает кариес. Кариес может развиваться и вдоль корня зуба. Так как десна уменьшается с возрастом и вследствие пародонтоза, бактериальный налет может скапливаться у корней, вызывая кариес. Корни легко разрушаются, поскольку они не имеют защитной эмали, которая облицовывает верхнюю часть зуба.

Для предупреждения кариеса необходимо 2 раза в год обращаться к стоматологу для профилактического осмотра.

Положить горошину прополиса на больной зуб на 15— 20 минут. Сверху положить ватный тампон.

Заменить зубную пасту сухим молоком. Если чистить зубы сухим молоком, исчезают кровоточивость десен, запах изо рта, образования зубного камня.

Для временного обезболивания зуба, из которого выпала пломба, поместить в дупло либо ватный шарик, пропитанный чесночным соком, либо зубчик свежего чеснока.

При острых зубных болях можно заполнить дупло в зубе смесью из чеснока, растертого в кашицу, с медом или растительным маслом.

Залить 1 столовую ложку травы шалфея 1 стаканом кипятка. Настоять 1 час и полоскать рот. Одновременно следует держать на больном зубе ватку с настоем.

См. также *Зубная боль*.

### *Пародонтоз*

Пародонтоз — воспалительное заболевание пародонта (совокупности тканей, окружающих корень зуба), характеризующееся его разрушением. Пародонтоз вызывается воспалением, язвами и инфицированием десен, пародонтальных связок и костей, поддерживающих зубы. Ослабляя эти поддерживающие структуры, пародонтоз может привести к потере зубов. Ряд хронических заболеваний (диабет, болезни щитовидной железы и др.), некоторые лекарства и табак увеличивают угрозу пародонтоза.

Пародонтоз может развиваться медленно, годами не вызывая болей либо других заметных симптомов, или довольно быстро.

**Симптомы.** К симптомам пародонтоза относятся: Кровоточащие при чистке зубов десны; болезненные воспаленные десны (красные и вспухшие); отставание десен от зубов; выделяющийся из десен гной; сдвинутые гай разошедшиеся зубы; изменения в расположении зубов, ощутимые при жевании или прикусе; постоянный плохой привкус и запах изо рта.

Смешать 1 чайную ложку сухого чая и 1 чайную ложку измельченного чеснока, залить 1 стаканом крутого кипятка. Настаивать в плотно закрытой посуде 20 минут, процедить. Полоскать рот по 5—10 минут. Предварительно следует хорошо почистить зубы и только после этого проводить полоскание. Курс лечения — 2 недели.

Тампон из ваты или бинта смочить пихтовым маслом и приложить к больному зубу или воспаленной десне на 10—20 минут. В случае зубной боли повторить через 1,5—2 часа; при пародонтозе требуются 15—20 аппликаций с повторением курса через 6 месяцев. При тяжелой форме пародонтоза допустимо проведение третьего курса также через 6 месяцев. Не допускать ожога слизистой оболочки!

При пародонтозе и кариесе полоскать рот водным раствором спиртового (10—15%) экстракта прополиса: 20 капель на 1 стакан воды.

Залить 1 чайную ложку семян лука 0,5 л горячей воды, настаивать, укутав, ночь, процедить. Полоскать рот 3 раза в день при пародонтозе и кариесе зубов.

Для укрепления зубов пить сырой сок картофеля. После питья обязательно прополоскать рот, так как прямое попадание картофельного сока на эмаль зубов разрушает ее.

Взять 25 г прополиса, измельчить его так, чтобы кусочки были не более 0,4 мм, положить в бутылку из темного стекла и залить 100 мл спирта или 150 мл крепкой водки, хорошо перемешать до полного растворения прополиса. Добавить 50 г сухих измельченных листьев зверобоя и настаивать 15 дней, периодически взбалтывая бутылку. По окончании настаивания профильтровать. Для приготовления полосканий растворить 20—30 капель в 0,5 стакана воды. Полоскать рот 4—5 раз в день.

Если десны кровоточат, рекомендуется протирать их порошком из жженных квасцов и соли. Для укрепления десен натирать их каждый день долькой чеснока. Курс лечения — 2 недели. При необходимости через 5 дней лечение можно повторить.

Для избавления от пародонтоза втирать в десны мед, смешанный с солью: на 20 г меда 5—10 г поваренной соли (лучше, если соль жженая) и тщательно размешать до растворения. Комочек из смеси соли с медом положить в тряпочку и натирать им зубы.

Для укрепления десен натирать их каждый день соком свежего растения тысячелистника.

Смешать 2 части порошка коры дуба и 1 часть липового цвета, залить 1 чайную ложку смеси 1 стаканом кипятка, греть на огне 3 минуты и процедить после остывания. Полоскать рот теплым отваром при кровоточивости десен.

При пародонтозе и других разрыхлениях десны смешать зубной порошок с порошком корня аира (0,5 г корня аира на

1 прием) и чистить зубы 3 раза в день.

При кровотечении из десен смешать 5 столовых ложек мелко нарезанной хвои сосны (без веточек), 2 столовые ложки истолченных плодов шиповника и 1 столовую ложку мелко нарезанной луковой шелухи. Залить смесь 1,5 л кипятка, довести до кипения и кипятить еще 5 минут. Это ежедневная норма. Отвар пить в теплом виде как чай.

Залить 30 г сухих корней аира 0,5 л водки и одновременно в другой посуде залить 30 г прополиса также 0,5 л водки. Каждый компонент настаивать в течение 2 недель, после чего профильтровать. Смешать 1 чайную ложку настойки прополиса и

2 чайные ложки настойки аира и этой смесью полоскать рот несколько минут. Эта смесь устраняет гранулему в корнях зубов, как бы бальзамирует зубы, укрепляет десны, излечивает пародонтоз.

Залить 2 столовые ложки измельченных (черных) листьев бадана толстолистного 1 стаканом кипятка, настаивать 4 часа, процедить. Пить по 2 столовые ложки 3 раза в день после еды. Одновременно настой применяют для ротовых ванночек перед приемом пищи.

Залить 1 чайную ложку молодой коры дуба обыкновенного 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Держать во рту 2—3 раза в день по 2—3 минуты.

Залить 3 столовые ложки свежей травы горца птичьего (спорыша) 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить.

Делать ванночки для рта 3 раза в день, после чего выпить 1 столовую ложку настоя. При кровоточивости десен.

Залить 1 столовую ложку измельченного листа крапивы двудомной 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить.

Принимать в виде настоя по 0,5 стакана 3 раза в день после еды. При Кровоточивости десен.

Залить 3 столовые ложки измельченных корневищ лапчатки прямостоячей (калгана) 0,5 л воды, довести до кипения и кипятить на медленном огне 15 минут, настаивать 4 часа, процедить. Отвар из корневищ применяют для ротовых ванночек и примочек на пораженные участки десен, он обладает вяжущим, противовоспалительным, обезболивающим и кровоостанавливающим действием.

Залить 1 чайную ложку сухой травы горца почечуйного 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день до еды. При абсцессах рекомендуется делать аппликации или ротовые ванночки горячим настоем.

Залить 2 столовые ложки измельченной сухой или свежей ложечной травы (ложечный хрен) 1 стаканом кипятка, нагреть на водяной бане в закрытой посуде 15 минут, настаивать 30 минут, процедить. Полоскать полость рта 2—3 раза в день.

Залить 2 столовые ложки свежей или сухой травы сурепки обыкновенной 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды. В промежутках между приемами пищи и обязательно утром и на ночь делать примочки тампонами, смоченными в настое сурепки. При поддесневых абсцессах.

### *Пульпит*

Пульпит — воспаление зубной мякоти, пульпы зуба. Как правило, пульпит является осложнением кариеса.

**Симптомы.** Острая приступообразная боль, усиливающаяся в ночное время, отдает по ветви тройничного нерва вследствие чего больной не всегда может точно указать на больной зуб.

При пульпите необходимо срочно обратиться к врачу. Если такой возможности нет, то можно попробовать на время успокоить боль народными средствами. Натереть чесноком запястье на внутренней стороне руки и затем туго прибинтовать мелко нарезанный чеснок к запястью, на область пульса, прикрыв предварительно кожу тряпочкой, чтобы избежать ожога. Если болит зуб справа, нужно завязывать левую руку и наоборот.

Если зуб болит слева, то на правый большой палец около ногтя наложить разрезанную луковицу, дольку чеснока или кашицу из чеснока в тряпочке и крепко примотать. Если зуб болит справа, то повязку наложить на левую руку.

Положить горошину прополиса на зуб и держать 15— 20 минут. Сверху прикрыть ватным тампоном.

## БОЛЕЗНИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Зрелым считается возраст от 35 до 55 лет у женщин и от 35 до 60 лет у мужчин. В этот период происходит постепенная перестройка многих функций организма. Зрелый возраст определяют как переход от молодости к старости.

В организме с наступлением зрелого возраста происходят следующие изменения: понижается выработка половых гормонов; сокращаются количество красных и белых кровяных телец, содержание калия и кальция в клетках; в костном мозге увеличивается количество жира, в связи с чем функции костного мозга ослабевают; сосуды становятся более хрупкими; зубы расшатываются и начинают выпадать; органы мочевого выделения ослабевают; острота органов чувств притупляется.

Различают нормальное, физиологическое и преждевременное старение. Преждевременное старение характеризуется ранним развитием возрастных изменений: человек рано седеет, у него становится дряблой и морщинистой кожа, выпадают зубы, ухудшаются зрение, слух, обоняние. Все это в значительной степени обусловлено наследственными и перенесенными заболеваниями, а также тем образом жизни, который ведет человек. Вот почему в зрелом возрасте, как ни в каком другом, следует заботиться о своем здоровье и вести правильный образ жизни.

### *Климакс у женщин*

Климакс обусловлен возрастной перестройкой организма, основную роль в которой играют центральная нервная система и эндокринные железы.

У женщин климактерический период обычно наступает в возрасте 45—50 лет. Он связан с угасанием гормональной деятельности яичников и снижением выработки полового гормона эстрогена. Соответственно происходит постепенное прекращение менструаций. В климактерическом периоде выделяют две фазы. Первая — *пременопауза*. В этот период у женщины нарушается ритм менструации: у большинства увеличиваются интервалы между месячными и уменьшается интенсивность кровотечений, но у некоторых может происходить и наоборот. Во вто-1 рой фазе



менструации полностью прекращаются, и через год после последних месячных говорят о *менопаузе*.

В климактерическом периоде в связи со снижением содержания кальция в организме увеличивается риск остеопороза.

**Симптомы.** У некоторых женщин климакс протекает без выраженных расстройств. Но иногда его течение осложняется нарушениями функций нервной, сосудистой и эндокринной систем и сопровождается повышенной: возбудимостью, плаксивостью, учащенным сердцебиением, чувством страха, нарушением сна, головокружением, приливами жара к голове и лицу, потливостью, мигренью, болями в области сердца. Климакс нередко сопровождается дисфункциональными маточными кровотечениями.

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Старайтесь употреблять меньше мяса и больше овощей и фруктов.

Сократите количество кофе, чая. Замените эти напитки ; травяными чаями и соками.

Для профилактики остеопороза ешьте как можно больше творога, йогурта, молока, любые овощи с темно-зелеными листьями.

Попытайтесь отказаться от курения или хотя бы сократите количество выкуриваемых сигарет.

Сок из свеженатертой свеклы смешать с медом в соотношении 1:1. Пить по 0,3 стакана 2—3 раза в день. При раздражительности.

Мелко нарезать 10 лимонов вместе с кожурой, скорлупу 5 сваренных яиц освободить от пленки и растолочь в порошок. Смешать порошок и лимоны и поставить на 7—10 суток для растворения скорлупы. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день в течение 1 месяца. Прекрасное средство для профилактики остеопороза.

Смешать сок, выжатый из свежих цветков боярышника кроваво-красного, с 90%-ным спиртом в пропорции 1:2 и настаивать 15 дней. Принимать по 40 капель 3 раза в день.

Залить 5 г цветков боярышника кроваво-красного 1 стаканом кипятка, подогреть на водяной бане под крышкой 15 минут, дать настояться при комнатной температуре 45 минут, процедить, отжать и кипяченой водой довести объем до исходного. Пить по 0,5 стакана 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

Смешать в равных частях плоды и цветки боярышника кроваво-красного, 3 столовые ложки сырья залить 3 стаканами кипятка. Смесь настаивать 2 часа и процедить. Пить по 3 раза в день за 30 минут до еды.

Сок из цветов, листьев и плодов боярышника кроваво-красного принимать по 1 —2 столовые ложки 3 раза в день перед едой. Регулирует нарушенный сердечный ритм, улучшает кровоснабжение головного мозга.

Залить 1 стакан скорлупы орехов кедрового 1 л кипятка, кипятить 30 минут, настаивать 2 часа. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой при маточных кровотечениях.

Залить 20 г листьев розмарина лекарственного 1 стаканом кипятка, варить 15 минут. Принимать по 0,5 чайной ложки за 30 минут до еды.

Залить 30 г листьев розмарина лекарственного 100 мл спирта. Настоять 3 дня, принимать по 25 капель 3 раза в день за 30 минут до еды. Нормализует расстроенную нервную систему в период климакса.

Взять 1 столовую ложку корней валерианы, промыть, измельчить и высыпать в термос, залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 8—10 часов. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. При повышенной возбудимости выпить весь настой за 3 раза по 0,3 стакана.

Залить 2 столовые ложки клевера красного 1 стаканом кипятка, настаивать 6—8 часов, выпить в течение суток по 0,25 стакана за 20—30 минут до еды. Принимать при нерегулярных, болезненных менструациях.

Сок из ягод ежевики сизой принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой. Оказывает общеукрепляющее действие при климактерическом неврозе. Водный настой из ягод и листьев входит в состав успокаивающих чаев.

Сок из свежего растения крапивы двудомной принимать по 0,3 стакана 2 раза в день перед едой при маточных кровотечениях.

Сок из свежего цветущего растения лапчатки гусиной принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день перед едой. Обладает кровоостанавливающим действием, снимает судороги.

Сок из свежего растения огуречной травы (огуречник, бораго) принимать по 0,3 стакана утром и вечером (перед сном). Оказывает общестимулирующее действие при депрессивных состояниях, меланхолии.

Сок из всего растения сельдерея пахучего принимать по 0,3 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды или через 1 час после еды. Оказывает болеутоляющее действие при менструации.

Сок из всего цветущего растения тысячелистника обыкновенного принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день перед едой. Нормализует менструации, улучшает работу сердца.

Сок из свежих листьев шалфея лекарственного принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день при повышенном потоотделении в период климакса.

Залить 1 столовую ложку сухой травы пастушьей сумки 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1 столовой ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

Взять в равных частях кору крушины ольховидной, цветки липы сердцевидной, лист мяты перечной, траву полыни горькой, плоды фенхеля обыкновенного. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 0,5 стакана утром и вечером при повышенной возбудимости.

Взять в равных частях цветки или плоды боярышника кроваво-красного, лист мяты перечной, лист омелы белой, траву пустырника пятилопастного. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день при повышенном кровяном давлении.

Взять в равных частях траву вереска обыкновенного, траву пустырника пятилопастного, траву сушеницы болотной, шишки хмеля обыкновенного. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипящей воды, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана настоя 3 раза в день.

Взять по 1 части плодов барбариса обыкновенного, травы горца птичьего (спорыша), травы омелы белой, травы пастушьей сумки. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипящей воды, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 2—3 раза в день при обильных маточных кровотечениях.

Взять по 1 столовой ложке травы тимьяна (чабреца), травы душицы и цветков пижмы, измельчить смесь в порошок в кофемолке и зашить в хлопчатобумажную ткань размером 10x10 см, пришить

ляпочки и носить, поместив на низ живота, за 7 дней до месячных и 7 дней после месячных. Это китайское средство помогает не только избавиться от болезненных менструаций, но еще и лечит мочеполовую систему.

### *Климакс у мужчин*

У мужчин климакс наступает в возрасте 50—60 лет. К этому времени уменьшается выработка полового гормона тестостерона, что ведет к нарушениям функций других желез — надпочечников, щитовидной железы, гипофиза.

Обычно климактерический период длится 2—4 года.

**Симптомы.** В ряде случаев могут появиться сердцебиение, повышение артериального давления, головокружение, ухудшение памяти, бессонница. Резко снижается работоспособность. Может наблюдаться ослабление половой потенции.

Взять по 1 части корня валерианы лекарственной, травы пустырника пятилопастного, плодов тмина обыкновенного, плодов фенхеля обыкновенного. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день при нервном возбуждении и учащенном сердцебиении.

Взять 4 части листа вахты трехлистной, по 3 части корней валерианы лекарственной, листа мяты перечной и 2 части цветков ромашки аптечной. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 0,5 стакана утром и на ночь при нервном возбуждении, раздражительности, бессоннице.

Взять по 2 части цветков боярышника кроваво-красного, листа Melissa лекарственной, травы омелы белой, травы пустырника пятилопастного и по 1 части коры калины обыкновенной, коры крушины ольховидной. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 0,5 стакана 2 раза перед едой или через 1 час после еды при повышенном артериальном давлении.

## *Преждевременное старение*

Старение организма — естественный биологический процесс, и ему подвержены все живые существа. Но иногда этот процесс ускоряется, и организм изнашивается значительно раньше положенного ему срока. Лекарств для остановки процесса старения пока не изобрели, как не изобрели и эликсира для продления жизни. Тем не менее существует ряд правил и средств, способных приостановить раннее старение организма и отодвинуть сроки конца жизни.

### **ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Регулярно занимайтесь физическими упражнениями.

Не курите. Избегайте прокуренных помещений.

Ежедневно обливайтесь сначала горячей, а затем холодной водой.

Чаще бывайте на природе.

Не переедайте.

Избегайте употребления слишком горячей пищи.

Отдавайте предпочтение продуктам с большим содержанием клетчатки, фруктам, овощам, молочным продуктам.

Старайтесь есть меньше острой пищи.

Развивайте свой интеллект: больше читайте, общайтесь с друзьями, ходите на выставки, концерты.

Больше смейтесь.

Смешать 1 чайную ложку красного перца, 500 г масла и 200 г меда. Принимать 4—5 раз в день по 1 столовой ложке до 1 тех пор, пока приготовленная порция не закончится. Курсы 1 лечения можно при необходимости повторять с интервалом 1 не менее 3 месяцев.

Лук растереть в кашицу и смешать в пропорции 1:1 с медом. Принимать по 1 столовой ложке утром и вечером в течение 2 месяцев. Помогает при очень распространенной старческой болезни — склерозе сосудов головного мозга.

Для поддержания жизненных сил пожилых людей, при общей ослабленности организма полезно следующее средство. Растереть в кашицу репчатый лук и чеснок. Смешать 300 г кашицы из чеснока и 500 г кашицы из лука, залить смесь 1,8 л яблочного уксуса, настоять в темном теплом месте в закрытой посуде 1 сутки, периодически встряхивая содержимое. Нагреть на слабом огне до закипания 1 кг меда, постоянно снимая пену, образующуюся на поверхности, снять с

огня, охладить до комнатной температуры и влить в мед настоявшуюся смесь, затем все тщательно перемешать до получения однородной массы. Смесь настоять 1 неделю в темном, теплом месте, периодически помешивая содержимое, после чего пропустить через густое сито. Хранить в темном, прохладном месте в плотно закрытой посуде. Съедать ежедневно 4 чайные ложки за 1 раз. Есть медленно, делая небольшие перерывы между приемом каждой ложки.

Очистить, тщательно промыть и мелко нарезать 350 г чеснока, растереть в посуде деревянной или фарфоровой ложечкой, дать настояться полученной массе в закрытой посуде 30 минут, после чего снять 150 г верхнего слоя массы, а оставшуюся массу, где больше сока, переложить в стеклянную или керамическую посуду, залить 200 мл 96%-ного спирта, плотно закрыть и настаивать в темном, прохладном месте 10 дней. Затем полученную настойку процедить через многослойную марлю, дать отстояться 2—3 дня и снова процедить. Пить настойку каплями с холодным, обязательно цельным, молоком за 15—20 минут до еды. За один прием необходимо выпивать 0,25 стакана молока. Существует 2 схемы приема настойки.

*1. Воздействие только на внутренние органы.*

Принимать 4 раза в день через каждые 4 часа по 5—10 капель (до 50 лет) и 3—7 капель (после 50 лет) в течение 10—14 дней. В первый год лечение проводят 2 раза, следующий курс — не ранее чем через 3 года.

*2. Лечение кожных заболеваний.*

Принимать по 10—15 капель 3 раза в день в течение 2 недель. Наружно втирать настойку в больные участки тела в течение 10 дней.

Повторно использовать настойку в случае первых признаков возобновления заболевания.

Настойка очищает организм от жировых и известковых отложений, улучшает общий обмен веществ в организме. Использование настойки предупреждает такие заболевания, как инфаркт миокарда, стенокардия, атеросклероз, артериосклероз, паралич, образование различных опухолей, кожные воспаления. Кроме того, у людей, принимающих ее, исчезает шум в голове, восстанавливается зрение, нормализуется артериальное давление.

Еще в Средние века было известно, что ягоды бузины продлевают жизнь и сохраняют молодость. А современные фитотерапевты рекомендуют бузинный «напиток долгожителя»: залить 2 столовые



ложки сухих ягод бузины 1 л воды, добавить 5 столовых ложек меда, кипятить 5—6 минут и процедить. Пить в горячем виде несколько раз в день.

Из корней девясила можно приготовить девясиловое вино: на 0,5 л кагора или портвейна взять 1 столовую ложку свежего корня девясила и проварить в течение 10 минут (лучше с 1 столовой ложкой меда), принимать по 2—3 рюмки (50 мл) после еды. Вино обладает также отхаркивающим, противовоспалительным, мочегонным, желчегонным, кровоостанавливающим, бактерицидным и противоглистным действием и оказывает оздоравливающий эффект при различных заболеваниях. Корневища и корни надо выкапывать осенью, с конца августа до конца октября, можно — ранней весной. Корни очистить от земли, ополоснуть в воде и быстро высушить. Кору с корней снимать не нужно, так как она богата биологически активными веществами. Корни разрезать на куски длиной 10—15 см и сушить в тени в проветриваемом помещении.

В качестве укрепляющего средства пить свежий сок из цветов или травы яснотки (крапивы глухой) по 1 столовой ложке 4 раза в день.

### *Увядание кожи*

Увядание кожи — один из признаков старения организма. Избежать этого процесса не удастся никому, но существуют методы, способные задержать его развитие.

## **ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Не курите. У курящих кожа становится сухой и тонкой.

Правильно и полноценно питайтесь.

Избегайте воздействия солнечных лучей. Помните, что загар старит кожу.

Подберите подходящие именно вам средства очистки кожи и косметические кремы.

Обращайтесь с кожей очень осторожно, не растягивайте и не трите ее.

Свежий желток куриного яйца растереть с 0,5 чайной ложки облепихового масла. Держать маску 20 минут при сухой стареющей коже.

Горсть листьев кочанного салата мелко нарезать, растереть и смешать с 0,5 чайной ложки облепихового масла и целой — лимонного сока. Держать на лице маску 20 минут, а затем смыть теплой кипяченой водой и ополоснуть холодной.

Для предупреждения морщин и старения кожи использовать мазь следующего состава: 30 мл сока лука, 30 г цветков белой лилии и 30 г белого воска. Нагреть смесь на водяной бане, перемешать и теплой наложить на лицо.

Хорошее очищающее и омолаживающее действие на кожу лица оказывает отвар от вареного картофеля, при этом обязательно для варки брать картофель, выращенный без использования химических средств, — в противном случае можно вызвать аллергические высыпания на коже.

Морщинки вокруг глаз помогает убрать маска из картофельного пюре, смешанного с разваренной фасолью.

При ранних морщинах шеи рекомендуется к 2 столовым ложкам мягкого теплого картофельного пюре добавить 1 чайную ложку жидкого меда, быстро перемешать. Наложить на кусок ткани и обернуть шею. Прикрыть вощеной бумагой и забинтовать или перевязать косынкой. Такой компресс держать не менее 30—40 минут, затем смыть водой комнатной температуры. Компресс можно применять 2—3 раза в неделю.

Крупный клубень сварить в кожуре, очистить и размять. В теплое картофельное пюре добавить 1 столовую ложку теплого молока. Полученную массу разогреть на водяной бане. Горячую массу тонким слоем нанести на лицо, накрыть плотной салфеткой или полотенцем и оставить на 15—20 минут. После процедуры аккуратно снять маску льняной салфеткой, смоченной горячим (40—45°C) молоком, если кожа сухая, или прохладной кипяченой водой — если жирная. Нанести питательный крем, который соответствует типу кожи. После такой картофельной маски кожа становится упругой, гладкой, нежной, исчезают морщинки.

При стареющей сухой вялой, дряблой коже в теплое картофельное пюре добавить 1 желток и 1 столовую ложку молока. Маску наносят на лицо и шею и затем смывают настоем мяты и цветков липы, взятых в равных частях.

Натереть сырой картофель, смешать его в равных частях с пшеничной мукой и молоком и нанести на кожу лица и шеи. Этой

маской пользуются многие американские актрисы, стремящиеся избежать даже мелких признаков увядания кожи.

Смешать 2 столовые ложки молотых овсяных хлопьев, не много картофельного пюре и 4 столовые ложки сметаны или молока. После того как хлопья набухнут, смесь нанести на лицо и шею. Держать 15—20 минут. Смыть теплой водой.

Крупный клубень молодой картошки отварить в мундире, размять в теплом виде и смешать с 2 столовыми ложками молока и 1 чайной ложкой глицерина. Маску нанести на лицо и покрыть пергаментной бумагой, чтобы дольше сохраняла тепло. Время наложения маски — 15—20 минут. Затем маску смыть, лицо протереть настоем липового цвета и нанести на 30—40 минут питательный крем.

Маски из тертой моркови весьма полезны при сухой и вялой коже лица. Их обычно сочетают с употреблением морковного сока перед едой. Смешать 4—5 чайных ложек мелко натертой моркови с 1 чайной ложкой сметаны или сырым желтком. Перед наложением маски кожу лица смочить морковным соком. Смесь нанести на лицо и выдержать 25—30 минут. После снятия маски лицо обмыть теплой водой и смазать освежающим кремом. Курс — 15—20 процедур 1—2 раза в неделю.

Тем, кому за 40 — и мужчинам, и женщинам, — полезно умываться холодным настоем мяты. Если настой мяты заморозить в холодильнике, а потом кубиком такого льда протирать лицо утром и вечером, то результат последует очень скоро — кожа посвежеет, морщинки разгладятся. Можно таким кубиком протирать и ноги — усталость как рукой снимет.

Добавить в ванну 3—5 капель пихтового масла. Принимать ванну по 15—20 минут. Ванна с пихтовым маслом тонизирует кожу всего тела, помогает избавиться от дряблости и морщин.

Взять 30 г цветков ромашки аптечной, по 20 г травы мяты перечной и цветков ноготков, 10 г травы розмарина. Залить смесь 1 л сухого белого вина, настаивать 15 дней, процедить. Протирать лицо лосьоном каждый вечер, затем смазывать жирным кремом. Для предотвращения появления морщин.

## ОБЩИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

К понятию «общие заболевания» принято относить те болезни, которые затрагивают не отдельные органы и системы, а патологически влияют на весь организм.

### *Авитаминоз*

Авитаминоз — болезненное состояние, характеризующееся недостатком одного или нескольких витаминов в организме человека. Оно развивается вследствие неполноценного питания, в котором отсутствуют витамины, или из-за плохого их усвоения при некоторых заболеваниях.

При недостатке витамина А могут развиваться куриная слепота, сухость кожи, мелкая сыпь, выпадение волос, ломкость ногтей.

При недостатке витамина В<sub>1</sub> (тиамина) наблюдаются нервное истощение, переутомление, кожные заболевания нервного происхождения, неврит.

Недостаток витамина В<sub>2</sub> (рибофлавина) характеризуется слабостью, резью в глазах, их покраснением, трещинками в уголках рта.

При недостатке витамина В<sub>6</sub> может поражаться кожа в виде себорейного дерматита, наблюдается воспаление языка — глоссит, у детей могут быть судороги, анемия.

При недостатке витамина С вначале отмечаются кровоточивость десен, кровоизлияния на коже, возможно развитие цинги.

Недостаток витамина D проявляется рахитом (см. *Рахит*).

При недостатке витамина РР (никотиновой кислоты) могут развиваться пеллагра и некоторые нервные заболевания.

Сок клюквы рекомендуется при цинге.

Наполнить бутылку почти доверху сырой тертой красной свеклой и залить ее водкой. Настаивать смесь в тепле 12 суток. Пить по 1 рюмке перед едой как тонизирующее средство, особенно для восстановления сил после болезни.

Растворить 2 столовые ложки меда в 300 мл кипяченой воды, отжать сок из 1 кг моркови и сок 1 лимона. Все это смешать и выпить в течение дня в 3—4 приема.

Протереть через сито 700 г ягод черной смородины и смешать ее с медовым сиропом: в 0,5 л кипяченой воды растворить 6 столовых ложек меда. Эту порцию необходимо выпить в течение 2 дней.

Весной при появлении первых листочков шиповника сорвать их и размять до появления сока, после чего высушить, разложив тонким слоем в тени. Заваривать и пить как обычный чай.

Свежую хвою ели или сосны срезать ножом из нержавеющей стали, обмыть холодной водой, мелко нарезать ножом или ножницами. 4 стакана измельченной хвои залить 2 стака-1 нами холодной воды, подкислить, добавив 2 чайные ложки очень сильно разведенной соляной кислоты и 1 столовую ложку уксуса. Поставить в темное место на 3 дня, постоянно помешивая. Процедить и пить по 1 стакану в день.

Залить 1 кг измельченной хвои 5 л холодной кипяченой воды (лучше хлебного кваса) и настаивать 18 часов в теплом месте. Пить по желанию. Собирая хвою, помните, что зимой витаминов в ней значительно больше, чем летом.

Измельчить 100 г свежей кедровой хвои, залить ее 1 л кипятка, поставить на огонь, довести до кипения, греть на ма-1 лом огне в эмалированной посуде 1—2 минуты и настаивать, укутав, 1—2 часа. Принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день, добавив сахар или мед.

Залить 1 столовую ложку почек или измельченной коры осины 0,5 л кипятка, поставить на огонь, довести до кипения и держать на малом огне 10—15 минут, после чего снять с огня и настоять, укутав, 3 часа. Пить по 150 мл 3 раза в день.

Промыть в холодной воде 20 г сухих плодов шиповника, залить 0,5 л кипятка, кипятить на водяной бане при закрытой крышке 10 минут, настаивать ночь в термосе и процедить. К полученному отвару можно добавить по вкусу сахар или мед. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день. Хранить в холодном месте не более 2 дней. Собирают плоды шиповника в конце августа и в сентябре (до заморозков), когда они становятся красными. Отвар плодов шиповника увеличивает выносливость, ускоряет процессы восстановления после нагрузок. Помогает как восстанавливающее средство после перенесенных заболеваний желчных путей и печени. Улучшает пищеварение и благотворно влияет на организм при некоторых желудочных заболеваниях.

Залить 1 столовую ложку сухой травы первоцвета 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 0,3

стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при недостатке в организме витаминов С и А.

Залить 1 столовую ложку сухих ягод рябины 1 стаканом кипятка, настоять 1 час и выпить в течение дня в 2—3 приема. По количеству каротина (витамин А) плоды рябины превосходят морковь, а по содержанию витамина Р рябина занимает одно из ведущих мест среди плодово-ягодных культур. Из свежих ягод рябины можно приготовить витаминный сироп или варенье.

Взять по 3 части сушеной моркови, плодов шиповника, листа крапивы и 1 часть ягод черной смородины. Смешать и заварить как чай.

### *Алкоголизм*

Алкоголизм — неумеренное потребление алкогольных напитков, приводящее к нарушению обмена веществ в организме, разрушению печени, сердца, почек. Систематическое употребление алкоголя ведет в результате к хроническому алкоголизму. Хронический алкоголизм — заболевание, характеризующееся физическими и психическими расстройствами, изменением личности.

**Симптомы.** Заболевание развивается постепенно, незаметно для окружающих и самого пьющего и расценивается сначала как вредная привычка. Один из ранних симптомов — исчезновение рвотного рефлекса при сильном опьянении. Наиболее постоянным признаком хронического алкоголизма является похмельный синдром: прием алкоголя на следующий день после опьянения небольших доз алкоголя снимает такие расстройства, как тошнота, головная боль, общая разбитость.

Чтобы быстро не опьянеть, рекомендуется смешать по 2 части сока белокочанной капусты и сока кислого граната и 1 часть столового уксуса. Смесь вскипятить и выпить 50 мл до приема спиртного.

Чтобы не захмелеть, рекомендуется выпить чашку чая с мятой или лимоном (мята и лимон в чае или кофе нейтрализуют алкоголь).

Для отрезвления достаточно растворить в 1 стакане холодной воды 5 капель нашатырного спирта и выпить.

Для отрезвления рекомендуется съесть натертый (желательно в кожуре) на мелкой терке сырой картофель.



Для того чтобы вызвать отвращение к алкоголю, необходимо собрать корневище с корнями копытня европейского в период цветения, в апреле — мае. Залить 5 г сухого корневища 1 стаканом воды, отварить, процедить. 1 столовую ложку отвара смешать со 100 мл водки и дать выпить больному. Срок лечения — несколько дней, до появления стойкого отвращения к алкоголю.

■ **ВНИМАНИЕ!**

*Передозировка недопустима.*

Пряная трава чабрец — хорошее средство для лечения всех стадий алкоголизма. Залить 15 г травы чабреца 2 стаканами кипятка, греть на водяной бане 15 минут, процедить и довести кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по 50 мл 2 раза в день в сочетании с приемом 10—15 мл водки. Через 30 минут после приема появляется рвотная реакция. У многих больных уже с первых дней возникает безразличие или отвращение к спиртному. Лечение проводить ежедневно или через день. Всего необходимо провести 7—10 сеансов. Без сочетания с алкоголем срок лечения — от 2 недель до 1 месяца. При лечении использовать только свежий отвар.

Во время лечения у больного могут появиться рвота и несильные боли в желудке, потливость и учащение пульса.

■ **ВНИМАНИЕ!**

*Нельзя использовать при заболеваниях щитовидной железы, диабете, гипертонической болезни, бронхиальной астме, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, туберкулезе легких.*

Залить 1 столовую ложку корней щавеля курчавого 1 стаканом кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне в закрытой посуде, настаивать, укутав, 2—4 часа и процедить. Пить по 1 столовой ложке 5—6 раз в день при запое.

Залить 1 столовую ложку полыни обыкновенной 1 стаканом кипятка и настаивать 1 час. Чтобы избежать опьянения, надо перед употреблением спиртного выпить 0,5 стакана этого настоя. Настой действует примерно 6 часов.

Для отрезвления нужно развести 20 капель настойки мяты в 1 стакане холодной воды и выпить. Для приготовления настойки мяты залить 1 чайную ложку сухого листа 1 стаканом водки, настаивать 1 неделю и процедить.

Залить 1 чайную ложку высушенных и мелко раздробленных корневищ пиона урколистного 2 стаканами кипятка, поставить на малый огонь, кипятить 5 минут, процедить и довести кипяченой водой до первоначального объема. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день до еды. Снижает тягу к алкоголю.

Смешать 20 г листьев копытня и 40 г зеленой корки плодов грецкого ореха. Залить 1 чайную ложку смеси 1 стаканом вина, настаивать 30 минут и выпить. За 1 месяц лечения от алкоголизма нужно выпить 4 л такой настойки.

#### ■ ВНИМАНИЕ!

*Настойку нельзя принимать при беременности и стенокардии.*

Смешать 4 части золототысячника и 1 часть полыни обыкновенной. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 1 час и процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

#### *Анемия, или малокровие*

Анемия, или малокровие, — заболевание, характеризующееся снижением содержания гемоглобина в крови. Анемия может быть приобретенной и наследственной. Заболевание возникает в результате кровопотери, при ускоренном разрушении эритроцитов и ослабленной недостаточной функции костного мозга. Возможно появление анемии при некоторых инфекционных заболеваниях и глистах. Чаще других встречается железодефицитная анемия.

**Симптомы.** Бледный цвет лица, губ. десен, щеки впалые, под глазами четко вырисовываются синие круга, частый озноб, недомогание, вялость, повышенная утомляемость, головная боль, головокружение, тошнота, сердцебиение и затрудненное дыхание, обмороки, судороги.

Ежедневно по утрам натощак съедать по 100 г моркови со сметаной или растительным маслом.

Натереть на терке по отдельности сырые морковь, редьку и свеклу. Отжать из овощей соки, слить их в темную бутылку в равных количествах. Горлышко бутылки обмазать тестом так, чтобы она не была плотно закупорена и из нее могла испаряться жидкость. Принимать смесь соков по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения — 3 месяца.

Смешать 7 частей морковного и по 2 части свекольного и огуречного соков. Пить 3 раза в день по 0,5—0,7 стакана за 20—30 минут до еды в течение 15—20 дней.

Смешать 3 части морковного и 2 части шпинатного сока и принимать по 0,5—0,7 стакана 3 раза в день перед едой.

Употреблять в пищу свежие плоды кизила.

Ягоды жимолости оказывают противцинготное и общеукрепляющее действие. Народная медицина рекомендует употреблять их в пищу при малокровии.

Есть свежие ягоды земляники.

При малокровии рекомендуется есть щи из верхушек молодой крапивы, свежей или сушеной: 1 пригоршня травы на 1 л воды.

Употреблять в пищу протертую морковь, сваренную в молоке. Регулярно употреблять в пищу вареную свеклу.

Пить сок свежей свеклы по 1 стакану в день. Курс лечения — 3—4 недели.

Пить сырой сок картофеля по 0,7 стакана 2—3 раза в день до еды. Курс лечения — 2—3 недели.

Очистить и вымыть 300 г чеснока, залить его 1 л чистого спирта и настаивать 3 недели. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день, запивая по желанию молоком.

Чеснок сварить с медом. Принимать по 1 столовой ложке перед сном.

Смешать 300 г белой части лука-порея, растертой в кашицу, 600 мл сухого белого вина, 100 г меда, настаивать в темном прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при лечении и профилактике анемии по 2 столовые ложки через 30—40 минут после еды.

Взять по 200 г какао, нутряного свиного сала, меда и одиночного масла и, постоянно помешивая, довести смесь на медленном огне до кипения и полного растворения. Затем снять с огня и, дав остыть, перелить в стеклянную банку. Хранить в темном, прохладном месте. Для употребления следует размешать в 1 стакане горячего молока 1 чайную ложку смеси и принимать 3—4 раза в день. Это средство хорошо помогает в начале заболевания. Если средство вызовет запоры, необходимо употреблять большое количество чернослива или другие фрукты и соки.

Смешать 400 г нутряного сала и 6 больших зеленых яблок (предварительно их покрошив) и топить смесь в духовке на медленном огне, следя, чтобы не пригорела. Затем растереть добела 12 яичных белков с 1 стаканом сахара, всыпать в растопленную смесь, добавить 400 г измельченного шоколада и остудить. Смесь намазывать на хлеб и употреблять 3—4 раза в день, запивая горячим молоком.

Размолоть в мясорубке 1 стакан незрелых грецких орехов, залить 0,5 л водки, настаивать 10 дней в теплом темном месте, процедить. В процеженную настойку влить 1 стакан разогретого меда. Тщательно перемешать. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 столовой ложке утром и вечером.

Залить 2 чайные ложки плодов рябины сибирской 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час, добавить по вкусу сахар. Пить 3—4 раза в день по 0,5 стакана. Употреблять в качестве поливитаминного средства.

Залить 60 г травы тысячелистника 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, остудить и процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Пить перед едой по 2 столовые ложки 20%-ной настойки травы и цветков тысячелистника на водке, разведя ее водой.

Настоять хинную корку на водке и выпить рюмку перед обедом (только для взрослых!).

Залить 10 г цветочных головок клевера лугового (красного) 1 стаканом кипятка. Настаивать 45 минут, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день.

Наполнить литровую бутылку травой полыни (полынь собирать исключительно в мае), залить водкой. Настаивать 21 день в теплом затемненном месте. Принимать: каплю настоя на 1 наперсток воды. Пить натошак 1 раз в день по утрам. Принимать лекарство 3 недели подряд. Затем сделать двухнедельный перерыв и повторить курс.

### *Высокая температура, жар, лихорадка*

Повышенная температура тела, свыше 37°C, является защитной реакцией организма на многие заболевания. При лихорадке усиливается обмен веществ, ускоряются процессы образования антител, борющихся с инфекцией, и удаления шлаков.

Вирусная инфекция иногда может привести к понижению температуры, но гораздо чаще повышает ее — иногда даже до 40,5°C. Причинами устойчиво высокой температуры могут быть вирусные и бактериальные инфекции, например простуда, ангина, острый отит, кишечные и мочевые инфекции, ветряная оспа, эпидемический паротит (свинка), корь, воспаление легких, аппендицит, менингит и др. При различных заболеваниях лихорадочные состояния протекают по-разному: температура может быть высокой постоянно, возможны ее значительные колебания в течение суток.

Натереть на крупной терке 2 сырые картофелины. В полученную массу влить 1 столовую ложку уксуса и выложить ее на чистую тряпочку или марлю, сложенную в несколько слоев. Ткань должна быть достаточно широкой, чтобы в нее можно было завернуть протертый картофель. Готовый компресс наложить на лоб, а через некоторое время сменить его, приготовив свежий. Таким же образом готовится компресс из картофеля при ангине. Завернутый в ткань картофель положить на горло. Шею хорошенько укутать шарфом или платком.

Смешать поровну мед, натертый на мелкой терке лук и протертые яблоки. Полученную смесь принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды как жаропонижающее средство. Применяется также при атеросклерозе, слабости мочевого 3 пузыря.

Измельчить 1 луковицу, залить ее 0,5 л горячей воды, настаивать, укутав, ночь, процедить и пить в течение дня по 0,25 стакана 3—4 раза в день за 20 минут до еды при лихорадке, головной боли, кровавом поносе, глистах (острицы, аскариды).

Свежие ягоды и варенье из жимолости голубой употребляют в качестве эффективного жаропонижающего и противовоспалительного средства.

Ягоды земляники снижают жар.

Прекрасным жаропонижающим средством является лесная малина. Заварить как чай 2 столовые ложки сухих ягод малины 1 стаканом кипятка, выпить за 1 раз. Можно пить чай с вареньем из лесной малины.

### *Грипп*

Грипп — острое инфекционное заболевание. Возбудителем гриппа являются вирусы А, В и С. Вирусы гриппа паразитируют в слизистой оболочке носоглотки и верхних дыхательных путей.

**Симптомы.** Инкубационный период гриппа длится от нескольких часов до 2 дней. Болезнь начинается остро — с озноба, повышения температуры до 38—39,8°C. Появляются чувство разбитости, головная боль, головокружение, шум в ушах, першение в горле, заложенность за грудиной. У некоторых больных снижается обоняние, обостряется слуховая и зрительная чувствительность. Иногда возникает боль в глазах. В отдельных случаях развиваются насморк, кашель, конъюнктивит.

Существует разновидность гриппа, так называемый желудочный грипп. Он проявляется как гастроэнтерит с вирусной инфекцией верхних дыхательных путей. Желудочный грипп сопровождается тошнотой, рвотой, поносом и болями в животе. Иногда его путают с такими опасными заболеваниями, как острый аппендицит, кишечная непроходимость и др.

При начавшейся эпидемии гриппа или в ее преддверии обязательно включить в свой рацион лук. Можно использовать лук со сметаной: 1 столовая ложка мелко накрошенного лука и 1 столовая ложка сметаны.

Натереть на мелкой терке луковицу, залить 0,5 л горячего молока, настаивать ночь, утром процедить и пить полученный настой в течение дня за 15 минут до еды.



При первых признаках болезни нужно разрезать крупную луковицу и вдыхать пары широко открытым ртом, повторяя эту процедуру 3—4 раза в день.

Залить 1 столовую ложку растертого в кашицу лука 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 2 часов. Добавить в настой 1 столовую ложку меда и этой смесью промывать полость носа и глотки 5—6 раз в день.

Для укрепления иммунитета и улучшения пищеварения рекомендуется луковое вино. В литровую банку положить 100—150 г мелко нарезанного лука, добавить 100 г меда, залить хорошим виноградным вином, дать настояться 2 недели, профильтровать и употреблять ежедневно по 3—4 столовые ложки. Вино способствует повышению иммунитета, защищает от инфекций, является хорошим мочегонным средством.

Взять 50 г измельченного, предварительно замороженного чеснока, 25 г измельченного, предварительно замороженного репчатого лука, 200 мл водки, разбавленной наполовину водой, 1 г витамина С (аптечный препарат). Все тщательно перемешать в миксере. Настаивать 2 недели в плотно закрытой посуде в холодильнике (при температуре 4°C), периодически встряхивая содержимое. Добавить несколько капель мятного масла или несколько целых зубчиков чеснока. Хранить в темном прохладном месте. Срок хранения — до 8 месяцев. Принимать по 1—2 чайные ложки 3 раза в день во время еды.

Во время эпидемии гриппа с целью профилактики взрослым полезно повесить на шею марлевый мешок с мелко нарезанным чесноком, а маленьким детям привязать этот мешочек около кровати. Можно поставить блюдце с нарезанным чесноком рядом с кроватью ребенка.

Смешать свеженатертую чесночную смесь с медом в соотношении 1:1 и принимать, запивая теплой водой, по 1 столовой ложке перед сном и по 1 чайной ложке 2 раза в день.

Чеснок растереть в кашицу и смешать в соотношении 1:4 по весу с медом. Принимать по 1 чайной ложке каждый час, а при гриппе, сопровождающемся насморком, перед сном — по 1 столовой ложке, запивая теплым настоем листа березы.

Мелко нарезать 2—3 дольки чеснока, залить 30—50 мл кипятка, настаивать 1—2 часа и процедить. Закапывать в нос по 2—3 капли в каждую ноздрю 1—2 раза в день. Настой следует готовить на 2 дня.

Добавить в 1 стакан свежего морковного сока 2—3 растертых зубчика чеснока. Принимать по 0,5 стакана несколько раз в день за 30 минут до еды в течение первых 2 дней болезни.

Растворить в 1 л прохладной кипяченой воды 10 г чесночного масла и 20—25 капель свежесжатого сока репчатого лука. Пить по 1 стакану в теплом виде каждые 4 часа и одновременно закапывать по 10—15 капель смеси в каждую ноздрю. Чесночное масло готовят следующим образом: заполнить посуду на 3/4 объема чесноком, растертым в кашицу, залить, перемешивая, растительным маслом. Настаивать в течение 2 недель, периодически встряхивая. Затем дать отстояться и профильтровать. Масло должно приобрести острый чесночный запах.

Влить в прозрачную бутылку 3 стакана хорошего красного вина и положить 4—5 толченых зубчиков чеснока среднего размера. Бутылку заткнуть пробкой и настаивать на свету 2 недели. Раз в 2 дня настой перемешивать. Затем настой отфильтровать и перелить в темную бутылку, плотно закрыв ее пробкой. Принимать: первый день — 2 капли, второй день — 4 капли, третий день — 6 капель и т. д., увеличивая дозу на 2 капли в день и доведя ее до 24 капель. Затем количество капель на прием снижать по той же схеме. Дойдя до 2 капель в день, надо повторить схему лечения.

При высокой температуре хорошо зарекомендовал себя «противогриппозный уксус»: на 750 мл винного уксуса и 250 мл воды взять небольшую головку чеснока, по 2 столовые ложки листа мяты перечной, травы руты пахучей, травы полыни горькой, цветков бузины черной, по 1 чайной ложке гвоздики, корицы и мускатного ореха. Смесь держать на кипящей водяной бане 1 час, остудить, процедить, добавить 5 г камфоры, растворенной в 50 мл спирта. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды.

Очень эффективное средство при гриппе: 1 стакан промытых зерен овса залить 1 л холодной воды, оставить на ночь, утром довести до кипения, варить на слабом огне, пока овес не уварится до половины объема. Процедить. Выпить в течение дня в теплом виде маленькими глотками. Кроме того, в течение дня выпить 0,5 л простокваши, добавляя на каждый стакан 5—6 растертых зубчиков чеснока.

Старинное народное средство при простудных заболеваниях: свежие, слегка отбитые кухонным молотком листья белокочанной капусты привязать к шее, сверху обмотать теплым шарфом. Листья

менять каждые 2 часа. Этот способ приостанавливает воспалительный процесс в горле.

При гриппе, когда сильно болит горло, помогает табак.

Щепоть табака кладут под язык и держат в течение часа 1 раз в день.

Хрен натереть на мелкой терке, смешать с сахарным песком в равных пропорциях, поставить в теплое место на 12 часов, периодически встряхивая и перемешивая содержимое, после чего процедить и отжать. Сок принимать при гриппе по 1 столовой ложке каждый час в течение суток, а выжимки можно использовать в качестве компресса на грудь.

Натереть репу на мелкой терке, 2 столовые ложки кашицы репы залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 1 час. Принимать по 0,25 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

Залить 5 бутонов пряной гвоздики и 1 стакан сахара 300 мл воды и 300 мл красного вина, можно портвейна. Уварить на медленном огне до половины. Принимать как можно более горячим после душа или ванны, лечь в постель, укутаться.

Смешать 0,5 стакана вина из черной смородины и 0,5 стакана горячей воды. Выпить весь стакан залпом. После того как выделится пот, выпить еще 1 стакан смеси и лечь в постель.

Ликер из черной смородины: 0,5 кг ягод залить 0,5 л водки, добавить 0,5 л сахарного сиропа, настаивать в темном месте

2 месяца, периодически встряхивая. Принимать по 1 рюмке несколько раз в день и обязательно на ночь. Можно 1 столовую ложку ликера добавить в 1 стакан горячего чая из листьев малины или земляники и выпить небольшими глотками.

Удалить семена у 2 лимонов, пропустить их через мясорубку, смешать с 300 г сахарного песка и залить 0,5 л пива. После того как сахар растворится наполовину, поставить на кипящую водяную баню на 30 минут, периодически помешивая. Принимать в горячем виде по 1 столовой ложке 4—6 раз в день до еды.

Залить 4 столовые ложки растертого хрена 0,5 л сухого виноградного вина, добавить цедру от 5 лимонов, настаивать 2 недели. Пить по 50 мл 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

Срезать листья алоэ, подержать в холодильнике 1 неделю. (Перед тем как срезать листья, растение 5 дней не поливать.) Затем срезать

колючки, листья мелко нарезать, заполнить ими бутылку с широким горлышком или банку до половины объема и засыпать доверху сахарным песком. Настаивать в темном месте при комнатной температуре в течение 1 недели, затем долить доверху водкой и оставить в темном, теплом месте еще на 3 дня, после чего процедить, а остаток отжать. По вкусу получится сладко-горькая тягучая жидкость. При простудных заболеваниях принимать 3 раза в день за 30 минут до еды: взрослым — по 1 столовой ложке, детям — по 1 чайной ложке. Помогает снизить температуру, улучшает общее состояние организма.

Смешать в равных частях сок клюквы, свеклы, мед и водку, настаивать в темном, прохладном месте 3 дня, периодически встряхивая. Пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 1 час до еды при простудных заболеваниях.

Измельчить черную редьку на мелкой терке, отжать сок и обтереть все тело. Эту процедуру проводить перед сном, после нее надо как следует укутаться и лечь в постель. Затем выпить 1 стакан сока редьки, смешанного пополам с водой, добавив

1 столовую ложку меда. Пить маленькими глотками.

Сухую горчицу насыпать в носки, носки надеть и не снимать. Горчицу менять после душа или ванны, а также после обильного потения. Носить носки с горчицей несколько дней. Средство противопоказано при температуре выше 38°C.

Чтобы снизить температуру, иногда бывает достаточно обернуть ступни плотной тканью, смоченной в холодной воде пополам с уксусом. Ткань держать до тех пор, пока она не согреется. Затем ткань снять, а на ноги надеть шерстяные носки.

Когда заболевание только начинается, нужно пожевать сырой лимон вместе — обязательно! — с цедрой. Жевать лимон нужно медленно, как можно дольше его не глотать. После этого 1 час ничего не есть и не пить. Повторять процедуру каждые 3—4 часа.

Залить 1 столовую ложку свежих корней сельдерея 1,5 стакана кипятка, настаивать в течение 4 часов в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

«Вкусный» рецепт для детей: заварить чай из листьев земляники, добавив мед и лимон по вкусу. Чтобы средство подействовало, необходимо выпивать не меньше 3—5 стаканов чая в день.

Залить 1—2 столовые ложки листа земляники лесной 2 стаканами кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Принимать по 1 столовой ложке через каждые 2 часа.

Залить 1 столовую ложку мелко нарезанных стеблей малины 1 стаканом кипятка, кипятить 10—20 минут. Настаивать 2 часа. Пить небольшими глотками в течение всего дня.

Залить 2 столовые ложки сухих или 100 г свежих ягод малины 1 стаканом кипятка. Настаивать 10—15 минут, добавить 1 столовую ложку меда, размешать. Принимать в теплом виде как потогонное перед сном. При применении средства остерегаться сквозняков.

Мелко нарезать ветки черной смородины. 1 горсть готового сырья залить 4 стаканами кипятка, кипятить 5 минут. Настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать в горячем виде несколько раз в день, на ночь пить с медом.

Залить 2 столовые ложки измельченных веточек смородины (их можно собирать в любое время года) 2,5 стакана холодной воды, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить в закрытой посуде на слабом огне 5 минут, настаивать, укутав, 4 часа, процедить. При гриппе выпить перед сном в горячем виде 2 стакана отвара, подслащенного медом или вареньем из черной смородины. Пить маленькими глотками.

Залить 1 столовую ложку сухого измельченного листа черной смородины 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 0,5 стакана 4—5 раз в день при гриппе.

Залить 1 стакан ягод черной смородины 1 стаканом водки. Добавить 1 стакан сахарного сиропа. Настаивать 30 дней (можно больше) в темном месте, изредка взбалтывая. Принимать при простуде и гриппе по 1 рюмке. Можно влить в стакан горячего чая 1 столовую ложку ликера и выпить. Это средство — только для взрослых.

Залить 1 столовую ложку тонких измельченных ветвей облепихи (их можно срезать в любое время года) 1,5 стакана кипятка, варить в закрытой посуде 15—20 минут, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Выпить на ночь маленькими глотками. Хорошо помогает в начальной стадии гриппа, снижает температуру и облегчает состояние.

Свежие или замороженные ягоды калины обыкновенной, истолченные и смешанные с медом в равных частях, разбавить кипяченой водой комнатной температуры и принимать внутрь по 0,5 стакана 2—3 раза в день после еды. Способствует быстрому выздоровлению, восстанавливает силы.

Залить в эмалированной посуде 1 столовую ложку почек сосны 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и держать на водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре в течение 10 минут, процедить, оставшееся сырье отжать. Объем полученного



отвара довести кипяченой водой до 1 стакана. Принимать по 0,3—0,5 стакана 2—3 раза в день после еды как отхаркивающее и дезинфицирующее средство.

Залить 1 столовую ложку сухого измельченного листа шалфея 1 стаканом сырого непастеризованного молока, довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, процедить и снова кипятить 10 минут. Слегка охладить и выпить перед сном при гриппе.

Залить 1 столовую ложку сухого измельченного листа шалфея 1 стаканом кипятка и держать на водяной бане 5 минут. В настой влить 2 столовые ложки коньяка и выпить очень горячим.

Залить 10 г сухого измельченного листа шалфея 1 л белого сухого вина, варить 3 минуты. Пить по 50 мл в холодном виде каждый час. Курс лечения — 3 дня.

Смешать 10 г сухого измельченного листа шалфея со 100 г жидкого меда. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды, запивая теплой минеральной водой.

Залить 5—7 столовых ложек истолченных сухих плодов шиповника 1 л холодной воды и оставить на ночь. Утром поставить на огонь, довести настой до кипения, варить на слабом огне 10 минут, настоять, процедить. Пить настой горячим, маленькими глотками в течение всего дня. Курс лечения — 1 неделя.

Залить 2 столовые ложки сухой или 4 столовые ложки свежей травы укропа душистого 1 стаканом горячей воды, кипятить в закрытой посуде на водяной бане 15 минут, дать остыть, процедить. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день до еды. Этим же настоем несколько раз в день полоскать горло.

Залить 2 столовые ложки сухой измельченной травы череды трехраздельной 0,5 л кипятка, настаивать, укутав, 12 часов, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Залить 1 столовую ложку сухой измельченной травы и цветков тысячелистника 1 стаканом кипятка, настаивать на кипящей водяной бане в закрытой посуде 15 минут, остудить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день за 15 минут до еды. Настоем полоскать горло — это прекрасное противовоспалительное и противомикробное средство.

Залить 1 столовую ложку сухих измельченных цветков вьюнка полевого 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде на водяной бане 30 минут, дать остыть, процедить. Принимать по 0,5 стакана 2—3 раза в день за 30 минут до еды.



■ **ВНИМАНИЕ!**

*Применять с осторожностью, растение ядовито.*

Залить 1 столовую ложку лепестков розы 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Выпить в течение дня в теплом виде маленькими глотками при первых признаках заболевания гриппом.

Мелко истолочь лепестки розы — свежие или сушеные, смешать с таким же количеством меда. Смесь долго держать во рту в перерывах между едой и медленно глотать.

Залить 2 столовые ложки сухой измельченной травы кислицы обыкновенной 1,5 стакана горячего молока, кипятить в закрытой посуде на водяной бане 30 минут, отвар охладить, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды как жаропонижающее средство.

Залить 2 столовые ложки плодов кизила 1 стаканом горячей воды, кипятить 30 минут, отвар процедить горячим, довести объем до исходного. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

Залить 1 столовую ложку сухих измельченных листьев или семян клена 1 стаканом горячей воды, кипятить в закрытой посуде на водяной бане 30 минут, охладить, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 4—5 раз в день за 20 минут до еды для облегчения состояния при простудных заболеваниях.

Залить 1 столовую ложку сухой измельченной коры лещины обыкновенной 1 стаканом горячей воды, кипятить в закрытой посуде на водяной бане 30 минут, остудить, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 0,25 стакана 4—5 раз в день за 30 минут до еды как жаропонижающее средство при простудных заболеваниях, особенно при гриппе.

Залить 1 столовую ложку шишек можжевельника 2 стаканами кипятка, кипятить в течение 20 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

■ **ВНИМАНИЕ!**

*Прием препаратов из плодов можжевельника противопоказан при острых заболеваниях почек, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, острых гастритах и колитах.*

Залить 2 столовые ложки шишек ольхи серой 1 стаканом горячей воды, кипятить в закрытой посуде 15 минут, дать остыть, процедить. Принимать по 0,3—0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Залить 1 столовую ложку сухой измельченной травы фиалки трехцветной 1 стаканом горячей воды, кипятить в закрытой посуде, лучше на водяной бане, 15 минут, охладить, процедить. Принимать по 0,3 стакана 3—4 раза в день после еды.

Влить в небольшую кастрюльку 1 стакан холодной воды, насыпать 0,5 стакана анисового семени, довести до кипения и кипятить на слабом огне 15 минут. Процедить. В отвар добавить 0,25 стакана липового меда, 1 столовую ложку коньяка, вновь довести до кипения, настаивать, пока не остынет. Принимать при простудных заболеваниях по 1 столовой ложке каждые 30 минут.

Залить 5 столовых ложек размятых березовых почек 2 стаканами водки, настаивать в темном месте при комнатной температуре 40 дней, периодически встряхивая. Процедить, добавить 2 столовые ложки меда, хорошо размешать. Принимать по 1 столовой ложке несколько раз в день за 30 минут до еды при простудных заболеваниях.

При высокой температуре: залить 10 г листьев сирени 0,5 л воды, кипятить 5 минут. Принять горячий душ или ванну, вытереться насухо и выпить 150 мл горячего отвара, подслащенного медом. После того как выступит пот, еще раз вытереться, лечь в постель, укутаться и опять выпить 150 мл горячего отвара. Скоро температура снизится.

Залить 100 г сухой измельченной травы зверобоя 0,5 л водки, настаивать в темном месте 36 часов, встряхивая, процедить. 1 столовую ложку настойки растворить в 1 стакане теплой кипяченой воды. Принимать внутрь по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Залить 20 г сухой измельченной травы полыни горькой 0,5 л водки. Настаивать не менее суток, чем дольше, тем лучше. Доза сугубо индивидуальна: от 100 до 200 мл в день, выпить в 3 приема и обязательно перед сном.

Залить 1 столовую ложку сухого измельченного листа полыни горькой 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде на водяной бане 15 минут, остудить, процедить. Пить, подсластив медом, по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Залить 1 столовую ложку сухого измельченного листа эвкалипта 1 стаканом 70%-ного спирта, оставить в темном месте на 1 неделю, периодически встряхивая.

Принимать при гриппе по 20—25 капель, разведенных в 0,25 стакана теплой кипяченой воды, 3 раза в день за 30 минут до еды.

Залить 20 г сухих почек тополя черного (осоколя) 1 стаканом водки, настаивать в темном, теплом месте 15 дней, процедить. Принимать по 20—30 капель 3—4 раза в день до еды.

Залить 1 чайную ложку порошка корня аира болотного 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 0,25 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Можно подсластить. Принимать при гриппе, кашле, грудной боли.

Залить 2 чайные ложки сухих цветков бузины черной 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 0,5 стакана 2—3 раза в день. Пить медленно, небольшими глотками, с перерывами.

Залить 1 чайную ложку измельченного корня девясила высокого 1 стаканом кипятка. Настаивать 10 часов. Выпить в течение дня небольшими глотками.

Взять в равных частях кору ивы белой, цветки ромашки аптечной, плоды шиповника. Залить 1 чайную ложку сбора 1 стаканом кипятка, настаивать 10 минут, процедить и отжать растительную массу. Принимать по 0,3 стакана настоя теплым 3 раза в день за 15 минут до еды.

Взять в равных частях цветки ромашки аптечной, цветки липы, траву зверобоя, плоды шиповника. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 20 минут, довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 5 минут, настаивать еще 1 час, процедить. Принимать с медом в горячем виде по 0,5 стакана 2 раза в день после еды.

Взять в равных частях траву золототысячника обыкновенного, цветки ромашки аптечной и лист вахты трехлистной. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 стакану настоя 3 раза в день при гриппе с повышенной температурой.

Взять по весу по 2 части коры ивы и листа мать-и-мачехи и 1 часть травы душицы. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Принимать горячим по 0,5 стакана 3—4 раза в день при гриппе, ревматизме, простудных заболеваниях.

Взять в равных частях кору ивы, цветки ромашки, цветки

липы и плоды шиповника. 1 чайную ложку сбора залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 10 минут, настоей процедить и отжать растительную массу. Принимать по 0,3 стакана теплого настоя 3 раза в день за 15 минут до еды.

Взять в равных частях цветки липы и ягоды малины. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день.

Взять в равных частях сухие цветки бузины черной и акации белой. 4 столовые ложки смеси залить 3 стаканами кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Выпить в течение дня, делая по несколько глотков.

Взять в равных частях цветки липы и лист мать-и-мачехи. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Пить теплым по 0,5 стакана 3—4 раза в день.

### *Икота*

Икота — судорожное сокращение диафрагмы, которое вызывает сильный вдох с характерным звуком. Это рефлекс на удаление газов из желудочно-кишечной системы. Икота может стать следствием переедания, переохлаждения, принятия чрезмерных доз алкоголя, нервного шока. Длительная упорная икота может быть симптомом какого-то заболевания головного и спинного мозга, инфаркта миокарда, инфекционного заражения.

Залить 2 столовые ложки лаврового листа 1 стаканом кипятка и настаивать 1 час. Принимать по 10 капель.

Глотать кусочки льда, выпить несколько глотков холодной воды.

Смешать сухую горчицу со столовым уксусом до кашицеобразного состояния и намазать этой кашицей на треть ротовую поверхность языка. Возникнет жжение — надо потерпеть. Через 2 минуты прополоскать рот теплой водой. Можно вместо горчицы использовать растертый чеснок.

Сильно сдавить руками область диафрагмы.

Как только начнется икота, постараться надолго задержать дыхание, соединив на обеих руках концы мизинцев с большими пальцами и образовав таким образом кольцо.

Задержать дыхание, сцепить кисти рук за спиной и, наклонившись, сделать несколько глотков воды из стакана, стоящего на столе, или попросить кого-нибудь напоить вас. Этим способом пользуются,

например, актеры, когда им перед выступлением нужно быстро избавиться от икоты.

При упорной икоте помогает горчичник, поставленный на область диафрагмы («под ложечкой»).

При упорной икоте смазывать шею маслом душицы/ Горсть мелко нарезанной травы душицы залить 0,5 л оливкового масла, настоять 8 часов, процедить. Нанести на шею 2— 3 капли масла: Процедуру делать 3 раза в день.

При упорной икоте 1 чайную ложку семян укропа залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день.

### *Курение*

О вреде курения знают все, однако немногие спешат отказаться от этой вредной привычки, ни лекции врачей, ни уговоры близких — ничто не действует на курильщика, и только когда результаты курения начинают сказываться на здоровье, человек задумывается над тем, как бросить курить.

В табачном дыме содержатся никотин и продукты сгорания табака, оказывающие канцерогенное действие. К последствиям курения относятся болезни сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем, онкологические заболевания. Кроме того, у заядлых курильщиков желтеют кожа и зубы, дурно пахнет изо рта. При длительном употреблении табака у человека формируется психическая и физическая зависимость и в случае невозможности курения развивается абстинентный синдром — раздражительность, бессонница, головная боль, шум в ушах. Поэтому курильщики с большим стажем не всегда могут отказаться от вредной привычки самостоятельно.

## **ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Для отвыкания от курения следует использовать время отпуска или период выздоровления от какого-либо заболевания.

Постепенное отвыкание, т. е. снижение числа выкуриваемых сигарет или недокуривание сигареты до конца, менее эффективно, чем одномоментный отказ от табака, так как сохраняется желание курить.

Бросающему курить надо чаще бывать на свежем воздухе.

Желательно в период отвыкания от курения избегать тех мест, где курят: кафе, ресторанов, гостей, компаний.

Одновременно с отказом от сигарет можно заняться спортом. Тренировки не только отвлекут мысли от курения, но и помогут сохранить вес в норме.

Смешать по 100 г зерен овса, ячменя, ржи и проса. Залить смесь 1 л воды и довести до кипения. Кипятить 10 минут и вылить в термос. Настоять ночь, процедить. Пить по 100 мл 3—4 раза в день до еды. Употреблять до тех пор, пока не появится отвращение к курению.

Залить 1 столовую ложку измельченных зерен овса 2 стаканами теплой кипяченой воды и настаивать ночь. Утром прокипятить в течение 5—10 минут, процедить. Пить как чай. Это средство подавляет пристрастие к табаку и опию.

Заварить 2 столовые ложки зерен овса 1 стаканом кипятка, довести до кипения и снять с огня. Настаивать 1 час и процедить. Пить по 0,25 стакана 4—5 раз в день в течение 3—4 недель.

При появлении желания закурить следует жевать свежий или сухой корень айра. Это вызывает легкий рвотный рефлекс.

Смешать 2 части корня айра и 1 часть листа мяты перечной. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настоять 1—2 часа в термосе. Процедить и использовать для полоскания рта при возникновении желания закурить.

Смешать в равных частях корень алтея, лист мать-и-мачехи и траву душицы. Засыпать в термос 3 столовые ложки смеси и залить 0,5 л кипятка. Настаивать 1—2 часа, процедить. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день до еды.

### *Усталость, утомление*

Состояние усталости, утомления характеризуется неприятными, болезненными ощущениями, ухудшением самочувствия. У человека снижаются работоспособность, скорость реакции, нарушается координация движений. Усталость — это защитная реакция организма на длительную и напряженную работу, и в этом случае ему надо дать отдохнуть. Конечно, можно преодолеть усталость, принимая стимулирующие препараты, но в конце концов это приведет к патологическим изменениям в деятельности организма.

Очистить, вымыть и растереть в кашицу 400 г чеснока, смешать с соком 24 лимонов и размешать. Банку со смесью завязать марлей.



Перед приемом взбалтывать. Принимать 3 раза в день до еды по 1 чайной ложке, предварительно разведя в 1 стакане кипяченой воды. Через 1—2 недели пропадает сонливость, улучшается общее самочувствие, повышается работоспособность.

В 3-литровую стеклянную банку насыпать 1 кг вымытых кедровых орехов в скорлупе, засыпать их 1 кг сахарного песка, залить 1 л водки, настаивать в темном теплом месте, периодически встряхивая, 3 дня и слить образовавшуюся коричневатую-красную жидкость. Орехи еще 2 раза залить 1 л водки и слить, настояв, как и в первый раз. Смешав все три экстракта, перелить бальзам в бутылки из темного стекла и хранить в темном месте. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды в течение 3 недель.

Залить 4—5 столовых ложек измельченной цветущей надземной части земляники 1 л кипятка, настаивать 2 часа и процедить. Принимать по 0,3 стакана 3—4 раза в день за 20 минут до еды.

Залить 2 столовые ложки травы иван-чая 0,5 л кипятка, довести до кипения и настаивать, выключив огонь, 30 минут. Пить по 0,3 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды в течение 2—3 недель.

Залить 1 столовую ложку травы хвоща полевого 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 30 минут и процедить. Пить по 0,25 стакана 4 раза в день до еды в течение 2—3 недель для очищения организма.

Залить 10 г сухих измельченных листьев подорожника 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 30 минут и процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 2—3 недель.

Смешать по вкусу сок листьев тысячелистника с медом и принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 2—3 недель.

Залить 10 г сухого измельченного листа толокнянки (медвежьих ушек) 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 5 минут, настаивать 30 минут и процедить. Пить по 1 столовой ложке 5—6 раз в день за 30 минут до еды в течение 2—3 недель.

Залить 1 столовую ложку измельченных корней одуванчика 1 стаканом водки или спирта, настоять 2 недели и процедить. Принимать по 30 капель 3 раза в день до еды в течение 2—3 недель.

Залить 1 столовую ложку зверобоя 1 стаканом кипятка и настоять, укутав, 30 минут. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день в течение 2—3 недель.

Залить 1 столовую ложку измельченной травы спорыша (птичьего горца) 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут и процедить. Принимать по 1—2 столовые ложки 3 раза в день перед едой в течение 2—3 недель.

Залить 4 столовые ложки измельченных корневищ пырея ползучего 5 стаканами кипятка и кипятить содержимое, пока не испарится примерно четверть объема. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день до еды в течение 2—3 недель.

Залить 1 столовую ложку травы сушеницы топяной 2 стаканами кипятка, держать на малом огне в закрытой посуде 5 минут и настаивать 2 часа. Пить по 0,5 стакана 2—3 раза в день до еды в течение 2—3 недель.

## ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ

### *Бели*

Бели — патологические выделения из половых органов женщины. Нормальные физиологические выделения — необильные, не вызывают раздражения кожи и слизистой оболочки. Бели свидетельствуют о заболевании половой системы или общем заболевании.

**Симптомы.** Бели — чрезмерные и необычные по характеру выделения: водянистые, молочно-белые, желто-зеленые, с неприятным запахом и т. д. Появляясь наружных половых органах, они вызывают неприятные ощущения, иногда зуд, жжение.

Залить 100 г сосновых почек 10 л кипятка, подержать на малом огне 30 минут и настаивать 1 час. Принимать горячие ванны. Можно использовать экстракт сосны.

Залить 2—4 столовые ложки травы зверобоя 2 л воды, кипятить 20 минут, процедить. Использовать для спринцеваний.

Жевать 3 раза в день свежие плоды можжевельника: начиная с 4 ягод, увеличивать их количество каждый прием на одну, доведя до 13, и затем уменьшать до 4 ягод.

Залить 15 г плодов можжевельника 1 стаканом кипятка, настаивать 4 часа. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

### ■ ВНИМАНИЕ!

**При острых воспалениях почек можжевельник принимать нельзя.**

Взять по 20 г травы тысячелистника, листа шалфея и листа розмарина, а также 40 г коры дуба, залить смесь 3 л кипятка, поставить на малый огонь и держать под крышкой 5 ми-

нут. Остудить и процедить через марлю, сложенную в несколько слоев. Использовать для спринцеваний.

Взять в равных частях по весу семя льна, траву зверобоя, траву омелы, траву пастушьей сумки, траву водяного перца, кору дуба, кору ивы, корень крапивы, корень окопника, корневище змеевика, лепестки розы, цветки бессмертника песчаного, цветки ноготков. 40 г смеси залить 2 л воды, кипятить 20 минут, дважды процедить через несколько

слоев марли, остаток отжать и использовать теплый раствор для спринцевания при белях.

### *Бесплодие*

Бесплодие — неспособность иметь потомство. Причины бесплодия — различные нарушения в организме: непроходимость маточных труб вследствие неспецифических и специфических (гонорея, туберкулез) воспалительных заболеваний матки и придатков (аднексит); нарушения функций желез внутренней секреции (яичников, щитовидной железы, надпочечников и др.).

**Симптомы.** Брак считается бесплодным, если беременность не наступает в течение 1 года регулярной половой жизни (половые сношения, не реже 1раза в неделю) без контрацепции.

Залить 1 столовую ложку травы горичвета 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 2 часа и процедить. Пить по 3 раза в день как чай.

Залить 2 чайные ложки травы адамова корня 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 2 часа и процедить. Пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Залить 1 чайную ложку травы шалфея 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Пить по 1 десертной ложке 2 раза в день натошак сок свежего растения шалфея. Средство следует принимать в течение 12 дней, сразу же после прекращения месячных.

Залить 1 столовую ложку листа подорожника 1 стаканом кипятка, кипятить на малом огне 5 минут и настаивать 1 час. Пить по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 1—2 месяца. Этот же рецепт используется и при мужском бесплодии.

Залить 3—4 столовые ложки травы горца птичьего 0,5 л кипятка, настаивать, укутав, 4 часа и процедить. Пить по 1—2 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

Залить 3 столовые ложки рамишии однобокой 0,5 л кипятка и настаивать в термосе 1 ночь. Пить по 150 мл 3—4 раза в день через 1 час после еды. Это же растение помогает при многих женских заболеваниях.

### *Воспаление придатков матки, или аднексит*

Придатки матки — маточные трубы и яичники — расположены в малом тазу по обеим сторонам от матки. Возбудители инфекции проникают в придатки из влагалища или матки. Воспаление чаще всего вызывается стафилококком, гонококком, хламидиями. Изолированное поражение трубы и яичника наблюдается очень редко, обычно воспалительный процесс захватывает трубу и яичники.

**Симптомы.** В острой стадии — боли в низу живота, рвота, повышение температуры. Может наблюдаться нарушение менструального цикла. Вне обострения боли уменьшаются.

Сварить в молоке листья свежей капусты. Перелить содержимое в подходящий сосуд и, сев на него, принимать паровую ванну. Процедуру повторять до тех пор, пока не прекратится воспаление.

При воспалении придатков пить натошак сок, полученный из 1 цельной сырой картофелины средней величины (приблизительно 0,3 стакана сока). Перед питьем сок хорошо перемешать, чтобы осевший крахмал перешел во взвешенное состояние. Курс лечения нужно проводить поздним летом, осенью и зимой — вплоть до марта.

Взять в равных частях по весу траву донника лекарственного, траву золототысячника и цветки мать-и-мачехи. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час и процедить. Принимать по 0,3 стакана 6 раз в день в течение 3—4 недель.

Взять в равных частях траву донника и цветки мать-и-мачехи. Заварить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка и настаивать 1 час. Пить по 3—4 столовые ложки 5 раз в день. Курс лечения — 2—3 недели при полном воздержании от половой жизни.

Взять в равных частях лист мать-и-мачехи, траву донника, цветки ромашки аптечной, цветки календулы и траву золототысячника. Залить 2 столовые ложки смеси 0,5 л кипятка и настаивать 2 часа. Принимать по 0,3 стакана 6 раз в день до еды и между едой в течение 1—2 месяцев. Во время лечения необходимо полное воздержание от половой жизни. Применяется при воспалении яичников и бесплодии.

Взять по весу по 2 части цветков мальвы лесной и коры дуба, 3 части листа шалфея, 5 частей цветков ромашки. Приготовить отвар из 2

столовых ложек смеси на 1 л воды. Применять для спринцеваний и вагинальных тампонов.

Залить 1 ведром кипятка 50 г ягод и стеблей можжевельника, настоять 2 часа и процедить. Применять для ванн.

Залить 2 столовые ложки травы лапчатки гусиной 2 стаканами кипятка и настаивать 1 час. Пить натошак и перед каждым приемом пищи по 0,5 стакана 4 раза в день. На ночь проводить спринцевания из более концентрированного настоя: залить 5 столовых ложек травы 0,5 л кипятка и настаивать 1 ночь в термосе.

### *Дисменорея*

Дисменорея — болезненные менструации. Наблюдаются обычно у молодых женщин, часто при бесплодии. Боли появляются за 1—2 дня до менструации и продолжаются первые

2 дня, реже — до конца месячных. Они могут возникнуть при воспалительных заболеваниях половых органов, а также при повышенной возбудимости нервной системы.

**Симптомы.** Боль в низу живота, головная боль, головокружение, тошнота, рвота и т. д.

При сильных болях приложить к ногам горячие полотенца или бутылки с горячей водой.

За 2 дня до менструации делать по 1—2 раза в день горячие ванны для живота (40—42° С) продолжительностью 40 минут или держать компрессы из полусваренного ячменя, положенного в мешочек.

Ночью положить на верх живота компресс из ткани, смоченной в теплом отваре сенной трухи, и на низ живота прикладывать мешочек с теплым свежим несоленым творогом. Компресс держать всю ночь.

Залить 2 столовые ложки сушеной травы кислицы (заячьей капуста) 0,5 л кипятка. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день.

Залить 0,5 чайной ложки семян сельдерея 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры и настоять 8—10 часов. Пить по 1 столовой ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

Делать клизмы с настоем ромашки аптечной.

Взять в равных частях по весу лист мяты перечной, лист березы, лист ежевики, кору крушины, траву тысячелистника, корневище с



корнями валерианы. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить и выпить в течение дня.

Смешать в равных пропорциях настойку календулы и 10%-ный спиртовой экстракт прополиса (или 20%-ную настойку прополиса). 1 столовую ложку смеси развести в 0,5 л теплой кипяченой воды и использовать для спринцевания, ванночек, примочек.

Взять по весу по 3 части листа мяты перечной и корневища с корнями валерианы, 4 части цветков ромашки. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и пить горячий настой несколько раз в день.

### *Задержка (отсутствие) менструаций, или аменорея*

Физиологическая аменорея наблюдается до наступления половой зрелости, во время беременности и иногда во время кормления ребенка, а также в пожилом и старческом возрасте (менопауза).

Патологическая аменорея имеет место при пороках развития половой системы, различных эндокринных заболеваниях, инфантилизме, при ряде поражений нервной системы, при психических потрясениях. Аменорею вызывают и некоторые гинекологические заболевания (туберкулез половых органов), хирургическое удаление матки или яичников. Острые инфекции и хронические заболевания, вызывающие общее истощение (тиф, малярия, туберкулез легких), хронические отравления свинцом, фосфором, ртутью, а также воздействие радиоактивного излучения на яичники — все это причины аменореи.

### **Симптомы. Отсутствие менструаций в течение 6 месяцев и более.**

Очистить 2 кг лука и эту шелуху залить 3 л воды. Варить до тех пор, пока раствор не приобретет темный красно-коричневый цвет, после чего охладить и процедить. Принимать по 0,5 стакана за 30 минут до еды утром и вечером.

Шелуху от 8 луковиц залить 1 л воды, добавить 2 чайные ложки молотой гвоздики и варить под крышкой 10 минут, после чего процедить и принимать по 150 мл 3 раза в день до еды.

При женских заболеваниях рекомендуется принимать 3 раза в день по 1 чайной ложке натертый лимон или апельсин с кожурой, смешанный с сахаром.

Взять 8 столовых ложек репчатого лука, растертого в кашу, и 1 измельченный корень мальвы лесной, залить 2 л воды, варить 25 минут, затем добавить 10 г гвоздики в порошке и 5 г сухого нашатыря и кипятить еще 5 минут, процедить. Пить по 50 мл 3 дня до начала менструации.

Для лечения гинекологических расстройств порошок чеснока смешать с топленным маслом какао, водой или медом до тестообразной консистенции и слепить шарики. Хранить такие шарики в холодильнике и вводить их во влагалище на ночь.

Залить 1 столовую ложку листьев конского щавеля 1 стаканом кипятка и настаивать, укутав, 2 часа. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день, разбавляя медом. .

Залить 1 столовую ложку плодов и 1 столовую ложку веточек можжевельника с хвоей 1 л кипятка и кипятить на малом огне 5 минут. Пить небольшими глотками через каждые 2 часа в течение дня.

■ **ВНИМАНИЕ!**

*При острых заболеваниях почек можжевельник применять нельзя.*

Залить 0,5 чайной ложки семян петрушки 2 стаканами холодной воды, настаивать 8 часов. Принимать в течение дня.

При скудных менструациях применяют лист руты. Вскипятить 0,5 стакана воды и уменьшить огонь до такой степени, чтобы кипение воды почти прекратилось. Положить в воду 4 г резаных листьев руты и варить 15 минут, не допуская кипения. Процедить, принять всю дозу утром натощак и после этого в течение 5—6 часов не есть. Такую процедуру выполняют 1 раз.

■ **ВНИМАНИЕ!**

*Рута ядовита. Следует строго соблюдать дозировку.*

Взять 2 г плодов петрушки, 1 г травы руты. Смесь залить 1,5 стакана воды, кипятить 10 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день.

Взять по весу по 2 части травы руты и коры крушины, 7 частей листа розмарина. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Принимать по 2 стакана в день в течение 8 дней.

Взять по весу по 2 части травы руты и травы лапчатки, по 3 части травы полыни горькой, плодов можжевельника. Приготовить отвар из 1 столовой ложки смеси на 1 стакан воды. Принимать перед сном по 2 стакана.

Взять по весу по 2 части травы руты и цветков ромашки, по 3 части листа розмарина и листа мяты. Приготовить отвар из 1 столовой ложки смеси на 1 стакан воды. Выпивать утром и вечером по 1 стакану.

Взять в равных частях по весу траву руты, траву зверобоя, траву тысячелистника, корень солодки, плоды можжевельника. Приготовить отвар из 1 столовой ложки смеси на 1 стакан воды. Принимать на ночь по 2 стакана.

### *Мастит, или грудница*

Мастит — воспаление молочной железы, возникающее в подавляющем большинстве случаев у кормящих женщин. Инфекция попадает в молочную железу чаще всего через трещины в соске.

**Симптомы.** Боль в груди, особенно при кормлении, лихорадка!, повышенная температура, покраснение груди, может образоваться абсцесс.

Кашицу из печеной луковицы смешать в соотношении 2:1 с медом или льняным маслом и прикладывать 2—3 раза в день на 3—4 часа до полного выздоровления.

При застое молока в молочной железе принимать 4 раза в день по 1 чайной ложке порошка из чистого мела, запивая чаем из травы чабреца, мяты или свежим морковным соком.

При гнойном мастите прикладывать к груди компресс из мякоти тыквы, сваренной в небольшом количестве молока. Тыкву варить до тех пор, пока смесь не загустеет. Перед прикладыванием припарку посыпать сахарным песком — тогда она будет хорошо оттягивать гной.

Семена льна измельчить в муку, сварить в небольшом количестве свежего натурального молока, добавив немного сахара. После этого всю грудь обложить теплой припаркой из льняной муки — при трещинах на сосках кормящих матерей. Каждые утро и вечер припарку менять на новую до тех пор, пока не наступит выздоровление.

Когда ребенка отнимают от груди и она наливается, прикладывать припарку из измельченной сваренной травы петрушки. Ее варят до тех пор, пока она не размякнет. Припарку прикладывать несколько раз в сутки до тех пор, пока не исчезнет отек. На ночь в качестве компресса можно использовать полотенце, смоченное растительным маслом.

Прикладывать к груди свежий капустный лист.

Смешать ржаную муку, топленое масло и свежее молоко, чтобы получилось мягкое тесто, оставить на 1 ночь и затем приложить к больному месту. Лечение проводить несколько раз.

Прикладывать к груди свежие листья мать-и-мачехи и листья лопуха, предварительно облив их кипятком.

Приложить к больному месту кусочек чайного гриба, наложить на него ватку или марлю, поверх — пергамент или любую бумагу, можно аптечную. Целлофан, полиэтилен — нельзя, потому что к больному месту должен проходить воздух. Процедуры проводить в течение 5—7 дней, перед сном.

При первых признаках затвердевания или воспаления груди прикладывать к ней паровые компрессы: 6—8 слоев хлопчатобумажной ткани, смоченной в терпимо горячем настое цветков ромашки аптечной. Заменить настоей ромашки может мешочек с терпимо горячим полусваренным ячменем, 1 который держат в течение 20—30 минут. После следует отсосать застоявшееся молоко с помощью специальных приспособлений, продаваемых в аптеках.

При остром мастите, когда появляется гной, в глубокой посуде делают горячую местную ванну (температура 45°C) с отваром из цветков зверобоя, ромашки аптечной, тысячелистника — все составляющие берут в равных частях по весу. 15 столовых ложек измельченной смеси залить 3 л кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 5 минут, охладить до 50°C, процедить. Принимая ванну, необходимо все время подливать теплую воду, чтобы температура настоя не падала. Продолжительность процедуры — 20—30 минут.

После ванны к той же груди необходимо прикладывать мешочек из тонкого материала, наполненный следующей припаркой: 5—6 столовых ложек измельченной зелени петрушки и 1 столовую ложку льняной муки залить 100 мл свежего молока. Варить, пока смесь не загустеет, перед тем как приложить к груди, добавить 1—2 столовые ложки сахарного песка.

Для уменьшения выделения молока у кормящей матери, когда придет время отнимать ребенка от груди, полезен чай из листа шалфея лекарственного.

Взять по весу 1 часть листа грецкого ореха, по 2 части листа шалфея и соплодий хмеля. 1 столовую ложку смеси залить 1 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить и пить по 0,5 стакана 3—4 раза в день через 1 час после еды для уменьшения лактации.

## *Маточные кровотечения*

Маточные кровотечения являются симптомом многих гинекологических заболеваний. Выделяют кровотечения, не связанные с менструацией, — *метроррагию* и чрезмерные менструации — *меноррагию*.

**Метроррагия** не имеет ничего общего с менструацией и наблюдается в любом возрасте. Нарушение беременности, внематочная беременность, воспаление матки и труб, опухоли — все это бывает причиной обильного кровотечения и может наступить после аборта или родов, если остались части плода или плаценты. У женщин после 40 лет маточные кровотечения чаще всего связаны с началом климакса. В некоторых случаях метроррагии являются следствием психических расстройств: истерии, сильных душевных волнений, таких, как испуг, страх, тоска. Сильные хронические и продолжительные кровотечения (10—14 дней) почти всегда свидетельствуют о заболеваниях половых органов, например о фибромиоме, или же о заболеваниях крови, сердечно-сосудистой системы, легких, почек.

**Меноррагия** наблюдается как дисфункциональное маточное кровотечение, а также при общих истощающих заболеваниях, болезнях сердца, крови, желез внутренней секреции и при некоторых гинекологических заболеваниях (фибромиома матки, воспалительные заболевания).

Взять 7 апельсинов и варить их в 2 л воды до тех пор, пока жидкость не выпарится на треть, добавить по вкусу сахар и принимать 3—4 раза в день по 150 мл.

Взять 1 часть спорыньи (чем она свежее, тем лучше), истолочь ее в ступке и развести 2 частями спирта или 4 частями водки. Настаивать 1 неделю. Перед употреблением настойку взболтать и дать ей немного отстояться. Затем с помощью глазной пипетки влить 10 капель настойки в маленькую рюмку воды. Пить утром и вечером. Если, несмотря на проведенный курс лечения, менструации продолжаются, дозу следует повышать на 10 капель ежедневно. В некоторых, особенно сложных, случаях принимать до 60 капель на 1 прием.

Залить 1 чайную ложку травы хвоща полевого 1 стаканом крутого кипятка, настоять, процедить. При сильных болях и обильном кровотечении принимать по 1 столовой ложке каждые 2 часа; при стихании болей и уменьшении кровотечения — по 1 столовой ложке 3 раза в день.



Залить 1 чайную ложку травы полыни обыкновенной 1 стаканом кипятка, дать остыть. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Лечение начинать за 1 неделю до начала менструации и заканчивать через 5 дней после нее.

Высушенный корень полыни обыкновенной мелко нарезать и приготовить отвар из расчета 3—5 корешков на 10 стаканов кипятка. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день до уменьшения кровотечения и стихания боли при менструациях.

Залить 3 столовые ложки соцветий клевера лугового 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения и пить как чай при болезненных менструациях и маточных кровотечениях.

Залить 4 столовые ложки листа малины 2 стаканами кипятка, настоять до охлаждения, процедить и пить по 0,5 стакана 4 раза в день при обильных менструациях.

Принимать на один прием по 2—4 глиста винограда в порошке. При маточных кровотечениях.

Залить 30 г коры барбариса 1 стаканом воды, отварить. Принимать по 1 столовой ложке несколько раз в день. При маточных кровотечениях.

Залить 0,5 чайной ложки семян петрушки 2 стаканами холодной воды, настаивать в течение 8 часов и выпить за 1 день. Для регулирования менструаций.

Залить 1 столовую ложку резаной травы водяного перца 1 стаканом крутого кипятка и дать настояться 1 час. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Залить 3—4 чайные ложки травы горца почечуйного 1 стаканом кипятка и настоять 1 час. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. После прекращения кровотечений пить чай из тысячелистника: заварить 1 десертную ложку травы 1 стаканом кипятка и настаивать 1 час. Принимать по 0,3 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

В первые 3 недели в этот чай следует добавлять спиртовую настойку корней кровохлебки — 1 чайную ложку на 1 стакан чая. Настойку готовят следующим образом: залить 3 столовые ложки измельченного корня 300 мл водки и настоять 14 дней. После 3 недель прием настойки нужно отменить, а чай из тысячелистника принимать еще 2 месяца.

Залить 1 столовую ложку измельченной коры калины 1 стаканом кипятка, греть на малом огне 10 минут и процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3—4 раза в день.

Залить щепотку травы белого донника 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Залить 1 столовую ложку травы зверобоя 1 стаканом кипятка, варить 5 минут, настаивать 15 минут и процедить. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день.

Залить 1 столовую ложку сухого листа крапивы 1 стаканом кипятка и настаивать 30 минут. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

Залить 1 часть листа крапивы 3 частями водки и настаивать 7 дней. Пить по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Помогает также при фиброме. ..

Залить 1 столовую ложку травы чистеца болотного 1 стаканом водки и настаивать 7 дней при комнатной температуре. Пить по 20 капель, запивая глотком горячего чая: в первые 2 дня — через каждые 2 часа, далее — по 3 раза в день, пока не кончится настойка. При маточных кровотечениях в сочетании с воспалительными процессами, а также в послеродовой период при атонии матки.

Заварить как чай 10 г травы пастушьей сумки 1 стаканом крутого кипятка. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. При атонии матки и маточных кровотечениях.

Взять в равных частях по весу лист малины, лист земляники лесной, кору дуба, траву лапчатки, траву тысячелистника. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом воды, выдержать 4—6 часов и прокипятить. Пить по 1 стакану в день в течение 5—8 дней при меноррагии.

### *Недостаточная лактация*

Недостаточная лактация — нехватка грудного молока — может развиваться по многим причинам: особенность строения грудной железы, инфекционное заболевание, нервный стресс, смена климата, истощение организма и т. д.

На протяжении нескольких недель съедать ежедневно 2—3 раза в день морковь, сваренную в молоке.

Для увеличения количества молока у кормящей женщины ежедневно есть зеленый лук.

Смешать 1 столовую ложку семян тмина и 1 стакан сметаны. Кипятить на слабом огне 3 минуты. Принять в 1 прием. Для усиления лактации у кормящих матерей.

Взять в равных частях по весу семена аниса, семена укропа огородного, семена фенхеля. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытом сосуде 1 час, процедить и пить по 0,5 стакана 2 раза в день через 1 час после еды.

Взять по весу по 1 части семян фенхеля и семян аниса и 3 части травы галеги. Залить 1 чайную ложку смеси 1 стаканом воды, настоять. Принимать по 1 стакану 2—3 раза в день.

Взять по весу по 2 части семян аниса, семян укропа огородного, по 3 части семян фенхеля и семян пажитника. Залить 1 чайную ложку смеси 1 стаканом воды, настаивать. Принимать по 1 стакану 2—3 раза в день.

### *Фибромиома матки*

Фибромиома матки, или просто миома, — доброкачественная опухоль из мышечных и соединительных элементов. Наблюдается у 15—20% женщин старше 30 лет, но бывает также и в более молодом возрасте. Развивается вследствие гормональных нарушений в организме. После менопаузы фибромиома обычно уменьшается в размерах, иногда полностью исчезает.

**Симптомы.** Наиболее частый симптом — обильные и длительные менструации, возможны маточные кровотечения в межменструальном периоде. Иногда заболевание протекает бессимптомно.

При фибромиомах матки используют отвар всего растения земляники. Залить 1 столовую ложку измельченного растения земляники 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 3 часа и процедить. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день.

Ежедневно принимать натощак по 0,5 стакана сока, полученного из сырых клубней картофеля (если у больной нет субмукозных узлов и пониженной кислотности желудочного сока). Лечение проводят с июня по январь: 1 месяц пить сок, сделать перерыв на 7—10 дней, повторить курс, опять сделать перерыв и вновь повторить месячный курс.

Залить в термосе 1 чайную ложку сухих цветков картофеля

1 стаканом кипятка, термос закрыть через 5—10 минут и настаивать цветки 4—5 часов. Пить 3—4 раза в день за 30 минут до еды по 0,25—0,5 стакана. Курс лечения 1 месяц, повторный курс через 1—2 месяца. Дополнительно необходимо периодически проводить чистку организма с помощью «картофельных» дней, употребляя преимущественно картофельный сок, картофельную воду, печеный картофель.

Ботву моркови, свежую или сушеную, заварить кипятком:

2 горсти ботвы на 1 л кипятка. Настаивать 30 минут. Пить, пока не остановится кровотечение.

При фибромиомах и других видах опухолей, в том числе и злокачественных, применяется настойка из листьев трилистника (арума, алоказии). После того как на растении появится четвертый листок, а наиболее старый из листьев начинает подсыхать и отмирать, его нужно осторожно срезать вместе со

стеблем, не дожидаясь его полного высыхания. Лист измельчить и залить 100 мл 70%-ного спирта — столько его требуется на лист

размером с ладонь взрослого человека. Настоять в темном прохладном месте 10 дней, процедить. Принимать на

1 столовую ложку воды 3 раза в день за 30 минут до еды строго по схеме: 1-й день — по 1 капле настойки; 2-й — по 2 капли; 3-й — по 3 капли и т. д. Увеличивая дозу настойки трилистника на 1 каплю ежедневно, довести прием до 52 капель — 1 чайной ложки. И с этого момента принимать по 1 чайной ложке, пока не закончится вся настойка. На курс лечения требуется 150—200 мл настойки.

■ **ВНИМАНИЕ!**

*Превышение нормы дозировки опасно.*

Взять по весу 5 частей листа земляники, по 2 части травы зверобоя, травы пустырника, коры крушины, цветков календулы и цветков ромашки аптечной, по 1 части травы крапивы и травы тысячелистника. Залить 2 столовые ложки смеси 1 л, кипятка, настаивать ночь в термосе. Пить по 0,5 стакана

2 раза в день в течение продолжительного времени с 10-дневными перерывами через каждые 2 месяца.

Засыпать в термос по 1 столовой ложке верхушек цветущего тысячелистника, травы пустырника и 2 столовые ложки травы череды, залить 0,5 л кипятка. Настоять ровно 1 час, процедить и отжать. Пить утром и вечером по 0,5 стакана за 30 минут до еды. При слабом или больном желудке пить через 20—30 мин после еды. Курс лечения — 6 месяцев.

■ **ВНИМАНИЕ!**

*Противопоказано применять настой в течение 7 дней с начала менструального цикла и в период беременности. Производить аборт в период лечения также противопоказано.*

Этим способом лечат не только фибромиому, но и мастопатию, кисты, хронические аднекситы, эндометриоз, тяжесть в низу живота и другие женские заболевания, касающиеся новообразований. Во время лечения рекомендуется нормальная гармоничная половая жизнь.

Взять по 25 г травы тысячелистника и листьев крапивы. Нарезать, перемешать. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 1,5—2 часа. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

## *Эндометрит*

Эндометрит — воспаление слизистой оболочки матки. Заболевание возникает в результате попадания в матку инфекции извне или через кровь и лимфу. Эндометрит может протекать в острой и хронической формах.

**Симптомы.** Острый эндометрит характеризуется болями в низу живота, повышением температуры, гнойными или гнойно-водянистыми выделениями из матки. При хроническом течении наблюдаются боли, длительные кровянистые выделения, температура не повышена.

Залить 1 столовую ложку травы зверобоя продырявленного 1 стаканом кипятка, кипятить 15 минут, процедить. Пить по 0,25 стакана 3 раза в день.

Залить 100 г свежей измельченной травы пастушьей сумки 1 л белого сухого вина и настоять в темном, прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое. Процедить и отжать. Принимать по 1 столовой ложке каждый час.

Залить 1 столовую ложку сухого измельченного листа подорожника большого 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день до еды.

Взять по весу 4 части травы полыни горькой и 1 часть травы с цветками тысячелистника. 1 столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, выдержать на водяной бане 15 минут, охладить, процедить. Принимать по 0,25 стакана 3 раза в день до еды.

Смешать в равных частях по весу цветки шиповника, нутряное сало и скипидар. Использовать для компресса на низ живота.

Залить 20 г измельченного листа барбариса 100 мл водки, настаивать 2 недели в темном месте, периодически встряхивая содержимое, процедить, отжать. Хранить в темном, прохладном месте. Принимать по 25—30 капель, запивая глотком воды, 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 2—3 недели.



■ **ВНИМАНИЕ!**

*Настойка противопоказана при беременности, климактерических кровотечениях, при задержке в матке частей плаценты.*

*Эрозия шейки матки*

Эрозия шейки матки — нарушение целостности или изменение слизистой оболочки влагалищной части шейки матки. Чаще всего это связано с воспалительными процессами в шейке матки.

**Симптомы.** Заболевание обычно протекает бессимптомно и обнаруживается при гинекологическом осмотре. Иногда возможны кровотечения при половом акте.

Проводить спринцевания раствором настойки календулы: 1 чайная ложка 2%-ной настойки календулы на 0,25— 1 стакан воды. Это средство используется также для лечения трихомонадных кольпитов.

Взять по 15 мл 20%-ной настойки прополиса и настойки календулы, смешать с 60 г ланолина и перемешать. Использовать ее для лечения эрозии шейки матки: сначала удалить с нее секрет, затем ввести тампон с мазью. Через 10—12 часов тампон удалить с помощью привязанной к нему ниточки. Тампон вводят 1 раз в сутки, преимущественно на ночь.

При эрозиях шейки матки используют тампоны с облепиховым маслом. Лечение непродолжительное, эпителизация наступает через 8—12 дней. Масло применяют при лечении эрозии у беременных женщин, а также при эндоцервицитах, кольпитах.

Растворить 2,5 г мумие в 0,5 стакана воды. Тампоны, смоченные в растворе, вводить во влагалище на ночь.

До и после менструального цикла накладывать на место эрозии салфетку, смоченную 4%-ным раствором мумие. Курс лечения — 2—3 недели. Одновременно начать прием внутрь по 0,3 г мумие ежедневно. Во время лечения воздержаться от половой жизни.

Развести 1 чайную ложку настойки эвкалипта 1 стаканом кипяченой теплой воды. Использовать для спринцеваний.

Залить 3 столовые ложки измельченного корня бадана 1 стаканом кипятка и варить на слабом огне до тех пор, пока жидкость не выпарится наполовину. Пить по 30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая глотком воды. Развести полученный экстракт 1,5 стакана теплой кипяченой воды и использовать для ежедневных спринцеваний.

Залить 5 столовых ложек корня пиона уклоняющегося (марьяна корня) 0,5 л водки и настоять 3—4 недели. Пить по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 40 дней, затем сделать перерыв на 14 дней. После перерыва лечение повторить. Для спринцеваний развести в 0,5 л кипяченой воды 2—3 столовые ложки настойки.

Залить 4 столовые ложки травы зверобоя 2 л горячей воды, кипятить на малом огне 10 минут и настоять 30 минут. Использовать для спринцеваний.

Залить 20 г коры вяза 1 стаканом кипятка, нагреть на малом огне 30 минут, процедить и развести водой в соотношении 1:1. Использовать для спринцеваний.

Взять по 20 г листа шалфея, листа розмарина, 40 г коры дуба, 20 г травы тысячелистника. Всю смесь залить 3 л воды и приготовить отвар. Использовать для спринцеваний ежедневно — утром и вечером.

Взять 30 г цветков ромашки, по 20 г листьев шалфея, листьев березы, травы сушеницы топяной, коры дуба, цветков ноготков, по 10 г цветков лаванды, цветков черемухи и травы полыни обыкновенной. 15 г смеси заварить 1 л кипятка, томить 2—3 часа, процедить через марлю. Использовать для спринцеваний 2 раза в неделю перед сном.

Залить 3 столовые ложки омелы белой 2 стаканами кипятка, настоять. Использовать для спринцеваний при белях и эрозии.

Залить 4 столовые ложки травы с цветками подмаренника настоящего 2 стаканами кипятка, настаивать 4 часа, процедить. Использовать для спринцеваний.

## МУЖСКИЕ БОЛЕЗНИ

### *Аденома предстательной железы*

Аденома предстательной железы, или доброкачественная гипертрофия предстательной железы (ДГПЖ), — это доброкачественное опухолевидное разрастание. Аденома наблюдается главным образом у мужчин старше 50 лет. Частота этого заболевания увеличивается с возрастом. Точные причины появления аденомы неизвестны. Возможно, болезнь связана с гормональными изменениями, свойственными нормальному процессу старения.

При увеличении предстательной железы происходит сдавление нижнего отдела мочевого пузыря и верхней части мочеиспускательного канала. Таким образом создается препятствие для оттока мочи из пузыря. При аденоме больших размеров мочеиспускательный канал перекрывается полностью. В этих случаях необходима срочная операция, чтобы обеспечить беспрепятственный отток мочи из пузыря.

Осложнением ДГПЖ являются необратимые повреждения почек. Моча, остающаяся в пузыре после неполного его опорожнения, становится благоприятной питательной средой для бактерий. Инфекция может перемещаться по мочеточникам вверх, к почкам, и приводить к инфекционно-воспалительным явлениям в мочевыделительной системе. Вследствие повторных вспышек инфекционного процесса могут развиваться необратимые повреждения почек и явления почечной недостаточности.

**Симптомы.** Симптомы ДГПЖ включают трудности в начале мочеиспускания; уменьшение напряжения струи мочи, что часто требует дополнительного натуживания; учащенное мочеиспускание в ночные часы; неполное опорожнение мочевого пузыря; настойчивые или неудержимые позывы на мочеиспускание и появление крови в моче (гематурия). К симптомам общего характера относятся ощущение дискомфорта в животе, потеря аппетита и утомляемость.

Регулярно есть овсяную, гречневую и кукурузную каши.

Принимать по 1 чайной ложке 10%-ного прополисного меда (державо рту до полного растворения) 2—3 раза в день за 20—30 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц, затем перерыв — 2 недели — и снова повторить курс.

Смешать в равных частях пихтовое и облепиховое масла, взболтать смесь, смочить ею кусочек ваты, немного отжать и ввести тампон в прямую кишку, оставив там до очередного опорожнения кишечника. Курс лечения — 25—30 процедур. Одновременно принимать по 1 чайной ложке 20%-ной настойки прополиса 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая настоем листа березы.

Пить по 2 чайные ложки масла льняного семени в день.

При аденоме предстательной железы рекомендуется употреблять лук в свежем виде.

Высушенные перья зеленого лука и майские листья березы (сухие) смешать в равных частях, предварительно их измельчив. 2 столовые ложки смеси залить 0,5 л крутого кипятка и настаивать в течение 1 часа в тепле, затем процедить. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день, желательно в первой половине дня: утром и в обед. Одновременно принимать по 0,5 чайной ложки цветочной пыльцы.

Растереть чеснок в кашицу. Залить 1 столовую ложку кашицы 0,5 л кипятка, настоять, укутав, 6—8 часов, процедить. Принимать при импотенции, аденоме предстательной железы по 0,25 стакана в день за 30—40 минут до еды.

Залить 1 столовую ложку сухих измельченных цветков бузины черной 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить 45 минут, процедить. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день до еды.

Залить 50 г сухих цветков бузины 0,5 л водки, настаивать в темном месте 1 неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 30—35 капель, запивая водой, 3 раза в день до еды.

Залить 1 столовую ложку сухого измельченного корня нарцисса 1,5 стакана кипятка, настаивать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре в течение 10 минут, процедить. Принимать по 0,25 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды. Отвар корня нарцисса помогает не только при аденоме предстательной железы, но и излечивает от мужского бесплодия.

Постоянно добавлять в пищу порошок корней тмина или заваривать чай из семян тмина. 1 столовую ложку семян залить 1,5 стакана кипятка, варить 5—7 минут, настаивать, укутав, 10 минут, процедить. Выпить в течение дня.

Залить 1 столовую ложку сухих измельченных корней солодки голой 0,5 л воды, варить 10 минут, охладить, процедить. Пить по 0,7

стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения — 3 недели, перерыв — 2 недели. За год провести 5—6 таких курсов.

Залить 25 г порошка коричневой кожуры плодов каштана конского 250 мл спирта, настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить по 10 капель 2 раза в день до обеда и ужина в течение 20 дней каждого месяца.

Залить 2 столовые ложки сухих измельченных корней лопуха большого 0,5 л воды, варить на слабом огне 10 минут, настаивать, укутав, 4 часа, процедить. Пить по 0,3 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды. Ежедневно вводить в прямую кишку на ночь по одной проиолисной свече (продается в аптеке).

Взять в равных частях по весу корни солодки, лапчатки прямостоячей (калгана), крапивы двудомной, смешать. 100 г сухой измельченной смеси залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 1 месяц, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 25—30 капель 3 раза в день до еды, запивая настоем листа мелиссы.

Взять в равных частях по весу лист березы, лист кипрея, лист земляники и лист лещины. 100 г сухой измельченной смеси залить 1 л сухого красного вина, настоять в темном месте 1 месяц, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Пить по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30—40 минут до еды.

Взять в равных частях по весу корни лопуха, корни калгана, кору ивы, лист земляники, лист брусники, лист черной смородины, траву чабреца и траву спорыша. 100 г сухой измельченной смеси залить 1 л водки, настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 25—30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая настоем листа мелиссы.

Взять 8 г травы золотой розги, по 10 г листа лещины, цветов боярышника, травы шандры, травы донника лекарственного, травы вероники и травы помаренника цепкого, 12 г листа ясеня, 15 г травы воробейника лекарственного, по 20 г корневищ стальника и корневищ лапчатки. Залить 1 столовую ложку смеси 0,5 л кипятка, держать на малом огне 10 минут, настаивать 30 минут и процедить. Выпить в течение дня за 4 раза между приемами пищи. Курс лечения — 25—30 дней.

Взять 8 г травы дымника лекарственного, по 10 г листа бадана, травы спорыша, травы одуванчика, листа лещины, листа каштана, по 12 г травы окопника и створок фасоли, 15 г травы воробейника лекарственного, 20 г корневищ солодки. Залить 1 столовую ложку

смеси 0,5 л кипятка, держать на малом огне 10 минут, настаивать 30 минут и процедить. Выпить в течение дня за 4 раза между приемами пищи. Курс лечения повторить через 2—3 недели.

При гипертрофии и воспалении предстательной железы: растереть в порошок 100 г цветков любки двухлистной, залить 1 л оливкового масла и настаивать 2 недели в теплом месте. Затем 1 чайную ложку этого средства разбавить 50 мл теплой кипяченой воды, взбить до состояния эмульсии и в виде микроклизм вводить в прямую кишку на ночь в течение 10—15 дней. При этом необходимо принимать внутрь настой льнянки обыкновенной: залить 1 столовую ложку сухой травы 0,5 л кипятка и настоять в течение 3 часов. После процеживания употреблять по 30 мл 3—4 раза в день перед едой.

■ **ВНИМАНИЕ!**

*Льнянка ядовита. Следует очень строго соблюдать дозировку.*

Взять в равных частях грушанку круглолистную, зеленчук желтый, зимолобку, золотарник, лист осины или зелень петрушки, корень пырея, цветущие верхушки пустырника, цветки терновника и боярышника, почки тополя черного и корни спаржи. Залить 2 столовые ложки смеси 0,5 л кипятка и настаивать 1 ночь. Употреблять 3 раза в день по 0,75 стакана за 30 минут до еды. Лечение довольно длительное, но дает хороший результат. При лечении таким способом необходимо также накладывать на промежность влажные компрессы комнатной температуры из свежего творога домашнего приготовления.

Залить 5 столовых ложек измельченной коры осины 0,5 л водки и настаивать 2 недели. Пить по 1 десертной ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Кору снимать ранней весной во

время сокодвижения — молодую, зеленоватую, с тонких ветвей. Вместо коры можно использовать почки осины.

Взять в равных частях по весу листа омелы белой, корня лопуха, кукурузных рыльцев, травы лапчатки гусиной и травы горца перечного. Заварить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, греть на малом огне 10 минут и настоять 30 минут. Принимать по 0,7 стакана в день.



## *Импотенция*

Импотенция — половое бессилие, неспособность совершать половой акт. Импотенция может быть абсолютной, временной и относительной.

Абсолютной считается импотенция, когда мужчина проявляет полное половое бессилие. Относительное половое бессилие наступает периодически и при определенных обстоятельствах.

Импотенция может быть вызвана разными причинами: недоразвитием половых желез, отсутствием половых гормонов, истощением организма, стрессом, нервно-психическими расстройствами, сахарным диабетом, гипотонией и т. д. Злоупотребление алкоголем и курением в некоторых случаях тоже может привести к импотенции.

**Симптомы.** Импотенция выражается отсутствием у мужчины полового влечения, возбуждения, нарушением эрекции и эякуляции (семяизвержения).

Залить 2 столовые ложки протертой моркови 1 стаканом кипяченого молока, поставить на огонь и подержать на малом огне 10 минут. Принимать 3 раза в день по 100 г.

Тем, кто хочет повысить свою мужскую силу, полезен печенный в кожуре картофель.

При импотенции можно принимать как общеукрепляющее средство настой лука. Для приготовления настоя 1 столовую ложку растертого в кашицу лука залить 1 стаканом кипятка и настаивать на водяной бане в течение 15 минут, охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 2—3 раза в день перед едой.

Смешать имбирный порошок с медом. Принимать по 0,5 чайной ложки, запивая водой, 2—3 раза в день до еды. Пряная трава базилика (реган) является прекрасным тонизирующим и повышающим потенцию средством. Добавлять базилик в салаты, мясные и рыбные блюда.

Растереть в порошок ядра кедровых орехов, подливая постепенно воду до образования белой эмульсии. Употреблять 3 раза в день по 0,5 стакана за 20 минут до еды.

Для повышения потенции и усиления полового влечения рекомендуется съедать ежедневно за 2—3 приема по 1 стакану ядер

грецких орехов, запивая козьим молоком (всего 2 стакана). Курс лечения — 1 месяц.

Для стимулирования половой активности помогает смесь мумие с медом, желтками куриных яиц, соками трав.

Мумие, смешанное с морковным соком из расчета 0,5 г мумие на 250 мл сока, усиливает половую потенцию мужчин и способствует оплодотворению бесплодных женщин.

Большую пользу при импотенции могут оказать свежие ягоды боярышника, варенье или настойка из них. Для настойки 100 г сухих цветков боярышника залить 1 л водки, настаивать в темном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 20—30 капель, запивая водой, 3 раза в день за 30 минут до еды.

Залить 1 столовую ложку сухой измельченной травы вербены 0,5 л воды, варить 5 минут, охладить, процедить. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день до еды.

Съесть по 1 чайной ложке порошка семян дыни 3—4 раза в день.

Залить 2 чайные ложки сухой измельченной травы дуршника обыкновенного 2 стаканами кипятка, настаивать в закрытой посуде на водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день до еды.

Настойка корня женьшеня (продается в аптеке) оказывает сильное стимулирующее действие при половом бессилии. Принимать по 15—20 капель настойки 2—3 раза в день до еды. Курс лечения — 3—6 месяцев. Использовать осенью и зимой. В весенний период настойка снижает потенцию.

Отрезать от «руки» корня женьшеня кусочек длиной 2—2,5 см (если корень плохого качества — отрезать 4 см от любой части). Измельчить его и настаивать 1 день на 0,5 л хорошо очищенной водки. Пить настойку по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой. Когда настойки останется меньше 0,05 первоначального количества, в нее следует долить водки

до исходного объема и все тщательно перемешать. Добавлять водку можно 2-г-3 раза. Затем нужно взять свежий кусочек женьшеня и сделать новую настойку.

Залить 50 г корня женьшеня холодной кипяченой сладкой водой и оставить на 3 часа, затем измельчить, залить 0,5 л воды, настаивать в темном месте 20 дней, периодически встряхивая, процедить.

Принимать по 1 чайной ложке 1 раз в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 30—40 дней.

Залить 1,5 столовой ложки сухой или 1 столовую ложку свежей измельченной травы зверобоя 1 стаканом кипятка, настоять, охладить, процедить. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день через 30 минут после еды.

Залить 100 г сухого измельченного корня лапчатки прямостоячей (калгана) 0,5 л водки, настаивать в темном месте 2 недели, периодически встряхивая, процедить. Принимать по 25—30 капель, запивая водой, в 16, 18, 20 часов. Курс лечения — 30—40 дней, затем сделать перерыв на 10 дней и повторить курс лечения.

Залить 100 г сухого измельченного корня левзеи софлоро-видной (маралиевого корня) 0,5 л 50%-ной водки, настаивать в темном, теплом месте 2 месяца, периодически встряхивая, процедить. Пить от 20 капель до 1 чайной ложки на прием в зависимости от степени импотенции. Принимать 3 раза в день до еды. Последний прием — за 4—5 часов до сна. Летом не принимать.

Залить 1 чайную ложку семян полыни обыкновенной 1 стаканом кипятка и настаивать ночь в термосе. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день за 15—20 минут до еды.

Залить 5 столовых ложек семян полыни обыкновенной 0,5 л водки и настаивать 21 день, периодически встряхивая. Процедить и пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 20 минут до еды.

Растереть в порошок семена полыни обыкновенной и принимать по 1 чайной ложке 3—4 раза в день, запивая отваром корней ясменника душистого. Для приготовления отвара корни измельчить в ступке, залить 1 чайную ложку измельченных корней 1 стаканом кипятка и варить на водяной бане под крышкой 30 минут. Выпить в течение дня.

Залить 5 столовых ложек семян крапивы 0,5 л виноградного вина (портвейна), варить в течение 5 минут и настаивать 30 минут. Пить по 50 мл перед сном.

Смешать в равных частях по весу семена крапивы двудомной и пажитника. 100 г смеси семян залить 1 л виноградного вина (портвейн), настоять в темном месте 1 неделю, периодически встряхивая содержимое, затем довести до кипения, варить на слабом огне 5 минут, охладить, процедить. Пить по 50 мл перед сном.

Залить 4 столовые ложки травы железницы (горлянки белоцветной) 0,5 л виноградного вина или молока, варить в течение 5 минут, настаивать 30 минут и процедить. Пить по 50 мл перед сном.

Созревшие семена пажитника отварить в меде, высушить и истолочь в порошок. Принимать на кончике ножа, запивая настоем семян спаржи, 3—4 раза в день за 30 минут до еды. Настой семян спаржи готовится следующим образом: круглые красные шарики семян, снятые после увядания травы, измельчить и заварить 1 стаканом кипятка (12—15 семян), настаивать ночь в термосе и пить по 0,25 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

Залить 1 столовую ложку истолченного корня эспарцета сибирского 300 мл кипятка, кипятить 5 минут на малом огне и настоять ночь в термосе. Утром и днем пить по 50—60 мл, а перед ужином выпить весь оставшийся отвар.

Залить 2 чайные ложки корня ятрышника широколистного 1 стаканом кипятка, варить на малом огне 10 минут, настаивать 30 минут и процедить. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день. Корень надо брать белого цвета, поскольку корень черного цвета обладает противоположным действием.

Залить 20 г травы и цветов барвинка 1 стаканом кипятка, варить 5 минут на слабом огне и настаивать 30 минут. Пить по 8 капель утром и вечером в течение 4 дней, затем сделать перерыв на 2 дня и вновь провести 4-дневный курс. Курсы приема капель с перерывами продолжать до тех пор, пока не будет использован весь отвар.

Залить 1 десертную ложку измельченных корней подмаренника душистого (желтой кашки) 1 стаканом кипятка, варить на слабом огне 5 минут, настаивать 30 минут и процедить. Принимать по 0,25 стакана за 30 минут до еды. Воду можно заменить вином.

Залить 1 столовую ложку измельченного корня пиона уклоняющегося (марьяна корня) 0,5 л водки и настоять 21 день при комнатной температуре. Пить по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Залить 100 г корня аира болотного 1 л водки и настаивать 2 недели в темном месте при комнатной температуре. Пить по 30 мл 3 раза в день.

При половом бессилии и для усиления выделения мочи 3 раза в день за 30 минут до еды принимать по 1,5 г истолченных семян аниса.

Взять по 5 чайных ложек листа мяты, цветков клевера, травы зверобоя и листа крапивы. Залить смесь 1 л кипятка и настоять в термосе 20 минут. Процедить. Пить по 1 стакану 3—4 раза в день.

Крапиву и мяту желательно рвать на влажных почвах, зверобой и клевер — на сухих участках.

Смешать 50 мл настойки аралии, 50 мл настойки женьшеня, 50 мл настойки заманихи, 30 мл экстракта родиолы розовой и 30 мл экстракта элеутерококка. Пить по 30 капель смеси 3 раза в день после еды.

Взять 2 части травы тысячелистника, по 1 части корня аира и семян пажитка сеного. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, остудить и процедить. Пить по 3 стакана настоя в день.

Взять в равных частях по весу траву льнянки, исландский мох, лист мелиссы и клубни салепы. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа и процедить. Пить по 3 стакана настоя в день.

Взять по весу 2 части цветков календулы, 4 части цветков бессмертника, 6 частей травы зверобоя и 5 частей корневища с корнями валерианы. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час и процедить. Другой способ: залить сбор холодной кипяченой водой, настаивать 8 часов и процедить. Пить по 1 столовой ложке в день.

### *Простатит*

Простатит, или воспаление предстательной железы, имеет инфекционное происхождение. Инфекция проникает в железу чаще всего из мочеиспускательного канала. Воспалению может способствовать увеличение предстательной железы при доброкачественной гиперплазии. Простатит может развиваться как в молодом, так и в среднем возрасте. Течение заболевания может осложняться образованием абсцессов, распространением инфекции через кровь по всему организму (сепсис или септицемия) или закупоркой мочевыводящих путей.

Симптомы. При простатите могут возникать боли в области половых органов и заднепроходного отверстия, трудности при мочеиспускании, частые неудержимые позывы на мочеиспускание, боли в нижнем отделе спины и выделения из мочеиспускательного канала. В остром периоде инфекции могут отмечаться повышение температуры и озноб.

Съесть на ночь перед сном по небольшой головке свежего репчатого лука.

Измельчить 300 г белой части лука-порея, залить 0,6 л белого сухого виноградного вина, добавить туда 100 г меда и все тщательно размешать. Смесь настаивать в темном прохладном месте в течение 10 дней. Содержимое периодически встряхивать. По истечении срока настаивания смесь процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день перед едой.

Взять пучок петрушки, 4—6 морковок без зелени. Нарезать петрушку с морковью и есть это в качестве гарнира.

Хороший терапевтический эффект оказывает экстракт прополиса, который получают путем выпаривания 40 г прополиса в 200 мл 96%-ного спирта. Из 0,1 г этого экстракта и 2 г масла какао изготавливают свечи и вводят их в прямую кишку 1 раз в сутки вечером. Лечение состоит из 2—3 30-дневных курсов с 1—2-месячными интервалами между ними.

При увеличении простаты полезно есть салат из капустного листа, ботвы репы, шпината и помидоров.

Взять 400 г клубники, половину твердой груши, 1 спелый банан, 1 столовую ложку пивных дрожжей. Отжать сок из клубники и груши. Поместить сок, банан и дрожжи в миксер и смешать до однородной консистенции. Принимать по 1 стакану смеси 3 раза в день перед едой.

При заболеваниях простатитом применяется цветочная пыльца. Поддерживающая доза — 10 г пыльцы в день, ударная доза — 30 г пыльцы в день. Пыльцу лучше принимать утром, за 10—15 минут до еды. Можно и во время еды, но ни в коем случае на ночь или поздно вечером. Курс лечения — 1 месяц, 1 месяц перерыва. За год провести 4—6 курсов.

Смешать 1 столовую ложку цветочной пыльцы с 1 стаканом кефира. Принимать 3 раза в день. Курс лечения — 1—2 месяца.

Залить 2—3 чайные ложки корня спаржи лекарственной 1 стаканом кипятка, варить 5 минут. Принимать по 2—3 столовые ложки каждые 4 часа.

Залить 1 столовую ложку листа или коры лещины древовидной (орешника) 1 стаканом кипятка, варить на медленном огне 15 минут, настаивать 40 минут, процедить. Пить по 1—2 столовые ложки несколько раз в день.



Залить 1 столовую ложку измельченного корня лопуха большого 0,5 л воды. Кипятить 10 минут, процедить. Пить по 2—3 столовые ложки 4 раза в день перед едой.

Залить 2 столовых ложки измельченных плодов шиповника 0,5 л кипятка, настаивать в теплом месте 8 часов, процедить. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день после еды.

Залить 1 чайную ложку семян аниса 1 стаканом кипятка. После охлаждения процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Залить 2 столовых ложки семян крапивы 1 стаканом виноградного вина, варить 5 минут на слабом огне. Принимать по 0,25 стакана перед сном.

Принимать по 30 капель сока сурепки 4 раза в день после еды.

Залить 1 чайную ложку корня айра болотного 1 стаканом кипятка, настоять. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день до еды.

Залить 50 г высушенных оболочек плодов каштана 700 мл кипятка. Настаивать 12 часов, затем настой выпарить на водяной бане до объема 250 мл. Процедить, принимать по 40 капель 3 раза в день.

Взять по весу по 10 частей оболочек плодов каштана и побегов омелы, по 3 части корня лопуха, кукурузных рылец, травы водяного перца и травы лапчатки гусиной. 5 столовых ложек смеси залить 1 л кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1 стакану настоя 3 раза в день.

Взять 1 столовую ложку шишек хмеля и 3 столовых ложки травы пустырника, залить 0,5 л кипятка. Настаивать 6 часов, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день после еды.

Смешать в равных частях по весу семена лука, моркови, подорожника, петрушки, кориандра. 2 столовые ложки смеси измельчить в порошок, залить 0,5 л кипятка, настаивать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить 10 минут, процедить. При лечении и профилактике простатита утром выпить 0,5 стакана настоя за 30 минут до еды. Вечером выпить 1 стакан, уже лежа в постели, согретой грелкой, — это необходимое условие. Мочевой пузырь опорожнять только сидя.

Смешать 20 г корня стальника, 12 г семени конопли, 15 г коры лещины, по 10 г травы синеголовника, травы дрока красильного, травы дубровника, листа купены лекарственной, травы хвоща полевого и зимолубки зонтичной, 5 г травы истода. Залить 1 столовую ложку смеси 0,5 л кипятка, настаивать 1 час, процедить и выпить в течение

дня в 4 приема через 1 час после еды. Курс лечения — 25—30 дней, повторить через 2—3 недели.

Взять по 3 чайных ложки корней стальника, хвои и плодов можжевельника, по 1 чайной ложке листа Melissa, семени укропа, травы хвоща полевого, коры крушины. Сбор залить 0,5 л крутого кипятка, варить 2—3 минуты, после чего настаивать 1,5 часа. Принимать до еды по 0,5 стакана 3 раза в день.

### *Уретрит*

Уретрит — воспаление слизистой оболочки мочеиспускательного канала — уретры. Уретрит может иметь венерическую и невенерическую природу. Венерический уретрит чаще всего возникает в результате заражения гонореей, невенерический — как следствие травм мочеиспускательного канала. Заболевание может протекать в острой и хронической формах.

**Симптомы.** Болезненное мочеиспускание, жжение, зуд, выделения слизистые или гнойные, иногда с примесью крови.

Пить свежий сок клюквы.

Пить 2—3 раза в день настой из листьев черной смородины. 2—3 столовые ложки листьев залить 2 стаканами кипятка.

Ягоды черной смородины — противовоспалительное и мочегонное средство. Готовить из них отвары, настои, есть свежими.

Нарезать 80 г зелени петрушки, залить молоком так, чтобы оно покрывало траву. Поставить в нежаркую печь и дать молоку вытопиться, процедить. Принимать по 1—2 столовые ложки каждый час. В течение дня выпить все средство.

Залить 1 чайную ложку сухих цветков василька без корзинок 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

См. также *Цистит, Мочекаменная болезнь.*

## ДЕТСКИЕ БОЛЕЗНИ

Детский возраст имеет свои градации: новорожденным считается ребенок до 4 недель от роду, грудным — от 4 недель до 1 года ясельного возраста — от 1 года до 3 лет, дошкольный возраст — от 3 до 6—7 лет, младший школьный возраст — от 6—7 до 11 лет, старший школьный возраст от 12 до 17-18 лет.

У новорожденных и грудных детей часто возникают вполне взрослые проблемы и болезни, например беспокойный сон, аллергия, грыжа, глисты. Но лечить эти заболевания по общей методике нельзя, так как они имеют множество особенностей, присущих только детскому возрастному периоду.

Возникают в детском возрасте и заболевания, которыми взрослый человек не болеет или болеет, но в другой форме, например молочница.

Невылеченные или недолеченные в детстве заболевания в дальнейшем могут привести к тяжелым физическим и психическим недугам. Правильное же и вовремя начатое лечение позволяет ребенку избавиться даже от серьезных наследственных заболеваний.

Детские заболевания во многом отличаются от тех, которыми болеют взрослые. К ним относят такие инфекционные болезни, как ветряная оспа, свинка, скарлатина, корь и др. Обычно эти заболевания переносят в детском возрасте и на всю жизнь приобретают к ним иммунитет. Если человек не переболел подобными инфекциями в детстве и не сделал своевременно прививку против них, то он может заразиться во взрослом состоянии. В этом случае болезнь будет протекать тяжелее, так как иммунитет у ребенка обычно гораздо выше, чем у взрослого человека.

### *Беспокойный сон*

Беспокойный сон ребенка говорит о том, что у малыша что-то не в порядке, что-то болит. Поэтому надо постараться выяснить причину плохого сна и в первую очередь попытаться устранить ее. В дополнение к этому можно воспользоваться народными средствами.

Залить 1 чайную ложку сока укропа и 1 чайную ложку меда 1 стаканом молока. Хранить в холодильнике не более суток, при комнатной температуре не более получаса. Давать детям по 1 чайной ложке после еды в подогретом виде.

Положить у изголовья ребенка корень валерианы, завернутый в марлевую ткань.

Залить 1 десертную ложку цветков ромашки аптечной 1 стаканом кипятка и настаивать 1 ночь. Процедить и давать ребенку по 1 чайной ложке 5—6 раз в день.

Залить 1 столовую ложку свежей измельченной зелени укропа или семян укропа 2 стаканами воды. Настоять, процедить, давать ребенку по 1 чайной ложке на ночь.

### *Ветряная оспа*

Ветряная оспа — инфекционное заболевание, вызываемое очень заразным вирусом, который распространяется воздушно-капельным путем, а также через прямые контакты с выделениями дыхательной системы или жидкостью, содержащейся в кожных высыпаниях зараженных людей. Ветряная оспа передается и косвенным путем — через зараженную одежду, посуду и т. д. Переболевшие ветряной оспой приобретают стойкий иммунитет к болезни.

**Симптомы.** Инфекция ветряной оспы обычно начинается с легкого жара и недомогания. Через сутки появляется сыпь. Сначала это маленькие красные пятнышки на теле, руках, ногах и лице. Отличить сыпь ветряной оспы от других кожных высыпаний можно с помощью таблицы. Вскоре пятнышки набухают и наполняются жидкостью, образуя пузырьки. Сыпь вызывает сильный зуд. Жидкость в пузырьках очень заразна, так как содержит живые вирусы. Может быть несколько волн высыпания, но в конце концов пузырьки подсыхают и покрываются коркой. Наконец на 7—10-й день все пузырьки покрываются коркой, температура падает и больной перестает быть заразным.

Залить 1—2 столовые ложки травы петрушки 0,5 л кипятка, настоять, процедить. Давать ребенку по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Залить 1 чайную ложку измельченных корней петрушки 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Давать ребенку по 1 чайной ложке 3 раза в день.

### *Грыжа пупочная у младенцев*

Грыжа — выпячивание внутренних органов из полости, в которой они расположены, через дефекты в стенке этой полости (подробнее см. *Грыжа*). У младенцев грыжа появляется из-за внутриутробных пороков развития (незаращение пупочного кольца). Она может быть вызвана также плохо перевязанной пуповиной или скоплением газов. Иногда грыжа появляется при крике ребенка и легко вправляется в состоянии покоя.

#### **Симптомы. Припухлость в области пупочного кольца.**

Наложить на грыжу ребенка лейкопластырь, поверх которого обмотать место бинтом. Повторять процедуру 10—15 дней подряд.

Положить на пупок старую медную монету («пятак») и закрепить ее лейкопластырем. Во время купания ребенка монету снимать, пупок обрабатывать слабым раствором йода в воде.

Положить на пупок марлю, смоченную соком кислой капусты, а сверху прикрыть ее ломтиком свежего картофеля диаметром примерно 2 см. При регулярном использовании болезнь может пройти через 1 месяц.

### *Диатез эксудативный*

Эксудативный диатез — повышенная чувствительность кожи и слизистых оболочек к внешним раздражителям. Признаки эксудативного диатеза проявляются обычно уже в первые месяцы жизни ребенка.

Пищевыми аллергенами чаще всего являются молоко, яйца, творог, шоколад, какао, клубника, орехи, апельсины.

**Симптомы.** Начинается диатез в виде покраснения на щеках, кожа становится шершавой и шелушится. В дальнейшем на этом месте могут появиться мокнущая экзема и зуд. При диатезе, который в народе чаще называют «почесухой», у ребенка появляются зудящие узелки красного цвета, располагающиеся на сгибах конечностей. На слизистых оболочках детей, страдающих эксудативным диатезом, часто наблюдаются воспаления.

Залить 2 столовые ложки травы череды 0,5 л кипятка. Настаивать, укутав, 12 часов, процедить. Настой пить по 0,5 стакана 3 раза в день и применять для ванн.

Взять по 5 г корневищ девясила, травы горечавки и травы тысячелистника, залить 0,5 л воды, смесь кипятить 10 минут, настаивать 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день в течение 1—2 месяцев в теплом виде перед едой.

Смешать 1 часть пихтового масла и 3 части детского крема или оливкового масла с добавлением витамина С. Можно приготовить мазь из 3 частей пихтового масла, 3 частей серной мази и 4 частей детского крема. Смазывать пораженные участки кожи.

Залить 1 столовую ложку сухих измельченных корневищ пырея ползучего 0,5 л кипятка. Кипятить 15 минут, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день до еды.

Залить 1 чайную ложку измельченных корней одуванчика 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1—2 часа, процедить. Принимать по 0,25 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды. Улучшает обмен веществ у ребенка.

## ЛЕЧЕБНЫЕ ВАННЫ

При диатезе очень эффективны ванны из трав. Они оказывают общеукрепляющее, успокаивающее и дезинфицирующее действие. Температура воды для лечебной ванны должна быть 36—38°C, продолжительность 15—20 минут.

Взять для полной ванны 1 кг дубовой коры, для половинной — 500 г, для ножной — 250 г. Кору высушить, измельчить, выдержать несколько часов в 1 л холодной воды, прокипятить в течение 30 минут на медленном огне, процедить и вылить в воду в ванне.

Взять для полной ванны 250 г корня и зелени аира, для половинной — 125 г. Корни и зелень залить 1 л холодной воды и прокипятить в течение 30 минут, после чего отвар вылить в ванну.

Взять свежие или высушенные листья грецкого ореха, залить холодной водой и прокипятить в течение 45 минут под крышкой, процедить и вылить в воду в ванне. Для полной ванны потребуется 1 кг листьев, для половинной 500 г, а для сидячей или ножной по 250 г.

Взять 500 г высушенных соцветий ромашки для полной ванны, 250 г — для половинной ванны, 150 г — для сидячей ванны, 100 г —



для ножной, залить соцветия 1 л холодной воды и кипятить в хорошо закрытой посуде 10 минут, процедить, вылить в воду в ванне.

Взять 150 г травы череды, залить 1 л кипятка, прокипятить в течение 10 минут, процедить и вылить в ванну с теплой водой. Купать ребенка 1 раз в день, при тяжелых случаях можно купать 2 раза в день.

Заварить 50 г травы душицы 1 л кипятка, процедить и соединить с 10 л воды. Применять для ванн или обмываний ребенка.

Купать детей в крахмальных ваннах: 0,5—1 кг крахмала предварительно растворить в холодной воде и влить в приготовленную ванну. Ванны с температурой 37—39°C по 15—20 минут можно принимать через день в течение 1 месяца.

### *Дифтерия*

Дифтерия — острое инфекционное заболевание, вызываемое дифтерийной палочкой. Она распространяется посредством прямых и косвенных контактов с зараженным человеком. Дифтерийные палочки выделяют токсические вещества, поражающие ткани тела, особенно нервной системы и сердца. Длительное воздействие этих веществ может вызвать смерть.

Прежде дифтерия была одним из самых частых смертельных детских заболеваний, но благодаря иммунизации она стала достаточно редким заболеванием.

Симптомы. На задней стенке горла образуются пленки. Эти пленки в конце концов слипаются и полностью закрывают дыхательный проход. Есть и другие симптомы: язвы в горле, вспухшие железы на шее, жар и лихорадка, головная боль и тошнота.

Смазывать дифтерийные налеты свежесжатым соком клюквы. Взять 1 стакан клюквенного, лимонного или брусничного сока, подогреть и выпить маленькими глотками. Теплым соком полоскать горло: по 1 стакану через каждые 30 минут. В выжимки вылить 1 рюмку спирта, наложить компресс на горло.

Смазывать настойкой корня родиолы розовой (продается в аптеке) пораженные места в горле 2—3 раза в день.

Смазывать настойкой из листа эвкалипта (продается в аптеке) пораженные места 2—3 раза в день.

## *Коклюш*

Коклюш — острое инфекционное заболевание — вызывается чрезвычайно заразной бактерией. Болезнь распространяется воздушно-капельным путем на расстоянии 2—3 м. Болеют дети чаще в возрасте от нескольких месяцев до 5—8 лет. Перенесшие коклюш приобретают стойкий иммунитет; иммунитет можно получить и благодаря вакцинации. Вакцину коклюша часто вводят вместе с вакцинами дифтерии и столбняка детям до 7 лет. Для детей старше 7 лет вакцину коклюша в комбинированную вакцину не добавляют, поскольку болезнь в этом возрасте уже не столь опасна.

Угрожающим жизни осложнением коклюша является пневмония. Кроме того, во время кашля напряжение тела настолько сильное, что это может вызвать грыжи, выпадение прямой кишки и кровоизлияние в мозг. В течение нескольких последующих лет у ребенка, перенесшего коклюш, появляется предрасположенность к другим заболеваниям дыхательных путей, сопровождающимся кашлем.

**Симптомы.** На первых порах коклюш выглядит как грипп или респираторная инфекция: краснота в горле, кашель, чиханье, слезящиеся глаза, легкий жар. Через несколько недель, кашель становится все более мучительным, приступы начинаются внезапно и повторяются по 40 и более раз в течение суток. Они часто сопровождаются рвотой. На последней стадии заболевания жар и другие симптомы проходят, но кашель остается. Тяжелые приступы продолжаются, особенно по ночам. Ребенок кашляет по 8—10 раз, ни разу не передохнув, затем он наконец вздыхает, производя характерный судорожный и шумный звук, Эта стадия может продолжаться недели, но в конце концов приступы кашля слабеют.

Взять 1 столовую ложку с верхом сахарного песка, положить на сковороду и поставить на медленный огонь. Когда сахар приобретет коричневый цвет, снять сковороду и влить в песок 0,5 стакана крутого кипятка. Вливать осторожно, так как образуются брызги. Состав тщательно размешать. Давать детям по 1 чайной ложке 4—5 раз в день и на ночь перед сном.

Сок чеснока, смешанный в соотношении 1:1 со свиным нутряным топленым жиром, втирать 1—2 раза в день в течение 10—15 минут в кожу шеи и грудной клетки при коклюше.

При лечении коклюша у детей 5 зубчиков чеснока мелко нарезать или истолочь, прокипятить в 1 стакане цельного молока до мягкости чеснока и давать пить по несколько раз в день.

Головку чеснока растереть в кашицу и смешать со 100 г сливочного масла или жира и эту смесь втирать в подошвы ног 1 раз в день на ночь — при коклюше и мучительном ночном кашле. Используют эту мазь также при лечении мозолей, опухолей мягких тканей, болезней кожи, чесотки, экземы и т. д.

При очень сильном, затяжном кашле полезно накладывать на грудь, бока и спину ткань, намазанную слегка подогретой чесночно-медовой смесью, приготовленной в соотношении 1:1. Сверху ткань покрыть компрессной бумагой и тщательно утеплить шерстяным платком, перевязать. Компресс делать на ночь в течение 4—5 дней. Очень эффективное целебное средство. Следует остерегаться сквозняков и охлаждения.

Если кашель мучает главным образом по утрам, то следует головку чеснока измельчить, смешать с 0,5 л патоки, сварить на слабом огне и понемногу есть эту смесь утром натощак, сразу после пробуждения. Это средство очень хорошо успокаивает кашель.

Часто сильный кашель и даже коклюш у детей излечивают одним натиранием на ночь подошв ног больного растертым в кашицу чесноком, после чего на ноги следует надеть сначала простые хлопчатобумажные носки, а затем шерстяные носки — одну-две пары. После втирания чеснока нельзя ходить, следует лежать в постели.

Белую часть лука-порея сварить, измельчить в кашицу, смешать с равным количеством меда, давать ребенку при лечении коклюша по 0,5—1 чайной ложке каждый час.

Залить 1 столовую ложку корней и корневищ девясила высокого 2 стаканами воды и кипятить 15 минут на слабом огне. Принимать по 2 столовые ложки через каждый час в течение всего дня.

**■ ВНИМАНИЕ!**

*При заболевании почек не принимать.*

Залить 1 столовую ложку ягод черной смородины 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 1—2 часа, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день. Полезен при коклюше и сок из свежих ягод черной смородины.

Залить 2 чайные ложки травы тимьяна обыкновенного 0,5 стакана кипятка, выпарить до половины объема, добавить 1—2 чайные ложки меда на 1 стакан экстракта. Ребенку давать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Залить 1 столовую ложку сухой травы чабреца 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Залить 1 чайную ложку корней первоцвета весеннего 1 стаканом воды. Кипятить 10 минут. Настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день.

Залить 2 г травы фиалки душистой 1 стаканом кипятка. Поставить на огонь на 10 минут. Давать ребенку по 1 столовой ложке через 2 часа в течение всего дня. Жмыхом травы обложить верхнюю часть груди ребенка и забинтовать ее так, чтобы получился согревающий компресс.

Смешать 50 г чеснока и 20 г сухой измельченной травы чабреца, залить 0,5 л воды, варить в закрытой посуде на слабом огне, пока жидкость не упарится наполовину, процедить, добавить 200 г меда, предварительно сваренного на кипящей водяной бане, и 200 г сахара. Все хорошо перемешать. Этот приятный сироп давать ребенку при коклюше по 1 чайной ложке после еды.

Взять в равных частях почки сосны, лист подорожника большого, лист мать-и-мачехи. 4 чайные ложки сбора залить 1 стаканом холодной воды. Настаивать 2 часа. Кипятить 5 минут, процедить. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день.

Взять в равных частях по весу корень алтея и траву тимьяна обыкновенного. 2 столовые ложки смеси залить 0,5 л воды, кипятить 5 минут, после остывания процедить. Принимать по 0,25—0,5 стакана 3 раза в день.

Взять в равных частях плоды аниса, плоды фенхеля, семя льна, траву тимьяна. 4 чайные ложки смеси настаивать в 1 стакане холодной воды в течение 2 часов, кипятить 5—6 часов на слабом огне, остудить и процедить. Пить по 0,25 стакана 4 раза в день.

См. также *Кашель, Бронхит.*

## *Корь*

Корь — острая инфекционная болезнь, вызываемая вирусом. Вирус чрезвычайно заразен и распространяется путем прямых и косвенных контактов.

При кори очень важно оградить ребенка от заражения какой-либо другой болезнью, так как иммунитет у него ослаблен и процесс заражения может быть очень быстрым. Осложнениями кори являются пневмония, которая становится причиной большого числа связанных с корью смертей, и энцефалит (воспаление и опухоль мозга), который может привести к необратимому повреждению мозга и к смерти.

Перенесшие корь приобретают стойкий иммунитет; однако иммунитет можно получить и путем вакцинации.

**Симптомы.** Ранние симптомы кори напоминают симптомы обычного гриппа — жар, мышечная боль, кашель, насморк и чувствительность глаз к свету. На 3—4-й день появляется красная сыпь—сначала на голове и на лице, а потом, в течение следующих 3 дней, она распространяется по всему телу. После этого жар спадает и сыпь становится коричневатой. В местах концентрации сыпи наблюдается шелушение кожи.

Залить 1 чайную ложку свежих или сухих измельченных корней петрушки 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 6— 8 часов, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

Залить 2 столовые ложки плодов малины 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 час. Пить как чай несколько раз в день. Залить 2 столовые ложки цветков липы 2 стаканами горячей воды, кипятить 10 минут. Пить на ночь по 1—2 стакана. Является потогонным, успокаивающим и болеутоляющим средством.

### *Молочница, или дрожжевой стоматит*

Молочница — грибковое заболевание слизистой оболочки полости рта, чаще всего она поражает грудных детей.

**Симптомы.** Сначала возникают покраснение и сухость, затем появляется несколько белых пятнышек, затем они сливаются в сплошной налет. Весь рот покрывается белым творогообразным налетом, который нельзя соскабливать.

Для грудных детей источник полезных питательных веществ, профилактическое и лечебное средство против молочницы — морковный сок. Грудного ребенка начинать поить морковным соком с 4-й недели жизни по 1—2 капли 1 раз в день или через день за 10—15 минут до кормления грудью, постепенно увеличивая количество сока до 2 чайных ложек к 4-му месяцу. К первому году жизни ребенок может получать через день не более 5 чайных ложек морковного сока.

Отжать сок моркови, подсластить медом, смазывать рот ребенку.

Протирать пораженные места тампоном, смоченным в растворе соды или сахара.

Залить 1 столовую ложку цветков календулы 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 час, процедить. Смазывать рот ребенку 2—3 раза в день.

Сок калины сварить с медом. Отваром смазывать рот ребенку. Можно во время варки добавить цветки шиповника.

Залить 20 г травы шалфея лекарственного 1 стаканом кипятка. Смешать 3 части отвара и 1 часть уксуса. Применять как примочку.

Залить 1 столовую ложку травы вербейника обыкновенного 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 час, процедить. Смазывать ребенку рот. Настой помогает также при стоматите и неприятном запахе изо рта.



### *Прорезывание зубов*

Обычно первые зубы у ребенка начинают прорезываться в 6—7 месяцев, но могут появиться раньше или позднее, что обусловлено наследственностью. При прорезывании зубов ребенок ведет себя беспокойно, плачет, капризничает, грызет все подряд. Рост зубов у ребенка продолжается до 2 лет, к этому времени у ребенка должно вырасти 20 молочных зубов.

Прорезывание зубов снижает общую сопротивляемость организма ребенка, и в этот период он может заболеть.

**Симптомы.** При прорезывании зубов десны у ребенка припухают, зудят.

Смазывать десны ребенка медом, это помогает прорезыванию зубов.

Смазывать десны ребенка раствором соды: 1 чайная ложка на 1 стакан воды.

Полезно для укрепления зубов давать ребенку продукты, содержащие кальций и фосфор: молоко, творог, сыр, а также витамины В, С, А.

### *Рахит*

Рахит — общее заболевание всего организма с нарушением обмена веществ, в основном обмена кальция и фосфора. Болеют рахитом преимущественно дети первых 2—3 лет жизни, но он может встречаться и в более позднем возрасте, особенно в периоды усиленного роста ребенка. Основной причиной рахита является нехватка витамина D. Даже легкие формы рахита снижают сопротивляемость организма ребенка, ведут к частым простудным заболеваниям. Пневмонии у детей, больных рахитом, имеют затяжное течение. Рахит часто сопровождается дистрофией, анемией.

**Симптомы.** На ранних стадиях заболевания ребенок становится раздражительным, капризным. Появляется потливость, особенно во время кормления и сна. Пот липкий, с неприятным запахом. Ребенок трется головой о подушку, и волосы на затылке выпадают. С развитием болезни размягчаются кости черепа, голова приобретает квадратную

форму; замедляется прорезывание зубов, нарушается прикус; кости грудной клетки становятся мягкими, грудная клетка деформируется. В тяжелых случаях может появиться горб.

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Как можно больше бывать на свежем воздухе.

Принимать солнечные ванны.

Ежедневно в течение 1 месяца давать ребенку рыбий жир. После 15-дневного перерыва повторить курс.

В рационе ребенка, больного рахитом, должны быть молоко, яичные желтки, протертая печень, рыба (особенно тунец, лосось).

Залить 2 столовые ложки травы череды 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить. Давать ребенку по 0,5 стакана 2—3 раза в день.

Залить 1 столовую ложку корня лопуха 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Настой принимать в горячем виде по 0,3 стакана 3—4 раза в день.

Залить 15 г травы мяты перечной 100 мл спирта, настаивать, процедить. Принимать по 15—20 капель 3 раза в день.

### *Свинка, или эпидемический паротит*

Свинка — острое инфекционное заболевание вирусной природы, поражающее железы, чаще всего околоушные и подчелюстные, но иногда и половые — яички и поджелудочную железу. Болезнь распространяется в результате прямых контактов с зараженными, через слюну или жидкие выделения дыхательных путей.

Свинка нередко дает такие осложнения, как потеря слуха, поражение сердца, печени и центральной нервной системы. Примерно у каждого третьего мужчины, переболевшего в детстве свинкой, после полового созревания развивается орхит — воспаление яичек; обычно он не имеет последствий, но в некоторых случаях вызывает бесплодие.

**Симптомы.** В начале заболевания появляются головная боль, плохой аппетит, утомляемость и жар. Через некоторое время начинается боль в ушах, усиливающаяся при жевании. Околоушные железы воспаляются с обеих сторон или с одной стороны. Опухоль

увеличивается в течение нескольких дней и сохраняется примерно около 1 недели

Залить 2 чайные ложки листа шалфея 2 стаканами кипятка. Настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 0,5 стакана теплым 3—4 раза в день и полоскать настоем горло.

Взять по 2 столовые ложки листа шалфея, цветков бузины и липового цвета и по 2 чайные ложки мяты перечной и семян укропа. Смесь измельчить и заварить 10 стаканами кипятка. Нагнуться над кипящей заваркой, укутавшись одеялом, и подышать над паром. Процедуру проводить 1 раз в день по 30 минут.

### *Скарлатина*

Скарлатина — острое инфекционное заболевание, вызываемое стрептококком. Симптомы скарлатины во многом совпадают с симптомами ангины, поэтому точно установить диагноз не всегда возможно и инфицированный человек может стать разносчиком вируса. Инфекция передается при разговоре, кашле, чиханье воздушно-капельным путем, а также через посуду, игрушки, книги. Больной заразен на протяжении всего периода заболевания, а также может быть бациллоносителем еще 1 месяц после болезни. Перенесший скарлатину сохраняет к ней стойкий иммунитет.

Симптомы. Температура повышается до 39 - 40°C и выше. В начале болезни,— сильная головная боль, часто — рвота, иногда бред и судороги. В глотке ощущается жжение, глотать трудно. Опухают железы под нижней челюстью, больно открывать рот. К концу первого дня болезни появляется сыпь.

Рот и горло полоскать настоем травы шалфея: 1 столовую ложку травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать, процедить. Залить 1 столовую ложку сухих корневищ валерианы!

1 стаканом холодной воды. Настаивать под крышкой 12 часов, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды.

Принимать порошок из корней валерианы: по 1—2 г, не более 3—4 г в день.

Залить 1 столовую ложку корней бедренца камнеломки

2 стаканами воды. Варить 10—15 минут на медленном огне. Настаивать, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день.

Залить 1 чайную ложку измельченных корней петрушки 1 стаканом кипятка. Настаивать, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

## **ПРИРОДНАЯ КОСМЕТИКА**

В магазинах продается множество различных средств для ухода за кожей и ее лечения. Но в некоторые из них включены добавки, которые могут вызвать аллергию, дерматит и т. д. Гораздо безопаснее использовать средства, имеющиеся всегда под рукой, проверенные веками и не содержащие химических добавок.

### **КОСМЕТИЧЕСКИЕ МАСКИ И КРЕМЫ ДЛЯ ЛИЦА**

Маски, как и кремы, накладывают по направлению кожных линий: от середины подбородка — к мочкам ушей; от углов рта — к середине ушных раковин; от середины верхней губы, крыльев носа — к верхней части ушных раковин; от середины лба — к вискам; на переносице — от спинки к кончику носа, по боковым поверхностям носа и от спинки к основанию.

Перед тем как применить маску, надо умыться или протереть лицо лосьоном, соответствующим типу вашей кожи. На кожу вокруг глаз маску накладывать не следует. Эту область надо смазать питательным кремом, после чего на 2—3 минуты положить на лицо смоченную в горячей воде льняную салфетку. От тепла мышцы расслабляются, благодаря чему питательные вещества лучше впитываются в кожу. Компресс лучше готовить с настоем растений — цветков ромашки, листьев мать-и-мачехи и облепихи, цветков тысячелистника и др. При чувствительной коже от горячего компресса следует отказаться.

Маску оставляют на лице 15—20 минут, затем смывают теплой водой и обмывают лицо холодной.

Фруктовые маски можно делать и зимой, используя для этой цели свежемороженые ягоды и фрукты.

Если на лице активно растут жесткие волосы или расширены сосуды, то маски делать не следует.

### *Маски для сухой кожи*

Подогреть любое растительное масло до температуры  $j$   $38^{\circ}\text{C}$  (чуть выше температуры тела), пропитать им многослойную марлю и положить ее на лицо. Через некоторое время снять маску тампоном, смоченным в горячей воде, после чего -I промокнуть лицо прохладным влажным полотенцем.

Смешать 2 столовые ложки творога и 2 чайные ложки растительного масла. Положить на лицо на 20 минут, затем смыть теплой водой или кефиром.

Желток яйца тщательно растереть с 1 чайной ложкой оливкового масла, в котором предварительно, в течение 10 минут, на водяной бане настаивали цветки ромашки и череды в соотношении 1:1. Маску нанести на кожу тонким слоем и через 10—15 минут снять среднезаваренным чаем комнатной температуры. Подсохшую кожу смазать кремом. Маска хорошо сужает расширенные капилляры на коже.

Смешать 2 чайные ложки обезжиренного творога с 1 чайной ложкой сока петрушки и добавить 0,5 чайной ложки витаминизированного рыбьего жира или 1 чайную ложку льняного масла, а также цедру 1 лимона или апельсина. Нанести маску на кожу лица, а через 10—15 минут снять холодным отваром петрушки. Подсохшую кожу смазать любым жирным кремом.

### *Маски для сухой и дряблой кожи*

Смешать 6—7 г жирного крема с 0,5—1 чайной ложкой лимонного сока и 0,5 чайной ложки сметаны. Полученную смесь нанести на кожу на 20—25 минут, а затем снять тампоном, смоченным тонирующим лосьоном.

Смешать 5—10 г ланолинового крема с 5—7 г выдержанного сока алоэ и 5—10 мл растительного масла. Теплую смесь нанести массирующими движениями на влажные после предварительного теплого солевого компресса лоб и шею. Через 10—15 минут маску удалить шпателем (или черенком ложки) и сверху нанести белковую маску (2 ложки белка растереть с 0,5 чайной ложки мелкой соли). Через 10 минут кожу очистить ваткой, смоченной настоем зверобоя или шалфея, а затем ополоснуть этим же настоем и смазать кожу любым жидким кремом.



Для приготовления выдержанного сока алоэ взять живое растение (в горшке) и выдержать в холодильнике на нижней полке при температуре 2—3°C в течение 12—14 дней.

Растереть 2 столовые ложки творога и 1 яичный белок с 1 столовой ложкой растительного масла. Смесь нанести на очищенную кожу лица и шеи.

Добавить к растертому желтку по 1 чайной ложке соков фенхеля и моркови. Перемешать и нанести полученную массу на лицо. Смыть маску сначала теплой, а затем холодной водой. При очень чувствительной, раздраженной коже от применения маски лучше воздержаться.

Процедить через марлю сок 100 г малины и смешать его с 2 столовыми ложками свежего молока. Вырезать из марли маску с отверстиями для ноздрей и рта, смочить ее полученным составом и подержать на лице 15 минут, после чего ополоснуть лицо прохладной водой.

Натереть на терке половину яблока. Затем смешать с ним 1 столовую ложку меда, 1 желток, по 1 чайной ложке порошка аскорбиновой кислоты, уксуса и растительного масла. Полученную массу нанести на кожу лица на 30 минут, затем смыть прохладной водой.

Растереть 1 чайную ложку меда с 1 столовой ложкой молока. Смесь держать на лице 15—20 минут. Маска полезна для сухой, стареющей кожи, особенно эффективна весной.

Мед смешать с равными количествами сметаны, молока, сливок, творога. Применять при вялой, сухой, желтоватой коже.

### *Маски для сухой и нормальной кожи*

Растереть 2 столовые ложки жирного творога с 1 столовой ложкой теплого молока или сливок. Добавить на кончике ножа соли и 1 ложку теплого растительного масла. Все перемешать до получения однородной блестящей массы. Снимается маска сначала шпателем (или черенком ложки), а затем влажным ватным тампоном.

Натереть 2 хорошо вымытые моркови средней величины и полученную кашу смешать с 1 яичным желтком. Нанести массу толстым слоем на лицо. Через 20—25 минут кожу лица очистить от маски ватным тампоном, смоченным в теплой воде. Такие морковные

маски рекомендуется делать не реже 1—2 раз в неделю. Маска хорошо смягчает кожу и разглаживает морщины.

Перемешать в равном количестве цветки липы, лист мяты перечной, цветки ромашки, лепестки шиповника или розы. Измельченные растения залить кипятком в соотношении 1:2. После кипячения отвар остудить. Пропитать этим отваром марлю сложенную в несколько слоев, и поместить ее на вымытое лицо на 15—20 минут, а затем ополоснуть лицо теплой водой.

Развести дрожжи 3%-ной перекисью водорода или молоком до консистенции густой сметаны. После маски лицо осушить полотенцем или бумажной салфеткой и слегка припудрить. Дрожжевая маска полезна как для сухой, так и для нормальной и жирной кожи. Она витаминизирует, смягчает кожу, придает ей эластичность.

Тщательно смешать желток, 2 чайные ложки растительного масла, 0,5 чайной ложки фруктового сока (яблочного или виноградного) и 0,5 чайной ложки меда или питательного крема. Маску нанести на вымытую теплым настоем липы кожу лица легкими, втирающими движениями пальцев правой руки в два приема, с интервалом в 5—7 минут. Снимать маску ваткой, смоченной в холодном отваре липы.

Растереть яичный желток с 1 чайной ложкой меда и 1 столовой ложкой растительного масла. Держать на лице 20—30 минут.

Растереть 2 чайные ложки дрожжей с равным количеством теплого молока. Добавить по 0,5 чайной ложки меда и витаминизированного рыбьего жира или льняного масла. Для аромата можно положить лимонную или апельсиновую цедру. Смесь поместить в горячую воду, при первом признаке брожения перемешать и в теплом виде нанести на лицо, за 20 минут до этого слегка смазанное кремом.

Смешать 2 чайные ложки жидкого крема с равным количеством желтка. Положить соль на кончике ножа. После размешивания добавить по 15—20 капель концентрата витамина А в масле и витамина Е в масле. Нанести на сухую кожу после горячего солевого компресса. Снимать рекомендуется холодным некрепким чаем.

Смешать 2 чайные ложки желтка с 0,5—1 чайной ложкой лимонного и тыквенного сока и 1—2 чайными ложками сметаны. Тонизирует кожу и слегка осветляет ее.

Развести 10 г дрожжей в теплом молоке до консистенции сметаны. Нанести смесь на лицо и шею и держать 10—15 минут.

### *Маски для жирной кожи*

При жирной, пористой или потливой коже по утрам полезно ополаскивать лицо холодным настоем из растений — зверобоя, шалфея, мать-и-мачехи, тысячелистника: залить 1 столовую ложку смеси трав 1 стаканом кипятка и оставить в закрытой посуде на ночь.

Зверобой, лист щавеля, лист мать-и-мачехи, цветочные корзинки календулы в равных по объему частях измельчить, смешать и залить кипятком в соотношении 1:2. После кипячения отвар остудить. Отваром пропитать многослойную марлю, которую поместить на чистое лицо на 15—20 минут, а затем обмыть лицо теплой водой.

В растертый яичный желток добавить 1 чайную ложку ягодного, фруктового или овощного сока (малины, клубники, арбуза, огурцов, винограда и т. п.) и по 1 чайной ложке растительного масла и сметаны. Все постепенно смешать (сметану добавить в последнюю очередь).

Залить 2 чайные ложки измельченных в ступке или мелко нарезанных сухих листьев шалфея, 1 чайную ложку шиповника и 0,5 чайной ложки мяты 1,5 стакана кипятка. Поместить на 30 минут в горячую воду в плотно закрытой посуде. Теплый настой слегка похлопывающими движениями нанести на кожу лица. Затем на марлю с отверстиями для глаз и рта нанести густую смесь. Маска накладывается на лицо (марлей кверху), лицо закрыть махровым полотенцем. Через 20 минут маску удалить, еще через 3—5 минут подсохшую кожу смазать кремом. Эта маска прекрасно сужает поры.

Смешать 2 чайные ложки творога с равным количеством фруктового или овощного сока (любого), добавить 0,25 чайной ложки витамина Е (аптекарский препарат) и нанести на кожу. Через 10 минут нанести маску вторично и через 15 минут снять шпателем, а потом соленой водой. Размягчает и сужает поры.

Эта маска помимо смягчения питает и укрепляет любую кожу, а также обеззараживает ее. Разрезать 3—5 листиков одуванчика на мелкие кусочки, растереть деревянной ложкой и смешать с 2 чайными ложками обезжиренного творога. Перед нанесением маски пораженные участки кожи смазать соком. Через 15—20 минут снять маску шпателем и протереть кожу кислым молоком. При сухой коже листья одуванчика, как и листья щавеля, смешать с творогом, а при жирной коже — с белком.

Растереть 6—8 листиков щавеля деревянной ложкой и тщательно смешать с 2 чайными ложками белка. Перед нанесением маски пораженные участки смазать соком, отжатым из листьев. В течение 10—15 минут нанести маску 2—3 раза, смывая раствором чая.

Взболтать желток вместе с белком и нанести на предварительно очищенную и смазанную жиром кожу. Держать на лице 15—20 минут, затем смыть холодной водой.

Разогреть на водяной бане 2 столовые ложки меда, добавить 1 столовую ложку муки и взбитый белок. Смесь нанести на лицо на 30 минут.

Смешать 2 столовые ложки овсянки или овсяных хлопьев с 4 столовыми ложками молока. Через 30 минут (когда хлопья набухнут) нанести массу на лицо и шею. Через 20 минут смыть теплой водой.

Растолочь очень мелко 1 столовую ложку льняного семени и развести горячим молоком до состояния кашицы. Теплую смесь нанести на лицо и шею. Прикрыть салфеткой, чтобы подольше удерживать тепло. Через 20 минут смыть теплой водой. Эта маска более всего подходит для увядающей кожи.

Растворить 1 чайную ложку морской соли в небольшом количестве воды. Лицо смазать растительным маслом. Смочить ватный тампон в соленой воде и кругообразными движениями нанести влагу на лицо и шею. Смазать кожу кремом. Маска особенно полезна при увядающей коже.

Взбить 1 белок, добавить 10—15 капель камфорного спирта и сок 1 ломтика лимона. Маску наложить на лицо тампоном. При высыхании белковой маски образуется пленка, которую надо смыть водой комнатной температуры через 10—15 минут. Белок прекрасно стягивает поры.

### *Витаминные маски*

Очищенный банан тщательно размять с небольшим количеством молока. Если кожа слишком жирная, то нужно добавить к массе несколько капель лимонного сока. После снятия маски протереть лицо тампоном, смоченным в сыром молоке.

Разрезать пополам одну или две ягоды клубники и нанести сок на лицо и шею, а также слегка увлажнить веки. Можно

подавить ягоды и поместить эту кашицу на лицо. Маску накладывают лежа, иначе она соскользнет. Такие маски прекрасно действуют на кожу, смягчают ее, высветляют веснушки.

Надрезать 2—3 ягоды винограда и их соком смазать лицо и шею.

Маска из квашеной капусты придает свежесть и бархатистость коже лица. Положить на лицо 100 г квашеной капусты па 15—20 минут. Затем снять маску и ополоснуть лицо.

Натереть морковь на мелкой терке, смешать с яичным белком, добавить 1 чайную ложку оливкового или персикового масла, немного крахмала и положить на лицо и шею.

Взять 1 столовую ложку свежего творога и по 1 столовой ложке персикового или оливкового масла, молока и морковного сока. Смешать их и нанести готовую маску на лицо.

Нарубить листья шпината и сварить в несоленой воде или в молоке, выложить на марлю и поместить ее на лицо и шею. Потом снять и протереть кожу лосьоном. Обычно применяется при раздраженной коже.

Яблоко очистить от кожуры и натереть на терке. Добавить 1 столовую ложку оливкового масла, молока или сметаны. (При жирной коже добавить 1 яичный белок.)

Нарезать кружками помидоры, положить на лицо и шею, а сверху покрыть марлей.

Листья салата мелко нарезать, полить оливковым маслом и добавить несколько капель сока лимона. Этой маской покрыть лицо и шею.

### *Питательные смягчающие маски*

Все питательные смягчающие маски наносятся на время от 15 до 20 минут. Маски, имеющие масляную основу, не смываются водой: излишки масла снимаются бумажной салфеткой. Медово-яичные маски смываются теплой водой, после чего на кожу наносится питательный крем.

Кожу тщательно протереть ватным тампоном, смоченным в растительном масле (персиковом, оливковом или подсолнечном). Затем лицо повторно смазать маслом и нанести сырой яичный желток, растирая его пальцами, увлажненными горячей водой. При этом на лице образуется белая пенная масса, напоминающая майонез.

Разогреть 100 г меда и осторожно влить в 50 мл разогретого водно-спиртового раствора (1:1), все время помешивая. Состав нанести на лицо ватным тампоном.

Смешать 1 чайную ложку меда с 1 чайной ложкой глицерина и 1 чайной ложкой муки. Получившуюся смесь разбавить 3 чайными ложками воды, растереть и нанести на лицо и шею.

Стакан фасоли замочить в воде на несколько часов, затем отварить и протереть через сито. Добавить сок половины лимона и 1 столовую ложку оливкового масла.

Взять по 50 г желтка, растительного масла и меда, растереть в однородную массу. Этой массой намазать лицо, шею, грудь ровным слоем. Рекомендуются при сухой, раздраженной коже с морщинами, особенно вокруг глаз.

Залить 2—3 столовые ложки пшеничных хлопьев горячим молоком или горячей водой. Полученной массой смазать лицо. Применяется для смягчения сухой, обветренной, огрубевшей кожи.

### *Лечебные маски*

Растворить 1 столовую ложку настойки календулы в 2 стаканах воды и затем этим раствором смочить тонкий слой ваты. Слегка отжатую, пропитанную раствором вату нанести на лицо, оставляя отверстия для глаз, рта и ноздрей. Через 10—15 минут маску снять, лицо не мыть. Хорошо дезинфицирует кожу.

Хорошо рассасывает инфильтраты после угрей и очищает лицо парафиновая маска. Парафин расплавляется на водяной бане, а затем плоской кистью наносится на лицо. Предварительно необходимо проверить, насколько он окажется горяч. Для этого по тыльной поверхности предплечья надо провести кисточкой с нанесенным на нее парафином.

При нанесении парафиновой маски надо лежать (вообще самостоятельно можно накладывать парафин только на отдельные небольшие участки — например, на морщины переносицы, на носогубные складки, на уплотнения после фурункула и т. д.). При этом волосы нужно покрыть косынкой, шею — салфеткой, глаза — влажным тампоном, смоченным в растворе борной кислоты. Парафин накладывается в 2—3 слоя. Сверху кладется слой ваты с отверстиями для дыхания (рот, ноздри).

Поверх ваты — полотенце. Парафиновая маска накладывается на 15—20 минут. После снятия ее делается чистка лица.



При наложении парафиновой маски на сухую кожу лицо надо предварительно протереть рафинированным растительным маслом, а после окончания процедуры нанести питательный крем.

Парафиновые маски делаются 2 раза в неделю или через день. Полный курс может включать до 20 масок.

#### ■ **ВНИМАНИЕ!**

*Применение парафина противопоказано при расширении сосудов и капилляров, при избыточной волосатости, повышенной возбудимости вегетативной нервной системы, гипертонической болезни.*

#### *Отбеливающие маски*

Такие маски следует делать перед сном, так как после них не рекомендуется выходить на солнечный свет. При применении отбеливающих масок независимо от типа кожи (жирная, сухая или нормальная) необходимо ежедневно пользоваться фотозащитными кремами.

Смешать 2 столовые ложки зеленого горошка с 2 столовыми ложками молочной сыворотки. Размять, чтобы получилась однородная масса, и нанести на лицо. Через 20—25 минут смыть холодной водой.

Натереть на мелкой терке огурец и смешать кашицу с 1 столовой ложкой любого питательного крема. При жирной коже огуречный сок следует смешать с равным количеством водки и настаивать 24 часа. Марлевые салфетки смочить приготовленным раствором и наложить на лицо на 15—20 минут, оставив открытыми глаза, нос и рот. Можно также разрезать свежий огурец пополам и натереть соком лицо и шею.

Отварить картофель в мундире, очистить, добавить молоко и яичный желток. Растолочь и поставить на паровую баню на 20—30 минут. Затем нанести полученную массу на лицо, покрыв его сверху плотной тканью.

Свежевыжатый и профильтрованный сок 1 лимона смешать со 100 г меда. Ежедневно перед умыванием на 10—30 минут накладывать на лицо, шею и грудь.

К 2 столовым ложкам овсяной или кукурузной муки добавить взбитый яичный белок. Все смешать и наложить маску на лицо. Через 15—20 минут смыть теплой водой.

Взбить в пену белок яйца и добавить 10—20 капель 5—10%-ного раствора пергидроля (перекиси водорода). Нанести на лицо. Через 15 минут смыть прохладной водой.

Для сухой кожи лучше использовать следующий состав: сливки и лимонный сок в равных пропорциях, 5—10 капель 10%-ного раствора перекиси водорода. Тщательно перемешать и ватой нанести смесь на лицо. Через 30—40 минут смыть теплой водой. Чтобы усилить действие маски, предварительно вымыть лицо горячей водой с мылом, а после подсыхания положить тонкий слой ваты.

Растереть 2 ложки творога с сырым желтком и несколькими каплями перекиси водорода. Густую, без комков, маску наложить на лицо и шею.

Взять по 1 чайной ложке меда и овсяных хлопьев, 2 чайные ложки сырого молока и хорошо размешать. Маску нанести на 20 минут.

Взбить 3 чайные ложки творога и 1 чайную ложку меда. Эту смесь нанести на лицо на 20 минут, после чего смыть тампоном, намоченным в холодном молоке.

Разогреть на водяной бане любое растительное масло. Из ваты сделать маску толщиной 1 см с отверстиями для глаз и рта. Подогретое до 36—38°C масло нанести на внутреннюю поверхность маски и, не давая ей остыть, быстро наложить на лицо. Сверху необходимо положить салфетку и махровое полотенце. Через 15 минут маску снять, а оставшееся масло удалить теплым, влажным полотенцем прижимающими движениями. Масляные маски рекомендуются при начинающемся старении кожи лица, ее сухости, появлении мелких морщин в углах глаз, рта, височных областях.

Взять в равных частях цветки ромашки, лист шалфея, лист мяты, лепестки розы. Траву хорошо измельчить, 2 столовые ложки порошка заварить кипятком до образования кашицеобразной массы, добавляя 0,5 чайной ложки растительного масла (лучше оливкового или кукурузного). Хорошо размешанную и остуженную до 40°C массу нанести на лицо на 15—20 минут, покрывая сверху марлевыми салфетками и махровым полотенцем. Эти травы больше подходят для сухой кожи. Для жирной кожи применяют цветки ромашки, морковь, липовый цвет, траву хвоща полевого, цветки календулы. Масло в этом случае не добавляют.

Белок яйца взбить и добавить 1 чайную ложку лимонного сока. Смесь нанести на лицо на 20—30 минут, после чего смыть теплой водой.

Приготовить настой липового цвета: 1 столовую ложку на 1 стакан кипятка, настаивать 20 минут. Затем добавить в настой 1 чайную ложку меда, остудить. Смазать лицо и шею и через 15 минут смыть теплой водой. Процедуру повторить на следующий день.

Натереть на терке 1 морковь, добавить 1 желток, несколько капель сока лимона и растительного масла. Маску нужно накладывать на лицо на 20—25 минут. Снимать ее ватным тампоном, смоченным в теплой воде.

Смешать 1 натертую морковь с яичным белком, взбитым в крепкую пену, и добавить муку до образования кашицеобразной массы. Маску нанести на 15—20 минут.

К 1 натертой моркови добавить 1 чайную ложку картофельного крахмала или свежеприготовленного картофельного пюре и половину яичного желтка. Хорошо все перемешать и нанести ровным слоем на лицо.

## **КОСМЕТИЧЕСКИЕ КРЕМЫ**

### *Кремы для сухой кожи*

Взять 1 столовую ложку яблочного сока, 2 столовые ложки сока белокочанной капусты, 35 г ланолина и 20 мл кукурузного масла. К сплаву ланолина и масла по частям добавить теплую смесь соков, тщательно перемешать до образования однородной массы. Хранить в холодильнике. Этот крем подходит и для нормального типа кожи.

Взять по 1 столовой ложке сока тыквы и сока груши, по 10 г пчелиного воска и меда, 35 г ланолина и 5 г пшеничного крахмала. Подогретые до температуры 40—45°C соки смешать с медом и по частям добавить к еще жидкому сплаву воска и ланолина на водяной бане. При перемешивании, по мере остывания массы, добавлять крахмал. Крем полезно использовать при увядающей коже лица.

Пропустить через мясорубку лепестки роз (4—5 бутонов) и тщательно растереть с растопленными на водяной бане сливочным маслом (50 г) и пчелиным воском (10 г). Крем подходит также и для нормальной кожи лица.

Взять 1,5 столовой ложки сока свежей моркови, 2 яичных желтка, по 15 мл подсолнечного масла и воска. Теплый сок моркови смешать со взбитыми желтками и добавить при энергичном помешивании (в ступке

или миксере) к теплomu сплаву воска и масла до получения однородной массы. Крем прекрасно очищает поры кожи.

Растопить на водяной бане 50 г сливочного масла или маргарина, 2—3 чайные ложки растительного масла. В смесь добавить 2 желтка и растереть. Постоянно помешивая, влить туда раствор из меда (2 чайные ложки) и глицерина (1 чайная ложка) в настое ромашки (0,5 стакана), а затем 30 мл камфорного спирта и продолжать помешивать до полного охлаждения. Для приготовления настоя ромашки 1 столовую ложку (с верхом) сухих соцветий залить 0,5 стакана крутого кипятка, накрыть и оставить на 1 час. Затем процедить, выжав траву. Полученный крем поместить в стеклянную баночку с притертой пробкой и хранить в прохладном месте. Крем можно использовать при стареющей, морщинистой коже для маски, которую наносят на 20 минут.

Растереть 1 столовую ложку кашицы из плодов хурмы с 1 столовой ложкой сливочного масла, 1 яичным желтком и 1 чайной ложкой меда до получения однородной массы. Крем нанести на лицо на 20—30 минут, излишек снять бумажной салфеткой. Крем подходит и для нормальной кожи.

Взять по 20 мл сока листьев подорожника и настоя листа мать-и-мачехи (1 часть листа заливается 5 частями воды и настаивается), по 30 г ланолина и подсолнечного масла. Подогреть на водяной бане ланолин, смешанный с маслом, добавить теплые сок и настой. Энергично перемешать до образования однородной массы.

Тщательно растереть 2 столовые ложки мякоти хурмы с 2—3 ложками растопленного костного мозга, 1 желтком, 1 чайной ложкой меда и 1 чайной ложкой растительного масла. Растирая смесь, по каплям добавить 1 столовую ложку камфорного спирта. Хранить в холодильнике. Этот крем больше подходит для увядающей, сухой кожи.

Хорошо перемешать и нагреть на водяной бане смесь из следующих составных частей: по 2 столовые ложки масла какао и эмульгирующего воска, 1 столовая ложка пчелиного воска, 4 столовые ложки оливкового или подсолнечного масла, 1 столовая ложка миндального масла. Когда вся смесь полностью расплавится, снять с огня и перемешать до охлаждения. Можно при этом добавить несколько капель духов. Крем делает кожу гладкой и нежирной. Если воска нет, взять 2 столовые ложки ланолина и 8 столовых ложек миндального масла (кунжутного или подсолнечного) и расплавить их на водяной бане. Этот крем очень полезен для сухой кожи, а также для

ухода за кожей локтей, коленей, стоп ног и шеи. Для жирной кожи в крем добавить 2 столовые ложки воды.

Взять по 1 чайной ложке цветков липы, цветков ромашки, листа мяты перечной, лепестков розы, лепестков жасмина и лепестков белой лилии и залить 0,5 л кипятка. Настоять в термосе 30 минут, затем процедить. Смешать с равным количеством льняного, орехового или хлопкового масла до образования эмульсии и по каплям ввести в смесь 1 чайную ложку косточкового масла до получения однородной массы.

Взять по 1 столовой ложке цветков ромашки, розмарина, листа шалфея, листа мать-и-мачехи, цветков каштана конского, листа одуванчика и травы алтея и залить 1 стаканом воды. Заваривать 10 минут на слабом огне. Смешать 2 столовые ложки отвара с 2 столовыми ложками камфорного спирта и 50 г сливочного масла. Растереть до однородной массы и хранить в холодильнике не более 2 недель. Для стабильности крема следует добавить 2 мл витамина Е (продается в аптеках).

Растереть 1 столовую ложку сливочного масла с 1 желтком, 1 чайной ложкой меда и 1 столовой ложкой кашицы из растертых плодов рябины или сливы до получения однородной массы. Полученный крем нанести на лицо. Через 20—30 минут излишек его снять бумажной или мягкой чистой салфеткой из ткани.

Растопить на водяной бане 3 столовые ложки кокосового или персикового масла, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 столовую ложку миндального масла, 0,5 столовой ложки пчелиного воска. В отдельной посуде растворить 0,5 чайной ложки буры в 3 столовых ложках горячей воды. Затем медленно влить этот раствор в смесь масел и воска и размешать до полного охлаждения.

Растопить 50 г сливочного масла, 10 г пчелиного воска, 1 столовую ложку растительного масла, добавить 10 г свежих листьев крапивы, рябины, хмеля или петрушки, смородины, лепестков жасмина и розы, пропущенных через мясорубку. Тщательно растереть эту смесь. Наносить крем на хорошо распаренную кожу лица. Подходит для увядающей, стареющей кожи. Вынуть из трубчатой говяжьей кости мозг и растопить его на паровой бане, размельчая и помешивая. Процедить через 2 слоя марли, вылить в баночку. До затвердения в массу добавить по 1—2 столовые ложки касторового и оливкового масла, 1 желток и 1 чайную ложку меда. Хранить в темном прохладном месте.



### *Кремы для жирной кожи*

Несколько перезрелых огурцов очистить, разрезать вдоль и ложкой вынуть семена с соком. Половинки огурцов пропустить через мясорубку и соединить с соком и семенами. Положив массу в большую стеклянную банку, добавить спирт (или водку) из расчета: на 1 часть массы 2 части спирта (водки). Держать 3 недели на солнце. За это время банка доверху наполнится маслом из семян огурцов. Перелить его в маленькие бутылочки и хранить в холодном месте. Каждое утро протирать лицо ваткой, смоченной огуречным кремом.

В растертый желток добавить 1 стакан сливок или сметаны и все растереть. Постепенно в эту смесь добавить сок 1 лимона, 0,5 стакана водки и 1 стакан кипяченой воды. Крем тщательно взболтать и хранить в сухом, холодном месте.

Взять 2 столовые ложки размятых фруктов или ягод (смородины, рябины, айвы, хурмы, земляники, цитрусовых и др.), 2—3 столовые ложки растопленного костного мозга, 1 желток, 1 чайную ложку меда, 1 чайную ложку растительного масла. Тщательно растереть, добавив в смесь по каплям 1 столовую ложку камфорного спирта.

Смешать 50 г ланолина с 0,5 стакана настоя трав: по 1 столовой ложке травы зверобоя, цветков календулы, цветков ромашки, шишек хмеля залить 1 стаканом кипятка. Добавить

1 столовую ложку меда и 1 столовую ложку лимонного сока.

Взять 3,5 столовой ложки растительного масла, 1 столовую ложку растопленного воска, 1 столовую ложку глицерина,

2 столовые ложки лимонного (или огуречного) сока, 0,5 чайной ложки борной кислоты. Мелко нарезанный воск залить растительным маслом, добавить борную кислоту и поставить на водяную баню. Когда масса расплавится, ее необходимо слегка остудить и, тщательно растирая, добавить глицерин и лимонный (огуречный) сок.

Взять 0,5 стакана свежего или замороженного сока земляники, по 1 десертной ложке ланолина и измельченной до пудры овсяной муки или хлопьев. Сначала растворить ланолин на водяной бане, затем добавить овсяной муки. Взбить до образования однородной массы, постепенно добавляя сок.

Взбить яичный белок, к нему добавить 100 мл одеколона, 100 мл 5%-ного раствора квасцов, сок 1 лимона и 4—5 г глицерина. Если кожа пористая, но не очень жирная, то к этой смеси можно добавить 4—5 мл касторового масла.



Взять 50 г меда, 80 г глицерина, 6 г желатина, 0,5 стакана воды, 1 г салициловой кислоты. Размочить в воде желатин, а затем к разбухшей массе добавить глицерин, салициловую кислоту, поместить чашку в сосуд с горячей водой и растворить смесь. Затем остудить и взбить.

Растереть 2 желтка с 1 столовой ложкой растительного масла, добавить 1 чайную ложку жидкого меда, 1 столовую ложку глицерина, 1,5 стакана воды. Влить в бутылочку, взболтать, добавить 2 чайные ложки камфорного спирта и еще раз взболтать.

### *Кремы для стареющей кожи*

Измельчить цедру 3 лимонов, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 8—10 часов, затем процедить через марлю и хорошо отжать. Настой соединить с 1 чайной ложкой меда и 1 чайной ложкой растительного масла, соком 3 лимонов, 2 столовыми ложками сливок или молока, 3 столовыми ложками одеколona, 0,5 стакана заранее приготовленного и охлажденного настоя лепестков розы, жасмина, белой лилии. Крем хранить в холодильнике. Хорошо подходит для разглаживания морщин на стареющей коже.

Растереть 25 г сливочного масла с 1 желтком, 1 чайной ложкой меда и 1 столовой ложкой кашицы из растертых плодов рябины. После тщательного растирания влить 15 мл камфорного спирта и еще раз тщательно растереть эту смесь.

Смешать 2 столовые ложки растертых ягод земляники (садовой) с 2—3 столовыми ложками растопленного костного мозга, 1 чайной ложкой меда и 1 чайной ложкой растительного масла. Растирая смесь, добавить в нее по капле 1 столовую ложку камфорного спирта. Крем полезен при сухой, увядающей коже.

Растереть 2 столовые ложки мякоти лимона с 2—3 ложками растопленного костного мозга, 1 яичным желтком, 1 чайной ложкой меда и 1 чайной ложкой растительного масла. Растирая смесь, добавить в нее по каплям 1 столовую ложку камфорного спирта. Крем полезен при увядающей коже.

Измельчить цедру 2 лимонов, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 8—10 часов и процедить через марлю, хорошо отжав остаток. Растереть 100 г сливочного масла с 3 столовыми ложками растительного масла, 1 желтком и 1 чайной ложкой меда. В смесь медленно, порциями, добавить сок 2 лимонов, 1 столовую ложку

майонеза, 1 столовую ложку камфорного спирта (по капле) и настой цедры. Крем полезен при сухой, увядающей коже.

### *Кремы для любого типа кожи*

Тщательно растереть 25 г маргарина или сливочного масла с 1 желтком и с цветками (розы, белой лилии, жасмина, ландыша, фиалки). Срывать цветы старайтесь осторожно, не стряхивая цветочную пыльцу. Крем хранить в холодильнике не более недели.

Взять 3 чайные ложки пчелиного воска, 3 чайные ложки эмульгирующего воска, 0,5 стакана миндального масла, 0,5 стакана персикового масла, 3 столовые ложки розовой воды. Смешать в эмалированной посуде на водяной бане воск, масла авокадо (персиковое) и миндальное. При постоянном перемешивании смеси по капле добавить нагретую розовую воду. Снять с огня, перемешать до охлаждения. Добавить несколько капель духов.

Разогреть на пару 120 г меда, добавить 240 г водного ланолина и 100 мл миндального масла. Смесь тщательно размешать, снять с огня и взбить. Хранить в холодильнике.

Взять 1 столовую ложку ланолина, 2 столовые ложки белого воска (эмульгирующего), по 6 столовых ложек пчелиного воска, миндального масла, травяного лосьона или настоя из травы окопника. Расплавить воск и масло на водяной бане, остудить и держать в холодильнике. К 2 чайным ложкам этого крема (в расплавленном виде) добавить 1 чайную ложку любого лосьона или настоя трав по своему выбору.

Смешать 3 столовые ложки миндального масла, 4 столовые ложки цветков бузины и 1 столовую ложку ланолина в посуде на водяной бане, кипятить смесь в течение 1 часа, процедить и медленно добавить теплую воду.

### *Очищающие кремы*

Взять 1,5 столовой ложки пчелиного воска или белого парафина, 1 столовую ложку эмульгирующего воска, 4 столовые ложки вазелинового масла, 6 столовых ложек розовой воды, 0,5 чайной ложки буры, 2—3 капли розового масла (для ароматизации). Размягчить воск и масло. Одновременно нагреть поду с бурой так, чтобы бура полностью растворилась. Снять обе миски с огня и влить воду в масло. Продолжать размешивать до образования белого крема. Когда смесь начнет охлаждаться, добавить в нее розовое масло. Продолжать размешивать до загустения массы.

Взять 3 чайные ложки воска, 4 чайные ложки кокосового масла (косточкового), 5 чайных ложек оливкового масла, 4 столовые ложки сока огурца, 1 чайную ложку глицерина, щепотку буры. Растопить масла и воск обычным способом в сосуде с кипящей водой и одновременно нагреть огуречный сок, глицерин, буру в отдельной посуде. (Убедиться, что бура растворилась полностью.) Когда содержимое обоих сосудов нагреется и расплавится, добавить по капле воду в масла, непрерывно помешивая. Затем снять сосуд и перемешать содержимое, пока смесь не загустеет и не охладится. Держать крем в холодильнике, так как огуречный сок быстро портится.

Взять 20 мл сока листьев алоэ, 20 г меда, 2 яичных желтка, 10 мл подсолнечного масла, 15 г пчелиного воска. На водяной бане расплавить воск и смешать с маслом. К полученному теплomu сплаву по частям прибавить растертую смесь из желтков, меда и теплого сока алоэ. При тщательном перемешивании образуется однородная масса крема.

## **УХОД ЗА ШЕЕЙ**

### *Компрессы для шеи*

Залить горсть соцветий ромашки 1 стаканом молока, вскипятить, остудить. Теплой смесью смачивать плотную ткань и оборачивать вокруг шеи. Сверху накладывать полиэтиленовую пленку и махровое полотенце. Держать 15 минут. После компресса шею не мыть, а вытирать полотенцем и накладывать крем. Такой компресс хорошо использовать при вялой, растянувшейся коже. При увядшей коже шеи полезны контрастные компрессы. Горячие компрессы накладывать на

1—2 минуты, холодные — на 5 минут. Горячий компресс делать из настоя листа мяты, а также из настоя или отвара листа шалфея лекарственного.

### *Крем для шеи*

Смешать 1 желток, 1 чайную ложку меда, 2 чайные ложки растительного масла, 1 чайную ложку настоя цветков ромашки, 15 мл камфорного спирта и столько же ланолина или вазелина. Крем нанести на кожу после горячего компресса.

## **УХОД ЗА КОЖЕЙ ВОКРУГ ГЛАЗ**

### *Примочки и компрессы для глаз*

Залить 1—3 столовые ложки цветков василька синего 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, затем процедить. Настоем промывать верхние и нижние веки после снятия туши — это предохранит их от раздражения. Тампоны, смачиваемые в теплом настое, периодически накладывать на глаза и держать в течение 15—20 минут при покрасневших веках, усталых, утративших блеск глазах.

Залить 1—2 чайные ложки сухих цветков липы 1 стаканом кипятка, настаивать 10—15 минут, затем процедить. Этим настоем промывать глаза при покраснении век. Вместо промывания можно делать примочки: смочить в теплом настое марлевую салфетку или бинт, слегка отжать и наложить на глаза на 3—5 минут. Процедура снимает отечность век, усталость глаз, применяется при морщинах.

Залить 1 столовую ложку свежих листьев березы 1 стаканом холодной воды, настаивать 8 часов, затем процедить. Хорошо помогает в виде примочек при отеках век.

Если кожа вокруг глаз потемнела, наложить на глаза свежие размятые листья мяты перечной.

Залить 1—2 столовые ложки листа мяты 2 стаканами горячей воды, кипятить на слабом огне 5—10 минут. Когда температура отвара снизится до комнатной, его надо процедить, пропитать ватные тампоны и приложить к глазам на 10 минут (при отеках). При воспаленных глазах тампоны опустить в теплую жидкость и приложить к глазам на 1—2 минуты, повторяя эту процедуру 3—4 раза подряд.

Залить 1—2 чайные ложки сухой травы и цветков ромашки аптечной 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 10—15 минут, затем процедить. Кусочки марли или ваты смочить и настоем и наложить на веки на 3—5 минут. Применять при усталости глаз, а также при их воспалении и покраснении.

Смешать по 1 столовой ложке липового цвета и цветков ромашки и залить 1 стаканом кипятка. После охлаждения до комнатной температуры настой процедить через марлю. Полученной жидкостью смачивать ватные тампоны и прикладывать их к глазам на 10 минут. Примочки помогают сохранить блеск глаз, очистить веки от грима и туши.

Залить 1—2 столовые ложки сухих соцветий ромашки 1 стаканом воды, кипятить 10 минут, затем охладить, процедить и разлить поровну в две чашки. Одну чашку поставить на водяную баню, чтобы отвар был теплым, вторую чашку с отваром охладить. Ватные или марлевые тампоны, смоченные теплым отваром, наложить на веки на 20 секунд, затем заменить тампонами, пропитанными холодным отваром, и оставить их на веках на 3—5 секунд. Эту процедуру повторить 5—6 раз, завершив холодным компрессом. Кожу вокруг глаз после окончания процедуры осушить и смазать питательным кремом, слегка вбивая кончиками пальцев. Применять при усталости глаз.

В сшитые из мягкой ткани мешочки всыпать немного сухих соцветий ромашки, поместить их в посуду с кипятком и оставить на 5—10 минут. Затем, пока мешочки еще теплые, положить их на оба глаза. Этот компресс применяется при сильно воспаленных глазах и припухлых веках. Кроме того, он предохраняет от раннего появления морщин вокруг глаз.

Залить 2 столовые ложки травы хвоща полевого 1 стаканом воды, кипятить 30 минут, затем процедить. В полученном отваре смочить кусочки бинта или ваты и наложить на веки. Применять при усталости глаз и отечности вокруг них.

### *Кремы для век*

Взять 25 г любого жирного крема или сливочного масла, добавить 10 мл водного настоя ромашки и липового цвета и 5 мл касторового масла, тщательно растереть. Наносить утром и вечером, слегка вбивая влажным (намоченным в водном настое ромашки и липового цвета) ватным тампоном. Крем держать в холодильнике.

Взять 1 столовую ложку ланолина, 1,5 столовой ложки миндального масла, 1 чайную ложку лецитина в порошке, 2 столовые ложки холодной воды. Расплавить ланолин на водяной бане и добавить миндальное масло. Снять с огня и медленно добавить лецитин, а затем по капле — холодную воду. Перемешать смесь деревянной ложкой. Проверить на аллергию.

## УХОД ЗА РУКАМИ

### *Ванночки для рук*

Залить 1 столовую ложку растертых листьев подорожника 1 л воды. Держать руки в ванночке 10—15 минут, затем насухо вытереть их полотенцем и смазать жирным кремом для рук.

Залить 1 столовую ложку цветков ромашки 1 л воды, поставить на огонь и прокипятить 5 минут. В миску налить отвар (температура 40—42°C), опустить туда руки на 15—20 минут. После процедуры втереть в кожу жирный крем.

Залить 1 столовую ложку листьев крапивы 1 л воды. Эффективно применять в качестве тонизирующих ванночек для рук. Держать руки в настое 10—15 минут, затем вытереть досуха и смазать питательным кремом для рук.

Залить 2 столовые ложки мелко нарезанных листьев шалфея лекарственного 2 стаканами кипятка, настоять до охлаждения, затем процедить. Делать ванночки. Продолжительность приема ванночки 10—15 минут.

Корень сельдерея средней величины залить 1 л воды и кипятить 30 минут. Делать ванночки для рук.

Залить 2 чайные ложки картофельного крахмала 1 стаканом воды, размешать, долить 300 мл теплой воды и подержать в этой воде руки, пока вода не остынет. После этой процедуры смазать руки морковным маслом, которое можно оставить на ночь. Морковное масло готовить следующим образом: натереть небольшую красную морковь на мелкой терке, сложить в чашечку, залить растительным маслом, чтобы уровень его был на 2 пальца выше моркови.



### *Маски для рук*

Тщательно вымыть свежие листья мать-и-мачехи, измельчить их и смешать 2 столовые ложки кашицы с 1 стаканом молока. Хорошо помогает при сухой и обветренной коже рук.

Сварить картофель, протереть через сито и смешать с молоком до кашицеобразного состояния. Наложить кашицу на руки на 10—15 минут. Картофель хорошо отбеливает кожу рук.

Растереть очищенный картофель с молоком до кашеобразного состояния и добавить 8—10 капель касторового масла. Приготовленную горячую массу разложить на ткани и обмотать ею кисти рук. Компресс держать до полного остывания массы. Вместо картофельной массы можно использовать и обычный картофельный клейстер. Для его приготовления растворить 1 столовую ложку крахмала в 0,5 стакана холодной воды и заварить 1 л крутого кипятка. Дать смеси чуть-чуть остыть и добавить 10 капель касторового масла.

### *Кремы для рук*

Залить 1 столовую ложку листьев подорожника 1 стаканом кипятка, настаивать 8—9 часов, накрыв крышкой, затем процедить. Растереть 50 г сливочного масла с 1 чайной ложкой меда, добавить 1 чайную ложку настоя подорожника и все тщательно перемешать.

Вместо листьев подорожника можно использовать цветки ромашки аптечной, траву череды, цветки календулы.

Смешать и расплавить на водяной бане следующие компоненты: 2 столовые ложки ланолина, 1,5 чайной ложки масла какао, 1 столовую ложку пчелиного воска, 5 чайных ложек жидкого парафина, 1 чайную ложку миндального масла. Медленно добавить тщательно перемешанные до полного растворения 0,25 чайной ложки буры с 2 столовыми ложками воды.

## **УХОД ЗА НОГАМИ**

Залить 2 столовые ложки измельченных листьев крапивы 1 л воды, настоять. Делать ванночки для ног. Продолжительность ванночки — 10—15 минут. После процедуры ноги вытереть, смазать питательным кремом или жиром и сделать легкий массаж. При трещинах на ногах. Прокипятить 50 г цветков боярышника в 1 л воды в течение 10 минут и

процедить. Взять 2 таза, в один налить отвар, а в другой — холодную воду. Подержав ноги в отваре 2 минуты, опустить их на 10 секунд в холодную воду. Процедуру повторить 5 раз, закончив ее холодной водой.

Прокипятить 2 столовые ложки измельченного корня крапивы в 1 стакане растительного масла в течение 1 минуты, охладить. Смазывать ноги. Лосьон эффективен при шелушении, зуде, мозолях, отеках ног.

Залить 200 г сухой травы чистотела 2 л кипятка и настоять, пока не остынет. Делать ванночки при потливости, неприятном запахе, зуде, шелушении кожи ног.

Залить 2 столовые ложки льняного семени ] л кипятка. Делать ванночки для ног.

Взять по 1 столовой ложке листа рябины, цветков календулы и травы полыни горькой и залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 10 минут. На 1 л воды для ножной ванны добавить 1 столовую ложку настоя. Смягчает кожу, снимает боль, отечность.

Залить 2 столовые ложки смеси из цветков ромашки аптечной, льняного семени и хвои (1:1:1) 1 л кипятка, настоять. По возможности добавить 1 столовую ложку морской соли на 1 л настоя. Продолжительность ножной ванны — 15—20 минут.

Залить 2 столовые ложки хвоща полевого 1 л воды. Продолжительность ножной ванны — 15—20 минут.

Поместить 2 столовые ложки измельченной травы череды в эмалированную посуду, залить 0,5 л воды и, помешивая, нагревать на водяной бане 30 минут. Затем процедить и долить водой до первоначального объема. Продолжительность ножной ванны — 15—20 минут.

Залить 3 столовые ложки высушенных цветков ромашки 1 л кипятка, настаивать в течение 1 часа в закрытой посуде, затем процедить. Для ванны подогреть настой до умеренной температуры и держать в нем ноги, пока он не остынет. Применять при потливости, неприятном запахе, зуде, усталости и тяжести в ногах.

Залить 100 г коры дуба 5 л воды, отварить. Делать на ночь ежедневные ванночки при потливости ног.

## Часть II

# Целебные растения

В этой части книги вы узнаете, как с помощью трав, деревьев и кустарников, фруктов и ягод, овощей, грибов и водорослей можно вылечить многие болезни.

Сейчас в наших аптеках имеется большой выбор различных лекарственных растений. Но, если вы решили собирать их самостоятельно, помните, что для этого необходимо обладать знаниями, опытом и интуицией. Сборщик должен хорошо знать все характерные черты растения и время сбора, когда оно обладает наибольшей лечебной силой. Например, листья ландыша, собранные за 2—3 недели до начала цветения, в два раза богаче гликозидами, чем собранные во время цветения. А иногда лекарство, приготовленное из сырья, собранного в неподходящие сроки, может нанести вред.

При сборе и заготовке лекарственных растений необходимо соблюдать определенные правила.

Нельзя собирать растения в черте города или других населенных пунктов, а также рядом с сельскохозяйственными посевами и посадками, так как они обрабатываются пестицидами. Собирать лекарственные растения, особенно травы, следует вдали от предприятий, автодорог и т. д.

Нельзя «рубить растение под корень», надо собирать лишь те его части, которые необходимы. При заготовке цветков и соцветий следует всегда оставлять несколько нетронутых растений, тогда на будущий год появится новая поросль. Корни, клубни и луковицы выкапывают выборочно и только после созревания и осыпания семян.

Надземные части растений (траву) собирают после схода росы в солнечный день.

Лучшее время сбора трав — перед периодом цветения или в начале его; корней (клубней) — осенью, реже весной; коры — ранней весной, до распускания почек; листьев — перед периодом цветения или во время его; почек — до их распускания; цветков — в начале распускания; семян и плодов — после полного созревания.

Собранное сырье нельзя хранить в таре более 3—4 часов (а иногда и более 1—2 часов), так как оно слеживается, самосогревается и портится.

Разные виды растений требуют различных режимов сушки: содержащие эфирные масла — при температуре не выше 30-35°C, витамин С - 80—90°C, гликозиды - 55-60°C. Сочные плоды и корни

сушат в духовке (или специальных сушильных шкафах) при температуре 40—60°C.

На солнце можно сушить лишь немногие виды растений. В основном их сушат в закрытых, хорошо проветриваемых помещениях.

Высушенные растения хранят в сухом месте, как правило, не более двух лет, в подписанных (название растения и дата сбора) бумажных пакетах, деревянных коробках, в мешочках из натуральной ткани или стеклянных банках (самое лучшее хранение). Если же травы «устарели», то их всегда можно использовать для ванн.

Нельзя хранить растения в пластмассовых упаковках, так как эфирные масла вступают с ними в опасные для здоровья соединения.

#### ■ ВНИМАНИЕ!

*При отсутствии аптечных весов измельченное сырье отмеряют ложкой, воду — стаканом. Чайная ложка вмещает примерно 5 г, десертная — 10 г, столовая без верха — 15 г, с верхом — 20 г. Стакан воды — 200 мл.*

И несколько слов о том, какими способами можно приготовить лекарства из растений.

**Настои** — применяют для извлечения действующих начал из тех частей растений, которые сравнительно легко их отдают (трава, листья, цветы, свежие плоды). Для приготовления настоев используют преимущественно воду. Настои можно готовить как горячим, так и холодным способом.

При горячем способе измельченное исходное сырье насыпают в посуду и заливают кипятком, как правило, в соотношении 1:10 (1 часть растения на 10 частей воды). Настои, предназначенные для наружного применения, готовят более концентрированными (1:5). Их лучше всего делать в термосе: сырье заливают кипятком и в течение 15—20 минут термос держат открытым, затем его закрывают крышкой и оставляют на всю ночь, а утром процеживают. Другой вариант приготовления настоев горячим способом — водяная баня: нужное количество лекарственного сырья заливают водой комнатной температуры (около 18°C) в фарфоровой, стеклянной или эмалированной посуде, которую помещают в другую емкость большего размера с кипящей водой (в кипящую «водяную баню») и нагревают в ней при частом помешивании 15 минут, затем охлаждают 45 минут и фильтруют.



Холодным способом настои готовят следующим образом: сырье заливают необходимым количеством холодной кипяченой воды и настаивают от 4 до 12 часов, а затем фильтруют.

**Отвары** — применяют для извлечения действующих начал тех частей растений, которые плохо их отдают, поскольку имеют более грубую структуру (кора, корни, корневища, древесина, грубые листья, сухие плоды и т. п.) и требуют длительной термической обработки. Растительное сырье заливают холодной водой, тщательно перемешивают, ставят на огонь, доводят до кипения и кипятят на слабом огне 20—30 минут, затем процеживают, отжимают марлю и добавляют кипяченой воды до требуемого объема.

Отвары и настои готовят порциями, рассчитанными на употребление в течение 1—2 дней, и хранят в темном прохладном месте, не допуская попадания прямых солнечных лучей. Если отвар или настой на следующий день надо пить в теплом виде, подогревать его следует на «водяной бане». «Водяную баню» можно заменить нагревом на огне: заливают сырье кипятком, ставят на слабый огонь и греют 5—10 минут, после чего настаивают 20—40 минут и процеживают.

**Настойки** — жидкие лекарственные формы, в которых в качестве экстрагирующего фактора применяют 40—70%-ный спирт или водку. Чаще всего на одну часть измельченного сырья берут пять частей спирта или водки, тщательно перемешивают и ставят в сухое, прохладное и темное место (лучше в посуде из темного стекла) на срок от 7 до 40 дней, в зависимости от назначения настойки. По истечении необходимого времени выдержки настойку процеживают, остатки сырья отжимают и также процеживают.

Хранят настойки в плотно закупоренных бутылках. Они могут храниться несколько лет. Употребляют их, как правило, небольшими дозами — от 10 до 40 капель на прием. Настойки обычно принимают в холодное время года (осень, зима, весна), так как они вызывают прилив крови к голове и сердцу, но после перенесенных тяжелых операций, при длительных, изнурительных заболеваниях, при работе, связанной с большими физическими нагрузками, их можно принимать в любое время.

**Мази** — наружные средства, получаемые путем смешивания порошков растений с мазевыми основами в соотношении 1:4, т. е. одна часть растения и четыре части основы. В качестве мазевых основ используют свиной и нутряной жир (смалец), свежее несоленое сливочное масло, вазелин (лучше желтого цвета), растительные масла. Мази на растительных маслах или минеральных жирах дольше хранятся, но мази на свином жире лучше по качеству.

## ТРАВЫ

Человек использовал травы в качестве лекарства задолго до появления медицины как науки. Для извлечения из растений действующих веществ народные целители всегда использовали в основном настои и отвары, позже пришло умение лечить с помощью настоек и ароматических масел.

Травы следует собирать в определенные сроки, учитывая время суток и фазы Луны. И травники четко знают эти периоды. Так, русские знахари считали, что травы, собранные на Ивана Купалу или Аграфену Купальницу (в ночь на 6—7 июля), обладают особой силой. При этом одни травы способны лечить людей, оберегать от сглаза, порчи и от нечистого, другие же могут навредить людям и наслать болезни. Сегодня мы понимаем, что в первом случае речь идет о травах, не имеющих противопоказаний для использования, во втором — о травах с отравляющими или дурмнящими свойствами. Собираение трав чаще всего сопровождалось обрядами, а перед тем как сорвать траву или выкопать корешок, следовало прочесть заговор (уговорить, упросить травку принести добро и помочь человеку, а также не гневаться за то, что ее лишают жизни).

Травами можно вылечить практически любое заболевание, нужно только знать как, а этому вас и научит наша книга.

### *Адонис весенний* (*Adonis vernalis*)

Многолетнее травянистое растение, высотой 20—60 см. Стебель находится в густой поросли листьев, заканчивается большим желтым цветком. Цветет в конце апреля—начале мая. Впервые зацветает в возрасте 10—20 лет.

В народной медицине используют листья, цветки, стебли и недозревшие плоды, так как в наземных органах содержатся гликозиды сердечного действия, в том числе цимарин. Расширяет кровеносные сосуды сердца и почек, усиливает сердечные сокращения, поднимает тонус, усиливает мочеотделение, уменьшает отеки, снимает удушье при сильном кашле.

■ **ВНИМАНИЕ!**  
*Растение ядовито.*

## **БЕССОННИЦА**

Измельченную траву адониса залить 40%-ным спиртом или водкой в соотношении 1:10. Настаивать в темном месте в течение 10—15 дней. Применяется как успокаивающее и легкое снотворное средство по 15—20 капель 3 раза в день.

## **МИОЗИТ**

Залить 7 г сухой травы адониса весеннего 1 стаканом кипятка, укутать и настаивать 1 час. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день при болях в суставах и мышцах. После каждого месяца лечения нужно делать перерыв на 10 дней.

## **СУДОРОГИ**

Залить 1 столовую ложку адониса 1,5 стакана кипятка, настаивать 2 часа в темном месте, а затем процедить. Принимать настой по 1 столовой ложке 3 раза в день.

## **ХРОНИЧЕСКАЯ СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ И НЕВРОЗ**

Залить 2 столовые ложки измельченной травы адониса 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

*Аир болотный*  
*(Acorus calamus)*

Многолетнее травянистое растение, высотой до 120 см, с мощным горизонтальным корневищем (1,5—2,0 см в диаметре). Соцветие — початок. Цветки мелкие, обоеполые. Плод

кожистый. Зацветает в июне. Имеет острый приятный запах и горький вкус. Растет вблизи водоемов. Используется как пряность.

В корневищах содержатся гликозид, алкалоид калямин и 1,5—4,6% эфирного масла, в состав которого входят азарон, эвгенол и камфара, в листьях — витамин С. В лечебных целях используют корневища и листья. Корневища собирают в апреле—мае, затем в августе—октябре. Листья собирают в июне—июле. Повышает аппетит, улучшает пищеварение, обладает ярко выраженным дезинфицирующим, спазмолитическим, возбуждающим, общеукрепляющим, успокаивающим, болеутоляющим, отхаркивающим, жаропонижающим, вяжущим, ранозаживляющим, кроветворным, противосудорожным, противорвотным, мочегонным и желчегонным действием.

## **АЛКОГОЛИЗМ**

Взять по 1/2 чайной ложки высушенного корня аира и ягод можжевельника, по 1 чайной ложке листьев зверобоя, листьев полыни, травы тысячелистника, все смешать и измельчить. Заварить 1 чайную ложку сбора 1 стаканом кипятка и выпить дозу за 1 прием.

Вдыхать пары эфирного масла аира.

## **АНГИНА**

Измельчить корневище аира и залить 2 столовые ложки сырья 1 стаканом кипятка, настоять на водяной бане 20—30 минут. Полоскать горло не менее 3 раз в день.

## **БРОНХИТ**

Измельчить корневище аира и залить 3 столовые ложки сырья 0,5 л кипятка, варить полчаса на медленном огне, охладить и процедить. Пить по 1/2 стакана отвара 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

Взять 100 г измельченного корня аира, залить 1 л красного десертного вина типа «Кагор», настаивать в течение 15 дней, периодически встряхивая. Процедить настойку и принимать по 30 мл перед едой. Хранить в темном прохладном месте.

## **ГРИПП**

Жевать высушенное корневище аира.

Нарезанное корневище аира настоять на 40%-ном спирте, взяв в соотношении 1:1. Принимать по 20 капель перед едой.

Эфирное масло аира принимать по 3—4 капли 2—3 раза в день вместе с медом.

## **ДЕПРЕССИЯ**

Взять 100 г измельченного корня аира и залить 1 л красного десертного вина, настаивать в течение 15 дней, периодически встряхивая содержимое, затем процедить. Хранить в прохладном темном месте. Принимать по 1/3 стакана настойки до еды.

## **ДИСКИНЕЗИЯ ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ**

Взять 1 столовую ложку измельченного корневища аира, залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 20 минут, процедить. Принимать по 2 столовые ложки настоя 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

## **ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**

Взять 2 столовые ложки измельченного корневища аира, залить 2 стаканами горячей кипяченой воды, кипятить на медленном огне в течение 30 минут, процедить, остудить. Принимать по 2 столовые ложки отвара 3 раза в день перед едой.

Корневище аира залить 40%-ным спиртом (1:5). Принимать по 20 капель перед едой.

## **СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА**

Взять 1 чайную ложку измельченного корневища аира, залить 2 стаканами горячей воды, кипятить 15 минут в посуде, закрытой крышкой. Пить по 2 стакана 3 раза в день перед едой, слегка подсластив. Применяется как горечь для возбуждения аппетита при желудочно-кишечных заболеваниях.



Взять 2 чайные ложки измельченного корневища аира, залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 2—3 часов. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды для возбуждения аппетита.

### **ХОЛЕЦИСТИТ**

Взять 1 чайную ложку измельченного корневища аира, залить 1 стаканом кипятка. Настаивать в течение 20 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана настоя 4 раза в день за 30 минут до еды.

### **ЦИСТИТ, ХРОНИЧЕСКИЙ ПИЕЛОНЕФРИТ**

Взять в равных частях корень аира, цветки липы, траву череды, траву яснотки белой. Залить 2 столовые ложки сбора 1 л кипятка, настаивать в термосе 3 часа, процедить. Пить по

1 /3 стакана настоя 3—4 раза в день до еды.

Залить 1 чайную ложку измельченного корневища аира болотного 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут и процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды. Отвар можно разбавить водой в соотношении 1:1 и делать обертывания и сидячие ванны. Рекомендуется при хронических пиелонефрите и цистите. Активно применяется в китайской медицине.

### **ЯЗВА ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ**

Взять 2 столовые ложки измельченного корневища аира, залить 2 стаканами горячей кипяченой воды, поставить на медленный огонь и варить 30 минут. Затем процедить, остудить и принимать по 2—3 столовые ложки 3 раза в день до еды.

### **ГИНГИВИТ (ЗАБОЛЕВАНИЕ ДЕСЕН)**

Взять 2 части травы горца птичьего (спорыша), по 1 части корневища аира обыкновенного, корня девясила высокого, травы череды трехраздельной. Залить 2 столовые ложки сбора 2 стаканами кипятка, нагреть на водяной бане 15 минут, настаивать 30 минут, процедить. Полоскать полость рта 3—4 раза в день перед едой.

### **ЗУБНАЯ БОЛЬ**

Залить 10—20 г порошка корневища аира 0,5 л водки, дать настояться. Полоскать больной зуб.

## **МАТОЧНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ**

В 1/2 стакана дистиллированной воды добавить 5—6 капель эфирного масла аира. Хорошо перемешать. Спринцеваться ароматической водой до и после менструаций.

## **ОСТЕОХОНДРОЗ**

Залить 250 г измельченного корневища аира 3 л холодной воды, довести до кипения, настаивать 2 часа, процедить отвар в ванну (температура воды в ванне 36—37°C). Ванну с отваром аира принимать ежедневно.

## **ПАРОДОНТОЗ**

Добавить 20—30 капель эфирного масла аира в 1/2 стакана талой или дистиллированной воды. Полоскать смесью ротовую полость ежедневно. Перед употреблением взбалтывать.

## **ПОДАГРА**

Залить 250 г корневища аира 3 л холодной воды, довести до кипения, процедить, влить в ванну (температура 35—37°C) Ванны принимать ежедневно на ночь.

## **РАНЫ**

Взять 10—20 г порошка корневища аира и залить 0,5 л водки, настоять. Промывать гноящиеся раны.

## **РЕВМАТИЗМ СУСТАВНЫЙ**

Использовать тот же рецепт, что и для лечения ран (см. выше). Растирать настойкой больные суставы.

## ХРОНИЧЕСКИЙ ТОНЗИЛЛИТ

Залить 2 столовые ложки измельченного корневища аира 1 стаканом кипятка, настаивать на водяной бане 20—30 минут, процедить. Полоскать горло как можно чаще.

*Аконит аптечный, или аконит ядовитый*  
(*Aconitum napellus*)

Многолетнее растение высотой до 1,5 м. Листья пальчатые, рассеченные. Цветет во второй половине лета. Цветки темно-синие, собраны в кисть. Растет почти повсеместно.

Во всех органах, особенно в корневищах, содержится до 3% алкалоидов, в том числе очень ядовитого аконитина. В лечебных целях используют клубни, которые выкапывают в сентябре — октябре. В малых дозах обладает анестезирующим свойством, понижает артериальное давление, снимает головные боли. Настойку из корневищ используют наружно при невралгиях. В народной медицине используется как противораковое средство.

### ■ ВНИМАНИЕ!

Все части растения чрезвычайно ядовиты, его можно использовать только под наблюдением врача. Запрещается применять внутрь препараты, приготовленные самостоятельно. При передозировке может наступить смерть от паралича дыхательного центра.

## РАНЫ, ФУРУНКУЛЫ

Взять 1 чайную ложку измельченных клубней аконита, залить 1 стаканом кипятка и поставить на медленный огонь на 20 минут. Остудить, процедить. Промывать гнойные раны и фурункулы.

*Алоэ древовидное, столетник*  
(*Aloe arborescens*)

Алоэ больше известен как домашнее растение под названием столетник. Относится к многолетним листовым суккулентам пустынь Восточной и Южной Африки. Это вечнозеленое многолетнее древовидное растение, достигающее в тропиках высоты 4 м. Листья мясистые, мечевидные, темно-зеленые сизым налетом, по краям

расположены шипики. В диких условиях алоэ цветет часто, а в домашних — редко. Порой даже один раз в сто лет, за что и получило в народе свое второе название — столетник. Цветки у алоэ оранжевые, красные или фиолетовые, кистевидные, на тонких цветоножках, распускаются постепенно по кисти снизу вверх, достигают в длину 4 см.

Главным лечебным компонентом алоэ является баобадин, его содержание может меняться в зависимости от времени) года. Кроме того, в растении имеются смолистые вещества, обладающие слабительным действием. Лечебными свойствами обладают листья и боковые побеги — «детки». Алоэ оказывает возбуждающее, общеукрепляющее, успокаивающее, противовоспалительное, слабительное, желчегонное, кровоостанавливающее и ранозаживляющее действие.

#### ■ ВНИМАНИЕ!

*Сок алоэ нельзя употреблять при менструациях внутренних кровотечениях. Запах цветков может вызвать у человека головную боль.*

## АНГИНА

Взять 30 г листьев алоэ и  $\frac{3}{4}$  стакана воды, смешать в мик сере и дать настояться в течение 1 часа, затем прокипятить 3 минуты и процедить через марлю. Полоскать горло не менее 3 раз в день.

Мелко нарезать лист алоэ, засыпать сахаром в соотношении 1:1. Настаивать в темном месте 3 дня, затем залить доверху водой и настаивать еще 3 дня в темноте. Процедить, отжать. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

## БОЛЕЗНЕННЫЕ МЕНСТРУАЦИИ

Смешать 300 г измельченных листьев алоэ, 3 стакана красного вина и 550 г майского меда и поставить смесь в прохладное место на 5 дней. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за час до еды. Курс лечения — 20—45 дней.

## **БРОНХИТ**

Залить 4 больших листа алоэ 0,5 л виноградного вина и настаивать 4 дня. Принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день.

Взять 1 стакан мелко нарезанных листьев алоэ, 1,3 кг липового меда, 1 стакан оливкового масла, 150 г березовых почек и 50 г цветков липы. Перед приготовлением лекарства следует сорванные и промытые кипяченой водой листья алоэ положить на 10 дней в холодное и темное место. По истечении этого срока растопить мед и положить в него измельченные листья алоэ. Смесь хорошо пропарить. Отдельно заварить в 2 стаканах воды березовые почки и липовый цвет и прокипятить 1—2 минуты. Процеженный и отжатый отвар вылить в остывший мед, размешать и разлить в 2 бутылки, добавив в каждую поровну оливкового масла. Хранить в прохладном месте. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Перед употреблением взбалтывать.

Сок из листьев алоэ смешать с теплым медом и топленным сливочным маслом в равных пропорциях. Принимать по 1—2 чайные ложки 4 раза в день до еды в течение 5 дней, затем сделать перерыв на 5 дней.

## **ГАСТРИТ**

Приготовить смесь из 150 г сока алоэ, 250 г меда, 1,5 стакана вина типа «Кагор». Настоять смесь в течение 5 дней в темном месте. Принимать по 1 столовой ложке за полчаса до еды 4 раза в день.

Взять толстые нижние листья алоэ, мелко нарезать. Смешать 100 г нарезанных листьев и 100 г меда. Принимать смесь по 1 чайной ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения — 3 недели.

Сок алоэ принимать по 1—2 чайные ложки 2—3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 1—2 месяца.

## **ГЕРПЕС**

Принимать внутрь сок алоэ по 1 чайной ложке 2—3 раза в день перед едой.

Смазывать соком алоэ места высыпания герпеса.

## **ГИПЕРТОНИЯ**

Принимать ежедневно по 3 капли свежего сока алоэ, растворив их в 1 чайной ложке кипяченой воды. Пить натошак. Через 2 месяца давление снижается до нормы.

### **ГОЛОВНАЯ БОЛЬ**

Разрезать вдоль лист алоэ и мякоть приложить к вискам, полежать так в темной комнате примерно полчаса.

### **ЗАПОР**

Принимать по 1 чайной ложке свежего сока алоэ 3 раза в день до еды в течение месяца.

Настаивать в течение 3 часов смесь из 100 г меда и 1/2 стакана сока алоэ (листья берут только толстые, у тонких мало целебных свойств). Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день при хронических запорах, гастритах и обильном газообразовании.

### **ИНСУЛЬТ**

Сок алоэ вместе с мумие помогает при восстановлении здоровья после инсульта, так как они способствуют рассасыванию рубцов и уплотнений, образующихся в мозгу. На 3/4 стакана сока алоэ взять 5 г мумие, растворить. Пить раствор натошак по 1 чайной ложке 2 раза в день утром и на ночь. Курс лечения — 2 недели, затем 2 недели перерыв, в это время пить настойку прополиса по 20—30 капель 3 раза в день. Затем возобновить лечение алоэ с мумие. В общей сложности лечение не должно длиться более двух месяцев.

### **ИСТОЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА**

Срезать листья у алоэ не моложе 3 лет, выдержать их в темноте при температуре 4—8°C в течение 12—14 дней, затем листья промыть, измельчить и залить водой в соотношении 1:3, настаивать 1 час, отжать сок. Взять 1/2 стакана сока, смешать с 500 г очищенных грецких орехов, 300 г меда и соком 3 лимонов. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

### **МАСТОПАТИЯ**



Взять по 1 части кукурузного масла, сока алоэ, сока редьки, 70%-ного спирта, все перемешать, настаивать в темном месте 1 неделю. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Это же средство способствует рассасыванию опухоли матки.

### **НАСМОРК**

Закапывать сок алоэ в каждую ноздрю по 5 капель через каждые 3—4 часа.

Взять 4 части сока алоэ, 2 части кашицы из мякоти плодов шиповника, 2 части меда, смешанного в равных пропорциях со свиным нутряным салом, 1 часть эвкалиптового масла. Все как следует перемешать. Тампоны, смоченные смесью, вкладывать в каждую ноздрю поочередно на 15 минут. Процедуру делать несколько раз в день.

### **ОПУХОЛИ (ВСЕ ВИДЫ)**

Смешать 10 г листьев алоэ, 10 г чаги, 10 г девясила и 0,5 л вина, настоять неделю. Принимать по 1/4—1/3 стакана 3 раза в день.

### **ПОНИЖЕННЫЙ ИММУНИТЕТ**

Взять 30 г свежего сока алоэ, 20 г зверобоя, 15 г меда, 3/4 стакана сухого красного вина и 1,5 л воды. Зверобой залить водой, довести до кипения и варить 5 минут. Отвар остудить и процедить. Сок алоэ смешать с медом и влить в отвар зверобоя, добавить вино. Все перелить в бутылку из темного стекла и настаивать неделю. Принимать по 2 чайные ложки 3 раза в день после еды в течение месяца.

На дно пол-литровой банки положить 2 столовые ложки меда, сверху до ободка банку заполнить нарезанными листьями алоэ и все это залить водкой. Настаивать 5 дней, хранить в холодильнике на нижней полке. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Вместо водки можно использовать сухое белое вино.

### **РАК ЖЕЛУДКА**

Листья алоэ срезать с растения не моложе 3 лет, положить в черный полиэтиленовый пакет на нижнюю полку холодильника, затем измельчить и отжать сок. Залить 3 свежих листка герани розовой 3

столовыми ложками кипятка и поставить на 8 часов на горячую водяную баню. Смешать 2 столовые ложки сока алоэ, 0,5 л коньяка, настой герани и 3 капли 5%-ной настойки йода. Строго соблюдать пропорции! Принимать натошак по 1 столовой ложке 2 раза в день утром и вечером. Через несколько дней могут появиться боли, но затем они пройдут.

## **СТОМАТИТ**

Жевать свежесрезанные вымытые листья алоэ или полоскать рот свежим соком алоэ.

## **ТОНЗИЛЛИТ ХРОНИЧЕСКИЙ**

Хорошо отжать в приготовленную посуду сок из 1 листа алоэ. Возраст растения должен быть не менее 2 лет. Пить сок 1 по 1 чайной ложке 1 раз в день — утром натошак. Курс лечения — 10 дней. Перерыв — 1 месяц. Если тонзиллит повторится, провести еще 1 курс лечения.

При хроническом тонзиллите ежедневно смазывать небные миндалины соком алоэ, смешанным с натуральным медом, в соотношении 1:3 в течение 2 недель. В последующие 2 недели смазывать через день. Эту процедуру рекомендуется делать натошак.

## **ТУБЕРКУЛЕЗ, ХРОНИЧЕСКАЯ ПНЕВМОНИЯ**

Взять по 100 г свиного сала, меда, сливочного масла и порошка какао, смешать с 15 г алоэ. Принимать по 1 столовой ложке в 1 стакане горячего молока 2 раза в день. В состав 1 можно ввести 10 г сока манжетки.

Измельчить 300 г листьев алоэ, смешать с 250 г меда, добавить 3/4 стакана воды и отварить смесь на слабом огне в течение 1,5—2 часов, дать отвару остыть естественным образом и 1 поставить на сутки в холодильник на нижнюю полку. Принимать по 1 столовой ложке 1 раз в день.

Срезать столько листьев алоэ, чтобы в растертом виде по 1 лучился стакан зеленой массы (молодые растения, до трех лет, лучше не использовать). Перед тем как срезать, алоэ не поливать в течение недели. Срезанные листья положить в 1 черный полиэтиленовый пакет

и убрать в холодильник на неделю. Затем листья растереть. Смешать 1 стакан зеленой массы листьев алоэ и 1,2 кг липового меда, поставить на огонь и 3 довести до кипения. Взять 50 г сушеных цветков липы, залить стаканом кипятка и прокипятить 2 минуты; 150 г березовых почек также залить стаканом кипятка и прокипятить 2 минуты. Оба отвара остудить и отжать, процедить, добавить мед, алоэ и 1/2 стакана оливкового масла. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Перед употреблением взбалтывать.

Взять 1 стакан сока алоэ, 1 стакан вина типа «Кагор», 1 стакан меда, 1 столовую ложку березовых почек, перемешать и настаивать 9 дней. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Взять 1/2 стакана сока алоэ, 0,5 кг топленого коровьего масла, 25 г мумие, 50 г измельченного прополиса, 250 г меда, 25 г сосновой живицы. Все смешать и остудить, помешивая. Настаивать 5—6 дней и принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

Взять 150 г измельченных листьев алоэ, 500 г нутряного топленого свиного сала, 1/2 стакана коньяка, 25 г чеснока, 50 г березовых почек, 50 г меда, 8 яичных белых скорлупок (скорлупки измельчить в порошок) и все тщательно перемешать. Поставить в теплое место на 5 дней, периодически помешивать. Принимать по 1 столовой ложке 1 раз в день за полчаса до еды.

Листья алоэ в возрасте 3—5 лет выдержать в темноте при температуре 4—8°C в течение 2 недель. Затем промыть их в воде, измельчить и залить кипяченой водой в соотношении 1:3. Оставить на 1—1,5 часа. Полученный сок отжать. Смешать 1/2 стакана сока алоэ с 500 г измельченных грецких орехов и добавить 300 г меда. Принимать по 1 столовой ложке с 1 стаканом горячего молока 3 раза в день за 30 минут до еды.

## **ФИБРОМА МАТКИ**

Размолоть в кашу 200 г листьев алоэ, мелко нарезать 1 плод конского каштана, смешать и добавить 3 столовые ложки измельченных корней буквицы лекарственной, 600 г меда, 3 стакана красного вина. Поставить на водяную баню, кипятить полчаса, затем охладить, процедить, остатки отжать. Принимать 3 раза в день за 20 минут до еды по 1 столовой ложке.

## **ЭРОЗИЯ ШЕЙКИ МАТКИ**

Лечь на спину, под ягодицы подложить подушку. Ввести во влагалище с помощью микроклизмы или шприца без иголки 3—5 мл сока алоэ. Лежать 20 минут. Процедуры проводить ежедневно.

## **ЯЗВА ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ**

Измельчить листья алоэ, предварительно вымыв и срезав с них колючки, так, чтобы получилось 1/2 стакана зеленой массы, смешать с 1 стаканом меда или сахарного песка и настаивать в темном месте трое суток. Затем добавить 1 стакан красного виноградного вина и оставить еще на сутки. Принимать настойку по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

Принимать по 8—9 капель сока алоэ 2—3 раза в день.

Смешать в равных частях по объему соки капусты, свеклы, редьки, алоэ и вино типа «Кагор». Смесь томить в духовке в течение 6 часов. Пить при язве желудка по 3 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

## **АНГИНА, АРТРИТ**

Смешать 1 часть сока алоэ, 2 части меда, 3 части водки. Смочить в смеси ткань и приложить ее к горлу, сверху вощеную бумагу, вату и перевязочный материал. Держать компресс 5—6 часов.

## **КАТАРАКТА**

Смешать в равной пропорции сок алоэ и мед. Промывать смесью глаза 2—3 раза в день.

## **МОЗОЛЬ**

Распарить ступни ног. Срезать лист алоэ и разрезать его вдоль. Приложить мякотью к мозоли, затем покрыть пергаментной бумагой и, все привязав, оставить на ночь. Делать компрессы несколько ночей подряд. Днем смазать мозоль жирным кремом.

## **МОРЩИНЫ И ДРЯБЛАЯ КОЖА**

Снять с листа алоэ кожицу и протереть лицо свежей мякотью. Процедуру проводить ежедневно 1 раз.

Срезать два крупных нижних листа алоэ, измельчить и залить 3/4 стакана воды, размешать и дать настояться в течение суток. Настой перелить в формочки для льда и заморозить в холодильнике. Протирать кожу лица льдинками с настоем алоэ.

*Маска для сухой и дряблой кожи.* Смешать 5—10 г ланолинового крема с 5—7 г выдержанного сока алоэ и 5—10 мл растительного масла. Теплую смесь нанести массирующими движениями на влажные после предварительного теплого солевого компресса лоб и шею. Через 10—15 минут маску удалить шпателем (или черенком ложки) и сверху нанести белковую маску (2 ложки белка растереть с 0,5 чайной ложки мелкой соли). Через 10 минут кожу очистить ваткой, смоченной настоем зверобоя или шалфея, а затем ополоснуть этим же настоем и смазать кожу любым жидким кремом.

#### ■ **ВНИМАНИЕ!**

*В молодости применять алоэ для улучшения кожи не рекомендуется.*

### **ПЕРХОТЬ**

Взять сок алоэ и медицинский спирт в соотношении 4:1, размешать и втирать в кожу головы, отодвигая волосы по прядке. Курс лечения — через день в течение 3 месяцев. Раствор держать в холодильнике.

### **ПОДАГРА**

Измельчить 5 крупных зубчиков чеснока и половину луковицы. Срезать лист алоэ (лучше всего взять алоэ, у которого много колючек), взять небольшой кусочек пчелиного воска (размером с перепелиное яйцо) и сложить все в кастрюльку. Добавить в смесь 1 столовую ложку топленого сливочного масла. Поставить на медленный огонь и довести до кипения, выдержать еще 1 минуту, снять с огня и все как следует растолочь и перемешать. Охладить и наложить на ночь на больное место в виде компресса.

### **ПРОЛЕЖНИ, ОЖОГИ, ОБМОРОЖЕНИЯ**

Взять 100 г листьев алоэ, добавить 1/2 стакана кипяченой воды и перемешать в миксере; ввести в смесь 1/2 стакана глицерина и 1 чайную ложку лимонного сока и снова смешать в миксере. Настаивать сутки, а потом процедить через марлю в бутылку из темного стекла, поставить в холодильник на нижнюю полку. Настойку нанести на сложенный в несколько раз бинт и приложить к больному месту на 30 минут.

### **ПРЫЩИ, УГРИ**

Листья алоэ вымыть, срезать колючки и снять кожицу, размельчить, полученную массу нанести на кожу лица на 15— 20 минут, затем смыть теплой водой.

*Очищающий крем.* Взять 20 мл сока листьев алоэ, 20 г меда, 2 яичных желтка, 10 мл подсолнечного масла, 15 г пчелиного воска. На водяной бане расплавить воск и смешать с маслом. К полученному теплomu сплаву по частям прибавить растертую смесь из желтков, меда и теплого сока алоэ. При тщательном перемешивании образуется однородная масса крема.

### **РАНЫ, ПОРЕЗЫ**

Срезать лист алоэ, вымыть, разрезать и приложить мякотью к ране. Привязать лист на сутки.

### **УКУСЫ КОМАРОВ И ДРУГИХ КРОВОСОСУЩИХ НАСЕКОМЫХ**

Смазывать места укусов соком алоэ.

### **УСТАЛОСТЬ ГЛАЗ**

Смешать в равной пропорции сок алоэ и кипяченую воду. Промыть глаза.

#### **■ ВНИМАНИЕ!**

*Ни в коем случае нельзя использовать для промывания неразбавленный сок алоэ.*



## **ФУРУНКУЛ**

Смешать в равной пропорции оливковое масло и сок алоэ. Смочить марлевую салфетку, приложить к фурункулу и привязать ее на сутки. Менять салфетку ежедневно.

## ЯЧМЕНЬ

Срезать лист алоэ, вымыть, измельчить и залить 1 стаканом свежей охлажденной кипяченой воды, настаивать 5—6 часов, процедить. Делать примочки к глазам.

### *Алтей лекарственный* (*Althaea officinalis*)

Многолетнее травянистое растение высотой 60—150 см с сероватыми от густого опушения побегамии, со стержневым корнем. Стебли многочисленные. Листья серовато-зеленые. Цветки бледно-розовые (до 3 см в диаметре). Плоды — сухие дробные многосемянки. Цветет с июня до сентября. Первые плоды созревают в июле.

В корнях содержится до 35% слизистых веществ, относящихся к полисахаридам, обладающих смягчительными, противовоспалительными и обволакивающими свойствами. Также в корнях, имеющих высокую пищевую ценность, содержится 37% крахмала, 10% Сахаров, 11% пектина и 1,5% жира. Их едят в свежем и вареном виде. В лечебных целях используют корни, листья и цветки. О том, что растение способно исцелять, говорит даже его название — в переводе с греческого «альцеа» означает «тот, который лечит». Обладает отхаркивающим и обезболивающим действием.

## БРОНХИТ

Смешать по 50 г корня алтея и травы тимьяна обыкновенного. Залить 4 чайные ложки сбора 1 стаканом воды, настаивать в течение 2 часов, довести до кипения. Выпить весь настой в течение дня в 3 приема.

## КАШЕЛЬ

Взять 2 части корней алтея, 2 части листьев мать-и-мачехи, 1 часть травы душицы. Залить 1 столовую ложку этой смеси 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить и принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день после еды.

Взять 1 чайную ложку цветков алтея и заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1 чайной ложке 3 раза в день в теплом виде.

### **КОЖНЫЕ ВОСПАЛЕНИЯ**

Залить 2 столовые ложки измельченного корня алтея 0,5 л воды, дать настояться и процедить. В настое смачивать марлевые салфетки и два раза в день (утром и вечером) прикладывать к лицу.

#### *Анис обыкновенный (*Pimpinella anisum*)*

Эфирно-масличное однолетнее травянистое растение. Листья очередные, простые. Цветки мелкие, белые, собраны в зонтики. Плодоносит в августе.

Содержит анетол. В медицине используют плоды, содержащие 1,2—3% эфирного и 10—20% жирного масла. Плоды заготавливают во время побурения цветочных зонтиков. Улучшает деятельность желудочно-кишечного тракта, обладает легким слабительным эффектом и отхаркивающим действием, помогает при метеоризме. Обладает способностью улучшать мозговое кровообращение и поднимать настроение. Анис обладает дезодорирующими свойствами: устраняет запах пота, чеснока, винного перегара. В народной медицине плоды аниса часто используют для повышения секреции молока у кормящих мам.

### **АМЕНОРЕЯ (ОТСУТСТВИЕ МЕНСТРУАЦИЙ)**

Ежедневно принимать по 3 г порошка анисовых плодов.

Ежедневно принимать по 3—5 капель эфирного анисового масла на кусочке сахара.

Взять 4 чайные ложки семян аниса, залить 1 стаканом воды и прокипятить в течение 6—7 минут, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день.

### **АНГИНА**

Взять 1 столовую ложку семян аниса, растереть их и залить 1 стаканом кипятка, настаивать в теплом месте 20 минут, процедить.

Принимать по 1—2 столовые ложки настоя 3— 6 раз в день или полоскать горло как можно чаще.

## **БЕЛИ**

Взять 1 чайную ложку семян аниса, залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 20 минут. Процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3—4 раза в день или спринцеваться.

## **БЕССОННИЦА**

Добавить 1 чайную ложку истолченных семян аниса в 1 стакан горячего молока, дать настояться, процедить и добавить 1 чайную ложку меда. Пить теплым. Для детей дозу нужно уменьшить до 1/2 стакана.

## **БРОНХИТ**

Тщательно смешать 100 г молотых семян льна, 20 г порошка плодов аниса, 20 г порошка корня имбиря с 0,5 кг чесночно-медовой смеси. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Взять 200 г измельченных семян аниса, залить 1 л 90%-ного спирта, настоять. Принимать по 5—10 капель настойки 3 раза в день.

Взять 4 чайные ложки семян аниса, залить 1 стаканом воды, кипятить 6—7 минут, процедить. Принимать по 2 столовые ложки через каждые 2 часа. Если бронхит не в острой стадии, то принимать по 2 столовые ложки теплого отвара 3 раза в день.

## **ВОСПАЛЕНИЕ ЛЕГКИХ**

Взять поровну плодов аниса, плодов малины, коры ивы, цветков липы и листьев мать-и-мачехи. Заварить 1 столовую ложку смеси 2 стаканами кипящей воды, кипятить 5—10 минут и процедить через марлю. Пить как чай, в горячем виде.

## **ГАСТРИТ**

Взять 5 г плодов аниса и залить 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе 2 часа. Пить по 1/4 стакана настоя 3—4 раза в день при остром гастрите и схватках в желудке.

## **ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ**

Капнуть на кусочек сахара 3 капли эфирного анисового масла. Принимать 2—3 раза в день, если головокружение вызвано мигренью.

### **ДИСКИНЕЗИЯ ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ**

Взять 1 чайную ложку семян аниса, залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 20 минут, процедить. Принимать по 2 столовые ложки настоя 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

### **ЗАПАХ ИЗО РТА**

Взять 2 чайные ложки семян аниса, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 минут, процедить. Полоскать горло и рот после еды.

### **ЗАПОР**

Взять 1 чайную ложку семян аниса, залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить. Принимать по 2 столовые ложки настоя 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

### **ИМПОТЕНЦИЯ**

Съедать ежедневно по 3 г семян аниса или принимать по 3—5 капель эфирного масла.

### **ЛАРИНГИТ**

Взять 1 чайную ложку измельченных плодов аниса, заварить 1 стаканом кипятка и поставить на медленный огонь на 15 минут, процедить через марлю. Принимать по 2—3 столовые ложки настоя 3—4 раза в день за 20 минут до еды. Настой поможет снять сухость в горле, устранил осиплость голоса.

### **МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**

Взять 2 чайные ложки семян аниса, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 минут, процедить. Принимать по 2 столовые ложки настоя 3 раза в день за 20—30 минут до еды. Принимать настой в течение 3—4 недель.

### **НЕДОСТАТОЧНАЯ ЛАКТАЦИЯ**

Взять 2 чайные ложки семян аниса, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут на водяной бане, затем охладить в течение 10 минут, процедить, добавить 1 столовую ложку сахара. Принимать по 2 столовые ложки отвара 4 раза в день до еды.



Взять 2 части плодов аниса, по 1 части корневищ валерианы лекарственной, травы тысячелистника и листьев мелиссы. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать в течение дня в 2—3 приема.

## **ОТЕКИ**

Взять 4 чайные ложки семян аниса, залить 1 стаканом кипятка и варить 7 минут, процедить. Пить по 2 столовые ложки отвара 3 раза в день до еды.

## **ПЕРИКАРДИТ**

Взять 2 части плодов аниса, по 1 части корневищ валерианы лекарственной, травы тысячелистника и листьев мелиссы. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать в течение дня в 2—3 приема.

## **ПРОСТУДА**

Взять 100 г семян аниса и залить 0,5 л 90%-ного спирта. Принимать по 5—10 капель настойки 3 раза в день.

Влить в небольшую кастрюльку 1 стакан холодной воды, насыпать 1/2 стакана анисовых семян, довести до кипения и кипятить на слабом огне 15 минут. Процедить. В отвар добавить 1/4 стакана липового меда, 1 столовую ложку коньяка, вновь довести до кипения, настаивать, пока не остынет. Принимать по 1 столовой ложке каждые 30 минут.

## **СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА**

Взять 1 чайную ложку измельченных плодов аниса, залить 1 стаканом кипятка, настоять, остудить и пить по 1/2 стакана за 30 минут до еды.

Залить 40 г семян аниса, 1 г корицы и 0,5 кг сахара 1 л воды. Настаивать в течение 6 недель, процедить. Принимать по 1 столовой ложке настоя после еды.

## **ТОНЗИЛЛИТ ХРОНИЧЕСКИЙ**

Взять 4 столовые ложки измельченных семян аниса, залить 1 л воды и поставить на водяную баню, кипятить 15 минут, сразу, не остужая, процедить. Принимать по 2 столовые ложки теплого отвара или полоскать горло. Отвар для ингаляций должен быть свежим.

### *Арника горная (Arnica montana)*

Травянистый многолетник с коротким корневищем и прямостоячим малооблиственным стеблем 15—80 см высотой. Оранжево-желтые цветки собраны в корзинки на верхушках стеблей. Цветет с июня, плодоносит в июле — августе.

В соцветиях содержатся арницин (до 4%), эфирное масло (0,1—0,9%), дубильные вещества (около 5%), цинарин, стеринны, жирное масло, аскорбиновая кислота, сахара, органические кислоты, камедь и инулин. В качестве лекарственного сырья используют цветки, которые собирают в июне — июле. Они обладают кровоостанавливающим действием, повышают тонус матки у женщин, обладают желчегонным действием, улучшают питание сердечной мышцы. Настой и настойка цветков снижают рефлекторную возбудимость коры головного мозга, обладают противосудорожным и успокаивающим действием.

#### **МАТОЧНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ**

Залить 1 столовую ложку арники горной 1 стаканом кипятка, настаивать 4 часа, принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

#### **РАНЫ**

Взять 3 столовые ложки арники горной, залить 1,5 стакана кипятка, настоять. Прикладывать к ране для остановки кровотечения.

#### **ХОЛЕЦИСТИТ И ДИСКИНЕЗИЯ ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ**

Взять 3 столовые ложки цветков арники и залить их 1 стаканом кипятка в эмалированной посуде, закрыть крышкой и поставить на водяную баню на 15 минут. Затем снять с огня и настаивать еще 45 минут, после чего процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды с молоком.

### *Бадан толстолистный (bergenia crassifolia)*

Вечнозеленый травянистый многолетник с толстым ползучим длинным корневищем до 1 м длиной. Стебель высотой до 50 см, безлистный. Листья

собраны в прикорневые розетки, кожистые, до 30 см в диаметре. Цветки розовые. Плоды — коробочки с многочисленными семенами. Цветет в мае — июне, плоды созревают в августе.

Все части растения содержат танины: листья — 15—20%, корневища — 15—27%, семена — 18%. Быстро накапливает дубильные вещества. В листьях содержится арбутин (10—20%). В качестве лечебного средства используют корневища, которое заготавливают в июне — июле. Обладает кровоостанавливающим, противовоспалительным, вяжущим и антисептическим действием.

### **ОТРАВЛЕНИЕ, ДУОДЕНИТ**

Для подавления ядов, попавших в желудок, замочить в воде бадан толстолистный, а также отварить листья ревеня и приложить как компресс к области желудка.

### **ПАРОДОНТОЗ**

Залить 2 столовые ложки измельченных (черных) листьев бадана толстолистного 1 стаканом кипятка, настаивать 4 часа, процедить. Пить по 2 столовые ложки 3 раза в день после еды. Одновременно настой применяют для ротовых ванночек перед приемом пищи.

### **СНИЖЕНИЕ ИММУНИТЕТА**

Взять несколько листьев бадана, пролежавших зиму под снегом (почерневших), залить кипятком, настаивать 30 минут, затем процедить, добавить по вкусу сахар или мед. Пить вместо чая. Прекрасно утоляет жажду.

### ***Бasilik камфарный (огородный)* *(Ocimum basilicum)***

Однолетнее растение с ветвистым стеблем и яйцевидными листьями. В высоту достигает 70 см. Цветки белые или розовые. Цветет в летние месяцы. Базилик содержит эфирное масло, богатое камфарой. Содержание эфирного масла в растении наиболее высоко в период бутонизации.

Для лечения используют траву (стебли — без нижних одревесневевших частей, листья, цветки), собирать которую можно несколько раз за лето. Базилик обладает вяжущим, противовоспалительным, ранозаживляющим, антисептическим действием.

Благодаря последнему свойству базилик полезно употреблять во время эпидемий гриппа. Он усиливает циркуляцию крови, улучшает работу пищеварительных органов, снимает зубную боль, расслабляет гладкую мускулатуру матки, снимает вздутие кишечника. Противомикробное действие базилика усиливается в сочетании с лавандой и кориандром.

### **АНГИНА**

Смешать 1 г эфирного масла базилика и 50 г сахарной пудры. Принимать по 1 столовой ложке смеси, запивая липовым чаем, после еды.

### **ГРИПП**

Принимать по 2—5 капель эфирного масла базилика с медом 2—3 раза в день.

### **ЗУД КОЖИ**

Взять 2 столовые ложки высушенной травы базилика, залить 0,5 л кипятка, остудить, процедить. Пить по 1/2 стакана настоя 2—3 раза в день до еды.

### **МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**

Взять 2 столовые ложки цветков базилика, залить 1 стаканом кипятка, прокипятить, остудить и процедить. Принимать как мочегонное средство.

### **НЕРВНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ, ПОВЫШЕННАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ**

Взять 1 столовую ложку травы базилика, залить 1 стаканом кипятка, настоять 15—20 минут. Пить как чай с сахаром или медом, но не более 2 раз в день.

### **ТОШНОТА**

Взять 1 столовую ложку базилика, залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить и пить во время приступов тошноты или рвоты.

### **ФРИГИДНОСТЬ (ПОЛОВАЯ ХОЛОДНОСТЬ)**

Взять по 5 столовых ложек цветков базилика и травы тысячелистника, залить смесь 1 л вина типа «Кагор», настаивать 20 дней, периодически встряхивая, процедить. Принимать по 1/2 стакана настойки 3 раза в день после еды.

## **ЗУБНАЯ БОЛЬ**

Смочить кусочек ваты в эфирном масле базилика и положить на больной зуб.

Взять 1 столовую ложку травы базилика, залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 15—20 минут, процедить. Полоскать рот. При ангине этим же настоем полоскать горло.

## **КАШЕЛЬ**

Смешать в равной пропорции эфирные масла базилика и эвкалипта, развести их в стакане кипятка и вдыхать пары масел, наклонив голову к стакану и накрыв ее полотенцем (т. е. делать ингаляции).

## **КОНЬЮНКТИВИТ**

Взять 2 столовые ложки высушенной травы базилика, залить 0,5 л кипятка, остудить, процедить. Промывать глаза.

## **НЕРВНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ**

Взять 4 столовые ложки травы, залить 1 л кипятка, прокипятить в течение 5 минут на медленном огне, остудить, процедить и влить в теплую воду ванны. Принимать ванну не более 20 минут.

## **ОТИТ**

Взять 2 столовые ложки измельченной травы базилика, залить 0,5 л кипятка, поставить на медленный огонь, довести до кипения, но не кипятить, снять с огня и дать настояться 10 минут. Делать компресс на больное ухо. Держать компресс 1—2 часа. Компресс можно делать ежедневно, пока болит ухо.

## **РАНЫ**

Взять 1 столовую ложку семян базилика, залить 1 стаканом кипятка, настоять 15 минут. Промывать трудно заживающие раны.

*Белена черная*

*(Hyoscyamus niger)*

Двухлетнее растение высотой до 60 см с неприятным дурманящим запахом. Корень стержневой. Листья темно-зеленые или серовато-зеленые.

Цветки крупные, грязно-желтые, с фиолетовыми прожилками. Плоды — коробочки с крышечками. Цветет в июне—августе.

В народной медицине используют листья и верхушки стеблей двухлетних растений во время цветения, а также семена. Белена снимает спазмы, уменьшает боль, в небольших дозах является успокоительным средством.

### ■ ВНИМАНИЕ!

*Растение очень ядовито (во всех органах содержится до 1% тропановых алкалоидов) — в больших дозах может вызвать сильное возбуждение и отравление.*

## ВОСПАЛЕНИЕ ПОЛОСТИ РТА

Скрутить сухие листья белены как сигары и курить их при воспалении, стараясь задерживать дым во рту.

## ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Залить 1 чайную ложку листьев белены 0,5 л кипятка и настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды при болях.

## НЕВРАЛГИЯ, РЕВМАТИЗМ, ПОДАГРА

Я Свежие листья белены залить водкой в соотношении 1:10, настаивать 15 дней. Процедить. Применять для растираний. Взять свежие листья белены, смочить их в нашатырном спирте (соотношение 1:1), а затем настоять в подсолнечном масле (1:5). Натирать больные места.

## *Белладонна обыкновенная, или красавка (Atropa belladonna)*

Многолетнее ветвистое травянистое растение до 2 м высоты с мясистым корнем и коротким подземным побегом. Листья очередные, яйцевидные. Цветки колокольчатые с двойным околоцветником, буровато-фиолетовые. Плоды — черные блестящие ягоды. Цветет все лето.

В лечебных целях используют листья и корни. Листья собирают в июне, во время цветения, а корни выкапывают осенью. Белладонна обладает спазмолитическим, болеутоляющим действием. Ее можно применять при



отравлениях. Из белладонны получают алкалоид атропин, применяемый в офтальмологии.

### ■ ВНИМАНИЕ!

*Растение очень ядовито. Во всех органах содержатся тропановые алкалоиды: атропин, гиосциамин, скополамин. Больше всего их в плодах и ягодах. Много яда находится в ягодах белладонны — 3—4 съеденные ягоды могут привести к смертельному исходу.*

## БОЛЕЗНЬ ПАРКИНСОНА

*Рецепт народного целителя из Болгарии Ивана Раева:* Взять 30 г измельченных корней белладонны, добавить кофейную чашку активированного угля, залить 3 стаканами сухого белого вина, поставить на огонь и варить 10 минут, затем процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды 3 дня подряд. В течение трех часов после приема винного отвара белладонны съесть размолотый мускатный орех на кончике ножа и жевать корень аира.

## ГАСТРИТ, БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

Принимать порошок белладонны 2—3 раза в день на кончике ножа.

### ВНИМАНИЕ!

*Признаки отравления белладонной: расширение зрачков, сухость во рту, затрудненное мочеиспускание. Признаки сильного отравления: судороги, двигательное возбуждение, галлюцинации, бред, потеря сознания.*

### *Бессмертник песчаный (Helichrysum armarium)*

Многолетнее травянистое беловато-войлочное растение с деревянистым темно-бурым корневищем. Листья продолговатые. Цветки мелкие, собраны в соцветия лимонно-желтого или оранжевого цвета. Цветет с мая по сентябрь, плоды созревают в августе—сентябре.

Цветочные корзинки с верхними частями побегов содержат флавоноидные гликозиды (0,25%), стерины, смолы, эфирное масло (0,05%), сапонины, сахара, дубильные и красящие вещества, жирные кислоты, каротин, витамин С, соли натрия, кальция, железа, марганца. В лечебных целях используют цветки, которые собирают в июне—июле. Бессмертник обладает желчегонным, мочегонным, потогонным, отхаркивающим, кровоостанавливающим, противомикробным, обезболивающим и

противоглистным действием. Он способен повышать артериальное давление, усиливать секреторную деятельность желудка и поджелудочной железы.

## ГЕПАТИТ

Взять 3 части цветков бессмертника, 2 части кукурузных рылец, по 1 части травы льнянки и травы золототысячника. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом крутого кипятка, настоять 30 минут. Процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

### ■ ВНИМАНИЕ!

*Льнянка ядовита. Строго соблюдать дозировку.*

Измельчить 16—18 стеблей с цветками бессмертника. Варить 8—10 минут в 1 л воды. Пить по 1/2 стакана вместе с 1/2 стакана горячего молока и 2 чайными ложками меда за 30 минут до еды. Принимать 4 дня, затем сделать 2-дневный перерыв. Курс лечения — 2 месяца.

Взять в равных частях цветки бессмертника и траву зверобоя продырявленного. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать настой по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

## ГИПЕРТОНИЯ

Взять по 25 г цветков бессмертника песчаного и листа вахты трехлистной. Залить это количество травы 2 л воды, вскипятить 1 раз и выпарить до 1 л. Принимать 3 раза в день по 1/4 стакана в течение 1 месяца.

## ДИСКИНЕЗИЯ ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

Взять по 4 части травы зверобоя продырявленного и цветков бессмертника песчаного, 3 части травы спорыша, 1 часть цветков ромашки аптечной, 2 части коры крушины. Залить 4 столовые ложки смеси на ночь 1 л холодной воды, утром довести до кипения на слабом огне, кипятить 5—10 минут, остудить, процедить. Выпить натощак утром 1 стакан отвара, а остальное разделить на 4 приема и пить в течение дня после еды.

## ЖЕЛЧНО-КАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Взять 5 частей травы тысячелистника, 3 части цветков бессмертника, 2 части корня ревеня. Заварить 1 столовую ложку смеси в 1 стакане кипятка, настоять до охлаждения и выпить вечером за один прием.

## **МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ, ВОСПАЛЕНИЕ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ**

Залить 1 столовую ложку цветков бессмертника 2 стаканами крутого кипятка и настоять в термосе 1 час. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс приема — 20—25 дней.

## **ХОЛЕЦИСТИТ, ЖЕЛЧНО-КАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ, ЖЕЛТУХА, БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА**

Залить 1 столовую ложку цветков бессмертника 2 стаканами воды и в закрытой посуде нагревать на водяной бане 10 минут, затем настаивать еще 30 минут и процедить. Принимать теплым по 1/2 стакана за 30 минут до еды 3—4 раза в день в течение 10—15 дней.

Взять 3 чайные ложки цветочных корзинок бессмертника, залить 0,5 л холодной кипяченой воды, настоять 3 часа. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

Измельчить 14—16 стеблей травы с цветками бессмертника песчаного и варить в 1 л воды в течение 8—10 минут. Смешать 1/2 стакана отвара с 1/2 стакана горячего молока, подсластив молоко 2 чайными ложками меда, пить за 30 минут до еды. Принимать в течение 4 дней, затем сделать перерыв 2 дня. Курс лечения — 2 месяца.

## **СИНУСИТ**

Заварить 1 столовую ложку взятых в равных количествах цветков бессмертника, золототысячника и пижмы 1 стаканом кипятка, настоять 40 минут и прикладывать смесь вместе с цветками в виде компресса к носу.

## **УКУС БЕШЕНОГО ЖИВОТНОГО**

При укусе бешеного животного взять 2 чайные ложки соцветий бессмертника, залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

## *Будра плющевидная (Glechoma hederacea)*

Многолетнее травянистое растение с ползучим укореняющимся стеблем высотой до 20 см. Листья округлые, опушенные. Мелкие цветки фиолетово-синего цвета собраны в пучки в пазухах листьев. Цветет в апреле—июле.

Будра содержит тритерпеновые соединения, иридоиды, флавоноиды, фенол карбоновые кислоты, алкалоиды, дубильные вещества. Для лечения используют траву, которую заготавливают во время цветения будры. Обладает противовоспалительным, противомикробным, обезболивающим, кровоостанавливающим и ранозаживляющим действием. Возбуждает аппетит, улучшает обмен веществ.

■ **ВНИМАНИЕ!**

*Растение ядовито. Строго соблюдать дозировку!*

### **ПРОСТУДА, КАШЕЛЬ, НАСМОРК**

Взять 1 чайную ложку будры, залить 1 стаканом кипятка и настоять 1 час. Принимать по 50 мл теплого настоя 2—4 раза в день.

### **СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА**

Залить 1 чайную ложку травы будры 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, затем процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

### **АНГИНА**

Залить 1 столовую ложку травы 1 стаканом кипятка и дать настояться. Полоскать горло теплым настоем.

### **ГНОЙНЫЕ НАРЫВЫ**

Прикладывать свежие листья будры к нарывам для ускорения их созревания и уменьшения боли.

### **ПОДАГРА, ПЕРЕЛОМ КОСТИ**

Взять 1 столовую ложку будры и залить 1 стаканом воды, поставить на огонь и варить 10 минут. Сделать компрессы и прикладывать к пораженным местам.

*Буквица*

*(Betonica officinalis)*

*лекарственная*

Высокое (до 100 см) многолетнее травянистое растение с четырехгранным волосистым стеблем. Листья продолговато-яйцевидные. Пурпурно-красные цветки собраны в колосок. Цветет в июне—августе.

В траве содержатся алкалоиды, дубильные вещества (3— 5%), флавоноидные гликозиды, холин, бетаин, эфирное масло. Лечебными

свойствами обладает трава, которую заготавливают во время цветения, и корни — их заготавливают осенью. Буквица оказывает противоастматическое и отхаркивающее действие, а также обладает слабительным и успокоительным свойствами. Наличие в растении стахидрина способствует кровесвертыванию, а также длительному снижению кровяного давления.

### **БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА, СИЛЬНЫЙ КАШЕЛЬ**

Взять 1 столовую ложку измельченной травы буквицы и залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа под крышкой, затем процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

### **ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОЕ РАССТРОЙСТВО**

Взять 1 столовую ложку измельченных корней буквицы и залить 0,5 л воды, поставить на медленный огонь и варить 5 минут, остудить и процедить. Принимать по 3/4 стакана 3 раза в день до еды.

### **НАСМОРК**

При длительном насморке высушить листья буквицы, растолочь их в порошок и нюхать 2—3 раза в день.

### **НЕРВНОЕ ИСТОЩЕНИЕ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ**

Взять 1 столовую ложку травы буквицы, залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 10 минут, добавить 1 стакан виноградного вина, настаивать 2 часа, процедить и принимать по 2 столовые ложки 4 раза в день перед едой.

### **РАНЫ**

Использовать тот же рецепт приготовления настоя, что и для лечения бронхиальной астмы (см. выше). Настой буквицы смешать в равной пропорции с медом и принимать для скорейшего заживления ран.

### *Бурачник лекарственный, или огуречная трава (*Borago officinalis*)*

Однолетнее овощное растение со стержневым корнем и прямостоячими опушенными побегами 80—100 см высотой. Листья крупные, овальные, волосисто-опушенные, мясистые. Соцветия щитковидно-метельчатые. Цветки крупные, голубые с розовым оттенком. Цветет в июне—июле.

Бурачник лекарственный богат витаминами. Трава содержит 30% слизи, сапонины, много солей калия, сахара, смолистые и дубильные вещества, аскорбиновую, лимонную, яблочную, молочную и другие кислоты.

В народной медицине применяют траву и цветки, собирают в июне—июле. Листья собирают до появления цветочных побегов, молодые растения используют в пищу целиком вместо шпината. Обладает противовоспалительным, обезболивающим, мочегонным, потогонным и слабительным действием. Отвар молодых листьев успокаивает нервную систему и кашель. Оказывает благоприятное действие на обмен веществ.

### **ЛИХОРАДКА**

Залить 1 стаканом кипятка 3 г сухих цветов или 10 г сухих листьев бурачника лекарственного и настоять, укутав, в закрытой посуде 5 часов. Пить по 1 столовой ложке 6 раз в день. После каждого месяца лечения нужно делать перерыв на 10 дней.

### **МИОЗИТ**

Принимать описанный выше настой по 1/3 стакана 3 раза в день.

### **ОТЕКИ, РЕВМАТИЗМ СУСТАВНЫЙ**

Взять 10 г травы бурачника с цветками, заварить 1 стаканом кипятка, настоять в плотно закрытой посуде в течение 5 часов, процедить, добавить немного сахара. Принимать по 2 столовые ложки настоя в день в течение 5—6 дней.

### ***Валериана лекарственная* (*Valeriana officinalis*)**

Многолетнее травянистое растение с небольшим корневищем, многочисленными шнуровидными корнями и нередко со столонами, на которых образуются «детки». В высоту достигает 100 см. Стебель прямой, внутри полый. Цветки бледно-розовые, почти белые, мелкие, душистые. Цветет с мая по август, плодоносит с июля. Плод — семянка.

В подземных органах находятся эфирное масло сложного состава (0,1—2,9%), алкалоиды валерин и хитинин, дубильные вещества, сахара, органические кислоты и др. Используют корневище и корни, которые выкапывают в сентябре—октябре. Издревле используют валериану как средство, способное снижать возбудимость нервной системы, расширять



сосуды сердца, нормализовать сон, усиливать действие снотворных средств. Валериана обладает противосудорожной активностью. Способна она снимать и спазмы желудочно-кишечного тракта. Отваром валерианы можно изгонять ленточных глистов.

## **БЕСПОКОЙСТВО**

Залить 1 столовую ложку измельченных корней и корневищ валерианы 1 стаканом горячей воды и кипятить на медленном огне в течение 15 минут, остудить. Принимать по 1 столовой ложке настоя 2—3 раза в день.

## **БЕССОННИЦА**

Взять 2 чайные ложки измельченного сухого корневища и корней валерианы и залить холодной водой. Настоять в течение 8—10 часов, затем нагреть так, чтобы настой стал приятно теплым. Процедить и выпить чай за 30 минут до сна.

Капнуть немного эфирного масла валерианы на зажженную электрическую лампочку или поставить миску с водой, к которой примешано эфирное масло, на батарею парового отопления.

Добавить несколько капель валерианового эфирного масла в ванну при купании ребенка, если он плохо спит.

## **ГИПЕРТОНИЯ**

Залить 1 столовую ложку корневища и корней валерианы 1 стаканом кипятка, поставить на медленный огонь и кипятить 15 минут, остудить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке настоя 2—3 раза в день.

## **ГЛИСТЫ**

Взять 1 столовую ложку измельченных корней и корневищ валерианы, залить 1 стаканом кипяченой охлажденной воды. Настоять под крышкой в течение 8—12 часов, процедить. Принимать по 1 столовой ложке настоя 3—4 раза в день. Настой помогает от ленточных глистов.

## **МЕНОПАУЗА И КЛИМАКС**

Взять 2 столовые ложки сухих измельченных корней и корневищ валерианы и залить 0,5 л кипятка. Выдержать 15 минут под закрытой крышкой на горячей водяной бане, настоять — пока не остынет, процедить, оставшееся сырье отжать в полученный настой, довести его до первоначального объема кипяченой водой. Пить по 1/2 стакана настоя 2—3 раза в день через 30 минут после еды при повышенной утомляемости, болях в области сердца, повышенном артериальном давлении при климаксе.

## МИГРЕНЬ

Добавить в стакан с холодной водой 5 капель эфирного масла. Намочить в этой воде платок и положить его на голову.

## ПРОСТУДА

Взять по 1 столовой ложке корня валерианы и травы чабреца, по 2 столовые ложки мяты и зверобоя, пачку (250 г) черного чая, все смешать. Залить 1 чайную ложку смеси 1 стаканом кипятка и накрыть салфеткой. Пить по 6—8 стаканов чая в день.

### *Василек синий (Centaurea cyanus)*

Одно- или двухлетнее растение с прямым, слегка опушенным стеблем 30—100 см высотой. Листья линейные. Соцветие — корзинки. Цветки голубые, синие. Плод — семянка.

Сорняк. Цветет с конца мая до сентября, плодоносит в июле—сентябре.

В лечебных целях используют листья и венчики цветков василька. Собирают корзинки в период полного цветения растения (в мае—августе), из которых выщипывают краевые синие цветки и частично трубчатые — не более 40%. Цветки содержат гликозиды (центаурин, цикориин, цианин), аскорбиновую кислоту, каротин. Обладает мочегонным, потогонным и желчегонным свойствами. Помогает при простудах, конъюнктивите, блефарите. Имеет ранозаживляющее свойство. Ванны из травы василька принимают при кожных заболеваниях.

### ■ ВНИМАНИЕ!

*Настои и отвары василька слабоядовиты. Беременным не принимать!*

## ВОДЯНКА

Заварить 1—2 чайные ложки цветков василька синего стаканом кипятка, настоять час, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 10—15 минут до еды.

## ГИДРОНЕФРОЗ

Взять 2 части листьев толокнянки, по 1 части корня петрушки, березовых почек, листьев вахты трехлистной, корень девясила. Залить 1 столовую ложку сбора 2 стаканами кипятка, кипятить 7—10 минут,

добавить 1 чайную ложку цветков василька, настоять 20 минут. Принимать по стакану 3 раза в день перед едой в теплом виде.

## **ЖЕЛТУХА**

Настоять лепестки василька на водке в соотношении 1:10. Пить по 20—30 капель настойки на 1 столовую ложку теплой воды 3—4 раза в день до еды.

## **ЖЕЛУДОЧНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ**

Взять по 2 столовые ложки корней василька синего, травы тысячелистника, травы хвоща полевого. Залить 2 столовые ложки сбора 0,5 л воды и кипятить, пока объем жидкости не составит 0,3 л. Принимать по 2 столовые ложки отвара каждый час. После прекращения кровотечения отвар пьют еще 2 дня по 2 столовые ложки в день.

## **ЖЕЛЧНО-КАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**

Смешать 2 столовые ложки цветков василька, 1 столовую ложку корня одуванчика, 4 столовые ложки цветков календулы 1 столовую ложку корня крапивы, 1/3 столовой ложки донника. Заварить 1 столовую ложку смеси 1 л кипятка, положить 5 кусочков сахара, размешать и, накрыв теплым платком, настаивать час. Пить перед едой по стакану 4—5 раз в день.

## **ИНФАРКТ МИОКАРДА**

Залить 100 г свежесорванной травы василька (в начале цветения) 2 стаканами оливкового или подсолнечного масла, закрыть плотно крышкой и поставить на солнце на 20 дней, после чего процедить. Принимать по 1 чайной ложке утром натощак для нормализации сердечной деятельности после инфаркта.

## **НЕФРИТ, ЦИСТИТ, УРЕТРИТ**

Взять 1 столовую ложку краевых лепестков василька, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 2 часа. Принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

## **ОТЕКИ**

Взять 1 чайную ложку лепестков василька, залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час в закрытой посуде. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Приготовить состав из листьев толокнянки, цветов василька и корня солодки в равных долях. Заварить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, остудить и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

## **СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА**

Взять 1/2 столовой ложки цветков василька голубого, заварить 1 стаканом кипятка. Выпить за 30 минут до еды.

## **ВЕСНУШКИ**

Смешать по 2 столовые ложки травы бессмертника, календулы, фиалки трехцветной, 3 столовые ложки зверобоя и 1 столовую ложку цветов василька. Заварить 2 столовые ложки сбора 0,5 л кипятка и настоять ночь в термосе. Протирать лицо 3—4 раза в день.

## **ВОСПАЛЕНИЕ ВЕК**

Взять 1 столовую ложку цветков василька, настаивать в 1/2 стакана растительного масла. В этом настое смочить ватные тампоны, наложить их на веки на 15—20 минут, затем протереть кожу тампоном, смоченным в водном настое цветков василька. Для его получения 1 столовую ложку цветков залить 1 стаканом кипятка и настаивать 30 минут.

Собрать утреннюю росу с васильков на Ивана Купала. Промыть веки росой.

## **ЖИРНАЯ КОЖА**

Залить 1 столовую ложку цветков василька 1 стаканом кипятка и настаивать 30 минут. Протирать кожу настоем 2—3 раза в день. Этот же настой смешивают с 1 ложкой одеколona или водки. Полученную смесь используют при жирной, пористой коже для протираний и компрессов.

Салфетки из марли, сложенные в 2—3 слоя, или махровое полотенце смочить в вышеописанном настое, слегка отжать и быстро положить на лицо так, чтобы середина компресса приходилась на подбородок, а края покрывали щеки. Компресс менять 3—4 раза, начиная с горячего и заканчивая холодным. Горячие компрессы накладывать на 3—4 минуты, холодные — на 10—15 минут.

## **КОНЬЮНКТИВИТ**

Взять по 20 г травы льнянки, цветков василька и цветов бузины, смешать, залить сбор 2 стаканами кипятка, настоять 8 часов и процедить. Применять такой отвар для промывания, а также в виде примочек или капель. Настой уменьшает воспаление, устраняет гной и улучшает зрение.

1. Для промывания глаз комочек ваты смочить свежее кипяченым и остуженным настоем. Раздвинуть веки указательным и большим пальцами левой руки — и промыть глаз, выжимая над ним комочек увлажненной ваты.

2. Примочки делают следующим образом: чистую вату, смоченную раствором лекарства, прикладывают к закрытым векам, меняя через каждые 10—15 минут. Общее время процедуры — 30—60 минут.

3. Закапывание: тщательно вымыть руки, двумя пальцами правой руки взять пипетку, набрать лекарство, указательным пальцем левой руки оттянуть нижнее веко. Смотреть при этом вверх. Не касаясь ресниц и век, закапать 1—2 капли лекарства на слизистую оболочку оттянутого века. Чтобы капли не стекали на щеку, подложить под палец комочек ваты. (Не следует выливать из пипетки остатки лекарства во флакон с лекарственным средством.) Сразу же после закапывания капель в глаз внутренний край нижнего века около носа прижимают пальцем (здесь проходят слезные пути) и держат его в этом положении около минуты для того, чтобы лекарство не ушло из глаза через слезные пути в нос и носоглотку.

## **РАНЫ, БОРОДАВКИ**

Порошком измельченных семян василька присыпают бородавки и незаживающие раны. При лечении бородавок семена можно прикрыть сверху полоской липкого пластыря.

## **УСТАЛОСТЬ И ПОКРАСНЕНИЕ ВЕК**

Взять 3 столовые ложки цветков василька, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Использовать для глазных ванночек также при покрасневших веках, ячмене и усталых, утративших блеск глазах.

Залить 1 столовую ложку васильков 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Тампоны, смоченные теплым настоем, накладывать на глаза на 15—20 минут.

*Вахта трехлистная (Menyanthes trifoliata)*

Многолетнее травянистое растение 15—35 см высотой с толстым ползучим корневищем. Листья тройчато-рассеченные, на длинных черенках. Бледно-розовые цветки собраны в кисть. Цветет в мае—июне в течение 2 недель. Плод — коробочка. Плоды созревают в конце июля — середине августа.

В листьях содержатся горькие гликозиды, алкалоид ген-цианин, 3—7% дубильных веществ, витамин С. В качестве лечебного сырья используют листья, которые можно собирать с мая по июль включительно. Настой вахты возбуждает аппетит, повышает настроение и работоспособность. Обладает желчегонным, противосудорожным, обезболивающим действием.

## **БЕССОННИЦА**

Взять 4 части листьев вахты трехлистной, по 3 части корней валерианы лекарственной и листьев мяты перечной, а также 2 части цветков ромашки аптечной. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 1/2 стакана утром и на ночь при нервном возбуждении, раздражительности, бессоннице.

## **ГАСТРИТ С ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ, ХОЛЕЦИСТИТ**

Взять 1 столовую ложку измельченных листьев вахты, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

Залить 50 г листьев вахты 1 стаканом 40-процентного спирта или водки и настаивать в течение недели. Принимать по 10—15 капель 3 раза в день. Применяют для возбуждения аппетита и усиления секреторных желез желудочно-кишечного тракта, при гастритах с пониженной кислотностью.

## **ГИПЕРТОНΙΑ**

Взять по 25 г листьев вахты трехлистной и цветков бессмертника песчаного, залить 2 л воды, вскипятить 1 раз и выпарить до 1 л. Принимать 3 раза в день по 1/4 стакана в течение 1 месяца.

## **ДИСКИНЕЗИЯ ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ**

Взять поровну травы чистотела, цветков ромашки аптечной, листа вахты трехлистной. Все хорошо измельчить и смешать. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка. Настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день — утром и вечером, через 1 час после еды.



## СНИЖЕННЫЙ АППЕТИТ

Взять 2 чайные ложки листьев вахты, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Пить как чай 2—3 раза в день по 1/3 стакана.

Взять в равных пропорциях траву полыни горькой, корневище аира, листья вахты, плоды тмина. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настоять и процедить. Пить по 1 столовой ложке за 20 минут до еды.

### *Вербена лекарственная (Verbena officinalis)*

Многолетнее травянистое растение со стоячим стеблем высотой до 1 м. Нижние листья трехраздельные, верхние — ланцетовидные. Цветки мелкие, светло-лиловые, собраны в колосья. Цветет все лето.

Трава вербены содержит иридоиды. В медицинских целях используется трава, заготовленная во время цветения. Настой травы обладает противовоспалительным, антисептическим, обезболивающим, противосудорожным, успокаивающим действием, усиливает лактацию.

#### ■ ВНИМАНИЕ!

*Не применять на ранних сроках беременности, так как вербена повышает тонус матки.*

## ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Взять 1 чайную ложку высушенного и измельченного растения, залить 1 стаканом кипятка, проварить на медленном огне в течение 5 минут, снять с огня, дать настояться, процедить. Принимать отвар по 1 столовой ложке во время приступов боли.

## ЛИХОРАДКА

Взять 1 столовую ложку измельченной сухой травы вербены, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

## ТРОМБОФЛЕБИТ

## ПИЕЛОНЕФРИТ ХРОНИЧЕСКИЙ

Залить 1 столовую ложку травы вербены 1 стаканом кипятка. Настоять в термосе. Принять в течение суток.

## **РАНЫ**

Растолочь высушенные листья вербены так, чтобы получился порошок. Присыпать им раны.

## **РЕВМАТИЗМ**

Взять 3—4 столовые ложки сухой травы, завернуть их в марлю и облить кипятком, охладить до переносимой температуры и прикладывать к больным суставам.

### *Вероника лекарственная (Veronica officinalis)*

Мелкое травянистое растение с ползучим корнем. Листья супротивные, яйцевидные. Цветки мелкие, сочно-голубые, собраны в кисти. Цветет в июне—августе.

Трава содержит дубильные вещества, горечь, эфирное масло, смолу, гликозиды, витамин С, каротин и незначительное количество алкалоидов. Используют стебли, листья, цветки, которые собирают в августе. Вероника обладает антимикробным, обезболивающим, противосудорожным, кровоостанавливающим действием.

## **АРТРИТ**

Смешать по 4 части травы вероники, корней пырея, травы череды, 6 частей травы фиалки трехцветной, 5 частей корней лопуха. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом воды, кипятить на водяной бане 15 минут, процедить. Пить по 3 стакана в день.

## **ГРИБКОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ**

Отжать 1 стакан сока травы вероники и залить 1 стаканом 90-процентного спирта. Настаивать 10 дней. Смазывать пораженные места.

Принимать сок вероники, выжатый из всего растения. Смешать 2 чайные ложки сока с 2 чайными ложками козьего молока и пить ежедневно 2 раза в день перед едой.

## **СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА**

Взять 1 столовую ложку сухой травы вероники, залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 час после еды.

### *Воробейник лекарственный (Litbospernum officinale)*

Многолетнее растение с крепкими прямостоячими стеблями высотой 30—60 см. Листья ланцетные, очень шершавые. Цветки вырастают из пазух верхушечных листьев, мелкие, беловато-зеленые. Цветет в июне—июле.

Надземные части растения содержат органические и фенольные кислоты, флавоноиды, нафтохиноны. В корнях найдены углеводы, цианогенные соединения, фенольные кислоты, нафтохиноны. В лечебных целях используют все части растения. Траву собирают в июне — июле, плоды — в августе. Обладает мочегонным, слабительным и обезболивающим действием. Листья воробейника иногда используют как суррогат чая.

### **БАЗЕДОВА БОЛЕЗНЬ, МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**

Взять 2 чайные ложки травы с семенами, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, затем процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3—4 раза в день.

### *Горец змеиный (Polygonum bistorta)*

Многолетнее растение высотой до 1 м с деревянистым, черным, изогнутым корневищем, напоминающим змею. Листья продолговато-ланцетные, сверху зеленые, снизу сизые.

Цветки бледно-розовые, собраны в густое, цилиндрическое соцветие. Цветет в мае—июне, плоды созревают в июле.

Корневища содержат дубильные вещества (до 25%), галловую кислоту, оксиметилантрахиноны, большое количество крахмала (до 26%), оксалат кальция, витамин С, каротин. В лечебных целях используют корневище и листья. Корневища выкапывают в сентябре, а листья — в июне—августе. Корневище используют в качестве закрепляющего вещества при поносах. Также применяют при заболеваниях мочевого пузыря, кровотечениях,

отравлении ядовитыми веществами. В качестве полоскания можно использовать при стоматитах, гингивитах.

## **КАТАР ТОЛСТОЙ КИШКИ**

Взять 5 г истолченного в порошок корня горца змеиного и 1 чайную ложку семян льна, залить 1 стаканом воды и прокипятить в течение 10 минут. Принимать отвар по 1 столовой ложке через каждые 2 часа.

## **ПОНОС, ЯЗВА ЖЕЛУДКА**

Взять 1—2 чайные ложки сухого измельченного (измельчить до образования кусков не более 3 мм) корневища горца змеиного, прокипятить 20 минут в 1 стакане воды, настаивать 30 минут, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

Взять корневище горца змеиного среднего размера и залить его 70-процентным спиртом в соотношении 1:1, настаивать 3 недели, затем процедить. Принимать по 20—30 капель 2—3 раза в день перед едой.

## **ЖЕЛЧНО-КАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**

Взять 2 столовые ложки измельченного корневища горца змеиного, залить 1 л кипящей воды, нагреть на водяной бане 30 минут, настоять 10 минут, процедить. Принимать по 1,5—2 столовые ложки отвара в день за 30 минут до еды.

## **СТОМАТИТ, ГИНГИВИТ**

Взять 2 чайные ложки измельченного корневища горца змеиного, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Полоскать настоем рот 4—5 раз в день.

Взять 1 столовую ложку корневища горца змеиного, залить 1 стаканом кипятка, отваривать на слабом огне в течение 5 минут, процедить. Полоскать рот теплым отваром.

## **ЯЗВА ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА**

Взять поровну корня горца змеиного и корневища кровохлебки лекарственной. Залить 2—3 чайные ложки сбора 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, настаивать 2 часа. Принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день. Заживляет кровоточащие язвы.

*Горец перечный, или водяной*

*(Polygonum hydropiper)*

Однолетнее растение с прямым, обычно красноватым стеблем высотой 30—60 см. Листья очередные, продолговато-ланцетные. Цветки мелкие, невзрачные, собраны в колосовидные кисти. Плод — черный орешек эллиптической формы с мелкозернистой поверхностью. Цветет с июня до осени.

Надземные органы содержат рутин, кверцетин, гликозиды, дубильные вещества, ацетилхолин, эфирное масло, аскорбиновую кислоту. Экстракт надземной части растения используется для остановки кровотечений, чаще маточных. Его применяют при туберкулезе легких, пневмонии, бронхитах, острых респираторных заболеваниях. Обладает сокогонным, слюногонным и желчегонным свойствами. Помогает при лечении дисфункции половых желез и снижении потенции. Растение обладает антибактериальной активностью.

### **ГАСТРИТ, ЯЗВА ЖЕЛУДКА**

Залить 15 г измельченной травы горца перечного 1 стаканом 40-процентного спирта или водки и настаивать в течение двух недель в темном месте. Принимать по 10 капель 3—4 раза в день.

*Горец почечуйный (почечуйная трава)*

*(Polygonum persicaria)*

Однолетнее травянистое растение с прямыми, обычно в нижней части приподнимающимися стеблями. Листья очередные, ланцетные, голые, часто с красно-бурым пятном.

Цветки собраны в колосовидные соцветия розового или белого цвета. Цветет почти все лето.

В горце почечуйном содержатся дубильные вещества, флобафены, витамины К и С, флавоноиды, органические кислоты, слизи, эфирное масло. В медицине используют траву, которую заготавливают во время цветения. Обладает слабительным, мочегонным, кровоостанавливающим, обезболивающим и противовоспалительным действием, суживает кровеносные

сосуды, повышает свертываемость и вязкость крови, тонизирует матку и кишечник. Помогает при лечении геморроя.

### **ГЕМОРРОЙ**

Взять 1 столовую ложку травы горца почечуйного, залить 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде 1—2 часа, процедить. Принимать настой по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды в течение 1—3 недель.

Взять 1 столовую ложку травы горца почечуйного, залить 1 стаканом кипятка, настаивать в посуде под крышкой 2 часа, процедить в ванночку с теплой водой. Принимать ванну 10 минут.

### **ПАРОДОНТОЗ**

Залить 1 чайную ложку сухой травы горца почечуйного 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

При абсцессах рекомендуется делать аппликации или ротовые ванночки горячим настоем.

### *Горец птичий, или спорыш (*Polygonum aviculare*)*

Однолетник с небольшим стержневым корнем и распростертоветвистыми, приподнимающимися или лежачими побегами. Листья мелкие, овальные. Цветки тоже очень мелкие, беловато-зеленые, иногда розоватые, собраны в пазухах листьев. Цветет в июне—августе.

В надземной части содержатся флавоновый гликозид ави-кулярин, витамины С, Е, каротин, танины, воск, смолы, слизь. В лечебных целях используют траву, которую собирают во время цветения. Обладает мочегонным, вяжущим, кровоостанавливающим, противоглистным свойствами. Особенно полезен для выведения камней из почек и мочевого пузыря. Отваром моют голову для лучшего роста волос.

### **МАТОЧНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ**

Взять по 1 части травы горца птичьего, плодов барбариса обыкновенного, травы омелы белой, травы пастушьей сумки. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипящей воды, настаивать 30 минут, процедить.



Принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день при обильных маточных кровотечениях.

### **МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**

Взять 3 столовые ложки измельченной травы горца птичьего, залить 1 стаканом кипятка, закрыть крышкой, нагревать на водяной бане 10—15 минут, затем настаивать под крышкой 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день перед едой.

Залить 1 столовую ложку измельченной травы 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 1—2 столовые ложки 2—3 раза в день до еды.

### **ПНЕВМОНИЯ**

Смешать 3 части травы горца птичьего, 1 часть ягод можжевельника, 2 части травы полевого хвоща. Заварить на 0,5 л кипятка 3 столовые ложки смеси, настоять 30 минут и процедить. Пить по 2—3 глотка в течение дня.

### **СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ**

Взять 3 части травы горца птичьего, 5 частей цветков боярышника, 2 части травы хвоща полевого. Залить 2 чайные ложки измельченной смеси 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Пить в течение дня небольшими глотками.

### **ТУБЕРКУЛЕЗ ЛЕГКИХ**

Смешать поровну траву горца птичьего и корень солодки. Заварить на 0,5 л кипятка 3 столовые ложки смеси, кипятить на малом огне 5 минут и настоять 30 минут. Выпить в течение дня в 5—6 приемов.

цистит

Залить 20 г травы горца птичьего 1 стаканом кипятка, укутать и настоять 2 часа. Пить 3 раза в день.

Траву спорыша измельчить в эмалированной посуде, залить кипятком в соотношении 1:10. Поставить на водяную баню на 5—10 минут, снять с огня и дать настояться в течение 1—2 часов. Процедить и принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

### **УСТАЛОСТЬ, УТОМЛЕНИЕ**

Залить 1 столовую ложку измельченной травы горца птичьего 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут и процедить. Принимать по 1—2 столовые ложки 3 раза в день перед едой в течение 2—3 недель.

### **ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС**

Взять 10—15 г сухой травы горца птичьего, заварить в термосе 1 стаканом кипятка на 30 минут. Затем процедить. Полученный настой втирать в кожу головы ежедневно в течение 15 минут. Курс лечения — не менее 20 процедур. При необходимости через месяц повторить. Можно принимать внутрь по 2 столовые ложки 3 раза в день.

### **ГЕМОРРОЙ**

Взять траву спорыша и залить холодной водой в соотношении 1:5. Поставить на водяную баню на 30 минут, охлаждать 15 минут, процедить. Делать ванночки.

### **ПАРОДОНТОЗ**

Залить 3 столовые ложки свежей травы горца птичьего 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Делать ванночки для рта 3 раза в день, после чего выпить 1 столовую ложку настоя. Рекомендуются при кровоточивости десен.

### *Горечавка желтая (*Gentiana lutea*)*

Травянистый многолетник 50—120 см высотой. Корень стержневой, с подземным утолщенным побегом. Стебли прямостоячие, листья супротивные, яйцевидной формы. Цветки ярко-желтые, собраны в пазухах верхних листьев. Цветет в июле—августе. Первое цветение в возрасте 10—35 лет. Плоды — 2-створчатые коробочки.

Корни и корневище содержат гликозиды, алкалоиды (до 0,4%), флавоноиды, катехины, аскорбиновую кислоту. Применяют корневище и корни, которые собирают поздней осенью. Отвар корней способствует пищеварению, является хорошим желчегонным средством, стимулирует работу желчного пузыря. Обладает антисептическими свойствами, поэтому наружно часто применяют для лечения ран, а также для уменьшения потливости ног.

### **ДИАТЕЗ ЭКССУДАТИВНЫЙ**

Взять по 5 г корневищ горечавки, корневищ девясила и травы тысячелистника, залить смесь 0,5 л воды, кипятить 10 минут, настаивать 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день в течение 1—2 месяцев в теплом виде перед едой.

### **ДИСКИНЕЗИЯ ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ**

Залить 1 столовую ложку измельченных сухих корней и корневищ 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать ночь, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

### **ПОТЕРЯ ИЛИ СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА**

Взять 1 столовую ложку сухих измельченных корней и корневищ горечавки, залить 1 стаканом воды, держать на водяной бане 15 минут, затем настаивать еще 1 час, после чего процедить. Принимать по 1 столовой ложке за 30 минут до еды.

### *Горчица сарептская (Brassica juncea)*

Травянистый однолетник высотой до 1,5 м. Листья очередные, нижние — лировидные, средние — ланцетовидные, верхние — цельнокрайные. Цветки желтые, собраны в кисть. Семена бурые.

В семенах содержится до 42% высококачественного пищевого масла. Используют семена, которые заготавливают при созревании нижних стручков. Остающийся после извлечения из семян жирного горчичного масла жмых является сырьем для горчичников, которые используют при лечении! простудных и бронхолегочных заболеваний.

### **ПОТЕРЯ АППЕТИТА**

Съедать ежедневно по 20—30 семян свежей горчицы. Курс лечения — 20 дней.

### **ТУБЕРКУЛЕЗ ЛЕГКИХ**

Семена горчицы считаются хорошим средством против начинающегося туберкулеза легких. В этом случае их нужно проглатывать по 1 щепотке 3 раза в день.

## БРОНХОЛЕГОЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Насыпать в ведро 150 г порошка горчицы и 200 г соли, залить горячей водой. Погрузить в воду ноги до голеней и накрыть их вместе с ведром теплым одеялом. По мере остывания доливать горячую воду. После ванны сполоснуть ноги теплой водой, надеть теплые носки и лечь в постель.

### ■ ВНИМАНИЕ!

*Такие ванны противопоказаны людям с варикозным расширением вен.*

Смочить 1 столовую ложку порошка горчицы 1 чайной ложкой воды и дать настояться 20 минут, затем нанести эту массу на бумагу, накрыть сверху кусочком марли и положить самодельный горчичник на грудь или спину. Укутаться. Держать 10 минут.

Взять по 1 столовой ложке муки, порошка горчицы, подсолнечного масла, меда (лучше липового) и 1,5 столовой ложки водки. Все перемешать, подогреть на водяной бане. Полученное вещество, похожее на липкое тесто, положить на вчетверо сложенный кусочек ткани и приложить к тому месту на груди, где слышны хрипы или просто болит, сверху положить кусочек клеенки, завязать теплым платком или шарфом. Повторять процедуру несколько дней подряд на ночь.

## ГИПЕРТОНИЯ

Ставить горчичники на область сердца, затылок, икры.

## ИКОТА

Смешать сухую горчицу со столовым уксусом до кашицеобразного состояния и намазать этой кашцей на треть ротовую поверхность языка. Возникнет жжение — надо потерпеть. Через 2 минуты прополоскать рот теплой водой. Можно вместо горчицы использовать растертый чеснок.

## МИГРЕНЬ

В воду температурой около 50°C добавить горсть порошка горчицы, размешать, остудить до 38—39°C и подержать в ней руки.

## НАСМОРК

Прекрасное средство от насморка — горячая ножная ванна с добавлением горчицы (1 столовая ложка порошка горчицы на 5—8 л воды), а также питьевой соды или соли. На ночь рекомендуется надеть теплые, лучше шерстяные, носки.

## ■ ВНИМАНИЕ!

*Эту процедуру нельзя делать людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и почек, при варикозном расширении вен и гипертонии.*

## НЕВРАЛГИЯ, ИШИАС

В 400 г порошка горчицы постепенно добавить воды, чтобы получилась масса, напоминающая кашу. Смесь растворить в ванне с теплой водой (36—37°C), перемешать. Ванну принимать не более 5 минут. Ополоснуть тело теплой водой и закутаться в одеяло.

## ПОДАГРА

Смешать 100 г горчицы и 100 г поваренной соли, добавить очищенный керосин, чтобы получилась сметанообразная каша. Втирать смесь в больные места.

## ПРОСТУДА

Насыпать порошок горчицы в носки и ходить так несколько часов или лечь спать в носках с горчицей. Через несколько часов горчицу смыть, вытереть насухо ноги и надеть чистые носки. Хорошо помогают от простуды и горчичные ванны.

## РЕВМАТИЗМ СУСТАВНЫЙ

Взять 10 мл спирта, добавить по 50 г порошка горчицы и камфары, а также 1 сырой яичный белок. Перемешать. Мазь нанести на больное место (не втирать!). Через 30 минут мазь снять мокрой чистой тканью.

### *Гравилат городской (Geum urbanum)*

Многолетнее травянистое растение высотой 30—70 см. Корневище толстое, ползучее. Стебель прямостоячий. Листья опушенные, серозеленые. Цветки светло-желтые, одиночные, на длинных цветоножках. Цветет с мая до июня.

Корневище содержит эфирное гвоздичное масло, дубильные вещества, смолу, гликозид геин и горечь. В качестве лечебного сырья используют все растение. Надземную часть собирают в мае—июне, а корневище и корни

— поздней осенью. Обладает отхаркивающим, ветрогонным, желчегонным, противорвотным, кровоостанавливающим, обезболивающим, ранозаживляющим свойствами.

## **БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА**

Взять 1 столовую ложку измельченного корневища с корнями и залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа под крышкой, после чего процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день перед едой.

Траву гравилата высушить и истолочь в порошок. Принимать по 1 г 3 раза в день.

Взять 15 г высушенного и измельченного корневища гравилата, залить 1 стаканом воды, поставить на огонь и кипятить в течение 30 минут, дать остыть, процедить. Принимать по 1 столовой ложке отвара 4 раза в день до еды.

### *Девясил высокий (Inula helenium)*

Травянистый многолетник до 2,5 м высотой с коротким подземным побегом и толстыми корнями. Листья очередные. Цветки желтые, язычковые и трубчатые, собраны в крупные корзинки. Плод — семянка. Цветет в июле—августе.

Подземные органы содержат до 44% инулина, эфирное масло (1—4%), сапонины, слизь, алкалоиды. Используют корни, которые выкапывают поздней осенью, но до заморозков, можно — ранней весной. Корни следует очистить от земли, ополоснуть в воде и быстро высушить. Кору с корней снимать не нужно, так как она богата биологически активными веществами. Возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, обладает мочегонным, отхаркивающим, потогонным, противовоспалительным и успокаивающим действием.

## **АТЕРОСКЛЕРОЗ**

Поместить 20 г сухого измельченного корня девясила в темную бутылку, залить 1/2 стакана спирта, настоять 20 дней в темном месте. Процедить, смешать пополам с 20-процентной спиртовой настойкой прополиса и принимать по 25—30 капель 2—3 раза в день.

## **БРОНХИТ**



Залить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку корней девясила, прокипятить 15 минут, охладить и процедить. Принимать по 1/4 стакана теплого отвара через каждые 3 часа.

Взять 2 чайные ложки измельченных корней девясила, залить 3 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать в течение 8 часов, процедить. Принимать по 1/4 стакана настоя 4 раза в день за 15 минут до еды.

Смешать в соотношении 1:1 сок девясила и мед. Принимать при сильном кашле.

## **ГИПЕРТОНИЯ**

Взять поровну цветков пижмы обыкновенной и корня девясила высокого (измельченного). Залить 1 чайную ложку смеси 2 стаканами кипятка, парить 1,5 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 2 часа до еды.

## **ДИАТЕЗ ЭКССУДАТИВНЫЙ**

Взять по 5 г корневищ девясила, травы горечавки и травы тысячелистника, залить 0,5 л воды, смесь кипятить 10 минут, настаивать 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день в течение 1—2 месяцев в теплом виде перед едой.

## **КОКЛЮШ**

Залить 1 столовую ложку корней и корневищ девясила высокого 2 стаканами воды и кипятить 15 минут на слабом огне. Принимать по 2 столовые ложки через каждый час в течение всего дня.

### **■ ВНИМАНИЕ!**

*При заболевании почек не принимать.*

## **МАЛЯРИЯ**

Настоять на 96-процентном спирту в соотношении 1:5 измельченные корневища девясила. Настаивать 2 недели. Принимать по 10 капель 3 раза в день.

## **НАСМОРК**

Смешать взятые в равных количествах корни девясила, алтея и солодки. 10 г этой смеси залить 0,5 л холодной воды. Настаивать 8 часов. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

## **ОЖИРЕНИЕ**

Взять 1 столовую ложку измельченного корневища девясила, залить 1 стаканом холодной воды, настоять ночь в холодильнике и, процедив, выпить утром. К оставшемуся корневищу добавить 1 стакан холодной воды и 2 чайные ложки водки или коньяка, опять оставить на 8 часов в холодильнике. Вторичный настой выпить на следующий день. Настой помогает снизить аппетит.

### **ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА**

Измельчить в порошок корневище девясила. Принимать по 1 г порошка 3 раза в день, запивая водой. Принимать до еды.

Взять 12 г свежего измельченного корневища девясила (высокого, проварить в 0,5 л красного вина типа «Кагор» не менее 10 минут. Применять как общеукрепляющее средство для выздоравливающих, слабосильных и немощных людей. ! Принимать по 1/4 стакана 2 раза в день.

### **ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ СТАРЕНИЕ**

Из корней девясила можно приготовить девясиловое вино: на 0,5 л «Кагора» или портвейна взять 1 столовую ложку свежего корня девясила и проварить в течение 10 минут (лучше с 1 столовой ложкой меда), принимать по 2—3 рюмки (50 мл) после еды. Вино обладает также отхаркивающим, противовоспалительным, мочегонным, желчегонным, кровоостанавливающим, бактерицидным и противоглистным действием и оказывает оздоравливающий эффект при различных заболеваниях.

### **СТАРЧЕСКИЙ СКЛЕРОЗ**

Залить 30 г измельченного корня девясила 0,5 л водки и настаивать 40 дней, затем настойку процедить и принимать по 20—25 капель три раза в день за 30 минут до еды. Рекомендуются длительный курс.

### **ТУБЕРКУЛЕЗ ЛЕГКИХ**

Измельчить на терке свежие корни девясила. Залить 1/2 стакана измельченного корня 0,5 л водки и настоять 9 дней в темном месте при комнатной температуре. Пить по 1 столовой ложке перед едой в течение 2—3 месяцев.

### **ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА**

Взять 1 чайную ложку измельченных корней девясила, залить 1 стаканом воды, настоять в течение 10 часов. Выпить в течение суток.

## **АРТРИТ**

Залить 100 г свежих корней девясила 1 л воды, прокипятить в течение 15 минут, настоять, процедить и смешать с теплой водой. Делать ванночки для больных суставов рук или ног. Температура воды не более 38°C.

## **КОЖНАЯ СЫПЬ**

Залить 100 г корней и корневищ девясила 4 стаканами кипятка и настоять 4 часа. Использовать при кожных сыпях, сопровождающихся зудом.

## **ПИОДЕРМИЯ**

Взять поровну корня девясила высокого, корня лопуха большого и листа ореха грецкого. Залить 1 столовую ложку измельченной смеси 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Пить по 1 стакану через каждые 3 часа.

## **РАНЫ**

Взять 100 г свежего измельченного корневища девясила, залить 1 л воды, прокипятить в течение 15 минут на медленном огне, настаивать 1 час, процедить и промывать раны.

## **РАХИТ**

Смешать по 200 г корня девясила и корня лопуха и залить смесь 10 л кипятка. Поставить на слабый огонь и греть 15 минут, настоять 1,5 часа, процедить. Отвар вылить в ванночку и купать ребенка.

## **УВЯДАЮЩАЯ КОЖА**

Взять горсть свежего измельченного корневища девясила, проварить 10 минут на медленном огне в 0,5 л сухого белого вина. Протирать лицо 2 раза в день.

*Донник лекарственный (Melilotus officinalis)*

Травянистый ароматный двулетник со стержневым корнем и прямостоячим ветвистым стеблем до 1,5 м высотой. Листья тройчатосложные. Цветки мелкие, желтые, собраны в кисти. Цветет в июне—сентябре.

В лечебных целях используют верхушки побегов с листьями и цветками, содержащие кумарин (в цветках около 0,8%), кумаровую кислоту, меллотин, гликозид, производные пурина, эфирное масло, витамины С, Е, каротин. Собирают в июне—сентябре. Растение обладает отхаркивающим, мягчительным, противосудорожным, ветрогонным, болеутоляющим, ранозаживляющим и успокаивающим действием.

### **АМЕНОРЕЯ**

Смешать в равных пропорциях травы донника и золототысячника и цветки мать-и-мачехи. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить. Принимать по 1/3 стакана настоя 6 раз в день в течение месяца. Настой используется в том случае, если аменорея вызвана воспалением яичников.

### **БЕССОННИЦА**

Залить 1 чайную ложку травы донника 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры, настаивать в течение 2 часов, процедить. Принимать по 1/4 стакана настоя на ночь.

### **ГИПЕРТОНИЯ**

Залить 1 чайную ложку травы донника лекарственного 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры. Настоять в течение 2 часов, процедить. Пить по 1/2—2/3 стакана 2—3 раза в день. Настой не только снижает артериальное давление, но и повышает уровень лейкоцитов в крови.

### **ИНФАРКТ МИОКАРДА**

Взять в равных частях траву донника, соцветия арники, лист вахты, цветки ландыша, лист мяты перечной, плоды укропа, плоды шиповника, траву полыни обыкновенной. Залить на 6 г сбора 1,5 стакана кипятка, настаивать в термосе в течение 6 часов, процедить. Принимать в теплом виде по 1/4 стакана 4—5 раз в день.

### **ИСТЕРИЯ, НЕРВНОЕ ИСТОЩЕНИЕ**

Взять 2 чайные ложки измельченной травы донника, залить 1 стаканом 70-процентного спирта и настаивать 15 дней. Принимать по 5—10 капель 2 раза в день.

### **МЕТЕОРИЗМ**

Взять 15 г высушенных, измельченных корней донника, залить 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить 15 минут, охладить и процедить. Принимать по 1 столовой ложке отвара 3—4 раза в день.

### **УКУС БЕШЕНОГО ЖИВОТНОГО**

Взять 2 чайные ложки травы донника, настоять в 2 стаканах воды 10—12 часов. Принимать по 2 стакана настоя 3 раза в день.

### **ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ**

Взять 2 чайные ложки травы донника, залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать под крышкой 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день,

### **ЭНТЕРОКОЛИТ**

Взять 6 частей коры крушины ольховидной, по 2 части травы донника лекарственного и нетолченых семян льна обыкновенного. Принимать в виде настоя при хронических энтероколитах, сопровождающихся запором, по 1/2 или 1 стакану на ночь.

### **АРТРИТ**

Смешать в равных частях траву донника, траву багульника, корни лопуха, ягоды можжевельника, корни пырея, шишки хмеля и траву чабреца. Сырьем наполнить бутылку, залить водкой. Настаивать 10 дней в темном месте. Использовать для растираний.

### **НАРЫВ, ГНОЙНИК, ФУРУНКУЛ, РАНЫ, РЕВМАТИЗМ**

Взять 1 столовую ложку свежих цветков донника, растереть их с 1 столовой ложкой сливочного масла. Полученной смесью смазывать больные места.

### *Дурман обыкновенный (Datura stramonium)*

Однолетник высотой до 1 м. Листья выемчато-зубчатые, яйцевидные. Цветки одиночные, венчик белый, в длину достигает 5 см. Цветет в июле—

августе. Плоды — яйцевидные, покрытые шипами коробочки 3—5 см длиной.

Листья дурмана содержат сильно ядовитые алкалоиды: скополамин (в основном в молодых растениях), гиосциамин (во взрослых растениях), атропин и дубильные вещества. Используют в основном листья с цветущих растений, которые собирают в августе. Обладает спазмолитическим, противоаст-матическим, успокаивающим действием.

#### ■ ВНИМАНИЕ!

*Растение ядовито. Содержит до 1,9% тропановых алкалоидов. Соблюдать дозировку, противопоказано при глаукоме. Применять под наблюдением врача!*

### БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

Истолочь в порошок сухие листья дурмана, положить порошок в курительницу или просто на горячие угли и вдыхать дым.

### *Душица обыкновенная (Origanum vulgare)*

Многолетник высотой 30—80 см с разветвленной корневой системой. Листья супротивные, продолговато-эллиптические. Цветки мелкие, лиловато-розовые. Цветет в июне—августе.

В надземных органах содержатся дубильные вещества, эфирное масло, спирты, геранилацетат, аскорбиновая кислота. Используют стебли, листья и цветки, которые собирают во время цветения. Очень широко применяется в народной медицине. Обладает успокаивающим, потогонным, ветрогонным, отхаркивающим, противосудорожным, противовоспалительным и обезболивающим действием. Стимулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, снимает тошноту, рвоту, регулирует менструальный цикл. Настой с душицей

показан при нервном возбуждении, бессоннице. Помогает при инфекциях ротовой полости. Некоторые травники предлагают принимать настой душицы при эпилепсии.

#### ■ ВНИМАНИЕ!

*Употребление слишком крепкого чая из душицы может снизить половую активность у мужчин. Трава противопоказана беременным.*



## **АЛЛЕРГИЯ**

Взять 2 чайные ложки измельченной травы душицы, залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

## **БЕССОННИЦА**

Взять 2 чайные ложки измельченной травы душицы, залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 20 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана перед сном.

## **БРОНХИТ**

В 0,5 л растительного масла всыпать 3 столовые ложки измельченной травы душицы, оставить настаиваться на ночь, утром процедить. Принимать по 2—5 капель 3—4 раза в день.

## **БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА**

Залить 1 столовую ложку измельченной травы 1 стаканом кипятка. Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды. Оказывает отхаркивающее и потогонное действие.

## **ГИПЕРТОНИЯ**

Использовать тот же рецепт, что и при лечении аллергии (см. выше).

## **ЗАПОР**

Взять 3 столовые ложки измельченной травы, залить 0,5 л растительного масла, настаивать в течение 8 часов. Принимать по 5 капель масла перед едой.

## **МАТОЧНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ**

Заварить чай с травой душицы самым обычным способом. Пить по 1 стакану горячим 3 раза в день.

## **МЕТЕОРИЗМ**

Залить 2 чайные ложки травы душицы 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Принимать настой теплым перед едой.

## **НЕВРОЗЫ, ЭПИЛЕПСИЯ**

Взять 100 г мелко измельченной травы душицы, залить 1 стаканом водки и настаивать в плотно закрытой посуде в течение недели. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды за 20—30 минут.

## **ХОЛЕЦИСТИТ**

Поздней осенью и в самом начале зимы следует принимать сбор желчегонных трав, состоящий из душицы, шалфея лекарственного, мяты, спорыша, зверобоя, измельченных плодов шиповника. Залить 30 г смеси этих трав 0,5 л кипятка, настаивать 2—3 часа и пить в теплом виде по 1/2—3/4 стакана перед едой с 1 столовой ложкой меда.

## **АНГИНА**

Залить 2 чайные ложки измельченной травы душицы 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить — и как можно чаще полоскать горло теплым настоем.

## **БЕСПОКОЙСТВО**

Завернуть траву душицы в марлевый мешочек и повесить его на кран так, чтобы вода протекала через него в ванну. Температура воды в ванне не должна превышать 37°C. Принимать ванну в течение 10 минут.

## **ГОЛОВНАЯ БОЛЬ**

Взять 2 чайные ложки измельченной травы душицы, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Смочить в настое кусок ткани и сделать компресс на лоб.

## **ЗУД КОЖИ**

## **ХОЛАНГИТ, ХОЛЕЦИСТИТ**

Заварить 50 г травы душицы 1 л кипятка, остудить до комнатной температуры, процедить. Ванночки делать для рук и ног или обливать настоем пораженные места.

## *Дымянка лекарственная (Fumaria officinalis)*

Травянистый однолетник до 30 см высотой. Стебель разветвлен, листья трижды перисто-рассеченные, голубовато-зеленые (в большом количестве листья напоминают легкий дымок, отсюда произошло и название растения). Цветки грязно-малиновые, собраны в кисти. Цветет с июня до сентября. Плоды — орешки.

Во всех частях растения содержатся до 0,5% алкалоидов, витамины С и Е, каротин. В лечебных целях используется трава, которую собирают в мае—августе. Обладает потогонным, мочегонным, желчегонным, отхаркивающим, обезболивающим, успокаивающим, сосудорасширяющим, ранозаживляющим действием. Стимулирует работу кишечника, снимает спазмы желудка и кишечника. Укрепляет иммунитет. Благоприятно влияет на кровеносные сосуды. Снимает зуд кожи.

### ■ ВНИМАНИЕ!

*Дымянка ядовита — при использовании соблюдать осторожность.*

## ГЕМОРРОЙ

Выжать сок из всего растения. Смешать 1 часть сока с 4 частями сливочного масла или вазелина, хорошо растереть. Применять для смазывания геморроидальных узлов.

## ФУРУНКУЛ, НАРЫВ

Залить столовую ложку травы дымянки 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа. Принимать по 2 столовые ложки 4 раза в день перед едой.

Взять поровну травы дымянки, корня цикория, корня одуванчика, плодов можжевельника. Залить 3 чайные ложки сбора 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения и процедить. Пить утром и вечером по 1 стакану настоя.

Взять поровну травы дымянки, травы чабреца, травы шандры, травы фиалки трехцветной, травы тысячелистника, листьев мяты перечной, корневищ аира. Приготовить отвар из 1 столовой ложки сбора на 1 стакан воды. Пить по 3 стакана в день.

## ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА

Отжать из листьев дымянки 10 г сока, смешать полученный сок и 1/2 стакана молочной сыворотки. Принимать по 3 столовые ложки 3 раза в день перед едой.

## ЯЗВЕННЫЙ НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЙ КОЛИТ

Залить 1 чайную ложку измельченной травы дымянки лекарственной 1 стаканом кипятка, настоять 5 часов, процедить. Принимать по 1—2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

### *Дягиль лекарственный (Archangelica officinalis)*

Двухлетнее высокое пахучее растение. Корневище толстое. Стебель бороздчатый, ветвистый, вверху слегка фиолетовый. Листья крупные, очередные, голые, светло-зеленые. Цветки мелкие, зеленовато-белые, собраны в крупные зонтики. Цветет в июне—июле.

В корнях и корневище дягиля содержатся смолы, эфирное масло, воск, дубильные вещества, некоторые органические кислоты. Используют корневище с корнями, которые выкапывают поздней осенью на втором году роста. С древнейших времен дягиль считался лекарственным растением. Стимулирует кровообращение, повышает иммунитет. Обладает противобродильным, потогонным, мочегонным, отхаркивающим, противовоспалительным, успокаивающим действием. Водно-спиртовая настойка используется при ревматизме, подагре, артрите, радикулите. В народной китайской медицине дягиль используют для борьбы с бесплодием, профилактики женских заболеваний. В Китае считается, что по своим лечебным свойствам дягиль уступает только женьшеню.

#### ■ ВНИМАНИЕ!

*При переработке корней дягиля у людей, склонных к кожной аллергии, могут появиться волдыри на руках. Следует соблюдать осторожность.*

#### **АРТРИТ**

Измельчить корни дягиля и залить их водкой в соотношении 1:10. Растирать суставы.

#### **БЕССОННИЦА**

Взять 15 г высушенных корней дягиля, залить 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить 10 минут, охладить и процедить. Принимать по 1 столовой ложке перед сном.

#### **БРОНХИТ**

Использовать тот же рецепт, что и для лечения бессонницы (см. выше). Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

*Женьшень обыкновенный*  
(*Panax schin-seng*)

Многолетнее травянистое растение до 80 см высотой. Подземная часть побега (шейка) переходит в мясистый, сильно разветвленный корень до 25 см длиной. Листья пальчатосложные. Соцветие — зонтик. Цветки мелкие, пятичленные, розовые или белые. Цветет в июле около двух недель, причем зацветает через 8—10 лет. Плоды — ярко-красные костянки. Плоды созревают в середине августа и держатся до октября. Продолжительность жизни более 200 лет. В течение нескольких лет может находиться в состоянии покоя и не развивать надземных органов. Размножается семенами. Внесен в Красную книгу.

Корни содержат эфирное масло, панаксозиды, сапонины, однако каким веществом определяется лекарственное действие женьшеня, до сих пор неясно. В качестве лекарственного сырья используют корни, собранные осенью, не ранее чем на пятом году жизни женьшеня. Корни тщательно очищают от земли, но не моют водой. Женьшень — адаптоген, он повышает работоспособность, восстанавливает силы после болезни, способствует долголетию.

### **ИНФАРКТ МИОКАРДА**

Взять 20 г корня женьшеня и 0,5 кг пчелиного меда. Порошок корня смешать с медом, настоять 1 неделю, часто перемешивая. Принимать 3 раза в день по 1/4 чайной ложки (особенно полезен при пониженном гемоглобине в крови).

### **СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ**

Измельченные в порошок сухие корни женьшеня принимать по 0,25 г 2—3 раза в день.

Сухой корень женьшеня залить 70-процентным спиртом в соотношении 1:10. Принимать по 10—15 капель 2—3 раза в день.

### **УПАДОК СИЛ, ГИПОТОНИЯ, ИСТОЩЕНИЕ, НЕРВНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

Залить корень женьшеня 50-процентным спиртом в соотношении 1:10. Настаивать в течение недели. Принимать по 15—30 капель 2—3 раза в день до еды. Курс лечения — 30—40 дней, затем сделать перерыв на 2—3 недели. Всего провести не более трех курсов.

Корень женьшеня залить кипятком в соотношении 1:10. Настаивать 1 час. Пить по 1 чайной ложке за прием.

Порошок корня женьшеня принимать по 0,3 г 2—3 раза в день до еды. Курс лечения — 30—40 дней, затем сделать перерыв на 2—3 недели. Всего провести не более трех курсов.

### *Зверобой продырявленный (Hypericum perforation)*

Травянистый многолетник высотой до 1 м. Стебли ребристые, прямостоячие. Листья супротивные, ароматные, с просвечивающими точками — железками. Желтые цветки собраны в метельчатые соцветия. Цветет все лето. Плоды — кожистые коробочки с многочисленными мелкими коричневыми семенами. Первые плоды созревают в июне.

Надземная часть содержит флавоноиды, эфирное масло дубильные вещества, каротин, витамин С, никотиновую кислоту. Лекарственным сырьем является трава. Собирают зверобой в июне—июле. Растение уникальное, народные целители считают его средством от девяноста девяти болезней. Обладает вяжущим, противовоспалительным, антимикробным, ранозаживляющим, мочегонным и желчегонным действием. Помогает при женских заболеваниях.

### **АДЕНОИДЫ**

Для профилактики аденоидов и полипов изготовить мазь из травы зверобоя (1 часть порошка травы смешать с 4 частями сливочного несоленого масла) и на 1 чайную ложку добавить 5 капель сока чистотела, слить в маленькую бутылочку и встряхивать до тех пор, пока не получится эмульсия. Закапывать 3—4 раза в день по 2 капли в каждую ноздрю.

### **АЛКОГОЛИЗМ**

Взять 4 столовые ложки измельченной травы зверобоя, залить 0,5 л кипятка, выдержать на кипящей водяной бане 20—30 минут. Остудить, затем процедить. Принимать по 2 столовые ложки 2 раза в день перед завтраком и обедом. Курс лечения — 2 недели. Регулярный прием отвара вызывает отвращение к алкоголю.



## **ГАСТРИТ**

Залить 3 столовые ложки травы зверобоя 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить. Принимать по 1/3 стакана настоя 3 раза в день до еды. Курс лечения — 1—2 месяца.

## **ГЕПАТИТ**

Измельченную траву с цветками зверобоя залить вином («Кагор» или «Мадера») в пропорции 1:10. Бутылку поставить на 10—12 дней в темное место при комнатной температуре или на 2—3 часа в кастрюлю с теплой (но не горячей) водой. Настой пить по 1 столовой ложке перед едой в течение 2 недель.

## **ГОЛОВНАЯ БОЛЬ**

Взять 3 столовые ложки травы зверобоя, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

## **ГРИПП**

Залить 100 г сухой измельченной травы зверобоя 0,5 л водки, настаивать в темном месте 36 часов (периодически встряхивая), процедить. Растворить 1 столовую ложку настойки в 1 стакане теплой кипяченой воды. Принимать внутрь по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

## **ДЕПРЕССИЯ**

Залить 1 столовую ложку травы 1 стаканом кипятка, кипятить на медленном огне 10—15 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день. Курс лечения — 1—2 месяца.

## **ДУОДЕНИТ**

Залить 2 столовые ложки травы зверобоя продырявленного 1 стаканом кипятка, закрыть крышкой, нагреть на водяной бане 30 минут, настоять 15 минут, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

## **МАСТИТ**

Взять в равных частях травы душицы, тысячелистника, зверобоя, подорожника, пустырника и заварить как чай. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

## **НАСМОРК, ПРОСТУДА**

Смешать в равных частях сок каланхоэ и мед. Пить с настоем зверобоя — это прекрасно избавляет от заложенности носа.

Несколько раз в день в нос закапывать теплое зверобойное масло по 3—5 капель. Масло готовится следующим образом: 20—30 г свежих измельченных цветков зверобоя (с некоторой частью листьев) залить 1 стаканом рафинированного растительного масла, настаивать 3 недели в теплом темном месте, периодически встряхивая. После этого процедить через несколько слоев марли. Хранить зверобойное масло необходимо в холодильнике.

Смешать 1 столовую ложку зверобойного масла с таким же количеством вазелина. Смесь ввести с помощью ватных тампонов в каждый носовой ход.

Смешать в равных частях мед и зверобойное масло. Смазывать ватным тампоном слизистую оболочку носа во второй половине дня и перед сном. Полезно одновременно пить липовый чай с малиной или вареньем из инжира.

Смешать в равных пропорциях сок каланхоэ и зверобойное масло. Смазывать носовые ходы этой смесью несколько раз в день. Хорошо сочетать с ингаляциями отваром зверобоя.

При остром насморке вдыхать порошок из травы зверобоя.

Залить 2 столовые ложки зверобоя 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.

Залить 2 столовые ложки травы зверобоя 1 стаканом кипятка, нагреть на водяной бане под крышкой 30 минут, дать настояться, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды или пропускать отвар через нос.

Залить 4 столовые ложки измельченного зверобоя 100 мл 70-процентного спирта, настаивать, периодически взбалтывая. Развести 30—40 капель в 1/2 стакана воды. Закапывать в нос при насморке.

## **НЕФРИТ**

Взять в равных частях траву зверобоя, цветки бузины, ромашки и липы. Залить 2 столовые ложки смеси 1 стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 30 минут, охладить 10 минут при комнатной температуре, процедить, отжать и довести объем до исходного кипяченой водой. Пить на ночь в теплом виде по 1—2 стакана.

Взять в равных частях травы зверобоя, пустырника, фиалки трехцветной, хвоща полевого. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, греть на водяной бане 10 минут, настоять 30 минут в тепле. Пить настой

теплым по 2—3 стакана в день при обострении хронического пиелонефрита.

## **ОБМОРОК**

При часто повторяющихся обмороках нервного происхождения пейте чай из высушенных трав зверобоя, Melissa, цветков липы.

## **ОЖОГ**

Залить 1 столовую ложку зверобоя 0,5 л воды, нагреть на водяной бане 30 минут, остудить, процедить. Отвар зверобоя принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

## **ПОНОС**

Заварить как чай 1 столовую ложку травы зверобоя продырявленного в 1 стакане кипящей воды. Принимать по 3/4 стакана 3—4 раза в день до еды при склонности к поносам.

## **СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ**

Залить 3 столовые ложки травы зверобоя продырявленного 2 стаканами кипятка, настоять, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день.

## **ТАБАКОКУРЕНИЕ**

Взять 8 столовых ложек сухой травы зверобоя, измельчить ее и залить 0,5 л водки, закупорить и дать настояться в течение 8—10 дней. Настойку периодически взбалтывать. Принимать по 40—50 капель (можно растворить в стакане воды) 3 раза в день после еды.

Залить 2 столовые ложки травы зверобоя 1 стаканом кипятка, поставить в духовку и упарить до половины объема. Принимать по 40—50 капель 3 раза в день после еды.

Залить 1—2 чайные ложки цветков зверобоя 1 стаканом кипятка, настоять под крышкой 10 минут. Пить настой 2 раза в день.

Залить 4 столовые ложки цветков зверобоя 1,5 стакана кипятка, накрыть крышкой, настоять 15—20 минут. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

## **ТУБЕРКУЛЕЗ**

Залить 100 г травы 0,5 л 70-процентного спирта, настаивать неделю, затем процедить. Принимать по 1—3 чайных ложки настойки до еды.

Измельчить 30 г свежих цветов и листьев зверобоя, залить 1/2 стакана 90-процентного спирта, настаивать в течение 10 дней в темном месте, периодически взбалтывая. Принимать настойку по 40—50 капель 3 раза в день после еды.

### **УСТАЛОСТЬ, УТОМЛЕНИЕ**

Залить 1 столовую ложку травы зверобоя 1 стаканом кипятка и настоять, укутав, 30 минут. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день в течение 2—3 недель.

### **ХОЛАНГИТ, ХОЛЕЦИСТИТ**

Взять 1 столовую ложку травы зверобоя продырявленного, залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день. Этот отвар оказывает противовоспалительное и желчегонное действие.

### **ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА**

Взять в равных пропорциях траву зверобоя, семена льна, плоды укропа, цветки ромашки. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, варить на водяной бане 15 минут, настаивать 1 час. Принимать настой по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

Траву зверобоя смешать с подогретым подсолнечным маслом в соотношении 1:2, выдержать 3 часа на водяной бане, настаивать 2 недели (временами взбалтывать), профильтровать. Принимать натощак по 1 столовой ложке 3 раза в день. Курс лечения — 1 месяц.

Траву зверобоя смешать с подогретым подсолнечным маслом в соотношении 1:2, выдержать 3 часа на водяной бане, настаивать 2 недели (временами взбалтывать), профильтровать. Принимать по 1 столовой ложке натощак 3 раза в день. Курс лечения — 1 месяц.

Взять в равных частях цветки бессмертника и траву зверобоя продырявленного. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать настой по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

### **АНГИНА**

Залить 2 столовые ложки сухой измельченной травы зверобоя 1 стаканом кипятка, держать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре, процедить. Полоскать горло.

Залить 1 столовую ложку сухой измельченной травы зверобоя 1 стаканом крутого кипятка, выдержать 15 минут на кипящей водяной бане, затем

оставить для медленного охлаждения на 30—40 минут. Процедить, добавить 10-процентный спиртовой экстракт прополиса (из расчета на 1/2 стакана настоя 20—30 капель экстракта прополиса) и использовать теплым для полосканий. Средство помогает также при тонзиллите и других заболеваниях полости рта и носоглотки.

## **БЕЛИ**

Залить 2—3 столовые ложки травы зверобоя 2 л воды, прокипятить 20 минут, охладить, процедить. Применять для спринцеваний.

## **ВИТИЛИГО**

Залить 1,5 чайной ложки травы зверобоя 1 стаканом кипятка, дать настояться, процедить и выпить за день или делать примочки.

Залить 2—3 столовые ложки свежих цветов и листьев зверобоя 1 стаканом подсолнечного или оливкового масла, настаивать 2 недели, процедить и смазывать кожу.

## **ЖИРНАЯ КОЖА**

При жирной, пористой или потливой коже по утрам полезно ополаскивать лицо холодным настоем из смеси, состоящей из зверобоя, шалфея, мать-и-мачехи, тысячелистника. Приготовление настоя: залить 1 столовую ложку смеси трав 1 стаканом кипятка и оставить в закрытой посуде на ночь.

Зверобой, лист щавеля, лист мать-и-мачехи, цветочные корзинки календулы в равных по объему частях измельчить, смешать и залить кипятком в соотношении 1:2. После кипячения отвар остудить. Отваром пропитать многослойную марлю, которую поместить на чистое лицо на 15—20 минут, а затем обмыть его теплой водой.

## **МАСТИТ**

Взять 1 столовую ложку отвара зверобоя и 2 столовые ложки сливочного масла, смешать, смазывать воспаленные соски. Отвар готовится так: 2 столовые ложки травы зверобоя залить 1 стаканом кипятка, закрыть крышкой, нагревать на водяной бане 30 минут, настаивать 15 минут, процедить.

## **ОЖОГ**

### **СТОМАТИТ**

Настоять 1/2 стакана измельченных свежих цветов и листьев зверобоя на 1 стакане миндального, подсолнечного оливкового или льняного масла

в течение 3 недель. Отжать процедить. Хранить в прохладном месте. Делать масляные компрессы на пораженные места. Зверобойное масло применяется при ожогах, даже если поражено 2/3 поверхности тела. В случае срочной необходимости вместо длительного настаивания зверобой и масло прогревают на водяной бане в течение шести часов, процеживают и после остывания наносят масло на места ожогов.

Как наружное средство при ожогах, язвах и ранах помогают повязки, смоченные отваром зверобоя продырявленного. Приготовление отвара: залить 1 столовую ложку сухой травы зверобоя 1 стаканом кипятка и кипятить 10 минут или настоять 2 часа в термосе. Повязки делать 2 раза в день.

Взять 100 г зеленой травы зверобоя, залить 3 стаканами свежего растительного масла, прокипятить 30 минут, охладить, профильтровать. Смазывать ожоги.

Смешать 2 столовые ложки масла травы зверобоя с 5 белками яиц, смазывать ожоги.

## **ПАРОДОНТОЗ**

Взять 25 г прополиса, измельчить его так, чтобы кусочки были не более 0,4 мм, положить в бутылку из темного стекла и залить 1/2 стакана спирта или 3/4 стакана крепкой водки, хорошо перемешать до полного растворения прополиса. Добавить 50 г сухих измельченных листьев зверобоя и настаивать 15 дней, периодически взбалтывая бутылку. По окончании настаивания — профильтровать. Для приготовления полосканий растворить 20—30 капель в 1/2 стакана воды. Полоскать рот 4—5 раз в день.

## **РАНЫ**

Залить 20 г свежих цветков зверобоя 1 стаканом подсолнечного или растительного масла, настаивать 2 недели, периодически взбалтывая, затем процедить. Смазывать раны.

Залить 1 столовую ложку травы зверобоя 1 стаканом воды, кипятить в течение 10 минут, настаивать 30 минут, процедить. Промывать раны. Внутрь принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Приготовить настойку травы зверобоя на 40-процентном спирте или водке в соотношении 1:5. Применять как вяжущее и противовоспалительное средство для полоскания десен и полости рта: 30—40 капель на 1/2 стакана воды.



## **ТРЕЩИНЫ НА ПЯТКАХ**

Взять 2—3 столовые ложки свежих цветов и листьев зверобоя, залить 1 стаканом оливкового или подсолнечного масла. Настаивать 2 недели в темном месте при комнатной температуре, периодически взбалтывая. Процедить, смешать 1 столовую ложку масла с 1 столовой ложкой муки, слепить лепешку и прикладывать к трещинам.

### *Змееголовник молдавский (*Dracosepbalum moldavica*)*

Травянистый однолетник с тонким стержневым корнем и прямостоячим стеблем высотой 15—50 см. Листья продолговато-яйцевидные на коротких черешках. Цветки фиолетово-синие или беловатые собраны в длинные кисти. Плоды — продолговатые орешки. Цветет в июле—августе, семена созревают в сентябре.

В надземных органах и плодах содержится эфирное масло с запахом мяты. Как лекарственное сырье используют траву, которую заготавливают в начале цветения, срезая верхнюю часть растения. Змееголовник усиливает пищеварение, обладает успокаивающим, болеутоляющим, ранозаживляющим и противосудорожным действием. В тибетской народной медицине используют при заболеваниях печени и желудка,

## **МИГРЕНЬ**

Залить 1 чайную ложку измельченной травы змееголовника 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 1/3 стакана утром и вечером. Делать компрессы с настоем на область лба.

## **РАНЫ**

Траву змееголовника измельчить, выложить на марлевый бинт. Прикладывать к ране 3—4 раза в день на 5—6 минут.  
синяк

## **ГАСТРИТ, МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**

Залить 1 чайную ложку травы змееголовника 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. В полученном настое смочить кусок бинта и

приложить к синяку, держать 2—3 минуты. Прикладывать настой несколько раз в день.

*Золотарник обыкновенный, или золотая розга*  
(*Solidago virgaurea*)

Травянистый многолетник до 1 м высотой. Корневище горизонтальное, стебель прямостоячий, вверху ветвистый. Листья продолговато-эллиптические с зубчатым краем. Соцветие — метелка корзинок желтого цвета. Золотые метелки появляются в конце июля и цветут до конца сентября.

В надземной части растения содержатся флавоноиды, полиацетиленовые соединения, ди- и тритерпеноиды, сапонины, фенолкарбоновые кислоты. В цветках найдены фитоэксдизоны.

В лечебных целях используют дикорастущий золотарник (листья, стебли, соцветия), собирают золотарник с половины высоты стебля (срывают только нежную — неодеревеневшую часть) в июле—августе. Золотарник обладает мочегонным, вяжущим, противовоспалительным, ранозаживляющим действием. В тибетской народной медицине золотарник применяют при неврастении и желтухе, а в болгарской — как диуретическое средство при мочекаменной болезни, ревматизме и нарывах.

■ **ВНИМАНИЕ!**

*Растение ядовито, при приеме строго соблюдать дозировку.*

## АРТРИТ

Смешать в равных частях траву золотарника, цветки бузины, цветки липы и траву зверобоя. Залить 1 столовую ложку измельченной смеси 1 стаканом кипятка и дать настояться 30 минут. Пить по 2 стакана в день.

Залить 1 столовую ложку травы золотарника 1 стаканом остуженной кипяченой воды, настаивать 4 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день до еды при болях в желудке.

## РАНЫ

Свежие листья золотарника измельчить и прикладывать к ранам. Золотарник очищает раны от гноя и способствует их быстрому заживлению.

### *Золототысячник зонтичный*

#### *(Centaurium erythraea)*

Одно- или двухлетнее травянистое растение высотой до 40 см, с 2—5-гранными стеблями. Прикорневые листья собраны в розетку, стеблевые — супротивные, сидячие, эллиптические. Цветки ярко-розовые, около 10 мм в диаметре. Цветет в июле—августе. Плоды — 2-створчатые линейно-цилиндрические коробочки.

I Во всех органах содержится 0,6—1,0% алкалоидов и до 0,3% гликозидов, в надземных органах — аскорбиновая кислота. В качестве лекарственного сырья используют траву, которую собирают во время цветения, срезая стебель вместе с прикорневой розеткой. Обладает желчегонным, ветрогонным и противоглистным действием. Понижает кислотность желудочного сока, повышает аппетит.

## АЛКОГОЛИЗМ

Смешать 4 части золототысячника и 1 часть полыни обыкновенной. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, укутав, и процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

## ГАСТРИТ

Взять в равных частях травы золототысячника, тимьяна обыкновенного и шандры. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка и настаивать до охлаждения. Принимать по 1—2 стакана настоя в день, делая небольшие глотки.

Взять поровну травы золототысячника, листьев мяты перечной, листьев клевера лугового. Заварить 1 столовую ложку смеси 1,5 стакана кипятка и настаивать до охлаждения. Выпить в течение дня в 3 приема за 30 минут до еды для улучшения пищеварения.

## **ГЛИСТЫ**

Залить 20 г измельченной травы 1/2 стакана 40-процентного спирта или водки, настаивать 1—2 недели, ежедневно встряхивая, процедить. Принимать по 15—20 капель за 20—30 минут до еды.

## **ГРИПП**

Взять в равных частях траву золототысячника обыкновенного, цветки ромашки аптечной и листья вахты трехлистной. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 стакану настоя 3 раза в день при гриппе с повышенной температурой.

## **ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА**

Залить 1 столовую ложку травы золототысячника 0,5 л кипятка и настаивать в теплом месте 1 час. Выпить равными порциями в течение дня за 30 минут до еды. Принимать в течение 2—3 недель.

## **КОЛИТ**

Смешать по 1 чайной ложке травы золототысячника, листьев шалфея и цветков ромашки аптечной. Заварить сбор 1 стаканом кипятка и настоять 30 минут. Пить по 1 столовой ложке каждые 2 часа. Через 1—3 месяца дозу сократить, удлинив промежутки между приемами настоя. Лечение безвредно и может быть продолжительным.

## **СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА**

Залить 1 столовую ложку травы золототысячника 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, настаивать 30 минут, потом процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

## **ХОЛЕЦИСТИТ**

Залить 1 столовую ложку сухой травы золототысячника 1 л кипятка, настаивать в закрытой посуде 1 час, после чего процедить. Принимать по 1/2 стакана за 30 минут до еды.

## **ВЕСНУШКИ**

Выжать сок из травы золототысячника и смазывать веснушки.

## **СИНУСИТ (ВОСПАЛЕНИЕ ПРИДАТОЧНЫХ ПАЗУХ НОСА)**

Заварить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку взятых в равных количествах цветков золототысячника, тмина и пижмы, настоять 40 минут и прикладывать смесь вместе с цветками в виде компресса к носу.

### *Имбирь лекарственный (Zingiber officinale)*

Многолетнее травянистое растение высотой до 1 м с мясистым корневищем. Листья длинные, ланцетовидные, напоминающие камыш. Цветки фиолетово-желтые, собраны в колосовидные соцветия. Корневище имеет приятный запах.

Корневище содержит эфирное масло и смолистые вещества, придающие имбирю жгучий вкус. Обнаружены также липиды, аминокислоты, никотиновая кислота, витамин А и много крахмалов. В лечебных целях используют корневище. Обладает ветрогонным, спазмолитическим, обезболивающим, потогонным, отхаркивающим, заживляющим и тонизирующим действием. В тибетской медицине имбирь используют при почечных, печеночных и кишечных коликах. В корейской народной медицине имбирь используют при коклюше, икоте, остром гастрите, а китайские целители используют его для лечения дизентерии, ревматизма, малярии, зубной боли.

### **МЕТЕОРИЗМ**

Добавлять в пищу порошок имбиря.

### **СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА**

Перед едой принимать на кончике ножа порошок имбиря.

### *Исландский мох, или цетрария исландская (Cetraria islandica)*

Листовато-кустистый лишайник с прямостоячим или приподнимающимся слоевищем высотой 10—15 см. В сухом виде

слоевище коричневое, желтое, а после дождя — зеленовато-серое, мягкокожистое.

В качестве лечебного сырья используют собранные летом и высушенные слоевища. В них содержатся лишайниковые кислоты, значительное количество углеводов, в основе, которых находятся лихенин, цетрарин, аскорбиновая и фолиевая кислоты, витамин В. Отвар слоевища усиливает аппетит, восстанавливает силы организма после тяжелых болезней, применяется при лечении верхних дыхательных путей, в том числе туберкулеза. Обладает противовоспалительным и ранозаживляющим действием.

## **БРОНХИТ**

В эмалированную посуду налить 1 стакан молока и положить 1 столовую ложку (без верха) мелко накрошенного исландского мха. Накрывать кастрюлю блюдцем или неметаллической тарелочкой и поставить кипятить на 30 минут, после чего процедить. Пить отвар в горячем виде перед сном. В квартире, где находится больной, не должно быть сквозняков.

## **БРОНХИТ, КОКЛЮШ**

Залить 1 столовую ложку исландского мха 2 стаканами холодной воды, довести до кипения, процедить, остудить. Принимать в течение дня глотками в 10—12 приемов.

## **ТУБЕРКУЛЕЗ ЛЕГКИХ**

Залить 2 столовые ложки исландского мха 1 стаканом холодной воды, довести до кипения, снять с огня и процедить. Остуженный отвар принимать по несколько глотков 2—3 раза в день.

## **ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ**

Взять поровну исландский мох, семя льна, корень алтея. Залить 2 столовые ложки сбора 2 стаканами холодной воды, выдержать 5 часов, варить в течение 5—7 минут, настоять, процедить. Принимать по 1/3 стакана за 30 минут до еды 5—6 раз в день.

Использовать тот же рецепт, что и для лечения бронхита и коклюша (см. выше).



*Каланхоэ перистое, или комнатный женьшень*  
(*Kalanchoepinnata*)

многолетнее травянистое растение с прямым ветвистым стеблем высотой от 0,5 до 1,5 м, часто древеснеющим в нижней части. Листья сочные, толстые, супротивные. Цветки крупные, трубчатые, зеленовато-розового цвета, собраны в метельчатое соцветие. Комнатное растение.

В листьях каланхоэ содержатся полисахариды, органические кислоты, некоторые ферменты, минеральные соли, витамины и флавоноиды. В соке растения содержатся яблочная, щавелевая, уксусная, лимонная и другие органические кислоты, полисахариды и микроэлементы. Используют для лечения листья, из которых выдавливают сок. Он помогает при ожогах и способствует заживлению ран. Обладает противовоспалительным и антимикробным действием.

### **АНГИНА**

Смешать в равных пропорциях сок каланхоэ с теплой кипяченой водой, полоскать горло как можно чаще.

### **ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН**

Промыть листья каланхоэ, обсушить, измельчить и наполовину заполнить ими поллитровую бутылку. Залить доверху водкой и поставить настаиваться в темное место. Время от времени настой встряхивать. Через 1 неделю содержимое бутылки профильтровать. Полученным настоем натирать ноги, начиная от стопы и двигаясь дальше к коленям. Для исчезновения синей сетки мелких вен процедуру повторять ежедневно в течение 2—4 месяцев. Одновременно можно принимать цветочную пыльцу по 0,5—1 чайной ложке 2—3 раза в день.

### **НАСМОРК**

Смешать в равных частях сок каланхоэ и мед. Пить с настоем Melissa или зверобоя — это прекрасно избавляет от заложенности носа.

Смешать в равных пропорциях сок каланхоэ и зверобойное масло. Смазывать носовые ходы этой смесью несколько раз в день. Хорошо сочетать с ингаляциями отваром зверобоя.

### **СТОМАТИТ**

Полоскать рот соком каланхоэ.

## **ТРОФИЧЕСКИЕ ЯЗВЫ, РОЖИСТОЕ ВОСПАЛЕНИЕ**

Выжать сок из листьев каланхоэ, смочить в нем марлю, сложенную в 4—5 слоев, и наложить ее на кожные поражения. Держать 30—40 минут.

### *Календула лекарственная, или ноготки (*Calendula officinalis*)*

Однолетнее травянистое садово-декоративное растение, густоопушенное. Листья очередные, продолговатые. Цветки собраны в крупные одиночные корзинки желтого или оранжевого цвета. Цветет с конца июня и до поздней осени.

В цветках календулы содержится провитамин А, который имеет большое значение для всех функций организма, особенно для зрения и регенерации кожи. В лекарственных целях применяют в основном цветки (или целиком головки цветков, или только лепестки без чашечки цветка), которые собирают во время цветения. Календула обладает противовоспалительным, вяжущим, ранозаживляющим и снижающим кровяное давление действием. А также она используется как имеющая отхаркивающие, потогонные, мочегонные, желчегонные, противорахитичные свойства. Календула — одно из самых распространенных в народной медицине растений, используется она испокон веку.

## **АЛЛЕРГИЯ**

Взять 10 г цветков календулы, залить их 1/2 стакана кипятка, запарить на 1—2 часа. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

## **ГЕПАТИТ**

Залить 2 чайные ложки соцветий календулы 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день. Можно применять календулу и в виде настойки. Начать прием календулы с 30 капель, довести объем до 1 чайной ложки. Принимать 2 раза в день.

## **ГИПЕРТОНИЯ**

Настоять цветки календулы на водке, взяв их в соотношении 20:100. Настаивать неделю. Принимать по 20—30 капель 3 раза в день.

## **КЛИМАКС**

Взять 20 г цветков календулы и залить 1/2 стакана водки, настоять 7 дней в темноте. Принимать по 40—50 капель, растворенных в 1/3 стакана воды, 3 раза в день до еды. Особенно полезна настойка при повышении давления во время климакса. В этом случае ее надо принимать 3—4 недели.

## **НАСМОРК**

Измельчить высушенные цветки календулы и залить их 70-процентным спиртом в соотношении 1:3, настаивать 2 дня. Процедить и добавить к настойке оливковое или кукурузное масло в соотношении 1:7, выдержать при температуре 80°C в течение 7 часов на водяной бане, постоянно подливая воду. Процедить и закапывать в нос по 2—3 капли в каждую ноздрю.

## **НЕФРИТ**

Взять по 1 части цветков календулы и листьев крапивы двудомной. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, настоять. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день через 1 час после еды.

## **АРИТМИЯ**

При сильном сердцебиении принимать настой соцветий календулы. Залить 2 чайные ложки сухих соцветий 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

## **АНГИНА**

Поместить 10 г цветков календулы в стеклянную или эмалированную посуду, залить 1 стаканом крутого кипятка, плотно накрыть крышкой, обернуть теплой тканью и настаивать 4—6 часов. Процедить, остаток отжать и профильтровать. Хранить в прохладном месте не более двух дней. Брать 1 чайную ложку на стакан горячей воды и полоскать несколько раз в течение дня.

Взять 2 части ромашки, 1 часть эвкалипта, 1 часть цветков календулы. Все растения измельчить и хорошо смешать. Залить 1,5 стакана кипятка на 1 столовую ложку смеси и кипятить 2 минуты. Настоять, укутав, 30 минут, потом процедить. Полоскать следует 2 раза в день, утром и вечером, разделив раствор пополам. Начинать полоскание с раствора температурой 26°C, постепенно убавляя по 1 градусу в день, пока температура не дойдет до 16°C. Затем следует месяц полоскать раствором 15—16°C. Такое полоскание позволит снять воспаление горла и закалить его.

Залить 1 столовую ложку сухих измельченных цветков календулы 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Полоскать горло каждые 2—3 часа по 10 минут.

Можно использовать для полоскания настойку календулы, которая продается в аптеках, или же приготовить ее самим следующим образом: 100 г сухих цветков календулы залить 0,5 л водки, настаивать в темном месте 1 неделю, периодически встряхивая, процедить. Развести 1 чайную ложку настойки в 1 стакане теплой воды и полоскать горло несколько раз в день. Засыпать в термос 2 чайные ложки сухих лепестков календулы, залить их кипятком, настаивать 2 часа. Полоскать горло теплым настоем как можно чаще. Если после ангины осип голос, то пить по 1/3 стакана настоя 3 раза в день. Курс лечения — 2 месяца.

Сухие цветки календулы измельчить, залить 70-процентным спиртом в соотношении 1:3 и оставить на сутки. Профильтровать и добавить оливковое масло в соотношении 1:7

Выдержать при температуре 80°C на водяной бане 7 часов, постоянно подливая туда воду, процедить. Закапывать масло в горло по 3 капли 1 раз в день.

## **АРТРИТ, ОБМОРОЖЕНИЕ, ОЖОГ**

Взять 10 г измельченных в порошок цветков календулы и смешать с 50 г вазелина. Втирать мазь в пораженные места.

## **РЕВМАТИЗМ**

Взять 40 г цветков календулы и настоять их в 1/2 стакана 40-процентного спирта в течение 7 дней. Настойку смешать с вазелином и втирать в пораженные суставы.

## **СТОМАТИТ**

Залить 1 столовую ложку соцветий календулы лекарственной 1 стаканом кипятка, варить 10 минут, процедить. Применять как противовоспалительное, бактерицидное, регенерирующее средство для полоскания полости рта.

## **УГРИ, ПРЫЩИ**

*Очищающая маска.* Растворить 1 столовую ложку настойки календулы в 2 стаканах воды и затем этим раствором смочить тонкий слой ваты. Слегка отжатую, пропитанную раствором вату нанести на лицо, оставляя отверстия

для глаз, рта и ноздрей. Через 10—15 минут маску снять, лицо не мыть. Хорошо дезинфицирует, но немного сушит кожу.

*Кипрей узколистный, или иван-чай*  
(*Eriobium parviflorum*)

Многолетнее травянистое растение высотой до 120 см, стебель прямостоячий, маловетвистый. Листья очередные, сидячие, ланцетные, заостренные. Цветки пурпурно-розовые, собраны в кисть. Цветет в июне—июле.

Содержит дубильные вещества, флавоноиды, фитостерины. Это одно из немногих растений, в котором в достаточном количестве и доступной форме присутствует бета-ситостерин, имеющий большое значение при лечении аденомы простаты. Лекарственными свойствами обладает все растение. Траву заготавливают во время цветения, а корни — весной или осенью. Кипрей обладает вяжущим, кровоостанавливающим, легким слабительным и успокаивающим действием.

## АДЕНОМА ПРОСТАТЫ

Залить 2—3 чайные ложки травы кипрея 2 стаканами кипятка, настаивать 5 минут, процедить. Пить по 1 стакану утром натощак и вечером за полчаса до сна.

Взять по 10 частей корня кипрея и корня солодки голой, 3 части корня эхинацеи пурпурной, 2 части листьев лимонника китайского. Залить 1 столовую ложку смеси 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Взять в равных частях листья кипрея, листья березы повислой, листья земляники лесной, листья лещины. Залить 4 столовые ложки смеси 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, охладить, процедить. Пить в течение дня вместо чая.

Взять в равных частях листья кипрея, листья мяты, травы тимьяна ползучего, плодоножек вишни. Залить 2 столовые ложки смеси 0,5 л кипятка, настаивать 2 часа, затем поставить на огонь и довести до кипения, кипятить 2—3 минуты. Процедить. Пить по 1 стакану утром натощак и вечером за 30 минут до сна.

## **АТЕРОСКЛЕРОЗ**

Залить 2 столовые ложки травы кипрея 1 стаканом кипятка, кипятить 15 минут, охладить, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

## **БЕЛИ**

Залить 2 столовые ложки корня кипрея 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

## **ВОСПАЛЕНИЕ СРЕДНЕГО УХА**

Залить 2 столовые ложки кипрея 2 стаканами воды, настаивать 6 часов, процедить. В теплом настое смочить тампон и ввести его в ухо.

## **ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, БЕССОННИЦА**

Залить 1 столовую ложку корневищ и корней кипрея 1 стаканом кипятка, настаивать 45 минут, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Взять равные части кипрея и травы клевера. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1—2 стакана в день вместо чая.

## **КЛИМАКС**

Залить 50 г сухих измельченных цветков кипрея 0,5 л 70-процентного спирта, настаивать в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, затем процедить. Принимать по 20—30 капель, запивая водой, 3 раза в день. Настойка снимает головную боль, уменьшает учащенное сердцебиение, убирает отеки.

## **МАЛОКРОВИЕ**

Залить 1 столовую ложку травы кипрея 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

## **НЕРВНОЕ ИСТОЩЕНИЕ**

Залить 1 столовую ложку кипрея 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1 стакану в день за несколько приемов.

## **ОБИЛЬНЫЕ МЕНСТРУАЦИИ**

Залить 1 столовую ложку листьев кипрея 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды.



## **ПОНОС, ДИЗЕНТЕРИЯ**

Залить 1 столовую ложку кипрея 1 стаканом кипятка, кипятить 5—6 минут, настаивать 1 час, процедить. Принимать по половине стакана 3 раза в день до еды.

## **ПРОСТАТИТ ХРОНИЧЕСКИЙ**

Залить 1 столовую ложку травы кипрея 1 стаканом кипятка настаивать 2 часа, процедить. Пить в теплом виде по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Настой можно принимать после операции на простате.

## **ПРОФИЛАКТИКА ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ НОВООБРАЗОВАНИЙ**

Залить 1 столовую ложку травы кипрея 1 стаканом кипятка, настаивать на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

## **СИНУСИТ**

Заварить 2 столовые ложки травы кипрея в 0,5 л кипятка, довести до кипения и настоять 30 минут. Принимать по 1/3 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

## **СИФИЛИС, ГОНОРЕЯ**

Залить 1 столовую ложку листьев кипрея 1 стаканом кипятка, настаивать 3 часа, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды.

## **СНИЖЕНИЕ ПОТЕНЦИИ**

Заваривать сушеные листья кипрея как чай и пить 2—3 раза в день.

## **УСТАЛОСТЬ, УТОМЛЕНИЕ**

Залить 2 столовые ложки травы кипрея 0,5 л кипятка, довести до кипения и настаивать 30 минут. Пить по 1/3 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды в течение 2—3 недель.

## **ЦИСТИТ ХРОНИЧЕСКИЙ**

Залить 1 столовую ложку кипрея 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Пить в теплом виде по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

## **ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ**

Залить 2 столовые ложки кипрея 1 стаканом кипятка, кипятить 15 минут, охладить при комнатной температуре, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды для профилактики заболевания, особенно в периоды возможного обострения — весной и осенью.

## **ВОСПАЛЕНИЕ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ РТА**

Залить 1 столовую ложку листьев кипрея 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Полоскать рот.

## **КОНЬЮНКТИВИТ**

Залить 1 столовую ложку кипрея 1 стаканом кипятка, кипятить 15 минут, настаивать 1 час, процедить. Промывать глаза.

## **РАНЫ**

Прикладывать к ране чистые листья кипрея. Или измельчить листья и прикладывать их на бинте.

Приготовить настой, как было указано в рецепте лечения головной боли. Настоем промывать раны.

Сухую траву кипрея измельчить до состояния порошка. Присыпать ссадины и раны.

## *Кирказон обыкновенный (ломоносовидный) (*Aristolochia dematitidis*)*

Многолетние одревесневающие, реже травянистые лианы. Корневища постепенно переходят в стебель. Листья очередные, цельные, сердцевидные, крупные на длинных черешках. Цветки желтые, бывают пятнистые.

В кирказоне содержатся аристолоховые кислоты, смолы, эфирное масло. Лечебными свойствами обладают трава и корни. Траву собирают в июне—июле, корни — поздней осенью. Обладает противовоспалительным, потогонным, мочегонным, обезболивающим и ранозаживляющим действием.

В народной медицине долгое время применялся как лучшее средство для изгнания последа и усиления послеродового очищения.

■ **ВНИМАНИЕ!**

*Растение ядовито. Строго соблюдать дозировку!*

## **КОЖНАЯ СЫПЬ**

Залить 2 чайные ложки измельченного корня кирказона 2 стаканами воды, кипятить 10 минут, процедить в ванну. Ванну принимать не более 15 минут.

## **МЫШЕЧНЫЕ БОЛИ, ПОДАГРА**

Залить 1 чайную ложку измельченной травы кирказона 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов, затем процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.

### *Кислица обыкновенная, или заячья капуста (*Oxalis acetosella*)*

Многолетнее травянистое растение с ползучим корневищем и длинночерешковыми листьями, состоящими из трех сердцевидных долек. В высоту растение может достигать 15 см. Цветки мелкие, белые с нежными розоватыми жилками. Кроме обычных цветков, летом развиваются мелкие невзрачные (так называемые клейстогамные) цветки на укороченных цветоносах, лежащие на почве. Плод — яйцевидная коробочка. Цветет в мае—июне, плоды созревают в июне-июле.

Листья содержат свободные кислоты (щавелевую, яблочную, янтарную) и их соли (в особенности щавелево-кислый кальций), до 150 мг/100 г витамина С, провитамин А и рутин. Лечебными свойствами обладает трава, которую собирают в мае—июне. Кислица обладает мочегонным и желчегонным, противовоспалительным, ранозаживляющим действием, облегчает тяжелые обильные менструации.

## **ГРИПП, ЛИХОРАДКА**

Залить 2 столовые ложки сухой измельченной травы кислицы обыкновенной 1,5 стакана горячего молока, кипятить в закрытой посуде

на водяной бане 30 минут, отвар охладить, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды как жаропонижающее средство.

## НЕФРИТ

Залить 1 чайную ложку кислицы 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

### ■ ВНИМАНИЕ!

*Длительный прием кислицы может оказать вредное действие на почки.*

## ЯЗВЫ И РАНЫ

Прикладывать свежие измельченные листья кислицы к язвам и гнойным ранам.

### *Клевер луговой, или клевер красный*

*(Trifolium pratense)*

Многолетнее травянистое растение со стержневым корнем и клубеньками на нем. Стебель ветвистый, высотой 15—50 см. Листья тройчатосложные, нижние — яйцевидные, верхние — эллиптические. Цветки красные различных оттенков, собраны в головки. Цветет в мае—июле.

В траве клевера содержатся флавоноиды, кумарины, фенольные кислоты, каротин, витамины С и Е, дубильные вещества, ситостеролы. В лечебных целях используют листья и цветочные головки, которые собирают во время цветения.

## БОЛЕЗНЕННЫЕ И НЕРЕГУЛЯРНЫЕ МЕНСТРУАЦИИ

Залить 2 столовые ложки клевера красного 1 стаканом кипятка, настоять 6—8 часов, выпить в течение суток по 1/4 стакана

за 20—30 минут до еды.

## КАШЕЛЬ

Смешать мед и сок хрена в соотношении 3:1. Принимать маленькими порциями в течение дня, запивая чаем из цветков клевера красного (1

чайная ложка цветков на 1 стакан кипятка — настаивать, укутав, 1 час). Выпить за день 3—4 стакана этого настоя.

## МАЛОКРОВИЕ

Залить 3 чайные ложки измельченных цветочных головок клевера 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день перед едой.

## СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА

Залить 1 чайную ложку соцветий клевера 1 стаканом кипятка, настоять 5 минут, процедить. Пить по 1 столовой ложке 4 раза в день.

Взять 1 столовую ложку соцветий клевера, залить 1 стаканом водки. Настоять 10 суток. Принимать по 1 чайной ложке перед едой.

## ЯЗВЫ И РАНЫ

Прикладывать измельченные листья клевера к язвам на коже и гнойным ранам.

### *Клещевина обыкновенная (Vicia sativa)*

Травянистый однолетник высотой до 2 м. Листья черешковые до 60 см длиной, пальчато-раздельные. Соцветия в пазухах листьев. Цветки раздельнополые. Семена овальной формы, с одной стороны выпуклые, с другой — более плоские, покрыты гладкой мозаично-пестрой кожурой.

В семенах содержится 40—60% касторового масла, которое используют в лечебных целях. Его получают из семян путем холодного прессования. Касторовое масло используется как легкое слабительное. Оно отличается от других слабительных препаратов тем, что после его приема перистальтика усиливается по ходу всего кишечника.

### ■ ВНИМАНИЕ!

*Семена содержат ядовитое вещество белкового происхождения. Отравление семенами может вызвать головокружение, головную боль, гастрит, усиленное сердцебиение, судороги.*

## **ЗАПОР**

Принять 1 столовую ложку касторового масла — для взрослых или 1 чайную ложку масла — для детей. Эффект от приема масла наступает через 4—5 часов. Длительный курс не рекомендуется.

### *Конопля посевная (Cannabis sativa)*

Травянистый однолетник с прямым стеблем высотой до 2 м. Листья пальчато-раздельные, состоят из 5—9 остроланцетных листочков. Ветроопыляемое, двудомное. Мужские особи («посконь») по сравнению с женскими («матерка») более тонкостебельные и низкие. Цветки мелкие, собраны в сложные метельчатые кисти. Цветет в июне—июле.

В семенах содержатся жирные (до 35%), технические и пищевые масла, а также белки, витамин К и смолистое вещество с действием гашиша. В лечебных целях собирают верхушки побегов и плоды. Траву собирают в июне—июле, а плоды — в августе—сентябре. Обладает болеутоляющим, успокаивающим, слабительным, молокогонным, рвотным действием. Повышает кровяное давление.

## **ГИПОТОНΙΑ, СИЛЬНЫЙ КАШЕЛЬ, СНИЖЕНИЕ ЛАКТАЦИИ У КОРМЯЩИХ МАТЕРЕЙ**

Залить 1—2 столовые ложки измельченного семени конопли 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

## **НАСМОРК**

Взять 10 г семян конопли посевной, измельчить, залить 1 стаканом воды и 1 стаканом молока. Кипятить 3 минуты, охладить, процедить. Выпить в течение дня.

## **СНИЖЕНИЕ ПОТЕНЦИИ И ФРИГИДНОСТЬ**

Поджарить семена конопли и слегка их посолить. Принимать ежедневно по 1 чайной ложке.



### *Копытень европейский (Asarum europaeum)*

Травянистый многолетник с коротким стеблем, листья округлопочковидные с блестящей кожистой поверхностью. Все растение покрыто короткими волосками. Цветки мелкие, колокольчатые, темно-пурпурного цвета, прилегающие к почве. Цветет в мае.

В лекарственных целях используют листья, корни, корневища. Листья собирают в мае, а корни и корневища — поздней осенью. В корневище содержатся смолистые и дубильные вещества, крахмал, слизь, органические вещества, эфирные масла. Обладает мочегонным, желчегонным, слабительным, молокогонным, противолихорадочным и рвотным действием.

#### ■ ВНИМАНИЕ!

*Растение ядовито. Соблюдать дозировку.*

### **АЛКОГОЛИЗМ**

Заварить 1 столовую ложку измельченного корня копытеня 1 стаканом воды, кипятить 10 минут на слабом огне. Настаивать, укутав, в течение 30 минут, процедить. Влить 1 столовую ложку отвара в стакан водки и дать выпить больному алкоголизмом. Смесь вызовет рвоту и отвращение к алкоголю.

### **ЖЕЛТУХА**

Залить 1 чайную ложку измельченных листьев или корневищ копытеня 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

### **ОТЕКИ**

Залить 4 г сухого измельченного корня копытеня 1 стаканом воды или молока, поставить на огонь и варить 2 минуты, остудить, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день как мочегонное.

### *Кориандр посевной, или кинза (Coriandrum sativum)*

Травянистый однолетник со стеблем высотой 30—70 см. Прикорневые листья длинночерешковые, трехраздельные, нижние стеблевые — короткочерешковые, верхние — сидячие. Цветки мелкие, белые или розовые, собраны в соцветия-зонтики.

Содержит эфирное кориандровое масло — 1,2%. В качестве лекарства используют листья, цветы и семена. Собирать семена начинают во второй половине августа, когда плоды уже побурели, а листья лучше заготавливать до фазы бутонизации. Основными лечебными свойствами кориандра считаются потогонное, мочегонное, ветрогонное. Показан для улучшения пищеварения и снятия боли при гастрите и язвенной болезни желудка. Обладает противовоспалительным действием.

#### **МЕТЕОРИЗМ**

Добавить 1—2 капли эфирного масла кориандра в 1 столовую ложку меда. Съесть после еды. Повторить через 6—7 часов.

#### **ОБИЛЬНЫЕ МЕНСТРУАЦИИ**

Выжать сок из травы кориандра. Принимать его по 2—5 мл на каждый килограмм веса. Свертываемость повышается через 1—1,5 часа после приема и держится 5—6 часов.

#### **СНИЖЕНИЕ ПОТЕНЦИИ И ФРИГИДНОСТЬ**

Залить 2 чайные ложки семян кориандра 1 стаканом воды, хорошо размешать. Пить такой раствор ежедневно до полного излечения.

#### **АНГИНА, ТОНЗИЛЛИТ ХРОНИЧЕСКИЙ**

Залить 1 чайную ложку измельченной зелени кориандра 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить. Полоскать горло теплым настоем.

#### **РАНЫ**

Измельчить в порошок сухие листья кориандра. Посыпать ими рану.

#### **СТОМАТИТ**

Залить 1,5 чайной ложки измельченной травы 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Полоскать рот.

### *Крапива двудомная (Urtica dioica)*

Травянистый многолетник с длинным ползучим корневищем и прямостоячим четырехгранным стеблем высотой 100—150 см. Листья супротивные, черешковые, яйцевидно-ланцетные, покрыты жгучими волосками. Каждое взрослое растение вооружено примерно десятью миллионами жалящих волосков. Цветки мелкие, зеленоватые, собраны в колосовидные соцветия. Плоды — мелкие орешки. Цветет в июне—сентябре.

Листья содержат много витаминов, являясь своеобразным природным поливитамином: витамины К и В<sub>2</sub>, каротин (14—30 мг/100 г), аскорбиновую кислоту (100—200 мг/100 г) и пантотеновую кислоту. В них также находится 17% белка, 10% крахмала, около 1% Сахаров, много солей железа и калия. В плодах обнаружено до 22% жирного масла. Используют для лечения листья и корневище с корнями. Листья собирают все лето, а корневища — поздней осенью. Крапива обладает кровоостанавливающим, ранозаживляющим, стимулирующим, общеукрепляющим, витаминизирующим действием. Она усиливает обмен веществ, повышает тонус матки, кишечника, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшает состав крови, укрепляет хрящи, способствует обновлению слизистых оболочек, выводит из организма избыточный сахар, успокаивает ревматические боли, очищает организм от шлаков, уменьшает аллергические реакции.

#### **АВИТАМИНОЗ**

Залить 2 столовые ложки сухих измельченных листьев крапивы 1 стаканом кипятка и настаивать 15—20 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

#### **АСТМА СЕРДЕЧНАЯ**

Взять 1/2 столовой ложки молодых листьев крапивы, по 1 столовой ложке молодых листьев лебеды и листьев камыша. Смешать и измельчить листья, залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа, добавить 1/2 чайной ложки пищевой соды, размешать и настоять 10 дней в тепле на свету. Принимать по 1 чайной ложке 1 раз в день за 30 минут до еды в течение 3—4 недель.

## **ГАСТРИТ**

Залить 1 столовую ложку сухих листьев крапивы 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут на медленном огне, остудить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день.

## **ГЕМОРРОЙ**

Взять по 2 столовые ложки листьев и корневищ крапивы, залить 1 л кипятка, поставить на огонь и кипятить 15 минут, процедить. Принимать по 1 стакану утром натощак и вечером перед сном.

## **ГИПЕРТОНИЯ**

Залить 1 столовую ложку измельченных листьев крапивы 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 2 недели, затем сделать перерыв на 5 дней, начать второй курс лечения. Настой помогает на начальном этапе заболевания.

## **ГОЛОВНАЯ БОЛЬ**

Залить 3 ложки измельченных листьев крапивы 2 стаканами воды и кипятить 2—3 минуты. Настаивать 1 час. Принимать по 1/2 стакана в течение дня.

## **ЖЕЛЧНО-КАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**

Отжать сок из листьев крапивы. Принимать по 1/4 стакана сока 2—3 раза в день или по 1 столовой ложке через каждые 2 часа.

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ**

Залить 1 столовую ложку измельченных листьев крапивы 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 1/2 стакана 1 раз в день в течение месяца.

Залить 4 столовые ложки измельченных листьев 0,5 л воды, кипятить 5 минут, процедить. В отваре развести 1 столовую ложку меда и пить в горячем виде по 1/2 стакана 4 раза в день.

## **ИНСУЛЬТ**

Взять 20 г измельченной крапивы, залить 1 л кипятка, поставить на огонь и кипятить 10 минут. Настаивать ночь, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

## **ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА**

Залить 0,5 л кипятка на 5 столовых ложек высушенной и измельченной травы крапивы, собранной перед цветением, и кипятить 5 минут на малом огне. Принимать с медом или сахаром по 1/2 стакана 4 раза в день.

Залить 15 г измельченных корней крапивы 1 стаканом кипятка, кипятить на малом огне 10 минут, настоять 30 минут. Принимать по 2—3 столовые ложки 2—3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3—4 недель.

## **КАШЕЛЬ**

Заварить 2—4 столовые ложки семян крапивы 0,5 л кипятка и настоять ночь в термосе. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день или чаще, но меньшими порциями. Можно заварить 1 стаканом кипятка 2 столовые ложки корня крапивы, греть на малом огне 5 минут, настоять 30 минут. Принимать также. Свежие корни крапивы двудомной мелко нарезать и отварить в сахарном сиропе. Принимать по 1 столовой ложке несколько раз в день при хроническом кашле.

Залить 1 столовую ложку измельченного корня крапивы двудомной 1 стаканом кипятка, держать на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре, процедить, подсластить медом. Пить по 1/2 стакана 4—6 раз в день за 30 минут до еды при сильных приступах кашля.

Залить 1 чайную ложку цветков крапивы двудомной 0,5 л крутого кипятка, настаивать, укутав, 20—30 минут, процедить. Пить как чай для отхаркивания и разжижения мокроты.

## **КРАПИВНИЦА, АЛЛЕРГИЯ**

Залить 1 столовую ложку сухих или свежих цветков крапивы 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4—5 раз в день или по 1 стакану 3 раза в день в теплом виде.

## **КРОВОТОЧИВОСТЬ ДЕСЕН**

Залить 1 столовую ложку измельченных листьев крапивы двудомной 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать в виде настоя по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

## **ЛИХОРАДКА**

Взять 2 столовые ложки измельченных корней крапивы и 1 дольку чеснока, которую тоже надо измельчить. Залить все 1 стаканом водки.

Настаивать в течение 6—7 дней, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день или натирать больного.

## **МАЛОКРОВИЕ**

При малокровии рекомендуется есть щи из верхушек молодой крапивы, свежей или сушеной: 1 пригоршня травы на 1 л воды.

## **МАТОЧНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ, ОБИЛЬНЫЕ МЕНСТРУАЦИИ**

Выжать сок из свежих листьев крапивы. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20 минут до еды, разведя сок в 1/2 стакана воды.

Смешать в равных пропорциях листья крапивы, травы пастушьей сумки, хвоща полевого. Взять 1 чайную ложку смеси, залить 1 стаканом воды комнатной температуры, настаивать 8 часов, процедить, добавить 1/2 стакана кипятка. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день.

## **НАРУШЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ**

Залить 1 столовую ложку сухих листьев крапивы 1 стаканом кипятка, настаивать 10 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

## **НЕДОСТАТОЧНАЯ ЛАКТАЦИЯ**

Выжать сок из свежих листьев крапивы, разбавить его водой в соотношении 1:2, довести до кипения, остудить. Принимать по 1—2 чайные ложки 3 раза в день во время еды.

Залить 1 столовую ложку сухих измельченных листьев крапивы 1 стаканом кипятка и настаивать 10 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

## **НЕФРИТ, ПИЕЛОНЕФРИТ**

Залить 1—2 столовые ложки сухих листьев крапивы 1 стаканом кипятка, настаивать на водяной бане 15 минут. Принимать по 1/2 стакана перед едой 3 раза в день.

Взять в равных частях листья крапивы и цветки календулы. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, настоять. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день через 1 час после еды.

## **ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ**

Взять в равных частях листья крапивы, листья черники, травы зверобоя продырявленного. Залить 1 столовую ложку смеси 1,5 стакана горячей воды,



кипятить 5 минут, настаивать не менее 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день перед едой в течение месяца. Вместо зверобоя можно также использовать листья одуванчика и траву спорыша.

Взять 2 столовые ложки измельченной крапивы и всыпать ее в 1 стакан простокваши. Пить по 1—2 стакана в день.

## **ПОНОС**

Смешать по 1 чайной ложке листьев крапивы двудомной и листьев ежевики, залить 1,5 стакана кипятка, настоять в теплом месте 2 часа. Пить по 1/3—1/2 стакана 3—4 раза в день.

## **РЕВМАТИЗМ**

Выжать сок из свежих листьев крапивы. Принимать по 1/2 стакана полученного сока с 1 столовой ложкой меда 3 раза в день.

## **ТРОМБОФЛЕБИТ**

Залить 1 столовую ложку листьев крапивы 1 стаканом кипятка, настоять 40 минут, процедить. Пить по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день до еды. При этом следует соблюдать диету: не есть мясо, рыбу, а также жареной пищи.

## **ТУБЕРКУЛЕЗ**

Смешать по 1 столовой ложке листьев и корней крапивы, залить 0,5 л кипятка, греть на малом огне 5 минут, настоять 30 минут и процедить. Пить по 1/4 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды. Можно также готовить по отдельности отвары из листьев и корней крапивы.

## **УХУДШЕНИЕ ЗРЕНИЯ**

Принимать ежедневно по 30 г молодых свежих листьев или побегов крапивы в любом виде.

## **ЭНТЕРОКОЛИТ**

Взять 2 части крапивы, по 1 части коры крушины ольховидной и травы тысячелистника. Залить 2 столовые ложки смеси 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, остудить, процедить, довести объем жидкости кипяченой водой до 200 мл. Принимать по 1/3 стакана утром и на ночь.

## **ЭРОЗИЯ ШЕЙКИ МАТКИ**

Выжать сок из свежих листьев крапивы, смочить в нем ватный тампон, который ввести во влагалище на 5—10 минут.

## **ЖИРНАЯ СЕБОРЕЯ, ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС**

Смешать 0,5 л оливкового масла и по 2 столовые ложки крапивы и лопуха (корни) и настаивать 14 дней. Процедить, втирать в кожу головы. Ополаскивать волосы следует подкисленной уксусом или лимоном водой.

Залить 2 столовые ложки измельченных листьев крапивы 1 стаканом кипятка, настаивать 10 минут, процедить и ополаскивать голову после мытья.

Приготовить настой из крапивных листьев в соотношении 1:10. Полученный настой соединить с водой и столовым уксусом, взяв их в соотношении 1:5:5. Ополаскивать голову после мытья 2—3 раза в неделю. Курс лечения — 10 процедур.

## **РАНЫ**

Заполнить поллитровую банку листьями свежей крапивы, залить ее 70-процентным спиртом и настаивать 2 недели. Обрабатывать настойкой раны или делать холодные компрессы.

При кровотечении из раны прикладывать свежие, ошпаренные кипятком листья крапивы.

## **РЕВМАТИЗМ**

Свежей крапивой стегать больные места. Можно чередовать: один день стегать больные места крапивой, на следующий день натирать их керосином.

## **ШПОРЫ**

Листья и корни крапивы истолочь, прикладывать на ночь к шпорам, перед сном пропарив ноги в горячей воде с хвоей ели и морской солью (по 1 столовой ложке на ножную ванну).

## *Кровохлебка лекарственная (Sanguisorba officinalis)*

Травянистый многолетник с толстым деревянистым корневищем и одиночным, голым стеблем, ветвящимся кверху. Листья черешковые, продолговатые. Цветки мелкие, темно-вишневые, собраны в цветочные

головки, сидящие на конце стебля. Плоды — односемянные сухие коричневые орешки. Цветет в июне—августе, плоды созревают в августе—сентябре. Корневища содержат до 23% дубильных веществ, крахмал (около 30%), эфирное масло (до 1,8%), сапонины (до 4%), красящие вещества. Это — популярное средство китайской и тибетской медицины. В листьях находится до 360 мг/100 г витамина С и каротин. В медицинских целях используют все растение, верхнюю часть собирают во время цветения, а корневище с корнями — поздней осенью. Обладает вяжущим, противогеморрагическим, спазмолитическим, бактерицидным, кровоостанавливающим действием.

### **ДИЗЕНТЕРИЯ**

Заварить 1 столовую ложку измельченных корней и корневищ кровохлебки 1 стаканом кипятка, кипятить на малом огне 30 минут и настоять 2 часа. Принимать взрослым по 1 столовой ложке 5 раз в день за 30 минут до еды или через каждые 2 часа после еды; детям — по 1 чайной ложке с теми же интервалами. После прекращения поноса продолжать прием еще 1 неделю по 2—3 раза в день.

### **ЖЕЛУДОЧНОЕ, МАТОЧНОЕ И ГЕМОРРОИДАЛЬНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЯ**

Залить 2 столовые ложки корневищ и корней кровохлебки 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре 15 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 5—6 раз в день после еды.

### **КОЛИТ**

Залить 1 столовую ложку корневищ и корней кровохлебки лекарственной 1 стаканом горячей воды, кипятить 30 минут, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 5 раз в день до еды.

### **ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА**

Взять поровну корня горца змеинового и корневищ кровохлебки лекарственной. Залить 2—3 чайные ложки сбора 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, настаивать 2 часа. Принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день. Заживляет кровоточащие язвы.

### *Кувшинка белая (Nymphaea alba)*

Многолетнее водное растение. Корневище толстое, горизонтальное, темно-бурое, покрытое остатками черешков листьев. Листья длинночерешковые, сердцевидно-яйцевидные. Цветки крупные, до 20 см в диаметре, белые. Плод шарообразный. Цветет в июне—августе, плоды созревают в августе-сентябре.

Корневища содержат до 20% крахмала и дубильные вещества. В лечебных целях используют корневища, корни, листья, цветки. Цветки обладают спазмолитическим, болеутоляющим, успокаивающим, вяжущим действием. Корневища обладают мягчительным, мочегонным, желчегонным, молокогонным действием.

#### **ВНИМАНИЕ!**

***Растение ядовито. При приеме строго соблюдать дозировку.***

### **ВЕСНУШКИ**

Заварить 2 столовые ложки лепестков цветков кувшинки в 0,5 л кипятка, кипятить 15 минут, настаивать 8 часов, процедить. Смазывать настоем веснушки.

### **НЕВРАЛГИЯ, УШИБЫ, ВОСПАЛЕНИЕ СУСТАВОВ**

Взять 3 столовые ложки цветков кувшинки, положить их в марлевый мешочек, который опустить в кипяток, через 30 секунд вынуть и приложить к больному месту.

### **ХОЛЕЦИСТИТ**

Залить 1 л воды 1 столовую ложку размельченных корней кувшинки, нагревать на водяной бане до кипения, кипятить 10 минут, настаивать 1 час. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день.

### *Купена лекарственная (Polydonatum officinale)*

Травянистый многолетник с толстым узловатым корневищем и круглым, слегка изогнутым стеблем, покрытым очередными эллиптически-ланцетовидными листьями. Цветки белые, поникшие. Цветет в мае—июне.

Растение содержит алкалоиды, гликозиды — ковалоток-син и коваломарин, сапонины, слизь, витамин С. В качестве лекарства можно использовать все части купены. Траву надо собирать во время цветения, а корневище — поздней осенью. Обладает обезболивающим, противовоспалительным, кровоостанавливающим, жаропонижающим и рвотным действием.

### ■ ВНИМАНИЕ!

*Все части растения ядовиты, обладают рвотным действием.*

## ЛЮМБАГО, РАДИКУЛИТ, РЕВМАТИЗМ

Залить 4 столовые ложки измельченных корневищ купены 0,5 л воды, поставить на огонь и кипятить 15 минут, после чего настаивать 2 часа, процедить. Делать компрессы на больные места.

## РАНЫ

Измельчить свежее корневище купены, выжать из него сок и залить им рану.

## *Куркума культурная (Curcuma domestica)*

Травянистый многолетник высотой до 1 м с мясистым, почти круглым корневищем, оранжевым внутри. Листья ланцетовидные. Цветки желтые.

Растение содержит эфирное масло, красящее вещество куркулин, а также фелландрен, цингиберен, борнеол, собинен. Используют для лечения корневище куркумы, которое обладает желчегонным, мочегонным и стимулирующим дей-

ствием, улучшает пищеварение. Считается, что куркума может помочь от кашля. Она показана при артрите, кожных заболеваниях, малокровии, ранах, болезнях вен.

## ГЕМОРРОЙ

Взять по 5 г куркумы и семян аниса, залить 1/2 стакана растительного масла. Настоять в течение недели, процедить через кофейный фильтр. Смазывать маслом геморроидальные шишки.

### *Лабазник вязолистный, или таволга (Fuirendula ulmaria)*

Травянистый многолетник с ползучими корневищами и крепкими ребристыми стеблями до 2 м высотой. Листья очередные, крупные, прерывисто перисто-рассеченные, сверху темно-зеленые, снизу белые, опушенные. Цветки мелкие, кремовые, ароматные, образуют густые соцветия. Плод — многоорешек, распадающийся на спирально закручивающиеся орешки. Цветет в июне—августе.

Все растение богато дубильными веществами (6—23%). В качестве лекарственного сырья во время цветения собирают траву. Корни могут использоваться при лечении укуса змеи. Растение обладает сосудорасширяющим, противовоспалительным, противоязвенным, противоглистным, противоревматическим и успокаивающим действием.

#### **БОЛЕЗНИ ПОЧЕК, МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ И ЖЕЛУДКА**

Залить 2 чайные ложки цветков лабазника 1 стаканом кипятка, настаивать 4 часа в закрытой посуде, процедить, принимать по 1/3 стакана 4 раза в день до еды.

#### **РЕВМАТИЗМ, ПРОСТУДА, БОЛИ В ЖЕЛУДКЕ, ПОДАГРА, БОЛЕЗНИ СЕРДЦА, ГОЛОВНАЯ БОЛЬ**

Взять 1 чайную ложку травы с цветками, залить 1 стаканом остуженной кипяченой воды, закрыть крышкой и дать настояться 8 часов, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

#### **ОПРЕЛОСТИ**

Истолочь в порошок сухие цветки лабазника и присыпать им места опрелостей.

#### **УКУС ЗМЕИ**

Прикладывать к месту укуса свежий истолченный корень лабазника.

#### **ЯЗВЫ КОЖНЫЕ**

Смешать 5 г порошка из листьев лабазника, 5 г вазелина, 6 г свежего сливочного масла. Смазывать пораженные места.



*Ламинария сахаристая, или морская капуста*  
(*Laminaria saccharina*)

Морская бурая водоросль с длинным, мягким продолговато-ланцетным слоевищем длиной до 13 м.

Как лекарственное сырье используют слоевища, которые содержат полисахариды, маниит, белковые вещества, витамины, йод, минеральные соли, жирное масло, микроэлементы. Сырье собирают с июня по октябрь. Берут только крупные, двулетние слоевища. Ламинария улучшает обмен веществ, оказывает общеукрепляющее действие на организм, очищает сосуды головного мозга, но главным лечебным свойством ламинарии является, конечно же, способность к лечению и профилактике заболеваний щитовидной железы.

■ **ВНИМАНИЕ!**

*В больших количествах ламинария противопоказана при нефрите, геморрагическом диатезе, крапивнице, беременности, фурункулезе и индивидуальной непереносимости препаратов йода.*

### **АТЕРОСКЛЕРОЗ, ПРОФИЛАКТИКА ЗОБА**

Взять 1 чайную ложку порошка ламинарии, развести порошок в 1/2 стакана остуженной кипяченой воды, принимать 2—3 раза в день в течение месяца.

*Ландыш майский (Convallaria majalis)*

Травянистый многолетник с тонким горизонтальным ползучим ветвистым корневищем 15—30 см высотой. У ландыша всего два, реже три прикорневых листа. Цветки белые, шаровидно-колокольчатые. Плоды — округлые оранжево-красные ягоды. Цветет в мае—июне. В природе зацветает на седьмом году жизни.

Все органы содержат конваллотоксин, коваллязид и другие гликозиды сердечного действия, а также сапонины и эфирное масло. Лечебными свойствами обладают стебель, листья, цветки, причем по воздействию цветки сильнее листьев и стебля. Собирают ландыш в мае, когда цветочки стали белыми, но еще не потемнели. Это растение издавна используется для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, так как препараты из ландыша способны замедлять ритм сердечных сокращений, уменьшать

одышку. Они обладают противосудорожным, успокаивающим, болеутоляющим действием. В древности русские знахари использовали плоды ландыша «от чоху, от гомозу и от жениной журьбы».

### ■ ВНИМАНИЕ!

*Ландыш ядовит. Прием внутрь требует осторожности*

## ЗАДЕРЖКА МОЧИ

Взять 15 г цветков ландыша майского, залить 1 стаканом кипятка. Принимать по 2 чайные ложки 3 раза в день.

## НЕВРОЗ

Залить 1 чайную ложку травы 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

## СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ, НАРУШЕНИЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

В поллитровую бутылку насыпать свежесобранные цветки ландыша, заполнив половину объема, затем доверху налить 70-процентный спирт или водку, закрыть крышкой и дать настояться в течение двух недель. Затем настойку профильтровать. Принимать по 10—15 капель с водой 2—3 раза в день.

Залить 6—7 цветков ландыша 1 стаканом воды, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.

## *Лапчатка прямостоячая, или калган (Potentilla erecta)*

Многолетник высотой 15—50 см с коротким толстым корневищем различной формы и величины. Корневище лапчатки в свежем виде имеет розовую окраску, высушенное — буреет. Молодые растения имеют единственный стебель, а старые — несколько. Нижние листья отмирают во время цветения. Стеблевые листья сидячие, тройчатые. Цветки желтые, одиночные, на длинных тонких цветоносах. Плоды — много-орешки, распадающиеся на отдельные орешки. Цветет с мая по сентябрь. Плоды

созревают примерно через три недели после цветения. Зацветает на пятом-седьмом году жизни.

Корневище содержит до 35% дубильных веществ, флаво-ноиды, эфирное масло, именно его и используют для лечения. Корневище выкапывают в период цветения или поздней осенью. В основном используют в качестве вяжущего, кровоостанавливающего и бактерицидного средства.

## **АДЕНОМА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**

Взять в равных по весу частях измельченное корневище лапчатки прямостоячей (калгана), корни солодки и крапивы двудомной, смешать. Залить 100 г сухой измельченной смеси 0,5 л водки, настоять в темном месте 1 месяц, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 25—30 капель 3 раза в день до еды, запивая настоем листьев Melissa.

## **ГАСТРИТ, ЯЗВА ЖЕЛУДКА**

Залить 1 столовую ложку измельченных корневищ 1 стаканом воды, нагревать до кипения, кипятить на медленном огне 10 минут, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

Взять по 3 части корней лапчатки прямостоячей, листьев крапивы двудомной, 2 части цветков ромашки лекарственной. Залить 2 столовые ложки сбора 1,5 стакана кипятка, настаивать в тепле 30 минут. Принимать по 1/2 стакана через 1 час после еды. Заживляет кровоточащие язвы.

Взять поровну молодых шишек ольхи, корня лапчатки прямостоячей, корня крапивы. Залить 2 столовые ложки сбора 2 стаканами холодной воды, настаивать 2 часа, нагреть на водяной бане и прокипятить 5 минут, процедить отвар горячим. Принимать теплым по 1 стакану утром натощак и через 1 час после еды. Снимает болевой синдром.

## **КОЛИТ**

Взять 25 г корневищ лапчатки прямостоячей, по 20 г листьев и плодов черники, 55 г соцветий ромашки. Настоять 1 чайную ложку смеси в 1 стакане холодной воды в течение 6 часов, варить 5—7 минут, процедить. Весь настой выпить небольшими глотками в течение дня.

Взять в равных количествах корневища лапчатки прямостоячей, сережки ольхи серой, корень крапивы. Настоять 50 г смеси в 1 л холодной воды в течение 10—12 часов, варить 10—12 минут и процедить. Выпить натощак 1 стакан горячего настоя, остальное — в течение дня за 4 приема. Применять при хроническом колите.

## **НЕФРИТ**

Взять в равных частях корневище лапчатки (калган), лист подорожника большого и лист толокнянки обыкновенной (медвежьих ушки). Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, настоять. Принимать по 1/2 стакана в теплом виде на ночь при отеках.

## **ПОНОС**

Залить 1 столовую ложку измельченного корневища лапчатки прямостоячей 1 стаканом кипятка. Нагреть на водяной бане 30 минут, процедить. Оставшееся сырье отжать, отвар долить кипяченой водой до полного стакана. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

## **МОКНУЩАЯ ЭКЗЕМА, УШИБ**

Залить 3 столовые ложки измельченных корневищ лапчатки 0,5 л воды, довести до кипения и кипятить 10 минут, настаивать 4 часа, после чего процедить. Делать примочки.

## **ПАРОДОНТОЗ**

Залить 3 столовые ложки измельченных корневищ лапчатки прямостоячей (калгана) 0,5 л воды, довести до кипения и кипятить на медленном огне 15 минут, настаивать 4 часа, процедить. Настой обладает вяжущим, противовоспалительным, обезболивающим и кровоостанавливающим действием. Применять для полоскания рта и примочек на пораженные участки десен.

## **СТОМАТИТ**

Залить 1 чайную ложку измельченного корневища лапчатки прямостоячей 1 стаканом воды, настоять 5 часов, прокипятить. Полоскать рот в течение дня.

## *Лен посевной*

*(Linum usitatissimum)*

Травянистый однолетник с тонким стеблем высотой до 1 м. Листья узколанцетные, сидячие. Цветки пятичленные, с венчиком небесно-голубого цвета. Цветет в июне—июле.

Для лечения используют семена льна (содержат 32—47% масла), которые собирают в период полной зрелости, в августе—сентябре. Семена льна

обладают легким слабительным, а также противовоспалительным и обезболивающим действием.

### **АТЕРОСКЛЕРОЗ**

Принимать по 1—1,5 столовой ложки льняного масла 1 раз в день перед едой. Курс лечения — 1 месяц, затем перерыв 2 недели, и курс приема можно повторить.

### **БРОНХИТ**

Тщательно смешать 100 г молотых семян льна, 20 г порошка плодов аниса, 20 г порошка корня имбиря с 0,5 кг чесночно-медовой смеси. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

### **ЗАПОР**

Взять 2 чайные ложки семян льна, залить 1 стаканом воды, держать на медленном огне 10 минут, перелить в бутылку и взбалтывать 5 минут, процедить через марлю. Принимать натошак по 1/2 стакана.

Залить 2 чайные ложки семян льна 1 стаканом холодной воды, настаивать 3 часа. Полученную слизь выпивать перед сном.

Утром и вечером перед сном съедать по 2 чайные ложки семян льна, запивая их водой, компотом или молоком.

Взять по 3 весовые части семян льна и коры дуба, 4 части цветков ромашки. Залить 2 столовые ложки смеси 0,5 л воды настаивать в течение 6 часов, затем довести до кипения. Использовать 1 стакан отвара для клизм при запорах вследствие геморроя. Повторять при необходимости не более 3 раз с интервалами в 5 минут.

Залить 1 чайную ложку льняного семени 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 4—5 часов. Выпить весь настой за 1 раз вместе с семенами на ночь. Можно добавить по вкусу варенье.

### **ЛУЧЕВОЕ ПОРАЖЕНИЕ КОЖИ, ОЖОГ**

Растереть до мукоподобного состояния семена льна, развести их горячей водой до получения жидкой кашицы и тонким слоем наложить на больное место, покрыть салфеткой, сверху наложить бинт.

## **МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**

Залить 1 чайную ложку семян льна 1 стаканом воды. Прокипятить. Принимать по 1/2 стакана каждые 2 часа в течение 2 дней. Смесь можно разбавлять кипяченой водой.

## **НЕФРИТ**

Залить 1 чайную ложку семян льна 1 стаканом кипятка, кипятить 2—3 минуты, настаивать 1 час. Пить по 1/2 стакана каждые 2 часа в течение 2 дней. Средство для очищения почек.

## **ЦИСТИТ**

Взять 5 г семян льна, 20 г цветков алтея, 5 г цветков мальвы лесной. Смесь залить 1 л кипятка и настаивать до охлаждения. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

## **ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА**

Взять в равных пропорциях траву зверобоя, семена льна, плоды укропа, цветки ромашки. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, варить на водяной бане 15 минут, настаивать 1 час. Принимать настой по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

Отварить семена льна в воде до образования жидкого киселя и пить по 1/2 стакана 5—8 раз в день, независимо от времени приема пищи. Боли проходят через 2—3 приема. Желательно пить кисель 3—4 дня, чтобы не повторялись приступы боли. Лечение будет более эффективным, если к 1/2 стакана киселя добавить 5—7 капель спиртовой настойки прополиса: 3 г прополиса залить 50 мл спирта, настоять 14 дней в темном теплом месте, профильтровать. Хранить в темном месте при комнатной температуре.

### *Лопух большой, или репейник (*Arctium lappa*)*

Крупное двулетнее (или многолетнее) травянистое растение с мясистым стержневым корнем и прямостоячим ребристым стеблем 60—180 см высотой. Листья большие, очередные, сверху зеленые, снизу серовато-



войлочные, опушенные. Цветки темно-пурпуровые, собраны в корзинки с цепкими крючковатыми обертками. Плоды — семянки. Цветет в июне—сентябре, плоды созревают в августе—сентябре.

В корнях содержатся инулин (до 45%), эфирное масло (до 0,17%), пальмитиновая и стеариновая кислоты, танины. Листья содержат слизь, следы эфирного масла, аскорбиновую кислоту, каротин; обладают антибактериальным действием. Для лечения используют корни и листья. Листья собирают во время цветения, а корни — осенью. Лопух обладает мочегонным, потогонным, молокогонным, противовоспалительным, укрепляющим, иммуностимулирующим действием. В народной медицине лопух считается одним из самых сильных средств, препятствующих выпадению волос.

## **АДЕНОМА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**

Залить 2 столовые ложки сухих измельченных корней лопуха большого 0,5 л воды, варить на слабом огне 10 минут, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Пить по 1/3 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды. Ежедневно вводить в прямую кишку на ночь по одной прополисной свече (продается в аптеке).

## **АРТРИТ**

Залить 10 г сухих измельченных корней лопуха большого 1 стаканом воды, кипятить 15—20 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. Свежие листья лопуха применяются наружно.

## **ЗАПОР**

Настой семян (репьев) лопуха — старинное слабительное средство. Взять зрелых семян (комков с полкулака) и залить 1 стаканом кипятка. Парить 2 часа и выпить за 1 раз (после отцеживания репьев получится примерно 1/2 стакана отвара).

## **ПРОСТУДА**

Хорошее жаропонижающее средство: залить 1 столовую ложку сухих измельченных листьев лопуха 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре, процедить. Принимать по 1 столовой ложке теплого настоя 4—6 раз в день после еды. При болях в горле этим настоем полоскать горло несколько раз в день.

## **РАХИТ**

Залить 1 столовую ложку корня лопуха 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Настой принимать в горячем виде по 1/3 стакана 3—4 раза в день.

## **ЯЗВА ЖЕЛУДКА**

Залить 1 столовую ложку сухих корней лопуха 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа. Принимать горячим по 1/2 стакана 2—4 раза в день.

## **ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС**

Смешать в равной пропорции измельченные корни крапивы и лопуха, залить оливковым маслом (1:3), дать настояться в течение 10—14 дней и ежедневно втирать масляную смесь в кожу головы.

## **МАСТОПАТИЯ**

Перемолоть в кофемолке 100 г сухого корня лопуха, залить 1,5 стакана рафинированного подсолнечного масла, настаивать 10 дней в темном месте. Смазывать соски и грудь.

## **ОЖОГ**

Взять 40 г свежего измельченного корня лопуха и настоять его в 1/2 стакана растительного (лучше всего миндального) масла в течение 10 суток, затем поставить на огонь и проварить на медленном огне 15 минут. Полученное репейное масло использовать для смазывания ожогов.

## **РАХИТ**

Смешать по 200 г корня девясила и корня лопуха и залить смесь 10 л кипятка. Поставить на слабый огонь и греть 15 минут, настоять 1,5 часа, процедить. Отвар вылить в ванночку и купать ребенка.

## **ШПОРА**

Привязать к шпоре свежий лист лопуха.

*Любисток лекарственный (Levisticum officinale)*

Травянистый многолетник с толстым коричневатым корневищем и прямым полым ветвистым стеблем высотой до 2 м. Листья блестящие, перисто-рассеченные, зубчатые. Внешне похож на сельдереи. Цветки мелкие, беловато-желтые, собраны в зонтик. Цветет в июне—июле, плоды созревают в августе—сентябре.

Корни содержат 1% эфирного масла, смолы, ангеликовую кислоту, фурукумарин бергаптен; обладают антибактериальной активностью. Их используют в лечебных целях, собирают поздней осенью. Корни обладают мочегонным, желчегонным, ветрогонным, обезболивающим, отхаркивающим, противосудорожным действием.

### ■ **ВНИМАНИЕ!**

*Беременным не рекомендуется.*

### **ЗАДЕРЖКА МОЧИ, ОТЕКИ, ПОДАГРА**

Залить 2 столовые ложки измельченного корня любистока 3 стаканами воды, нагреть на слабом огне до кипения, кипятить 10 минут, настаивать 1 час, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

Корень любистока измельчить, залить кипятком, поставить на огонь и кипятить 5 минут. Принимать 1 раз в день с медом.

### **ПОВЫШЕННАЯ НЕРВОВНОСТЬ, БОЛИ В ОБЛАСТИ СЕРДЦА, БЕССОННИЦА**

Залить 1 столовую ложку измельченных корней любистока 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать при комнатной температуре 4 часа. Процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день.

### **СКУДНЫЕ МЕНСТРУАЦИИ ИЛИ ИХ ОТСУТСТВИЕ (АМЕНОРЕЯ)**

Измельчить корни любистока, залить 3 стаканами воды. Отваривать на медленном огне 10 минут, настаивать 4 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Отвар не только усиливает менструацию, но и помогает снять болевой синдром.

### **СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА**

Истолочь сухой корень любистока в порошок и принимать его по 0,5—1 г перед едой.

## **ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС**

Залить 2 столовые ложки измельченных высушенных корней любистока 3 стаканами воды, довести до кипения на медленном огне, кипятить 10 минут, настаивать 1 час, процедить. Ополаскивать волосы после мытья головы.

## **ГОЛОВНАЯ БОЛЬ**

Листья любистока смять и приложить ко лбу и вискам.

## **РАНЫ**

Залить 1 столовую ложку измельченных корней любистока 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 4 часа, процедить. Обмывать рану 2 раза в день.

## *Майоран садовый (Majorana hortensis)*

Многолетнее кустистое растение высотой до 60 см. Листья на черенках, овальные, темно-зеленые, мелкие. Белые, желтоватые или бледно-лиловые цветки собраны в головчатую метелку на концах ветвей. Все растение покрыто серебристыми волосками.

Эфирнонос. В качестве лекарственного сырья собирают траву. Травя содержит эфирное масло с запахом, в состав которого входит майорановая камфора, терпинен, терпинеол и др. Кроме того, в ней найдены рутин, аскорбиновая кислота, каротин, минеральные вещества и более 35% дубильных веществ. Майоран обладает смягчающим действием, он способен налаживать пищеварение и менструальный цикл, помогает при нервных расстройствах и простудах.

## **ГОЛОВНАЯ БОЛЬ**

Взять 1 столовую ложку высушенной и измельченной травы майорана и залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. После чего процедить. Принимать по 2 столовые ложки настоя 3 раза в день.

## КАШЕЛЬ

Залить 15 г сушеных листьев майорана 1 стаканом воды. Принимать по 1 столовой ложке отвара 3 раза в день.

## ПРОСТУДА

Залить 2 чайные ложки высушенного майорана 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 15 минут. Пить 2 раза в день в теплом виде.

## АРТРИТ

Смешать 5 капель эфирного масла майорана и 1/2 стакана растительного масла. Нанести смесь на больной сустав, сверху наложить согревающий компресс.

## СИНЯКИ

Взять 4—5 столовых ложек измельченной травы, залить 1,5 стакана растительного масла, кипятить на медленном огне в течение 15—20 минут, процедить. Масляно-травяную кашицу приложить к ушибленному месту.

### *Мак снотворный (Papaver somniferum)*

Травянистый однолетник высотой до 1,5 м. Листья на высоком стебле, двузубчатые, серо-зеленого цвета. Цветки крупные, состоящие из четырех больших лепестков красного, белого или красновато-фиолетового цвета. Плод — маковая головка. Цветет в июне—июле. Все части растения содержат белый млечный сок.

Мак снотворный — источник опия. Млечный сок зеленых маковых коробочек содержит смолистые, слизистые вещества и много ядовитых изохинолиновых алкалоидов: морфин, кодеин, папаверин и др. В маке имеются также органические кислоты и жирные масла. В лечебных целях используют млечный сок, маковку, семена. Млечный сок собирают в июле—августе, семена и маковки — в августе—сентябре. Млечный сок обладает снотворным, успокаивающим, болеутоляющим, противокашлевым, противопоносным действием. Из млечного сока мака готовят такие препараты, как морфин, папаверин, кодеин.

■ **ВНИМАНИЕ!**

*Сильно ядовитое растение. При частом применении препаратов из мака у человека развивается привыкание к ним.*

## **КАШЕЛЬ**

Растереть в порошок 1 чайную ложку семян мака и смешать с 1/4 стакана теплого молока. Выпить в один прием. Настой снимает боли в груди, смягчает кашель. Детям можно давать «маковое молоко» в два приема, желательнее во второй половине дня, но только непродолжительный период.

### *Мальва лесная, или просвирник лесной (Malva sylvestris)*

Травянистый многолетник. Листья очередные, округлые, длинночерешковые. Цветки розовые, вырастают из пазух листьев. Цветет в июне—августе.

В надземной части растения содержатся дубильные вещества, слизистые полисахариды, флавоноиды, витамин С, каротин, сахара. Окраска цветков определяется антоцианами — мальвином и мальвидином. Используют цветки и листья, которые собирают во время цветения (во время сушки розовые цветки синеют). Растение обладает смягчительными, обволакивающими, противовоспалительными свойствами и легким слабительным действием. В народной медицине мальву иногда применяют как замену алтею лекарственному.

## **ГАСТРИТ, КОЛИТ**

Взять 1 столовую ложку цветков мальвы, залить 1 стаканом холодной воды, настаивать 5 часов, затем процедить. Принимать маленькими глотками по 1 стакану 2 раза в день.

## **КАТАР ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ**

Залить 1 столовую ложку цветков или листьев мальвы 1 стаканом кипятка, настаивать 15 минут, процедить. Выпивать настой теплым по 1 стакану 2—3 раза в день.

## **СТОМАТИТ, ОЖОГ**



Залить 4 столовые ложки измельченных цветков или листьев мальвы 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Полоскать рот или делать примочки.

### *Манжетка обыкновенная (Alchemilla vulgaris)*

Стелющийся многолетник с ползучим корневищем. Листья округло-сердцевидные. Цветки мелкие, зеленовато-желтые, безлепестные, с чашечкой из четырех зубцов и четырех коротких тычинок, собранных в метельчатые щитковидные соцветия. Цветет в июне—июле.

В корнях содержатся дубильные вещества, в траве — дубильные и горькие вещества. В листьях содержится много витаминов. В лечебных целях используют траву, которую собирают во время цветения. Обладает диуретическим, ранозаживляющим, вяжущим, кровоостанавливающим действием. Используется при сахарном диабете, простудах, туберкулезе, нарывах.

### **ДИСПЕПСИЯ БРОДИЛЬНАЯ**

Залить 3 столовые ложки травы 0,5 л виноградного вина, кипятить 10 минут, настаивать сутки, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.

### **ЗАДЕРЖКА МОЧИ, НЕДОСТАТОЧНАЯ ЛАКТАЦИЯ**

Залить 4 чайные ложки сухих листьев манжетки 1 стаканом кипятка, настаивать 4 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

### **ОБИЛЬНЫЕ МЕНСТРУАЦИИ**

Залить 3 столовые ложки манжетки 0,5 л кипятка, настаивать 2 часа в теплом месте, процедить. Принимать по 1/2 стакана настоя 4 раза в день до еды.

### **УШИБЫ, ПОРЕЗЫ, РАНЫ**

Прикладывать измельченные листья манжетки к больным местам для быстрого заживления.

### *Мать-и-мачеха обыкновенная (Tussilago farfara)*

Травянистый многолетник с длинным разветвленным горизонтальным корневищем. Стебель прямой, опушенный, 10—25 см высотой, неветвистый, покрыт мелкими чешуевидными, прижатыми, яйцевидно-ланцетными острыми листьями. Цветки золотисто-желтые. Плод — семянка. Цветет до появления листьев — с апреля до середины мая, плодоносит в апреле—мае. Имеет интересную особенность — листья раскрываются после цветения, имеют широкояйцевидную форму, с глубокой сердцевидной выемкой у основания. Сверху листья темно-зеленые, снизу — бело-войлочные.

В листьях содержатся гликозиды, ситостерин, галловая, яблочная и винная кислоты, сапонины, каротиноиды, аскорбиновая кислота, инулин и декстрин, эфирное масло. В цветочных корзинках находятся стерины и дубильные вещества. В лечебных целях используют листья и цветочные корзинки, которые собирают в марте—апреле, а листья — в июне—июле. Растение обладает обволакивающим, отхаркивающим, стимулирующим железы действием.

### **АНГИНА, ЛАРИНГИТ**

При хроническом воспалении миндалин у детей взять свежие листья мать-и-мачехи, трижды вымыть, измельчить, отжать сок, добавив равные количества сока лука и красного вина (или разбавленного коньяка: 1 столовую ложку на 0,5—1 стакан воды). Смесь поставить в холодильник, перед употреблением встряхивать. Принимать 3 раза в день по 1 столовой ложке, разбавив 3 столовыми ложками воды. Это средство действует надежнее антибиотиков, а количество принимаемого алкоголя — минимально.

### **БРОНХИТ**

Залить 2 столовые ложки листьев мать-и-мачехи 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Настой принимать по 1 столовой ложке 4—6 раз в день теплым.

Выжать сок из всего растения, пить по 1 столовой ложке 3 раза в день. Измельчить в порошок сухие листья мать-и-мачехи, смешать порошок с сахарным песком. Принимать смесь по 1 столовой ложке 4 раза в день. Сварить в 0,5 л молока 2—3 листа мать-и-мачехи и добавить в отвар на кончике ножа свежее свиное сало. Пить перед сном по 3 столовые ложки.

Взять по 1 столовой ложке порошка листьев грецкого ореха и листьев мать-и-мачехи, залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Весь настой выпить в 1 прием небольшими глотками с добавлением теплого молока.

■ **ВНИМАНИЕ!**

*Сбор крепит. Особенно следите в этот день за диетой.*

## **ГРИПП**

Взять в равных частях листья мать-и-мачехи и цветки липы. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Пить настой теплым по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

## **АНГИНА**

Залить 1 столовую ложку сухих измельченных листьев мать-и-мачехи 1 стаканом кипятка, настоять на водяной бане 30 минут, охладить, процедить. Отваром полоскать горло несколько раз в день.

Взять по 5 г листьев мать-и-мачехи и листьев малины, настоять в термосе 8—10 часов. Делать ингаляции или полоскать горло.

## **НАСМОРК**

Выжать сок из всего растения и закапывать в нос.

## **ПОТРЕСКАВШАЯСЯ НА РУКАХ КОЖА**

Тщательно вымыть свежие листья мать-и-мачехи, измельчить их и смешать 2 столовые ложки кашицы с 1 стаканом молока. Хорошо помогает при сухой и обветренной коже рук.

*Медуница лекарственная (*Vidmonaria officinalis*)*

Травянистый многолетник с прямостоячими жестко-волосистыми стеблями. Листья ланцетовидные, заостренные, шершавые, Цветки мелкие, вначале пурпурные, позже фиолетово-синего оттенка, собраны в соцветия-завитки. Цветет в апреле—мае.

В листьях и стеблях содержатся слизь и дубильные вещества. В лечебных целях используют траву, которую собирают в мае. Она обладает отхаркивающим и смягчающим, противовоспалительным, антисептическим и ранозаживляющим действием.

## **БРОНХИТ**

Смешать в равной пропорции траву и цветки медуницы, сорванные ранней весной. Заварить 4 столовые ложки смеси 0,5 л кипятка и настоять 2 часа. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

## **МАТОЧНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ, МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**

Залить 2 столовые ложки травы медуницы 2 стаканами воды, нагревать на водяной бане в течение 15 минут, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

## **РАНЫ**

Выжать сок из измельченной травы медуницы. Промывать им рану. Измельчить листья медуницы, прикладывать их к гнойным ранам.

## **ТУБЕРКУЛЕЗ ЛЕГКИХ**

Использовать рецепту указанный для лечения маточного кровотечения и мочекаменной болезни (см. выше). Настой подходит для лечения детского туберкулеза.

Залить 4 чайные ложки измельченных листьев медуницы 2 стаканами кипятка, настоять, процедить и добавить в жидкость мед или сахар. Пить небольшими глотками.

*Мелисса лекарственная, или мята лимонная  
(Melissa officinalis)*

Травянистый многолетник, достигающий в высоту 60 см. Листья супротивные, яйцевидные, опушенные. Цветки белые. Плоды — орешки. Цветет в июне—сентябре. Мелисса имеет лимонный запах.

Листья содержат эфирное масло (до 0,3%), аскорбиновую кислоту, каротин, слизь, смолы, дубильные вещества, кофейную, олеаноловую и урсоловую кислоты. Используют листья и верхушки побегов с цветками. Сбирать их надо во время цветения. Обладает ветрогонным, успокаивающим, противосудорожным, болеутоляющим, снижающим артериальное давление действием. Усиливает деятельность желудочно-кишечного тракта, подавляет тошноту и рвоту. Предохраняет от укуса пчел.

## **АСТМА**

Залить 4 столовые ложки листьев и цветков 2 стаканами кипятка, настаивать 4 часа в закрытой посуде, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

## **ВОСПАЛЕНИЕ ДЕСЕН**

Залить 2 столовые ложки измельченной травы мелиссы 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде. Процедить. Полоскать рот.

## **НЕДОСТАТОЧНАЯ ЛАКТАЦИЯ**

Залить 5 г травы мелиссы 1 стаканом кипятка. Настаивать 1 час. Принимать в течение дня.

## **ОБМОРОК**

При часто повторяющихся обмороках нервного происхождения нужно пить чай из высушенных трав мелиссы, зверобоя, цветков липы.

## **ПОВЫШЕННОЕ БЕСПОКОЙСТВО**

Залить 1 столовую ложку сухих измельченных листьев мелиссы 1 стаканом кипятка. Настаивать под крышкой. Пить во второй половине дня.

## **СТЕНОКАРДИЯ**

Взять 3 г сушеной мяты, залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 1,5 часа, процедить. Принимать внутрь по 1/2 стакана 2 раза в день.

## **ЭМФИЗЕМА ЛЕГКИХ**

Взять 50 г сухой измельченной травы мяты, 20 г сухих соцветий сивца лугового, залить 1 л сухого белого вина, настоять сутки, периодически встряхивая, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день, а также при приступах.

Взять 4 столовые ложки листьев и верхушек побегов с цветками мяты лекарственной, заварить 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе 4 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день до еды.

## *Мята перечная (Mentha piperita)*

Однолетник с прямым ветвистым стеблем высотой 40—80 см. Листья заостренные, на коротких черешках, располагаются попарно супротивно. Цветки мелкие, красновато-фиолетовые, собраны в колосья, состоящие из мутовок. Цветет с июля по сентябрь.

Листья содержат эфирное масло, в состав которого входят ментол и ментон. Используют листья, которые собирают в начале бутонизации и цветения. Обладает успокоительным, легким обезболивающим, отхаркивающим и желчегонным действием, улучшает аппетит, уменьшает секрецию молока, отпугивает moskitov. В больших количествах ухудшает сон.

## **АРИТМИЯ**

Залить 1 чайную ложку сухих измельченных листьев мяты 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Настой пить ежедневно в течение года.

## **ГАСТРИТ**



Залить 10 г травы мяты 1/2 стакана кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке настоя 3 раза в день.

Взять 4 части листьев мяты перечной, 1 часть травы золототысячника. Приготовить настой из 2 чайных ложек смеси на 1 стакан воды. Принимать по 1 стакану за полчаса до еды при гастрите с жалобами на боли в области печени.

Залить 1 столовую ложку листьев мяты перечной 1 стаканом кипятка, нагревать 10 минут, остудить, процедить через марлю и пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

## **ДЕПРЕССИЯ**

Залить 1 столовую ложку листьев мяты 1 стаканом кипятка, держать на огне 10 минут. Принимать по 1/2 стакана отвара утром и вечером.

## **ДИСКИНЕЗИЯ ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ**

Заварить 2 чайные ложки травы мяты перечной 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Выпить глотками в течение суток.

## **ЖЕЛЧНО-КАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**

Залить 1 чайную ложку сухих листьев мяты 1 стаканом кипятка, настаивать под крышкой в течение 30 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана настоя 3 раза в день за 15 минут до еды.

## **КОЛИТ**

Залить 1 столовую ложку листьев мяты перечной 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 1/2—1 стакану за 15—20 минут до еды 2—3 раза в день.

## **КРОВАВАЯ РВОТА**

Залить 1 столовую ложку листьев мяты 1 стаканом теплого яблочного уксуса, настоять 40 минут, процедить. Пить настой ежедневно по 1—2 столовые ложки.

## **МАТОЧНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ**

Залить 20 г листьев мяты 0,5 л кипятка, настаивать 2 часа в плотно закрытой посуде или термосе, процедить. Принимать по 1/2 стакана настоя 3—4 раза в день до еды.

## **НАСМОРК**

Залить 1 столовую ложку мяты перечной 0,5 л крутого кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана горячего настоя, который можно подсластить медом. Подходит детям. Взрослым одновременно с питьем промывать этим настоем нос.

## **НЕРВНОЕ ИСТОЩЕНИЕ**

Залить 1 чайную ложку сухих листьев мяты 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана настоя 3 раза в день.

## **ОБМОРОК**

После обморока полезен чай с мятой.

## **ПОНОС И ОТРЫЖКА**

Залить 1 столовую ложку листьев мяты 1 стаканом кипятка, настоять 40 минут, процедить. Пить регулярно, утром натощак, вечером перед сном. Чашку теплого отвара пьют медленно, небольшими глотками. Помогает при поносах и отрыжке.

## **СТРЕСС**

Залить 2 столовые ложки сухих листьев мяты и подмаренника настоящего, взятых в равных пропорциях, 0,5 л кипятка, настоять в закрытой посуде в течение 2 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана 1 раз в день в течение 6 дней.

## **АРТРИТ**

Собранную во время цветения траву мяты высушить. Мятую залить водой в ведре в соотношении 1:3, кипятить в течение 15 минут. Полученный отвар настаивать 30 минут и вылить в ванну с горячей водой.

## **БЕССОННИЦА**

Делать ингаляции эфирным маслом мяты.

## **ЖИРНАЯ КОЖА**

Залить 2 столовые ложки сушеной мяты 0,5 л воды, прокипятить 5—10 минут на медленном огне, процедить, добавить 4 чайные ложки борного спирта, 2 столовые ложки настойки календулы, 1 чайную ложку лимонного сока. Протирать лосьоном лицо.

## **ЗАПАХ ИЗО РТА**

В мятный настой добавить несколько капель уксуса или лимонного сока. Полоскать рот после чистки зубов. Такой настой также укрепляет десны.

## **КРУГИ ПОД ГЛАЗАМИ**

Наложить на глаза свежие размятые листья мяты перечной.

Залить 1—2 столовые ложки листьев мяты 2 стаканами горячей воды, кипятить на слабом огне 5—10 минут. Когда температура отвара снизится до комнатной, его надо процедить, пропитать им ватные тампоны и приложить к глазам на 10 минут (при отеках). При воспаленных глазах тампоны опустить в теплый отвар и приложить к глазам на 1—2 минуты, повторяя эту процедуру 3—4 раза подряд.

## **ЛАРИНГИТ**

Положить на батарею парового отопления или повесить над изголовьем кровати мешочек с высушенной мятой. Принять ножную ванну с настоем мяты.

## **ОТЕКИ И УСТАЛОСТЬ НОГ**

Залить 100 г сухой мяты 3—4 л крутого кипятка, настаивать 30 минут. Подержать ноги в теплой ванне 15—20 минут, затем протереть ноги кусочком льда, приготовленным из настоя мяты.

## **СУХАЯ КОЖА**

Залить 1 —2 столовые ложки мяты 2 стаканами горячей воды, прокипятить на слабом огне 5—10 минут, затем остудить и процедить через марлю. Умываться отваром каждый день.

## **УГРИ, РАСШИРЕННЫЕ ПОРЫ**

Залить 1 столовую ложку сухих листьев мяты 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Маску накладывать 2—3 раза в неделю, держать маску не более 20 минут. Курс лечения — 15 масок.

## **УКУСЫ НАСЕКОМЫХ**

Залить 2 столовые ложки измельченных листьев мяты 1/2 стакана кипятка, нагреть на водяной бане, настаивать 10 минут при комнатной температуре, процедить. Смазывать места укусов.

Распарить листья мяты, положить их в мешочек из марли, дать остыть до температуры 40—42°C, слегка отжать и сразу прикладывать к местам укусов. Такое средство можно использовать как взрослым, так и детям (включая грудных).

## *Настурция большая (*Tropaeolum majus*)*

И Травянистый однолетник с ветвистым стеблем. Листья очередные, длинночерешковые. Цветки неправильные, оранжевые, с красными полосками.

В свежих листьях настурции содержится довольно много аскорбиновой кислоты, в стеблях ее несколько меньше. Лекарственным

сырьем служат трава и цветочные почки, которые собирают весной. Настурция обладает мочегонным, кровоочистительным, противогинготным и антисептическим действием. Зрелые плоды обладают сильным слабительным действием.

## **ВЫПАДЕНИЕ И ЛОМКОСТЬ ВОЛОС**

Измельчить листья настурции и пропустить через мясорубку корни лапчатки прямостоячей, смешать и выжать сок. Соком можно смазывать корни волос или разбавить сок водой и ополаскивать волосы.

## **ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ, ХРОНИЧЕСКАЯ ПНЕВМОНИЯ**

Залить 1 столовую ложку измельченных стеблей настурции 1 стаканом горячей воды, поставить на водяную баню и держать 20 минут, процедить, охладить, довести объем отвара до исходного кипяченой водой. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

## **ЦИСТИТ, УРЕТРИТ**

Выжать сок из измельченной травы настурции. Принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день.

## ***Одуванчик лекарственный (Taraxacum officinalis)***

Травянистый многолетник со стержневым корнем. Растение бесстебельное с прикорневой розеткой листьев. Цветоносы безлистные, полые, под корзинками — с паутинистым войлочком, до 50 см высотой. Цветки язычковые, золотисто-желтые. Листья в прикорневой розетке длинные. Во всех частях растения имеется млечный сок. Цветет в апреле—мае. Белые шары, появляющиеся на месте желтых цветков, состоят из плодов — это семянки с хохолком.

Корни содержат тритерпеноидные соединения, стеринны, инулин (24—40%), каучук (до 3%), аспарагин, холин, органические кислоты, соли кальция и калия, жирное масло, слизь, смолы. Листья содержат каротиноиды, витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub> и С. В качестве лекарственного сырья используют корни, листья и траву. Листья и траву собирают во время

цветения, а корни — ранней весной или поздней осенью. Одуванчик улучшает обмен веществ, возбуждает аппетит. Его также применяют как желчегонное и слабительное средство, сок из листьев используют при желтухе и болезнях мочевого пузыря. Корни и траву одуванчика заготавливают ранней весной, в начале цветения,; с розеткой листьев и бутонами; или же корни заготавливают осенью, когда увядают листья.

## **АРТРИТ**

Залить 6 г сухих измельченных корней и травы одуванчика лекарственного 1 стаканом воды, кипятить 10 минут, настаивать 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. Свежая трава одуванчика применяется также наружно для компрессов.

## **ГЕПАТИТ**

Млечный сок одуванчика (сок берется от всего растения) принимать по 1 столовой ложке, разведя в 1/2 стакана кипяченой воды.

## **ДИАТЕЗ ЭКССУДАТИВНЫЙ**

Залить 1 чайную ложку измельченных корней одуванчика 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1—2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды. Улучшает обмен веществ у детей.

## **ЗАПОР**

Залить 2 чайные ложки измельченного корня одуванчика 1 стаканом холодной кипяченой воды, настоять 8 часов. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

Залить 1 чайную ложку измельченных корней одуванчика 1 стаканом воды. Кипятить 20 минут. Пить по 1/4 стакана 3—4 раза в день перед едой.

## **ПЕРЕЛОМ КОСТИ**

Взять в равных частях цветки одуванчика, цветки мать-и-мачехи, цветки сирени и корень лопуха, заполнить смесью на 3/4 объема



бутылку и залить ее водкой. Использовать в качестве примочек. Особенно эффективна настойка в сочетании с мумие.

## **ПРОСТУДА**

Залить 1 чайную ложку сухой измельченной травы одуванчика 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4—6 раз в день через час после еды.

Залить 1 чайную ложку сухих измельченных корней одуванчика 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде на кипящей водяной бане в течение 30 минут, охладить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4—6 раз в день через час после еды.

## **СНИЖЕНИЕ ИЛИ ОТСУТСТВИЕ АППЕТИТА**

Взять 2 чайные ложки измельченных корней одуванчика, залить 1 стаканом холодной воды, настоять 8 часов. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

## **УСТАЛОСТЬ**

Залить 1 столовую ложку измельченных корней одуванчика 1 стаканом водки или спирта, настоять 2 недели и процедить. Принимать по 30 капель 3 раза в день до еды в течение 2—3 недель.

## **ХОЛЕЦИСТИТ**

Залить 3 столовые ложки измельченных корней одуванчика 2 стаканами воды, довести до кипения, кипятить 20 минут, процедить, принимать по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

## ***Окопник лекарственный (Symphytum officinalis)***

Травянистый многолетник с коротким черным корневищем. Стебли мощные, высотой до 100 см, *ЛИСТЬЯ* крупные, шершавые,

продолговато-яйцевидные. Цветки собраны в соцветие-завиток. Плоды — черные орешки. Цветет в мае—июне, плодоносит с июля.

Корневища и корни содержат алкалоиды, аспарагин, дубильные вещества, смолы, много слизи и следы эфирного масла. В качестве лекарственного сырья используют корни, реже листья. Корни заготавливают ранней весной до распускания листьев или осенью. Окопник обладает противовоспалительным, противомикробным, обволакивающим, стабилизирующим стул действием. Применяется также для ускорения срастания костей при переломах.

### ■ ВНИМАНИЕ!

*Окопник ядовит. Строго соблюдать дозировку.*

## ПЕРЕЛОМ КОСТИ

Прикладывать к месту перелома компрессы из корня окопника. С этой целью можно использовать отвар или мазь; истолченный в порошок или пропущенный через мясорубку (если свежий) корень смешать в равных частях со свиным несоленым салом или смальцем. Эту мазь можно втирать в больные места и делать из нее компрессы.

## ТУБЕРКУЛЕЗ ЛЕГКИХ

*Залить 40 г измельченных корней окопника. 1 л горячего молока и настоять ночь в термосе или духовке. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.*

### *Очанка лекарственная (Euphrasia officinalis)*

Однолетнее травянистое растение с прямостоячим разветвленным стеблем высотой 3—20 см. Листья супротивные, сидячие, яйцевидные, зубчатые. Цветки почти сидячие, с бледно-лиловой верхней губой с фиолетовыми прожилками. Цветет в июле—сентябре.

В надземной части растения содержатся гликозид ринатин, дубильные вещества, горечь, эфирное масло. В качестве лекарства используют траву, которую собирают во время цветения, срезая у самой земли. Очанка известна издавна как средство для лечения

глазных болезней. Она обладает противовоспалительным, обезболивающим и противоотечным действием,

## **ОСИПШИЙ ГОЛОС, БРОНХИТ**

Залить 2 столовые ложки измельченной травы очанки 2 стаканами кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

### *Пастушья сумка обыкновенная (*Capsella bursa-pastoris*)*

Травянистый однолетник с простым или ветвистым стеблем до 30 см высотой. Прикорневые листья черешковые, перисто-раздельные, стеблевые — очередные, сидячие, продолговато-ланцетные. Цветки мелкие, правильные, белые, собраны в удлиненную кисть. Плоды — треугольные стручочки с желто-коричневыми семенами. Зимующие формы цветут в марте— мае, яровые — в июне—июле, плодоносит в июне—августе.

Надземная часть растения содержит холин, винную, фу-маровую, яблочную и лимонную кислоты, следы сапонинов и другие соединения. В качестве лекарственного средства используют траву с зелеными стручками. Пастушья сумка — старинное лекарственное средство, ее использовали еще целители Древних Рима и Греции. По праву считается одним из лучших кровоостанавливающих средств. Сок употребляют при болезнях печени, почек, мочевого пузыря, при нарушении обмена веществ.

## **БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И ПОЧЕК**

Залить 40 г травы пастушьей сумки 1 л кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

Выжать сок из травы пастушьей сумки и принимать его по 40 капель, разбавив пополам водой, 3 раза в день.

## **КЛИМАКС**

Залить 1 столовую ложку сухой травы пастушьей сумки 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1 столовой ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

### **МАТОЧНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ**

Залить 2—3 столовые ложки измельченной сухой травы пастушьей сумки 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

### **НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ**

Залить 3 столовые ложки травы пастушьей сумки 2 стаканами кипятка, настаивать в термосе 3—4 часа. Пить по 1/2 стакана до еды 4 раза в день.

### *Перец стручковый красный (Capsicum sp.)*

Однолетнее травянистое растение высотой до 40 см. Стебель прямостоячий, ветвистый. Листья черешковые, продолговатояйцевидные, заостренные. Цветки белые на длинных цветоножках. Цветет в июне—сентябре. Плоды — стручки со жгучим вкусом.

В стручках содержатся алкалоид капсаицин, придающий перцу характерный вкус, жирное и эфирное масла, воск, стероидные сапонины, капсантин, витамины С, Р, группы В, фитонциды. В малых дозах стимулирует возбуждение аппетита. Плоды применяются для изготовления лейкопластырей. Настойка из плодов помогает при лечении воспаленных мышц, суставов и нервных стволов.

### **ПОДАГРА**

Залить 1 часть красного перца 5 частями 70-процентного спирта или водкой. Настаивать в течение 7 суток в темноте, процедить. Смазывать пораженные суставы.

### **ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ СТАРЕНИЕ**

Смешать 1 чайную ложку красного перца, 500 г масла и 200 г меда. Принимать 4—5 раз в день по 1 столовой ложке до тех пор, пока

приготовленная порция не закончится. Курсы лечения можно при необходимости повторять с интервалом не менее 3 месяцев.

## ПРОСТУДА

Положить в 0,5 л водки 1 маленький стручок красного перца. Настаивать 7 дней в темноте. Принимать по 1/4 стакана в самом начале заболевания.

Размолоть в мясорубке 10 стручков красного перца, смешать полученную массу с 1 стаканом подсолнечного масла и 1 стаканом керосина. Настаивать в теплом месте 10 дней. Втирать на ночь, утром надеть шерстяное белье.

## РАДИКУЛИТ

Залить 2 стручка красного перца 1,5 стакана нашатырного спирта, настаивать 2 недели в темном месте, ежедневно взбалтывая. Растирать больные места.

## *Петрушка огородная* (*Petroselinum crispum*)

Двулетнее травянистое растение высотой до 80 см с белым, похожим на морковный, корнеплодом. В первый год образует розетку листьев, на второй год — цветочный стебель.

Цветки мелкие, желто-зеленые, собраны в зонтик. Цветет с июля по сентябрь.

Во всех частях растения содержатся эфирное масло, слизь, гликозид апиин. В корнях есть белки, углеводы, аскорбиновая и никотиновая кислоты, витамин В<sub>2</sub>. В листьях содержатся также каротин, витамины С и Е, фолиевая кислота. Используют для лечения листья, корни, семена. Листья собирают в августе, семена — в августе—сентябре, корни либо весной (у растения второго года жизни), либо в августе—сентябре. Петрушка обладает мочегонным, ветрогонным, обезболивающим и противовоспалительным действием. Она стимулирует иммунитет,

улучшает пищеварение, повышает свертываемость крови и потенцию, уменьшает потливость, освежает дыхание, обезболивает места укусов насекомых. Широко используется в косметологии.

## **АЛКОГОЛИЗМ**

Взять 30 г семян петрушки и 50 г свежих измельченных листьев капусты, залить 1 л кипятка, настаивать в термосе в течение 15 минут. Принимать по 1 стакану 3 раза в день перед едой. Курс лечения — 2 недели. Средство уменьшает тягу к спиртному.

## **АРТРИТ**

Смешать соки моркови, сельдерея и петрушки в соотношении 4:2:1. Пить по 1/2—2/3 стакана 3 раза в день до еды.

Смешать соки моркови, сельдерея, петрушки и шпината в соотношении 4:2:1:2. Пить по 1/2—2/3 стакана 3 раза в день до еды.

Залить 1 чайную ложку высушенной зелени и корней петрушки кудрявой 2 стаканами горячей воды, настоять 9 часов. Принимать настой по 2—3 столовые ложки перед едой в течение 3 дней. Употреблять при заболеваниях суставов.

## **ВЕТРЯНАЯ ОСПА**

Залить 1—2 столовые ложки травы петрушки 0,5 л кипятка, настоять, процедить. Давать ребенку по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Залить 1 чайную ложку измельченных корней петрушки 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Давать ребенку по 1 чайной ложке 3 раза в день.

## **ГЛАЗНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

Смешать сок листьев петрушки и морковный в соотношении 1:3. Принимать по 1 стакану сока 2 раза в день.

## **ДИСКИНЕЗИЯ ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ**



Залить 1 чайную ложку истолченных семян петрушки 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры, настаивать 8 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана настоя 3—4 раза в день за 20 минут до еды.

## **ЖЕЛЧНО-КАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**

Принимать порошок из листьев или семян сухой петрушки по 0,5—1 г 2—3 раза в день.

## **ЗАПАХ ИЗО РТА**

Жевать свежий корень петрушки.

## **КОРЬ**

Залить 1 чайную ложку свежих или сухих измельченных корней петрушки 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 6—8 часов, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

## **МЕТЕОРИЗМ**

Залить 1 чайную ложку растертых семян петрушки 1 л воды, настаивать 8 часов в темном месте. Принимать по 3 столовые ложки через каждые 2—3 часа.

Залить 20 г семян петрушки 1 стаканом холодной воды, поставить на водяную баню и нагревать 30 минут, охладить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке отвара 5 раз в день.

Настаивать 1/2 чайной ложки истолченных семян петрушки в 2 стаканах холодной воды в течение 8 часов. Процедить. Выпить за день в несколько приемов.

## **МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**

Залить 1 чайную ложку мелко нарезанных листьев и корней свежей петрушки 1 стаканом кипятка и настоять, укутав, 2—3 часа. Принимать

настой в 3 приема, глотками за 1 час до еды. Зимой можно заваривать сухую петрушку.

Смешать мелко изрезанные листья свежей петрушки, мед и воду (по 100 г) и 50 г измельченного корня сельдерея. Довести до кипения на слабом огне, помешивая. Настаивать в холодильнике 3 дня, добавить 1/2 стакана воды, довести до кипения и сразу процедить. Принимать по 3 столовые ложки 3—5 раз в день за 20—30 минут до еды при песке в почках.

Залить 2 столовые ложки измельченных корней петрушки 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 2—4 часов, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 4 раза в день за 20 минут до еды.

Залить 3 чайные ложки семян петрушки 1 стаканом воды, кипятить 5—10 минут. Принимать по 1—2 столовые ложки 4—5 раз в день.

## **НЕДОСТАТОЧНАЯ ЛАКТАЦИЯ**

Залить 15 г измельченных семян петрушки 1 стаканом кипятка, поставить на огонь и кипятить 15 минут, процедить горячим. Принимать по 1/4 стакана отвара 4—5 раз в день.

## **НЕРЕГУЛЯРНЫЕ МЕНСТРУАЦИИ**

Залить 1 чайную ложку растертых семян петрушки 2 стаканами охлажденной кипяченой воды, настаивать 8—10 часов в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день.

## **ОТЕКИ, ВОДЯНКА, БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ**

Залить 800 г измельченных листьев петрушки (или 700 г чисто вымытого, но неочищенного цельного корня) 1 л свежего непастеризованного молока, поставить на водяную баню и держать на слабом огне до тех пор, пока половина молока не выпарится, после чего процедить. Принимать по 1 столовой ложке 1 раз в час, весь отвар выпить в течение дня. Курс лечения — 30 дней.

## **ОТЕКИ, ВЫЗВАННЫЕ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ**

Принимать 2—3 раза в день порошок из семян петрушки на кончике ножа.

Залить 1 чайную ложку семян петрушки 1 стаканом воды. Настаивать 8 часов. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день. Средство является мочегонным.

## **ПРОСТАТИТ**

Принимать по 1—2 чайные ложки сока петрушки 3 раза в день в течение 20 дней. Сделать перерыв на 10 дней и снова повторить лечение. При лечении употреблять больше лука, чеснока и меда (но не более 3 чайных ложек в день), также полезны соки алоэ и каланхоэ.

Настоять 1/2 чайной ложки измельченных семян петрушки в 1 стакане кипятка. Настаивать 8 часов. Пить по 1 столовой ложке, выпить в течение дня.

Залить 4 чайные ложки измельченных корней петрушки 1 стаканом кипятка, настоять 15 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

## **СТЕНОКАРДИЯ, ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА**

Залить 2 чайные ложки измельченных сухих листьев или корней петрушки 0,5 л кипятка, настоять 8 часов, процедить и принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день (настой корней) или по 1/2 стакана 4—5 раз в день (настой листьев). Курс лечения — 30 дней в качестве профилактики весной и осенью.

Очистить 1 головку чеснока и залить 2 стаканами крепкого куриного бульона. Кипятить 15 минут. Добавить 2 лучка петрушки, прокипятить 3 минуты. Бульон отцедить, чеснок и петрушку протереть. Смешать с бульоном и пить за 30—40 минут до еды.

## **ЦИСТИТ**

Залить 1 столовую ложку смеси измельченных ботвы моркови и зелени петрушки 0,5 л горячей воды, плотно закрыть и настоять 2 часа. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

## **ВЕСНУШКИ**

Приготовить крепкий отвар корней петрушки и смешать его с соком лимона, смазывать кожу утром и вечером.

## **ВОСПАЛЕННОЙ ПОКРАСНЕНИЕ ВЕК**

Мелко нарезать листья петрушки, положить их в марлевые мешочки, которые опустить ненадолго в горячую воду. Когда жидкость стечет и мешочки станут теплыми, прижать их к закрытым глазам на 3 минуты, затем приложить к глазам вату, смоченную в холодной воде. Такие компрессы хорошо помогают при покраснении глаз от недосыпания.

## **ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС**

Втирать сок петрушки в кожу головы.

Втирать в кожу головы толченые семена петрушки. Через 30 минут сполоснуть волосы теплой водой.

Взять 1 чайную ложку растертых семян петрушки, 1 чайную ложку спирта, 2 чайные ложки касторового масла, все тщательно смешать. Втирать в кожу головы по проборам через день. Курс — 15 процедур.

## **ЖИРНЫЕ ВОЛОСЫ**

Залить 20 г листьев петрушки 1 стаканом водки, настаивать в темноте 2 недели, процедить. Мазать настойкой волосы 2—3 раза в неделю.

## **ЖИРНАЯ КОЖА**

Взять пучок зелени петрушки, измельчить, залить водой, довести до кипения, процедить. Теплую кашицу положить на марлю и приложить к лицу на 30 минут. Затем протереть лицо ватным тампоном, смоченным в воде, но лицо не мыть. Маску делать 3 раза в неделю. Отваром петрушки ежедневно протирать кожу лица.

## **ОТЕКИ ВЕК**

Взять пучок зелени петрушки, мелко нарезать и залить 1 л кипящей воды, настаивать 1—3 часа, процедить. Делать примочки к векам.

Наложить на глаза кашицу из мелко натертых корней петрушки. Держать 20 минут, затем смыть теплой водой.

Измельчить листья петрушки и приложить к закрытым глазам, сверху положить марлевый бинтик. Держать 15 минут, затем умыться холодной водой.

Растереть 1 чайную ложку зелени петрушки и смешать с 2 чайными ложками сметаны. Нанести смесь на веки на 20 минут, умыться холодной водой.

Наложить на веки кашицу из свежих, мелко натертых корней петрушки. Через 15—20 минут смыть теплой водой.

## **СЕБОРЕЯ**

Взять 1 чайную ложку смолотых семян петрушки, добавить 1 чайную ложку спирта и 2 чайные ложки касторового масла. Втирать по проборам через день. Курс лечения — 15 процедур. Через месяц можно повторить курс.

## **ТУСКЛЫЕ ВОЛОСЫ**

Полоскать вымытые волосы отваром петрушки.

## **УГРИ, ПРЫЩИ**

Смазывать чистую кожу свежим соком петрушки не менее 3 раз в день.

## **УГРИ РОЗОВЫЕ**

Взять все растение петрушки второго года жизни, хорошо вымыть и мелко нарезать, смешать с белком яйца, смесь нанести на кожу на 15 минут. Маску делать 2 раза в неделю. Или взять процеженный отвар свежего растения в пропорции 1:5 либо сушеного, но 1:10. Смоченные в отваре и чуть отжатые салфетки накладывать на лицо на 15 минут в день. Курс лечения — 15 масок.

## УКУСЫ НАСЕКОМЫХ

Смазывать места укусов свежим соком петрушки или прикладывать к ним вату, смоченную соком.

## УСТАЛОСТЬ ГЛАЗ

Класть на веки вату, смоченную в соке петрушки. Держать 10 минут.

### *Пижма обыкновенная (Tanacetum vulgare)*

Травянистый многолетник с горизонтальным многоглавым корневищем и прямостоячим стеблем высотой 50—150 см. Листья очередные, нижние — черешковые, а средние и верхние — сидячие. Цветки собраны в полушаровидные соцветия желтого цвета. Плоды — семянки. Цветет в июне—августе, плоды созревают в августе.

Листья и цветочные корзинки содержат эфирное масло (0,1 —0,8%), флавоноиды, алкалоиды, дубильные вещества и др. В качестве лекарственного сырья используют цветочные корзинки, которые собирают во время цветения, и реже листья. Обладает жаропонижающим, противоспазматическим, противоглистным, противомикробным, обезболивающим действием.

## ГИПЕРТОНИЯ

Взять поровну цветков пижмы обыкновенной и корня девясила высокого (измельченного). Залить 1 чайную ложку смеси 2 стаканами кипятка, парить 1,5 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 2 часа до еды.

## ГЛИСТЫ

Залить 1 столовую ложку порошка цветков пижмы и кашицу из 2 зубчиков чеснока 2 стаканами молока, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, охладить, процедить. Ввести в теплом виде в кишечник с помощью клизмы 2 стакана отвара молока с чесноком и



пижмой и подольше подержать эту смесь внутри кишечника. Курс лечения — 7 дней. При необходимости курс лечения повторять через 10 дней перерыва.

Залить 1 столовую ложку сухих цветочных корзинок пижмы 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, затем процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 2—3 суток. В конце курса принять любое слабительное.

Залить 1 столовую ложку сухих цветков пижмы 0,5 л кипятка и настаивать в течение 3 часов. Сделать клизму на ночь.

### ■ ВНИМАНИЕ!

*Детям это средство противопоказано.*

## ДИСКИНЕЗИЯ ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

Залить 1 столовую ложку цветочных корзинок пижмы 2 стаканами остуженной кипяченой воды, настаивать в закрытой посуде 4 часа, процедить. Принимать по 1/2-стакана 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

## ПОДАГРА, БОЛИ В СУСТАВАХ

Залить 1 столовую ложку цветочных корзинок пижмы обыкновенной 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 20 минут до еды. Помогает также при суставном ревматизме.

## РЕВМАТИЗМ СУСТАВНОЙ

Залить 1 столовую ложку цветков пижмы 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 20 минут до еды. Этот настой можно использовать и для ванночек к больному суставу.

## ЯЗВА ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

Залить 1 часть цветков пижмы 20 частями кипятка. Настоять. Принимать по 1 столовой ложке 1—2 раза в день перед едой.

## **ВЫВИХ**

Залить 3 столовые ложки цветков пижмы обыкновенной 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Использовать для компрессов на место вывиха.

## **НАСМОРК**

Залить 10 столовых ложек соцветий пижмы 10 л воды, варить на слабом огне 30 минут, настаивать 1 час, процедить. Горячим отваром мыть голову при сильном насморке, одновременно промывая им носовую полость. Вытереть голову насухо, обмотать сухим полотенцем, лечь в постель и хорошо укутаться.

## **УКУСЫ НАСЕКОМЫХ**

Залить 3 столовые ложки сухих соцветий пижмы обыкновенной 1 стаканом горячей воды, кипятить 15 минут, процедить. Использовать как наружное средство.

### *Пион обыкновенный (Paeonia vulgare)*

Многолетнее растение с продолговатыми, утолщенными корнями-клубнями. Стебли покрыты листьями. Цветки крупные, пурпурные, махровые. Цветет в июле—августе.

В цветках содержатся красящие и дубильные вещества пеонин, слизистые вещества, эфирное масло. В корнях содержится алкалоид пеонин. В качестве лекарственного сырья собирают цветки и корни. Лепестки цветов собирают во время полного цветения. Корни выкапывают весной. Пион обыкновенный обладает спазмолитическим, мочегонными успокоительным действием.

## **КОКЛЮШ, БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА**

Залить 1 чайную ложку высушенных цветков пиона обыкновенного 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать под крышкой 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

## **СПАЗМ КИШЕЧНИКА, ИСТЕРИЯ, ОТЕКИ, МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**

Залить 1/2 чайной ложки измельченного корневища пиона обыкновенного 1 стаканом воды, поставить на огонь и кипятить под крышкой 10 минут, настаивать 1 час, после чего процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

### *Пион уклоняющийся, или марьин корень (*Paeonia anomala*)*

Травянистый многолетник высотой до 100 см с коротким многоглавым корневищем. На корнях веретенообразные корневые клубни. Листья очередные, дважды тройчатораздельные. Цветки одиночные, пятичленные с множеством тычинок. Плоды — многолистовки. Цветет в конце мая—июне.

В подземных органах содержатся около 1,5% эфирного масла, следы алкалоидов, гликозид салицин, которым, видимо, и определяется лечебный эффект растения. В качестве лекарственного сырья собирают траву, корневища и корни. Траву и корневища с корнями заготавливают во время цветения. Корневища можно заготавливать и осенью. Обладает успокоительным действием.

## **БЕССОННИЦА, НЕВРАСТЕНИЯ**

Залить 1 часть корней пиона уклоняющегося 10 частями 40-процентного спирта или водкой, настаивать 2 недели. Принимать по 30—40 капель 3 раза в день.

■ **ВНИМАНИЕ!**

**Пион уклоняющийся вызывает незначительное по-выгиение кислотности желудочного сока.**

## **ИНСУЛЬТ**

В Корень пиона уклоняющегося тщательно измельчить, затем 10 г порошка залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 2 часа. Принимать по 1 столовой ложке 3—5 раз в день.

### *Подорожник большой (Plantago major)*

Травянистый многолетник с мочковатыми корнями и коротким тонким корневищем. Листья черешковые, широкояйцевидные, с 3—9 дугообразными главными жилками, собраны в прикорневую розетку. Цветочные стрелки высотой 10—45 см заканчиваются длинным цилиндрическим колосом, состоящим из невзрачных цветков. Цветет с мая—июня до осени.

Листья содержат гликозид аукубин, холин, витамины-С, К, каротин, следы алкалоидов, лимонную кислоту, ферменты, дубильные вещества. Для лечения используют листья, соцветия и семена. Листья и соцветия собирают в июне—июле, семена — в сентябре. Листья срывают так, чтобы черешок при листе был коротким. Они должны быть цельными и неповрежденными. Обладает противовоспалительным, бактерицидным, ранозаживляющим, спазмолитическим действием. Семена обладают обволакивающим, легким слабительным действием.

## **АТЕРОСКЛЕРОЗ**

Сорвать листья подорожника, хорошо их промыть и смолоть в мясорубке, из полученной массы отжать сок, смешать его с равным количеством меда и варить в течение 20 минут на медленном огне. Принимать по 2—3 столовые ложки в день.

## **БРОНХИТ, ТРАХЕИТ**

Залить 2 столовые ложки измельченных листьев подорожника 1 стаканом холодной воды. Настаивать 6—8 часов, процедить. Принимать по 1 стакану в день, глотками.

При бронхитах с вязкой мокротой заварить 4 столовые ложки измельченного листа подорожника в 0,5 л кипятка и настоять 4 часа. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

Залить 1 столовую ложку измельченных листьев подорожника 1 стаканом крутого кипятка, настаивать на кипящей водяной бане 15 минут, охладить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 5—6 раз в день за 15—20 минут до еды.

## **ГАСТРИТ, КОЛИТ, ЭНТЕРОКОЛИТ**

Сорвать листья подорожника, хорошо их промыть и смолоть в мясорубке, полученную массу отжать. В полученный сок добавить немного меда для вкуса. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

Залить 2 столовые ложки семян подорожника 1 стаканом воды, довести до кипения и кипятить 10 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 1 раз в день.

Залить 1 столовую ложку сухих измельченных листьев подорожника 1 стаканом кипятка, настаивать 10—15 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

Взять 10—15 г семян подорожника, залить 1 стаканом кипятка. Настаивать весь день. Выпить весь стакан настоя в один прием на ночь.

## **ГАСТРИТ С ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ**

Срезать листья подорожника с частью черенка, хорошо вымыть, пропустить через мясорубку, полученную массу отжать через марлю. Сок прокипятить 1—2 минуты. Бели сок густой, разбавить его водой 1:1. Принимать 4 раза в день по 1 столовой ложке за 20 минут до еды.

Для лечения острого и хронического гастрита 3 раза в день пить по 1 столовой ложке сока подорожника большого за 20 минут до еды. На зиму свежий сок залить водкой или спиртом в соотношении 1:1. Можно также пить настой сушеного листа подорожника: залить 3 чайные ложки листа 1 стаканом кипятка и настоять 6—8 часов. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

## **ЗАПОР**

Принимать порошок из сухих листьев подорожника по 0,5—1 г 3 раза в день за 30 минут до еды в качестве легкого слабительного.

Залить 1—2 столовые ложки семян подорожника большого 1 стаканом воды, довести до кипения, прокипятить в течение 10 минут, процедить отвар теплым. Принимать по 1 столовой ложке 1 раз в день натощак.

## **ЛАРИНГИТ**

Сок свежих листьев подорожника большого смешать с равным объемом меда и варить 20 минут. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

## **УСТАЛОСТЬ**

Залить 10 г сухих измельченных листьев подорожника 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут и процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 2—3 недель.

## **ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ**

Взять поровну траву подорожника и траву шалфея. Залить 1 столовую ложку сбора 2 стаканами кипятка, кипятить 5 минут, настаивать 1 час. Первые 10 дней принимать отвар по 1/2 стакана 1 раз в день, затем — 3 раза в день по 1/2 стакана.

При язве желудка ежедневно, в течение всего лета съедать по 12—15 свежих листьев подорожника большого. Это средство хорошо сочетается с приемом экстракта прополиса или меда с прополисом.

## **АНГИНА**



На 1 стакан кипятка взять 4 измельченных сухих или свежих листа подорожника, настоять полчаса. Полоскать горло теплым раствором каждый час. Для улучшения вкуса можно добавить мед.

## **ОЖОГ**

Измельчить свежие листья подорожника, наложить массу на ткань и приложить к ране, прибинтовать. Повязку менять через каждые 3 часа, а при сильных ожогах — через каждые 1,5 часа.

## **РАНЫ**

Залить 1 столовую ложку листьев подорожника 1 стаканом кипятка, настаивать 15 минут, процедить. Делать примочки к нагноившимся ранам.

Сухие листья подорожника растереть в порошок и смешать с 2—3 каплями растительного масла, а затем с вазелином в соотношении 1:9. Смазывать раны или варикозные язвы.

## **УКУСЫ НАСЕКОМЫХ**

Смолоть в мясорубке чисто вымытые листья подорожника, кашицу нанести на место укуса и прибинтовать. Приложить лист подорожника к ранке.

## **ЦЫПКИ НА РУКАХ**

Залить 1 столовую ложку листьев подорожника 1 стаканом кипятка, настаивать 8—9 часов, накрыв крышкой, затем процедить. Растереть 50 г сливочного масла с 1 чайной ложкой меда, добавить 1 чайную ложку настоя подорожника и все тщательно перемешать.

## **ШПОРА**

Привязать к шпоре свежий лист подорожника.

## ***Подсолнечник масличный (Helianthus annuus)***

Однолетнее травянистое растение. Листья очередные, крупные, шероховатые. Цветочные корзинки крупные, состоят из ложноязычковых краевых цветков и внутренних — трубчатых. Цветки имеют ярко-желтый цвет. Цветет в июле-августе. Плоды — семянки.

В семенах растения содержатся жирное масло, углеводы, дубильные вещества, органические кислоты. В краевых цветках имеются горечь, солантовая кислота, бетаин, холин, каротин. В листьях найдены каротин, каучук и смолистое вещество. В качестве лекарственного сырья используют листья, внутреннюю часть стебля, лепестки, цветочные корзинки, корни, масло из семян. Обладает отхаркивающим, стимулирующим пищеварение, противомаларийным действием.

*Лечебные свойства подсолнечного масла.* Подсолнечное масло способно понижать уровень холестерина в крови, благодаря чему является важным компонентом здорового питания. Помимо этого, его можно использовать в домашних фритюрницах, так как его химический состав более устойчив при нагреве по сравнению с другими растительными маслами. По способу получения подсолнечное масло разделяют на пресловое и экстракционное. В зависимости от вида обработки масло подразделяют на нерафинированное, гидратированное, рафинированное недезодорированное и рафинированное дезодорированное.

Подсолнечное масло бывает двух типов: нерафинированное и рафинированное. У первого есть вкус и запах, а второе — ни того ни другого не имеет. Более полезным считается нерафинированное масло, содержащее более 60% линолевой кислоты, осадок которой образуется при хранении масла. Это не вредные скопления, а полезнейшие вещества. Чем больше осадок на дне бутылки, тем выше лечебные свойства масла. Это масло особенно рекомендуется людям, склонным к атеросклерозу, имеющим повышенный уровень холестерина в крови.

Цвет нерафинированного масла колеблется от светло-желтого до темно-желтого. Предпочтение лучше отдавать более светлому, поскольку темное масло получается из пережаренных семечек. А потому лечебная и пищевая его ценность ниже, чем светлого.

У нерафинированного масла есть только один недостаток — оно легко окисляется под действием температуры и солнечного света, образуя продукты окисления: спирты, альдегиды, кетоны и другие соединения, изменяющие его вкус и запах. Накопление этих продуктов в организме приводит к возникновению заболеваний. В Западной Европе нерафинированное подсолнечное масло продают в темных стеклянных бутылках или запаянных металлических банках, в России — по-прежнему в полиэтиленовых бутылках.

Рафинированное масло бывает гидратированным, гидративно-вымороженным, дезодорированным и недезодорированным.

Гидратация — это процесс обработки масла водой. Гидратированное вымороженное подвергают еще и вымораживанию. Рафинированные масла — это продукты глубокой очистки. Рафинированное дезодорированное масло бывает двух марок — «Д» и «П». Масло с маркой «Д» используется для диетического питания.

Рафинированное подсолнечное масло можно хранить больше года, даже не убирая в холодильник, так как оно не боится солнечного света и тепла.

*Очищение организма с помощью подсолнечного масла* применяется при головных болях, тромбофлебите, хронических заболеваниях желудка, кишечника, сердца, легких, печени, при энцефалите, зубной боли и женских заболеваниях.

Взять в рот 1 столовую ложку подсолнечного масла и начать его сосать, как конфету, в течение 15—20 минут. Масло вначале делается густым, затем — жидким как вода. Эту жидкость следует выплюнуть. Она должна быть белой, как молоко. Если жидкость желтая, процесс сосания не доведен до конца. Выплюнутая жидкость инфицированная и должна быть отправлена в санузел.

Данную процедуру надо проделывать один раз в сутки, лучше натошак, можно вечером перед сном. Вместе с выплюнутой изо рта жидкостью из организма выходят шлаки, инфекция и продукты распада. Наиболее опасным продуктом распада является мочевая кислота, образующаяся в результате окисления в организме азотистых оснований. Излишек этой кислоты, а также солей натрия в суставах и мышцах вызывает ревматизм и подагру, в мозгу — головные боли и снижение умственных способностей, в крови — сгущение ее, повышение кровяного давления, а также различные заболевания ног. В мочевых путях образуются камни. Излишек мочевой кислоты ослабляет деятельность сердца и ведет к преждевременной старости. Во время сосания организм освобождается от вредных микробов, токсинов, мочевой кислоты, а также усиливается газообмен, активизируется и налаживается обмен веществ.

Следует иметь в виду, что при применении данного метода могут быть временные осложнения, особенно у людей со многими заболеваниями, это является результатом расслабления очагов болезни. Решение о том, сколько раз можно применять эту процедуру, человек принимает сам, исходя из состояния собственного здоровья. Острые заболевания лечатся легко и быстро, в течение двух недель. Лечение хронических заболеваний может продолжаться намного дольше.

## **АТЕРОСКЛЕРОЗ**

Принимать по 1 чайной ложке подсолнечного масла 2 раза в день.

## **БЕССОННИЦА, РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ**

Залить 1 столовую ложку смеси цветков подсолнечника и цветков клевера лугового 1 стаканом кипятка. Настаивать 1 час, принимать в течение дня, натощак.

## **БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА**

Взять 3 части измельченных корней подсолнечника и 2 части семян фенхеля. Залить 1 столовую ложку смеси стаканом кипятка и настаивать около часа. Процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 1 час до еды. Чтобы ускорить желаемый результат, к приготавливаемой смеси можно добавить 2 части семян и листьев подорожника, сохранив при этом порядок приготовления и дозировку лечебного средства.

## **ГИПЕРТОНИЯ**

Взять в равных частях сушеные листья подсолнечника и траву сушеницы болотной, залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка и настаивать в течение часа. Процедить, раствор принимать по 1/3 стакана за 20—30 минут до приема пищи. Этот состав также полезен при заболеваниях желудка.

## **ЗАПОР**

В 1 стакане кефира размешать 10 г подсолнечного масла и выпить всю порцию небольшими глотками перед сном. При регулярном употреблении смеси нормализуется частота и возвращается легкость отправления. Если лекарство недостаточно хорошо действует, удвоить количество размешиваемого масла.

## **ЗАТРУДНЕННОЕ МОЧЕИСПУСКАНИЕ**

Взять 5 столовых ложек внутреннего слоя стебля, залить 1 л воды, довести до кипения и кипятить на водяной бане 2 минуты. После настаивания раствор процедить и выпить в течение дня в 4—5 приемов за полчаса до еды. Курс лечения — 3-4 недели. Количество курсов

подбирается индивидуально с перерывом между ними в 10—14 дней. Изменяющийся в ходе лечения цвет мочи свидетельствует о начале растворения и выделения из организма шлаковых накоплений.

## **ЗУБНАЯ И ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, БОЛЬ В ЖЕЛУДКЕ**

Залить 1 столовую ложку высушенных цветов подсолнечника 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30—40 минут. Употреблять настой 3 раза в день по 1/2 стакана за полчаса до еды.

## **ИСТОЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ**

Включение семян подсолнечника в пищевой рацион усиливает аппетит, поддерживает силы истощенного болезнями организма.

Любям любого возраста, ослабленным после болезней, полезно съедать в день 1—2 горсти пророщенных семян подсолнечника. Для этого надо замочить семечки (1 стакан) на 20 минут в слегка подсоленной воде, затем тщательно промыть и переложить их в двухлитровую банку. Залить семечки профильтрованной водой комнатной температуры, так, чтобы уровень воды был на 10—15 см выше семечек, закрыть горлышко банки одним слоем марли и закрепить ее. Банку с семенами поставить в темное место на 10—12 часов. Затем воду слить, не снимая марли, промыть семечки водой и вновь поставить банку в теплое темное место, но уже без воды. Промывать семечки нужно 2 раза в день, не снимая марлю с горлышка банки. Через 1—2 дня появятся росточки. Их и нужно употреблять. Чтобы замедлить рост проростков, банку надо поставить в холодильник, но при этом ростки надо промывать как минимум 2 раза в день. Для тех, кто не может есть просто так пророщенные семена подсолнечника, можно порекомендовать размолоть их в кофемолке и есть вместе с маслом и сыром, использовать в салатах.

## **КАШЕЛЬ**

Взять 2—3 столовые ложки сердцевинки стебля подсолнечника, залить 0,5 л кипятка, прокипятить на слабом огне (при помешивании) 2 минуты и настоять до охлаждения. Полученный отвар использовать для приема

внутри, а также для полоскания горла. Внутри принять отвар небольшими порциями за день.

Залить 2 столовые ложки сухих цветков подсолнечника 200 мл 70-процентного спирта. Настаивать 7 дней, применять в качестве отхаркивающего средства по 25—30 капель 3 раза в день.

## **КОКЛЮШ**

Измельчить предварительно выпеченное семя подсолнечника. Затем 3 столовые ложки залить 0,5 л подслащенной воды и варить, пока количество жидкости не станет равным 400 мл. Смесь процедить и пить детям при коклюше 2—3 раза в день по 1 столовой ложке.

## **КРОВАВЫЙ ПОНОС**

Состояние больных улучшается после регулярного приема небольших порций семян подсолнечника.

## **МАЛЯРИЯ**

Нижние листья подсолнечника измельчить и смешать с его нарезанными молодыми лепестками. Заполнить смесью 1/3 бутылки, затем доверху залить водкой, плотно укупорить и настаивать 2—4 недели на солнце или в теплом месте. От полученной настойки отлить 1/4 стакана, смешать с 1/4 стакана воды и принять за 1 час до предполагаемого приступа.

Залить 1 столовую ложку краевых лепестков цветочных корзинок спиртом и настаивать в течение недели в темном месте. Пить по 30—40 капель, разведенных в воде, 3 раза в день до еды в течение 2 недель.

Когда подсолнух отцветает и желтые лепестки начинают опадать, следует срезать цветок, мелко раскрошить, сложить кусочки в стеклянную посуду и залить водой. Прикрыть горловину банки или бутылки марлей и выставить на солнце на месяц. Принимать по 20 капель перед приступом малярии или пить по одной рюмке три раза в день за полчаса до еды.

На 8 частей водки взять 1 часть сухого стебля подсолнечника, настоять 6—9 дней и пить во время приступа по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды в течение трех дней.



Залить 200 г свежих корней подсолнечника 1 л кипятка и кипятить их в течение 20 минут, настоять 2—3 часа и процедить через сложенную вчетверо марлю. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 2—3 недель.

### **МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**

Залить 1 стакан размельченных корней подсолнечника 3 л воды, кипятить 2 минуты, настаивать 30 минут. Пить в течение 2—3 дней глотками. Общий курс лечения — 30 дней.

### **НЕВРАЛГИЧЕСКИЕ БОЛИ, ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, БРОНХИТ, СУСТАВНОЙ РЕВМАТИЗМ**

Полезно употреблять свежие семена подсолнечника. Норма разового внутреннего употребления сырых семечек — 50 г. Количество приемов в течение суток может достигать трех.

### **НЕРВНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

Залить 35 г язычковых цветков подсолнечника 1/2 стакана водки, настаивать 2 месяца. Принимать по 40 капель 2 раза в день.

### **ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

Народная медицина рекомендует пить вместо чая отвар из высушенных лепестков растения.

### **ОТЛОЖЕНИЕ СОЛЕЙ**

Залить 1 стакан измельченных корней подсолнечника кипятком и кипятить в эмалированном чайнике около 1—2 минут. Пить большими дозами через полчаса после еды. Чай необходимо выпить за 2—3 дня. Затем эти же корни вновь кипятить, но уже 5 минут в том же объеме воды и также выпить за 2—3 дня. Закончив пить чай с первой порции, приступают к следующей и т. д. Соли начинают выходить только через 2—3 недели, моча будет ржавого цвета. Пить чай до тех пор, пока моча не станет прозрачной как вода. Во время этого очищения нельзя есть острые, кислые и

соленые блюда. Пища должна быть преимущественно растительной и слегка подсоленной.

## **ПРОСТАТИТ**

Употреблять ежедневно от 1/4 до 1/2 стакана семечек подсолнечника. Кроме того, рекомендуется съедать ежедневно 1 столовую ложку льняного, подсолнечного или соевого масла.

## **ПРОСТУДА**

Смешать 250 г подсолнечного масла, 1 стакан керосина и 10 стручков красного перца, размолотых в мясорубке. Настаивать в теплом месте 10 дней. Втирать на ночь, утром надеть шерстяное белье.

## **РАДИКУЛИТ, РЕВМАТИЗМ, ЖЕЛТУХА, НЕВРАЛГИЧЕСКИЕ БОЛИ, ЖЕЛУДОЧНЫЕ И КИШЕЧНЫЕ КОЛИКИ, СПАЗМЫ БРОНХОВ**

Взять поровну листьев и цветов подсолнечника: бутылку или банку заполнить на 1/4 объема измельченной смесью, залить доверху водкой, плотно закупорить и настаивать в течение двух недель. Процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

## **РЕВМАТИЗМ**

Залить 1 столовую ложку мелко нарезанной головки подсолнуха 1 стаканом кипятка и настаивать 30 минут. Процедить и пить по 2 столовые ложки 3 раза в день, разведя сладкой водой.

## **СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА**

Залить 20 г листьев и краевых цветков (1:1) подсолнечника 1/2 стакана водки, настаивать 3 недели, процедить. Принимать по 30—40 капель 3 раза в день для возбуждения аппетита за 30 минут до еды.

## **УГРИ**

Содержание значительного количества витамина В<sub>6</sub> обуславливает использование семян для профилактики и лечения угревой сыпи, особенно в подростковом возрасте.

## **ХОЛЕЦИСТИТ**

Смешать 1/4 стакана подсолнечного масла с 1/4 стакана сока грейпфрута и пить на ночь через 2 часа после еды, предварительно очистив желудок и сделав клизму. После клизмы и приема смеси лечь в постель на правый бок. Утром клизму повторить. Процедуру можно повторять через 4—5 дней по мере необходимости.

## **БОЛЬ В СУСТАВАХ**

Корзинки подсолнечника, срезанные в начале созревания семян, нарезать на мелкие кусочки и залить водкой (1:5), затем добавить 10 г детского мыла и поставить на солнце на 8—9 дней, периодически помешивая. Готовой мазью натирать больные суставы.

Смешать 2 столовые ложки измельченной травы багульника с 5 столовыми ложками подсолнечного масла, настоять 12 часов в закрытой посуде на горячей плите, изредка помешивая, и процедить. Втирать в больные места, лучше на ночь.

Залить 0,5 л водки 3—4 стручка красного перца, настоять 14 дней, процедить и смешать с 1,5 стакана подсолнечного масла. Натирать больные места на ночь. Смазывать больные места 1—2 раза в день тампоном, намоченным в смеси, приготовленной из 1/4—1/2 стакана растительного масла и такой же порции уксуса.

## **ЗАЩЕМЛЕНИЕ НЕРВА ПОСЛЕ ПАДЕНИЯ**

Намазать хлопчатобумажную ткань смесью оливкового или подсолнечного масла, топленого воска и вошины и наложить этот пластырь вдоль всего позвоночника — от шеи до копчика. При необходимости процедуру повторить 3 раза.

## **КОЖНЫЕ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

Знахарская мазь: 1 восковая свеча, 15 г репчатого лука (1 головка), 100 г хозяйственного мыла, немного канифоли. Все измельчить,

добавить 1/4 стакана подсолнечного масла, перемешать и 5 раз доводить до кипения.

## **ОЖОГ**

Свежесобранные листья подсолнечника измельчить и наложить на обожженные участки, периодически заменяя использованную кашицу на свежеприготовленную.

Три столовые ложки подсолнечного масла взбивать до тех пор, пока оно не побелеет. Отдельно взбить белки трех яиц. Компоненты соединить и на протяжении 15 минут продолжать взбивать белково-масляную смесь — только после этого лекарство будет готово. Смазывать обожженные места несколько раз в день, на ночь делать перевязку, предварительно обильно смазав приготовленным средством поверхность раны.

## **ОТЛОЖЕНИЕ СОЛЕЙ**

Любую емкость на треть объема заполнить цветками подсолнечника, залить водкой, закупорить и настаивать в течение двух недель при ежедневном взбалтывании. Когда истечет срок приготовления, процедить и жидкую часть использовать для компрессов на больные места.

## **ПАРОДОНТОЗ, НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ ИЗО РТА**

Смешать 2 столовые ложки подсолнечного масла с 1 чайной ложкой соли и этой смесью полоскать рот в течение 3— 5 минут. Процедуру проводить 2 раза в день утром и вечером. После полоскания в течение 30 минут воздерживаться от приема пищи. Продолжать процедуры до полного излечения десен и исчезновения дурного запаха.

## **РАНЫ**

Взять 30 г подсолнечного масла и по 20 г пчелиного воска и еловой смолы. В разогретое на слабом огне масло опустить кусочки смолы, после ее растворения добавить воск, все перемешать и после полного растворения перелить в бутылочку из темного стекла. Хранить в холоде. Мазь сохраняет свои свойства годами.

## **ШПОРА ПЯТОЧНАЯ**

Смешать 1/4 стакана нашатырного спирта и 1 столовую ложку подсолнечного масла. Прикладывать ежедневно на 30 минут к больной пятке смоченный в этой смеси тампон.

### *Полынь горькая (Astermisid absinthium)*

Травянистый многолетник до 130 см высотой. Корень стержневой, ветвистый. Стебли прямостоячие, в верхней части ветвистые. Листья трижды перисто-рассеченные. Все растение имеет серо-серебристый оттенок. Цветки трубчатые, желтые, собраны в корзинки, которые образуют метельчатое соцветие. Плоды — семянки. Цветет в июле—августе, семена созревают в сентябре—октябре.

В листьях содержатся эфирное масло, гликозиды, лактоны, сапонины, дубильные вещества, аскорбиновая кислота, каротин, калийные соли. В качестве лекарственного сырья во время цветения собирают цветущие верхушки вместе с цветками. Листья собирают в июне—июле. Очень широко используется в народной медицине, главным образом как желчегонное и усиливающее аппетит средство. Помимо этого, полынь обладает стимулирующим пищеварение, ветрогонным, ранозаживляющим, противосудорожным и легким снотворным действием.

#### ■ ВНИМАНИЕ!

*Полынь горькая в больших количествах ядовита, ее длительное применение может вызвать судороги и даже психическое расстройство.*

### **ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА, ЛИХОРАДКА**

Залить 20 г сухой измельченной травы полыни горькой 0,5 л водки. Настаивать не менее суток, чем дольше, тем лучше. Доза сугубо индивидуальна: от 1/2 до 1 стакана в день, выпить в 3 приема и обязательно перед сном.

### **ГАСТРИТ, СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА, БОЛИ В ЖЕЛУДКЕ**

Залить 1 чайную ложку измельченной полыни горькой 2 стаканами кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

## **ГЛИСТЫ**

Измельчить траву полыни горькой и выдавить сок. Принимать по 1 столовой ложке натощак.

## **ГРИПП**

Измельчить траву полыни горькой, чтобы получилась 1 столовая ложка измельченной массы, залить ее 1 стаканом водки. Настаивать 3 недели в темном месте, затем процедить. Принимать по 20 г настойки 1 раз в день, но не более 3 дней.

Залить 1 столовую ложку сухих измельченных листьев Польши горькой 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде на водяной бане 15 минут, остудить, процедить. Пить, подсластив медом, по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

## **ДИСКИНЕЗИЯ ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ**

Залить 1 чайную ложку измельченной травы полыни горькой 2 стаканами кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана настоя за 30 минут до еды.

## **МАЛОКРОВИЕ**

Принимать по 1 столовой ложке сока листьев полыни горькой 3 раза в день.

Заполнить сосуд емкостью 150 мл измельченной полынью горькой майского сбора. Залить полынь водкой и настаивать в темном месте при комнатной температуре 3 недели. Принимать настойку по 1—2 капли в 1 чайной ложке воды 1 раз в день. Курс лечения — 3 недели, затем 2 недели перерыв и снова 3-недельный курс.



## **БОРОДАВКИ**

Измельчить 200 г травы полыни горькой, залить 1 стаканом кипятка и держать на слабом огне 20 минут. Затем выдержать 2 часа в тепле, процедить и смазывать бородавки ежедневно по несколько раз в день.

## **ЖИРНАЯ КОЖА**

Залить 2 столовые ложки полыни горькой 2 стаканами воды. Довести до кипения и дать прокипеть 5—10 минут на медленном огне. Отвар остудить и процедить. Ополаскивать чистую кожу лица этим отваром.

## **ЗАПАХ ИЗО РТА**

Залить 1 столовую ложку полыни горькой 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить, охладить. Полоскать рот 5 раз в день.

### *Полынь обыкновенная, или чернобыльник (*Astermisia vulgaris*)*

Травянистый многолетник высотой до 150 см и с ветвистым стеблем. Листья очередные, перисто-рассеченные, сверху — зеленые, снизу — беловато-войлочные, светлые. Цветки собраны в мелкие цветочные корзинки, а они, в свою очередь, в длинные густые метелки. Цветет в июле.

В качестве лекарственного сырья используют траву и корни. Траву собирают в июле—августе, а корни выкапывают поздней осенью. Обладает успокаивающим, противосудорожным, стимулирующим пищеварение и слабым снотворным действием. Ускоряет менструации и роды. Свежий сок способствует заживлению ран.

## **АТЕРОСКЛЕРОЗ**

Смешать растертую в кашу головку чеснока с 2—3 столовыми ложками измельченных листьев полыни обыкновенной, залить 3,5 стакана горячего красного или белого сухого вина. Настоять 5 дней,

периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 2—3 столовые ложки 3 раза в день до еды.

## **БОЛЕЗНЕННЫЕ МЕНСТРУАЦИИ**

Залить 1 столовую ложку полыни обыкновенной 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 30 минут, настаивать 15 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день.

## **ГАСТРИТ**

Залить 1 столовую ложку корней полыни обыкновенной 0,5 л вина типа «Рислинг», поставить на огонь и довести до кипения. Снять с огня, накрыть полотенцем и дать настояться в течение 2 часов, процедить. Принимать по 1 столовой ложке при гастрите с пониженной кислотностью.

## **ЗАДЕРЖКА МЕНСТРУАЦИИ**

Залить 1 столовую ложку полыни обыкновенной 0,5 л кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

## **ИНСУЛЬТ**

Принимать сок полыни обыкновенной с медом в соотношении 1:10.

## **МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**

Залить 70 г травы полыни обыкновенной 1 л воды комнатной температуры, настаивать сутки, затем поставить на огонь и кипятить 10 минут на слабом огне. Остудить, процедить, добавить 350 г сахара, вновь поставить на огонь и варить до загустения.

## ПАРАЛИЧ СПИННОГО МОЗГА (ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД)

Заварить 1 чайную ложку сухой и измельченной полыни обыкновенной 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

## ПОХМЕЛЬЕ

Залить 1 столовую ложку полыни обыкновенной 1 стаканом кипятка и настоять 1 час. Чтобы избежать опьянения, надо перед употреблением спиртного выпить 1/2 стакана этого настоя. Настой действует примерно 6 часов.

## ПРОСТУДА

При сильной простуде и сильном кашле залить 1 столовую ложку полыни обыкновенной 0,5 л водки и настоять 3 суток. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день и перед сном.

### ■ ВНИМАНИЕ!

*Детям эта настойка не рекомендуется. Следует воздержаться и от длительного приема.*

## СКУДНЫЕ МЕНСТРУАЦИИ

Залить 1 столовую ложку корней полыни обыкновенной 0,5 л кипятка, настаивать 4 часа в закрытой посуде, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день за 1,5 часа до еды в течение 5 дней.

## ТУБЕРКУЛЕЗ ЛЕГКИХ

Залить 1 столовую ложку корней полыни обыкновенной 0,5 л белого вина, держать на водяной бане 10 минут, настаивать 2 часа, процедить, добавить 1 столовую ложку меда. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

## **ЦИСТИТ**

Залить 2 чайные ложки травы полыни обыкновенной 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды.

## **ЭПИЛЕПСИЯ**

Залить 30 г корня полыни обыкновенной 0,5 л пива. Поставить на плиту на медленный огонь, кипятить 5 минут, процедить, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

## **ЖИРНЫЕ ВОЛОСЫ**

Залить 1 стакан нарезанной свежей травы полыни 2,5 л кипятка. Настаивать под крышкой 30 минут. Мыть голову настоем 1 раз в 3 дня в течение двух недель.

## **КЛИМАКТЕРИЧЕСКИЙ НЕВРОЗ**

Измельчить корни полыни обыкновенной, залить холодной водой и настоять 2 часа, затем прокипятить 10 минут, процедить и вылить в ванну с водой, нагретой до 36—37°C.

## **КРОВОИЗЛИЯНИЕ В ГЛАЗУ**

Растолочь полынь обыкновенную и массу выложить в хлопчатобумажную ткань, завязать. Ткань с полынью опустить в кипящую воду, вынуть, остудить до теплого состояния и приложить к глазу с лопнувшим сосудом.

## **РАНЫ**

Смазывать раны свежим соком полыни обыкновенной.

## СИНЯК

Выжать сок из нарезанных листьев полыни обыкновенной, смешать с медом в равных пропорциях. Смесь толстым слоем нанести на ткань и приложить к месту ушиба. Здоровую кожу вокруг синяка смазать цинковой мазью. Через час повязку снять. Повторять ежедневно вплоть до полного исчезновения синяка.

## СТАРЕЮЩАЯ КОЖА

Взять 250 г сухой травы полыни обыкновенной, залить 2 л кипятка, закрыть крышкой и дать настояться, укутав, 30 минут. Настой процедить в ванну с теплой водой. Принимать ванну можно через 2 часа после приема пищи и за 1 час до сна в течение 20 минут.

В поллитровую бутылку всыпать семечки подсолнуха так, чтобы они заполнили 2/3 бутылки, влить 2 столовые ложки уксуса и 4 столовые ложки измельченной травы полыни обыкновенной. Закупорить бутылку и поместить ее в хорошо освещенное место. Встряхивать бутылку не менее 2 раз в день. Настаивать 2 недели, потом процедить. Готовое масло должно приобрести сильный запах полыни. Делать массаж с маслом. Он хорошо помогает и от целлюлита.

### *Портулак огородный (Portidaca oleracea)*

Однолетник. Стебель высотой 10—30 см, голый, мясистый, чаще прижатый к земле или приподнимающийся, ветвистый. Листья очередные, верхние почти супротивные, сидячие — лопатчатые, тупые, к основанию суженные, мясистые. Цветки одиночные или пучками по 2—3, сидячие в разветвлениях стебля или пазухах листьев. Лепестки желтые.

В качестве лекарственного сырья используют траву и семена. Обладает сильным противогрибковым, противовоспалительным, мочегонным действием. Свежие листья портулака помогают избавиться от зуда при укусах насекомых. Помогает при снижении потенции. Уменьшает уровень сахара в крови.

## **ГАСТРИТ С ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ, СНИЖЕНИЕ ПОТЕНЦИИ**

Залить 1 столовую ложку сухой травы портулака 1 стаканом кипятка, кипятить на медленном огне 15 минут, процедить. Принимать по 2—3 столовые ложки 3 раза в день до еды.

## **САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

Заварить как чай: залить 2 столовые ложки измельченной травы портулака 1,5 стакана кипятка, настоять и принимать при легкой форме диабета. При высоком уровне сахара (9—10 ммоль/л) — по 3—4 столовые ложки 3 раза в день после еды.

Съесть ежедневно по 50—100 г салата из свежей травы портулака.

## **БОРОДАВКИ, МОЗОЛИ**

Измельчить в кашицу траву портулака и прикладывать ее к бородавке или мозоли, зафиксировав по краям лейкопластырем. Можно также смочить кусочек бинта в соке портулака и приложить его к бородавке, зафиксировав.

## **ГЕМОРРОЙ**

Выжать 2 столовые ложки сока из травы портулака и развести их 2 столовыми ложками теплой кипяченой воды, делать клизмы 2 раза в день. Курс лечения — 2 недели.

### *Пустырник пятилопастный (Leonurus quinquelohatus)*

Травянистый многолетник высотой 50—200 см. Стебли четырехгранные, ветвящиеся, опушенные. Листья супротивные, черешковые, темно-зеленые, слабо опушенные, яйцевидные, пальчато-раздельные. Цветки мелкие, розовые, в пазухах верхних листьев образуют колосовидный тирс. Цветет в июне—августе.



## **ГИПЕРТОНИЯ**

Залить 2 столовые ложки травы пустырника 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—5 раз в день за 30 минут до еды. Выжать сок из травы пустырника. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Отжать сок из свежей травы пустырника. Смешать 2 части сока с 3 частями 40-процентного спирта или водки. Настоять неделю. Принимать по 25—30 капель в 1 столовой ложке воды. Помогает также при кардиосклерозе и стенокардии.

## **ПНЕВМОНИЯ**

Залить 1 столовую ложку травы пустырника 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 2 столовые ложки 3 раза в день. Аптечную настойку принимать по 10 капель 3 раза в день.

## **ПРОСТУДА**

Смешать в равных пропорциях траву пустырника и измельченный в порошок корень цикория обыкновенного. Заварить 1 стаканом кипятка 1 чайную ложку смеси и настоять 1 час. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

## **СПАЗМЫ В ЖЕЛУДКЕ И КИШЕЧНИКЕ**

Хорошо снимает спазмы в желудке и кишечнике свежий сок пустырника. Принимать 3 раза в день по 1 чайной ложке за 30 минут до еды, запивая глотком воды. На зиму сок можно консервировать, залив его водкой в соотношении 1:1.

*Пырей ползучий (Agropyron repens)*

Многолетнее травянистое растение 30—150 см высотой. Корневище горизонтальное, шнуровидное. Сорняк. Стебли прямостоячие. Листья очередные, плоские, линейные, голые влагалищные. Цветки мелкие, бледно-зеленые. Плоды — односемянные зерновки. Цветет в июне—июле, плоды созревают к сентябрю.

В корневищах содержатся крахмал, сахара, аскорбиновая кислота, каротин, слизь, а также малоизученные гликозиды. В качестве лекарства используют корневище, которое надо собирать либо ранней весной, либо поздней осенью. Обладает обволакивающим, мочегонным, кровоостанавливающим, отхаркивающим и потогонным действием.

## **АРТРИТ**

Залить 4 столовые ложки сухих, мелко измельченных корневищ пырея ползучего 5 стаканами воды, кипятить до уменьшения объема на четверть. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день.

## **ГАСТРИТ, КОЛИТ, ЭНТЕРИТ, НАРУШЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ**

Взять 5 чайных ложек измельченного корневища пырея и залить 1 стаканом холодной кипяченой воды. Настаивать 12 часов, процедить, оставшуюся массу корневищ залить 1 стаканом кипятка, настаивать в теплом месте 1 час, процедить, смешать оба настоя. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

## **ДИАТЕЗ ЭКССУДАТИВНЫЙ**

Залить 1 столовую ложку сухих измельченных корневищ пырея ползучего 0,5 л кипятка. Кипятить 15 минут, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день до еды.

## **ЗАПОР**

Залить 5 столовых ложек измельченного корневища пырея 0,5 л кипятка, кипятить на медленном огне 15 минут. Остудить, процедить и делать клизмы при хроническом запоре.

## **ТУБЕРКУЛЕЗ ЛЕГКИХ**

Отварить в 1 стакане молока в течение 5 минут 2 столовые ложки сушеных корней пырея (свежих — 1 столовую ложку), немного остудить и выпить за 1 прием. Принимать до 3 стаканов в день. Этот же отвар помогает и при других трудноизлечимых заболеваниях.

## **ХОЛЕЦИСТИТ**

Взять 20 г корневищ пырея, залить 1,5 стакана кипятка. Настаивать несколько часов, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день. Курс лечения — 1 месяц.

## **ЦИСТИТ, МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ, СУСТАВНОЙ РЕВМАТИЗМ, ПОДАГРА**

Залить 2 столовые ложки измельченного корневища пырея 1 стаканом воды, кипятить 10 минут в закрытой посуде, настаивать 4 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

### *Ромашка лекарственная (аптечная) (*Matricaria recutita*)*

Однолетнее растение высотой 15—50 см с очередными дважды или трижды перисто-рассеченными на линейные шиловидные сегменты листьями. Корень тонкий, стержневой. Цветки одиночные на длинных цветоносах, собраны в полые корзинки с белыми краевыми лепестками и желтыми внутренними трубчатыми цветками. Плоды — семянки. Цветет в мае—августе, плоды созревают с июля.

В качестве лекарства используют цветочные корзинки, в которых содержится до 0,8% эфирного масла синего цвета. Их собирают в мае—августе. Обладает антимикробным, вяжущим, противовоспалительным, спазмолитическим, ветрогонным, антиаллергическим, потогонным действием. Широко используется в косметологии.

#### ■ ВНИМАНИЕ!

*При сборе ромашки не путайте ее с другими растениями, похожими на ромашку, но не имеющими лекарственных свойств. Такими растениями могут быть пупавка собачья и полевая, поповник, трехреберник непахучий. Основное отличие ромашки лекарственной и ромашки пахучей (*Lepidotheca suaveo-lens*), тоже имеющей лечебные свойства, от этих растений — выраженный ромашковый запах. Но ромашку пахучую можно применять только наружно (в виде настоя для компрессов).*

## МЕТЕОРИЗМ

Залить 1 столовую ложку цветков ромашки 1 стаканом кипятка, охладить, процедить. Пить как чай.

## НОСОВЫЕ ПОЛИПЫ

При полипозном воспалении пазух рекомендуется сок чистотела и ромашки, взятых в равных количествах. Сок обязательно должен быть свежим. Закапывать или вводить в полость носа на турундочках.

## ПИЕЛОНЕФРИТ И ЦИСТИТ ХРОНИЧЕСКИЕ

Залить 1 столовую ложку сухих цветков ромашки аптечной 1 стаканом кипятка. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

## ПРОСТУДА, АНГИНА

Залить 1 столовую ложку цветочных корзинок ромашки лекарственной 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Применять в виде полосканий. Одновременно настой принимать внутрь в виде ромашкового чая с медом и лимоном несколько раз в день.

## ХОЛЕЦИСТИТ

Взять 1 столовую ложку цветков ромашки, залить 1 стаканом кипятка. Использовать в теплом виде для клизм при холецистите. Делать клизмы 2—3 раза в неделю.

### **ЯЗВА ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ**

Взять 2 столовые ложки сухих измельченных цветков ромашки лекарственной, залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав на 5—6 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана за 40—50 минут до еды. Курс лечения — 4—6 месяцев.

### **НАРЫВЫ, КОЖНЫЙ ЗУД, ФУРУНКУЛЕЗ**

Залить 2 столовые ложки цветков ромашки 70-процентным спиртом так, чтобы он лишь слегка покрывал цветки. Держать в темном месте неделю. Мазать пораженные участки кожи.

### **ПОДАГРА**

Залить 300 г стеблей с цветками ромашки лекарственной 5 л кипятка, настаивать 2 часа, процедить, вылить в ведро и делать ванночки на больных местах.

### **РАСТЯНУВШАЯСЯ КОЖА ШЕИ**

Залить горсть соцветий ромашки 1 стаканом молока, вскипятить, остудить. Теплой смесью смачивать плотную ткань и оборачивать вокруг шеи. Сверху накладывать полиэтиленовую пленку и Махровое полотенце. Держать 15 минут. После компресса шею не мыть, а вытирать полотенцем и накладывать крем. Такой компресс хорошо использовать при вялой, растянувшейся коже.

### **СТОМАТИТ**

Залить 15—20 г цветков ромашки лекарственной 1 стаканом воды, настоять. В настой рекомендуется добавить 4 г борной кислоты. Применять как противовоспалительное и антисептическое средство для полоскания полости рта.

*Сельдерей пахучий (Apium graveolens)*

Травянистый двулетник высотой 30—60 см с прямым стеблем, ярко-зелеными листьями. В первый год жизни создает прикорневую розетку листьев, во второй — стебли высотой до 1 м. Цветки белые, мелкие, собраны в зонтики.

Корнеплоды сельдерея содержат сахара, слизь, фурукума-ины, флавоноиды, холин, аспарагин, соли калия, натрия фосфора, витамины: аскорбиновую и фолиевую кислоты В В<sub>2</sub>, РР, каротиноиды. Особенно богаты витаминами листья и зеленые побеги. Все растение содержит эфирное масло. В качестве лекарственного сырья используют траву, семена и корни. Обладает слабительным, антисептическим, антиаллергическим, ранозаживляющим действием. Способствует выведению шлаков из организма. Чай из травы и семян сельдерея считается особенно полезным для лиц пожилого возраста, страдающих запорами.

## **АЛЛЕРГИЯ**

Залить 2 столовые ложки измельченных корней сельдерея 1 стаканом холодной воды, процедить. Принимать по 1/3 стакана 1 раз в день до еды при крапивнице.

Отжать сок из свежего корня сельдерея. Принимать по 2 чайные ложки сока 3 раза в день за 30 минут до еды.

## **БЕССОННИЦА**

Измельчить 30 г корней сельдерея, залить 1 л холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов, процедить. Принимать по 1 чайной ложке настоя 3 раза в день.

## **САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

Залить 20 г травы сельдерея 1 стаканом кипятка и кипятить на медленном огне 15 минут. Охладить, процедить. Принимать по 2—3 столовые ложки настоя 3 раза в день.

## **МЕНСТРУАЦИИ БОЛЕЗНЕННЫЕ**



Сок из всего растения сельдерея пахучего принимать по 1/3 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды или через 1 час после еды. Оказывает болеутоляющее действие при менструации.

### **МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**

Залить 2 чайные ложки семян сельдерея 1 стаканом кипятка и кипятить на слабом огне 30 минут. Принимать по 2—3 столовые ложки отвара 2 раза в день.

### **ОСТЕОХОНДРОЗ**

Натереть вымытые корни сельдерея и отжать сок. Принимать по 1 чайной ложке сока 2—3 раза в день.

### **ПОДАГРА**

Залить 1 столовую ложку свежих корней сельдерея пахучего 2 стаканами кипятка. Настаивать, укутав, 4 часа, процедить. Пить по 2 столовые ложки 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

Сок из свежих листьев сельдерея пахучего пить по 1 — 2 чайные ложки 2—3 раза в день.

### **СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА**

За 30 минут до еды выпивать 1 чайную ложку сока сельдерея.

### **СНИЖЕНИЕ ПОТЕНЦИИ**

Смешать по 100 г листьев сельдерея и плодов фенхеля, залить смесь 1 л сухого белого вина, настаивать 1 месяц, ежедневно встряхивая, процедить. Принимать по 3/4 стакана настойки после еды.

### **ЦИСТИТ**

Смешать в равных пропорциях мед и семена сельдерея, принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

*Сныть обыкновенная*  
(*Aegopodium podagraria*)

Многолетник с длинным горизонтальным корневищем. Нижние листья с длинными (20—40 см) черешками, дважды тройчатые, сверху голые, снизу опушенные. Соцветия во многолучевых зонтиках. Цветет в июне—июле, плодоносит в июле—августе.

Молодые листья содержат витамин С и кремний. Лекарственным сырьем служит надземная часть сныти, реже корни. Сныть собирают во время цветения. В народной медицине растение применяется при подагре и ревматизме. Сныть также улучшает обменные процессы.

## **ОЧИЩЕНИЕ ПЕЧЕНИ**

Заварить 2 столовые ложки травы сныти 1 стаканом горячей воды и кипятить на водяной бане 15 минут, настоять 45 минут и процедить. После этого довести объем до первоначального кипяченой водой. Выпить 1 стакан настоя в течение дня.

### *Солодка голая (Glycyrrhiza glabra)*

Многолетник с корневищами, столонами и глубоко проникающими корнями. Стебли прямостоячие, 50—150 см высотой. Листья непарноперистосложные, состоящие из 5—7 пар яйцевидных липких листочков. Цветки бледно-фиолетовые, собраны в кисти. Плоды — бобы. Семена почковидные. Цветет в июне—августе, плоды созревают в августе-сентябре.

Подземные органы содержат 6—23% глициризина, флаво-ноиды, глабровую кислоту, стерины, цирризиновую горечь, эфирное масло, аскорбиновую кислоту, сахара, слизь, смолы, желтый пигмент, аспарагин. В качестве лекарственного сырья используют корни, которые выкапывают поздней осенью. Корень солодки издревле используется в качестве отхаркивающего средства. Он обладает также мягчительным, ранозаживляющим, мочегонным действием. Отвар корня может помочь при отравлении грибами.

## **АДЕНОМА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**

Залить 1 столовую ложку сухих измельченных корней солодки голой 0,5 л воды, варить 10 минут, охладить, процедить. Пить по 3/4 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения — 3 недели, перерыв — 2 недели. За год провести 5—6 курсов.

## **БРОНХИТ, БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА**

Залить 30 г корня солодки 0,5 л кипятка, довести до кипения и держать на медленном огне 10 минут, охладить и процедить. Принимать по 1 столовой ложке отвара 4 раза в день.

## **ТУБЕРКУЛЕЗ**

Смешать взятые поровну корень солодки и траву спорыша. Заварить 3 столовые ложки смеси 0,5 л кипятка, кипятить на малом огне 5 минут и настаивать 30 минут. Выпить в течение дня в 5—6 приемов.

## *Спаржа лекарственная (Asparagus officinalis)*

Многолетнее травянистое растение до 150 см высотой с мощным горизонтальным корневищем. Стебель прямостоячий, ветвистый. Листья чешуевидные. Цветки мелкие, зеленовато-желтые, колокольчатые. Плоды — красные шаровидные ягоды.

Молодые побеги содержат много белка, 25—60 мг/100 г витамина С и каротин. В качестве лекарственного сырья используют корневища с корнями, которые выкапывают ранней весной или осенью, и молодые побеги, которые собирают ранней весной. Спаржа обладает сосудорасширяющим, мочегонным, противовоспалительным и обезболивающим действием.

## **АРИТМИЯ**

При сильных сердцебиениях 1 столовую ложку измельченных корней спаржи залить 1 стаканом кипятка, довести до кипения, кипятить 2 минуты, положить в горячий отвар 1—2 чайные ложки сушеной травы спаржи и настоять, укутав, 2 часа. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 4 недель.

## **ПОВЫШЕННОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ**

Залить 3 чайные ложки измельченных корневищ спаржи 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день перед едой.

## **ЦИСТИТ**

Залить 20 г измельченных корней спаржи 1 стаканом воды, настоять. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

### *Тмин обыкновенный (Carum carvi)*

Травянистый двулетник высотой до 80 см. Листья трижды перисто-рассеченные, с узкими дольками. Цветки мелкие белые, собраны в зонтики. Цветет в июне—июле.

В плодах содержатся эфирное и жирное масла, дубильные вещества, флавоноиды. В лечебных целях используют семена тмина, которые собирают в июле. Семена обладают ветрогонным, молокогонным, антисептическим, бронхолитическим и противоглистным действием. Тмин улучшает пищеварение, угнетает процессы гниения в кишечнике.

### **БРОНХИТ**

Взять в равных частях семена тмина, аниса, кориандра, укропа и фенхеля. Смешать и измельчить. Залить 1 столовую ложку смеси 2 стаканами кипятка, держать на огне 2 минуты, настоять. Принимать по 2 столовые ложки отвара 2 раза в день.

### **ЗАПОР**

Залить 2 столовые ложки плодов тмина 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, настаивать 45 минут. Принимать по 1/2 стакана настоя 2 раза в день после еды.

### **МЕТЕОРИЗМ**

Залить 1 столовую ложку семян тмина 1 стаканом кипятка, держать на слабом огне 30 минут, процедить, разбавить кипяченой водой, доведя объем до 1 стакана. Принимать взрослым по 1 столовой ложке отвара 2—3 раза в день, детям — по 1 чайной ложке.

Принимать по 1—2 капли эфирного масла тмина на кусочке сахара 2—3 раза в день.

### **НЕДОСТАТОЧНАЯ ЛАКТАЦИЯ**

Залить 2 чайные ложки плодов тмина 2 стаканами воды в эмалированной посуде, поставить на медленный огонь, закрыть крышкой. Довести до

кипения и держать на огне 3 минуты, процедить. Принимать по 1/2 стакана отвара 3 раза в день до еды.

### *Тысячелистник обыкновенный (Achillea millefolium)*

Травянистый многолетник высотой до 1 м. Корневище тонкое и горизонтальное. Стебель прямой, вверху немного разветвленный. Листья ланцетовидные, дважды-трижды перисто-рассеченные. Белые или розовые цветки собраны в корзинки. Плоды — семянки. Цветет с июня по октябрь, плоды созревают с сентября.

В верхушках побегов содержатся эфирное масло, алкалоиды, каротин, аскорбиновая кислота, дубильные вещества, органические кислоты, смолы, холин. В качестве лекарственного сырья используют траву тысячелистника, которую собирают в мае—августе. С древнейших времен используется как кровоостанавливающее средство. Помогает при заболеваниях мочевого пузыря и сердца. Тысячелистник входит в состав целебных чаев, повышающих аппетит, имеющих также желчегонное и слабительное действие.

## **БРОНХИТ**

Залить 30 г травы тысячелистника 1/2 стакана спирта или 1 стаканом водки. Пить 3—4 раза в день по 30—40 капель перед едой.

## **ВЗДУТОЕ КИШЕЧНИКА**

Принимать сок из цветущего растения тысячелистника обыкновенного по 1 столовой ложке перед едой или через 1 час после еды.

## **ГАСТРИТ АНАЦИДНЫЙ, ГЕМОРРОЙ**

Взять 20 г сухой травы тысячелистника и залить 2 стаканами воды, кипятить в течение 15 минут, настаивать 45 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

## **ДИСКИНЕЗИЯ ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ**

Взять 2 столовые ложки измельченной травы тысячелистника и 1 столовую ложку листьев полыни горькой, залить смесь 3 стаканами кипятка, настаивать 15 минут. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день 3 дня подряд, затем сделать перерыв на 4 дня и снова повторить курс.

### **НАРУШЕНИЕ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА**

Сок из всего цветущего растения тысячелистника обыкновенного принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день перед едой. Нормализует менструации, улучшает работу сердца.

### **НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ**

Залить 1 чайную ложку мелко нарезанной травы тысячелистника 1 стаканом кипятка, парить 1 час. Пить ежедневно по 1/2 стакана 2—3 раза в день до еды.

### **СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА**

Измельчить свежую траву тысячелистника и отжать из нее сок. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

### **СНИЖЕНИЕ ПОТЕНЦИИ**

Взять в равных частях траву тысячелистника и цветущие верхушки базилика. Залить 10 столовых ложек смеси 1 л марочного вина, настаивать 20 дней, периодически встряхивая, процедить. Принимать по 1/2 стакана настоя 3 раза в день после еды.

### **ЦИСТИТ**

Залить 20 г измельченных листьев тысячелистника 1 стаканом воды комнатной температуры, кипятить на слабом огне 5—10 минут, настоять 30 минут и процедить. Принимать при воспалении мочевого пузыря по 1 столовой ложке 3—4 раза в день после еды.

### **ПАРОДОНТОЗ**

Для укрепления десен натирать их каждый день соком свежего растения тысячелистника.

### **РАНЫ**

При кровоточащих ранах отжать сок из свежей травы тысячелистника и нанести на поверхность раны. Залить 30 г травы тысячелистника 1 л



воды и прокипятить в эмалированной посуде в течение 10 минут, охладить, процедить. Обмывать раны.

### *Укроп пахучий (Anetbumgraveolens)*

Однолетнее растение высотой до 1 м. Стебель прямой. Листья перисто-рассеченные с шиловидными долями. Цветки желтые, собраны в соцветие - сложный зонтик. Цветет в июне—августе. Плоды созревают в августе—сентябре.

Плоды укропа содержат до 4% эфирного масла, до 20% жирного масла, кумарины, флавоноиды. В качестве лекарственного сырья используют плоды и траву. Обладает мочегонным, бактерицидным и ветрогонным действием. Плоды укропа могут снижать артериальное давление крови, регулировать менструальный цикл, улучшать лактацию, способствовать улучшению аппетита. Припарки из травы укропа успокаивают боль в геморроидальных узлах.

### **АТЕРОСКЛЕРОЗ**

Залить 1 столовую ложку измельченных семян укропа 1 стаканом кипятка. Принимать по 1—2 столовые ложки 4 раза в день при атеросклерозе с головными болями.

### **БЕСПОКОЙНЫЙ СОН**

Залить 1 чайную ложку сока укропа и 1 чайную ложку меда 1 стаканом молока. Хранить в холодильнике не более суток, при комнатной температуре не более получаса. Давать детям по 1 чайной ложке после еды в подогретом виде.

### **БЕССОННИЦА**

Залить 50 г семян укропа 0,5 л марочного вина типа «Кагор». Настаивать 15 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана перед сном.

### **БРОНХИТ**

Залить 1 столовую ложку истолченных семян укропа 2 стаканами кипятка, настаивать под крышкой 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке настоя 4 раза в день.

### **ГРИПП**

Для профилактики гриппа следует жевать семена укропа.

Взять 2 столовые ложки семян укропа, залить 2 стаканами кипятка, кипятить на слабом огне 15 минут, охладить, процедить. Пить по 1/2 стакана теплого отвара 4 раза в день. Курс лечения — 2—3 недели.

### **ИКОТА**

При упорной икоте 1 чайную ложку семян укропа залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

### **МЕТЕОРИЗМ**

Взять в равных частях плоды укропа, тмина и фенхеля. Залить 1 столовую ложку смеси 2 стаканами кипятка, поставить на медленный огонь и варить 5 минут, процедить. Выпить в течение дня.

### **МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**

Залить 2 столовые ложки семян укропа 1 л воды, настаивать 1 час. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

### **НЕДОСТАТОЧНАЯ ЛАКТАЦИЯ**

Залить 1 столовую ложку высушенных плодов укропа 1 стаканом горячего молока. Настаивать до охлаждения, процедить. Принимать по 1/2 стакана за 1 час до кормления ребенка.

Смешать травы укропа и душицы, взятые в равных частях. Залить 20 г смеси трав 1 стаканом кипятка. Настаивать 2 часа. Выпить в течение дня за 2 приема.

### **НЕФРИТ, МОЧЕКИСЛЫЙ ДИАТЕЗ, ЗАДЕРЖКА МОЧИ**

Семена укропа настоять в воде в соотношении 1:20. Принимать по 1—2 стакана 3 раза в день. Настой также снижает артериальное давление и расширяет коронарные сосуды.

### **ОТЕКИ**

Залить 1/2 стакана свежей измельченной зелени укропа 5 стаканами воды, кипятить на медленном огне, охладить, процедить. Принимать по 1/2 стакана отвара 3 раза в день.

### **АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ**

Выжать сок из зелени укропа и развести его водой в соотношении 1:2. Делать компрессы.

## **ГЛАУКОМА, КАТАРАКТА**

Выжать сок из травы укропа, смочить в соке кусочек бинта, слегка отжать. Прикладывать к глазам на 15—20 минут.

## **ОЖОГ**

Отжать сок из измельченной травы укропа и развести его холодной кипяченой водой в соотношении 1:2. Делать примочки к местам ожога.

## **УГРЕВАЯ СЫПЬ**

Развести 2—3 капли укропного эфирного масла в 1 стакане кипяченой воды. Смазывать кожу.

## *Фенхель обыкновенный (Foenicium vulgare)*

Травянистый многолетник высотой до 1,5 м. Стебель прямой, слегка бороздчатый. Листья крупные, перисто-рассеченные. Цветки мелкие, желтые. Внешне фенхель очень похож на укроп, но отличается запахом, а по вкусу похож на анис. Цветет в июне—августе.

В качестве лекарственного сырья используют плоды, их лучше всего собирать в сентябре. Иногда используют траву, которую лучше собирать до цветения. Фенхель обладает мочегонным, ветрогонным, молокогонным действием. Эфирное масло фенхеля помогает при коклюше и бронхите.

## **БРОНХИТ, ХРОНИЧЕСКИЙ КАШЕЛЬ**

Растворить в стакане чая или молока 5—10 капель эфирного масла фенхеля (для взрослых) или 2—3 капли (для детей). Выпить теплым. Можно принимать в том же количестве на кусочке сахара.

Залить 1 столовую ложку измельченных плодов фенхеля 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана настоя 4 раза в день до еды.

Залить 1 чайную ложку плодов фенхеля 1 стаканом воды поставить на медленный огонь и кипятить в течение 30 минут. Принимать по 2 столовые ложки отвара 3—4 раза в день за 15 минут до еды.

## **ГАСТРИТ, ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ**

Взять поровну плодов фенхеля, корней алтея, корней солодки, корневищ пырея и листьев ромашки. Приготовить настой из 2 чайных ложек сбора на 1 стакан воды. Принимать на ночь по 1 стакану настоя.

## **НАРУШЕНИЕ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА**

Зелень фенхеля вымыть, измельчить и отжать сок. Смешать сок фенхеля с морковным и свекольным соками. Принимать по 1/2 стакана смеси соков 2 раза в день.

## **НЕДОСТАТОЧНАЯ ЛАКТАЦИЯ**

Смешать плоды фенхеля, аниса и укропа, взятые в равных частях. Добавить 5 г смеси в 1 стакан сметаны, перемешать все в эмалированной посуде и поставить в печь или духовку на слабый огонь. Принимать 1 раз в день в теплом виде на ночь.

## **СНИЖЕНИЕ ПОТЕНЦИИ**

Смешать по 100 г плодов фенхеля и листьев сельдерея, залить 1 л сухого белого вина, настаивать 1 месяц в темном месте, ежедневно встряхивая, процедить. Принимать по 1/3 стакана настойки после еды.

### *Фиалка душистая (Viola odorata)*

Травянистый многолетник. Листья прикорневые, округло-овальные, сердцевидные. Цветки фиолетовые на длинных цветоножках. Цветет ранней весной.

Все растение содержит эфирное масло и сапонины. В корнях помимо сапонинов содержится алкалоид виолин. В качестве лекарства можно использовать траву и корневища с корнями. Траву собирают во время цветения, а корни — осенью. Фиалка душистая обладает потогонным, отхаркивающим, мочегонным, обезболивающим, успокоительным действием.

### **■ ВНИМАНИЕ!**

*Фиалка душистая — ядовитое растение. Применять, строго соблюдая дозировку.*

## **БРОНХИТ, БРОНХОПНЕВМОНИЯ, КОКЛЮШ**

Залить 1 столовую ложку травы фиалки душистой 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день.

Залить 50 г измельченной травы фиалки душистой (с цветками) 1 стаканом кипятка, настаивать сутки, процедить. В полученную жидкость добавить 200 г сахара и нагреть до полного его растворения. Давать детям по 1 чайной ложке сиропа 4 раза в день.

Залить 2 г травы фиалки душистой 1 стаканом кипятка. Поставить на огонь на 10 минут. Давать ребенку по 1 столовой ложке через 2 часа в течение всего дня. Жмыхом травы обложить верхнюю часть груди ребенка и забинтовать ее так, чтобы получился согревающий компресс.

### **УСИЛЕННОЕ СЕРДЦЕБИЕНИЕ, ИСТЕРИЯ**

Залить 2 чайные ложки измельченной травы и корней фиалки душистой 1 стаканом кипяченой воды, настаивать в прохладном месте 8 часов, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день.

#### *Фиалка трехцветная, или анютины глазки (Viola tricolor)*

Травянистый однолетник. Нижние листья длинночерешковые, сердцевидные, верхние — на коротких черешках. Цветки крупные, венчик состоит из пяти лепестков. Два верхних лепестка — фиолетовые, два боковых — голубые, нижний — бледно-голубой. Плоды — коробочки. Цветет с апреля до осени, первые плоды созревают в июне.

Надземные части содержат рутин (в листьях — до 0,13%) красящие вещества, эфирное масло, сапонины, каротиноиды, аскорбиновую кислоту (до 300 мг/100 г). В качестве лекарственного сырья используют траву, которую собирают во время цветения. Обладает отхаркивающим, мочегонным, потогонным, противовоспалительным и легким смягчительным действием. Фиалку трехцветную часто используют для лечения кожных заболеваний.

#### **■ ВНИМАНИЕ!**

**Длительное применение препаратов фиалки трехцветной (анютины глазки) и передозировка могут вызвать рвоту, понос и зудящую сыпь.**

### **ГРИПП**

Залить 1 столовую ложку сухой измельченной травы фиалки трехцветной 1 стаканом горячей воды, кипятить 15 минут в закрытой посуде, лучше на водяной бане, охладить, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3—4 раза в день после еды.

### **ЛАРИНГИТ**

Взять 5 г травы фиалки трехцветной и 3 г травы череды трехраздельной. Сбор залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Делать ингаляции.

### **ПРОСТУДА**

Засыпать в термос 2 столовые ложки травы фиалки трехцветной, залить 1 стаканом кипятка и настаивать 6—8 часов. Принимать по 2 столовые ложки 3—4 раза в день.

### *Хвощ полевой (*Equisetum arvense*)*

Травянистый споровый многолетник. Весенние стебли — розоватые, неветвистые, быстро отмирающие, летние - зеленые. Ветви направлены вверх. Спороношение происходит в апреле—мае.

Надземные побеги содержат 22—28% кремниевой кислоты, алкалоиды, флавоноиды, сапонины, каротин, аскорбиновую кислоту. В лечебных целях используют зеленые летние побеги, которые собирают в июне—августе. Обладает кровоостанавливающим, противовоспалительным, вяжущим, мочегонным действием.

### **АРТРИТ**

Залить 30 г травы хвоща полевого 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 2—3 стакана в день.

### **ЖЕЛЧНО-КАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**



Взять 2 столовые ложки сухих корней хвоща полевого, залить 2 стаканами кипятка и настоять 2 часа, процедить. Принимать в горячем виде по 1/2 стакана 4 раза в день.

### **КРОВАВАЯ РВОТА**

Залить 2 столовые ложки измельченной травы хвоща полевого 1 стаканом кипятка, кипятить 30 минут и пить по 1/3 стакана 3—4 раза в день. Пить ежедневно по 1 стакану отвара полевого хвоща.

### **НЕФРОЗ, НЕФРИТ**

Залить 2 столовые ложки травы хвоща полевого 1 стаканом кипятка, нагреть на водяной бане в закрытой посуде 30 минут, настаивать 15 минут, процедить. Принимать по 1/3—1/2 стакана 2—3 раза в день через 1 час после еды.

### **ПЛЕВРИТ**

Залить 1 столовую ложку хвоща полевого 0,5 л кипятка и настоять 3 часа. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

### **УСТАЛОСТЬ**

Залить 1 столовую ложку травы хвоща полевого 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут и процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день до еды в течение 2—3 недель для очищения организма.

### **ХРОНИЧЕСКИЙ ПИЕЛОНЕФРИТ, ЦИСТИТ**

Залить 2 чайные ложки измельченной травы хвоща полевого 1 стаканом кипятка, настоять 1 час и процедить. Выпить глотками в течение дня. Применять вне обострения.

### **ХРОНИЧЕСКИЙ ЦИСТИТ**

Залить 2 столовые ложки с верхом травы хвоща полевого 1 л воды, кипятить 10 минут, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Траву сложить в холщовый мешочек и использовать для компресса: в горячем виде прикладывать на низ живота. Отвар принимать по 1 стакану 2—3 раза в день. Использовать при обострении хронического цистита.

### **АДЕНОИДЫ**

Залить 2 столовые ложки хвоща полевого 1 стаканом воды, кипятить 7—8 минут, настоять 2 часа. Промывать носоглотку 1—2 раза в день в течение 7 дней.

## ОТЕЧНОСТЬ ВЕК И УСТАЛОСТЬ ГЛАЗ

Залить 2 столовые ложки травы хвоща полевого 1 стаканом воды, кипятить 30 минут, затем процедить. В полученном отваре смочить кусочки бинта или ваты и наложить на веки.

### *Хмель обыкновенный (Humulus lupulus)*

Травянистая многолетняя лиана с длинным корневищем. Стебли травянистые, вьющиеся. Цветки мужские на тонких цветоножках, зеленовато-белые, женские цветки — шишки. Плоды — орешки. Цветет в июле—августе, плоды созревают в июле—сентябре.

Шишки содержат горькое вещество лупулин, эфирное масло, кислоты, смолы, дубильные вещества. В качестве лекарственного сырья используют шишки, которые собирают в августе—сентябре. Обладает противовоспалительным, успокаивающим, снотворным действием. Применяют для лечения кожных заболеваний.

### ■ **ВНИМАНИЕ!**

*Растение ядовито, при применении строго соблюдать дозировку.*

## АЛЛЕРГИЯ

Залить 1 столовую ложку размельченных шишек хмеля 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, охладить, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды. Одновременно промывать отваром места высыпаний.

## БЕССОННИЦА

Залить 1 столовую ложку размельченных шишек хмеля 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, охладить и процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

## ЗАДЕРЖКА МОЧИ

Взять 1 столовую ложку шишек хмеля, залить 1 стаканом кипятка, настоять. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

### **РАЗДРАЖЕНИЕ И СПАЗМЫ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ**

Залить 1 столовую ложку шишек хмеля 1 стаканом кипятка, держать на малом огне 5 минут, настоять 1 час и процедить. Принимать отвар длительное время по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

### **ХОЛЕЦИСТИТ**

Заварить на 1,5 стакана кипятка 2 столовые ложки соплодий хмеля и настоять, укутав, 3 часа. Пить 3—4 раза в день по 1/2 стакана за 30 минут до еды.

### **ХРОНИЧЕСКИЙ ПИЕЛОНЕФРИТ, ЦИСТИТ**

Залить 2 столовые ложки шишек хмеля 0,5 л кипятка, настоять 2 часа и процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

### **АРТРИТ**

Смешать и тщательно измельчить по 10 г травы хмеля травы донника, травы зверобоя. Добавить 50 г вазелина и тщательно растереть. Мазь втирать в больные суставы.

Смешать шишки хмеля и вазелин в соотношении 1:4. Натирать больные суставы.

### **ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС**

Заварить 1 столовую ложку размельченных шишек хмеля 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, охладить, процедить. Добавить отвар в теплую воду для полоскания волос.

### **ПОДАГРА, УШИБ, ВОСПАЛЕНИЕ СУСТАВОВ**

Растереть 1 столовую ложку шишек хмеля с 1 столовой ложкой свиного сала или свежего сливочного масла. Смазывать больные места.

*Хрен обыкновенный (Armoracid rusticana)*

Травянистый многолетник высотой до 120 см. Корень многоглавый, толстый, мясистый, беловатый, ветвистый. Прикорневые листья длинночерешковые, круглые, продолговатые или ланцетные. Цветки в многоцветковых кистях, венчик состоит из 4 лепестков белого цвета. Плоды — продолговато-овальные стручочки, семена красно-бурые. Зацветает на второй год после посадки в мае или июне.

Корни хрена содержат углеводы, аскорбиновую кислоту (100—350 мг/100 г), минеральные соли, гликозид синигрин, выделяющий при расщеплении алиловое горчичное масло, которое определяет вкус хрена. В качестве лекарственного сырья используют корни, листья, реже семена. Хрен обладает противовоспалительным, антисептическим, бактерицидным, молокогонным, мочегонным, ветрогонным, отхаркивающим, заживляющим действием. Используют при авитаминозах. Отмечено его сахароснижающее действие. Свежие листья используют при невралгии, ревматизме, подагре, радикулите.

#### ■ ВНИМАНИЕ!

*Большие дозы хрена могут вызвать ожог слизистой оболочки рта, желудка, кишечника.*

### АТЕРОСКЛЕРОЗ

Натереть корень хрена и смешать с 1 стаканом сметаны. Принимать смесь по 1 столовой ложке 3 раза в день через 20 минут после еды.

Взять 400 г хрена, не очищая, но хорошо вымыв. Хрен натереть, залить 0,5 л воды, поставить на огонь и варить на медленном огне в посуде под крышкой 3 часа. Процедить и добавить 1/4 стакана водки. Размешать. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Натереть корень хрена. Взять 100 г кашицы, добавить 0,5 кг измельченных с коркой апельсинов, 1 кг сахара, 1 л белого вина, варить смесь в закрытой посуде на кипящей водяной бане 1 час, помешивая. Настаивать до охлаждения, процедить, остаток отжать. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день через 2 часа после еды.

### БРОНХИТ

Вскипятить 0,5 л белого сухого вина, залить им 2 столовые ложки тертого хрена и 1 столовую ложку тертой редьки, настаивать 2 часа, процедить, остаток отжать, добавить 2 столовые ложки меда. Принимать ежечасно по 1/4 стакана.

## **ГАСТРИТ АНАЦИДНЫЙ**

Корень хрена натереть и смешать с сахаром или медом. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

## **ГИПЕРТОНИЯ**

Натереть 250 г корня хрена, залить 3 л кипяченой воды, поставить на медленный огонь, закрыв крышкой, варить 20 минут. Охладить, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

## **ГЛИСТЫ**

Смешать по 20 г тертого корня хрена и тертого чеснока, залить кашицу 0,5 л 40-процентного спирта и настаивать 10 суток. Принимать по 1 столовой ложке настоя-2 раза в день.

## **КАШЕЛЬ**

Залить 300 г очищенных и пропущенных через мясорубку корней хрена 1 л кипятка, настаивать 24 часа. После чего отжать хрен через ткань, добавить в раствор 300 г меда, нагреть на медленном огне до кипения, сразу снять и слить полученный раствор в стеклянную посуду, где и хранить. Принимать по 2 столовые ложки хрена 3 раза в день за 30 минут до еды.

Выпивать 2 раза в день по 1 столовой ложке сока хрена разбавляя 1 столовой ложкой воды.

## **МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**

Залить 1 столовую ложку тертого корня хрена 1 стаканом кипятка. Настаивать 30 минут, укутав, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день во время еды.

Натереть корень хрена и добавить 1 столовую ложку кашицы в 1 стакан горячего непастеризованного молока. Настаивать 10 минут, укутав. Процедить. Пить глоточками в течение дня.

## **НАСМОРК ХРОНИЧЕСКИЙ, ГАЙМОРИТ**

Взять 150 г свежего (не позднее 1 недели после сбора) тертого корня хрена и смешать с соком 2 лимонов. Принимать внутрь по 1/2 чайной ложки 2 раза в день через 30 минут после еды. Курс лечения — 3

месяца. Смесь помогает разложению слизи в носу и гайморовых пазухах.

## **ОПЬЯНЕНИЕ, ПОХМЕЛЬЕ**

Натереть корень хрена, 1 столовую ложку кашицы положить в 1/2 стакана воды, размешать и выпить.

## **ПОДАГРА**

Измельчить корень хрена, отжать сок. Принимать по 1 чайной ложке сока с 1 чайной ложкой меда 2 раза в день до еды.

## **ПОТЕРЯ ГОЛОСА**

Залить 1 столовую ложку тертого корня хрена 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 20 минут, процедить. Отжать остаток и добавить сахар по вкусу. Принимать по 1 чайной ложке несколько раз в день, маленькими глотками.

## **ПРОСТУДА**

Натереть корень хрена и черную редьку. Смешать в равных частях тертый хрен, редьку и мед. Принимать по 2—3 столовые ложки смеси 3 раза в день через 1 час после еды.

Смешать кашицу хрена с сахаром в соотношении 1:1, настоять в закрытой посуде в теплом месте 12 часов, процедить, отжать сок. Принимать ежечасно по 1 столовой ложке.

## **СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА**

Съедать ежедневно по 1 чайной ложке тертого хрена с сахаром или медом.

## **СТЕНОКАРДИЯ**

Натереть корень хрена и смешать его с медом в соотношении 1:1. Принимать по 2 чайные ложки за 1 час до завтрака. Перед приемом смесь перемешивать. Курс лечения — 1 месяц. При неприятных ощущениях уменьшить дозу. Через 2 месяца курс лечения можно повторить.



## **ЦИНГА**

Залить 1 чайную ложку тертого корня хрена 1 стаканом пива или сухого виноградного вина, настаивать 24 часа, периодически встряхивая, процедить. Принимать по 1—2 чайные ложки 3 раза в день до еды.

## **БРОНХИТ**

Натереть корень хрена и отжать сок. Пропитать хлопчатобумажную ткань соком и положить ее на грудь ближе к горлу. Кожу предварительно смазать растительным маслом. После компресса укутаться и не выходить из дома 5—6 часов (лучше сделайте его на ночь).

## **ВЕСНУШКИ**

Натереть корень хрена и залить уксусом в соотношении 1:5, настаивать в герметичной посуде (можно в термосе) 1 неделю, процедить и разбавить водой 1:1. Смачивать в настое салфетки и накладывать их на кожу лица на 5 минут ежедневно или через день.

## **ГАЙМОРИТ**

Наполнить бутылку кашицей из тертого хрена, залить доверху винным уксусом, закупорить и настаивать 10 дней, ежедневно встряхивая. Нюхать настоей каждый час по 5 минут а по вечерам делать компрессы на лоб и затылок на всю ночь. Спать следует без подушки. Курс лечения — 5 дней.

## **ГОЛОВНАЯ БОЛЬ**

Нюхать тертый хрен.

## **ГРИПП**

Натереть хрен и плотно закрыть в банке на 15 минут, после чего открыть банку и вдыхать пары, исходящие из нее. Вдохнуть носом и задержать дыхание на 3 секунды. Выдохнуть тоже через нос.

## **ЗАПАХ ИЗО РТА**

Настоять 1 столовую ложку тертого хрена на 1 стакане водки. Настаивать 3 дня, периодически встряхивая, процедить. Полоскать рот.

## **ЛИХОРАДКА, ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА**

Приложить к икрам и стопам смесь хрена, соли и уксуса.

## **НЕВРАЛГИЯ, СУСТАВНОЙ РЕВМАТИЗМ**

Втирать в больные места кашицу из тертого корня хрена.

## **ОБЛЫСЕНИЕ**

Втирать в кожу головы свежий сок, отжатый из мелко натертого корня хрена.

## **ОБМОРОК ПОСЛЕ ИСТЕРИКИ**

Дать понюхать тертый хрен.

## **ОСТЕОХОНДРОЗ**

Залить 15 вымытых и высушенных листьев хрена 10 л крутого кипятка, настаивать в закрытой посуде 24 часа. Вылить в ванну 3 л настоя, добавить теплой воды и принимать ванны в течение 3 дней по 20—30 минут за 1 час до еды.

## **ОТИТ**

Сок хрена капать в уши по 1—2 капли 3 раза в день.

## **ПРОСТУДА**

Делать компрессы из тертого хрена на область шеи со стороны спины. Предварительно кожу смазать растительным маслом.

Класть в носки на ночь листья хрена.

## **РАДИКУЛИТ, ПОДАГРА**

Натереть корень хрена, отжать сок, разбавить его водой в соотношении 1:1. Втирать раствор в больные места, сразу же обвязать шерстяной тканью.

Взять 50 г натертого хрена, завязать в марлю и опустить ее в ванну с температурой воды 37°C. Сразу же после ванны лечь в постель и укутаться.

Прикладывать к больным местам листья хрена.

Залить 300 г кашицы из натертого хрена 1 л спирта, настаивать 1 сутки, периодически встряхивая. Натирать больные места.

## **СТОМАТИТ, АНГИНА**

Натереть корень хрена, отжать сок и смешать его с кипяченой водой в соотношении 1:1. Полоскать рот и горло.

## УГРЕВАЯ СЫПЬ

Смазывать кожу лица смесью из тертого корня хрена и сметаны.

## ШПОРА

Ставить на больное место компресс из свежего натертого хрена. Предварительно шпору смазать растительным маслом или глицерином.

## *Цикорий обыкновенный* (*Cichorium intybus*)

Травянистый многолетник до 180 см высотой со стержневым стеблем. Листья ланцетные, острозубчатые. Цветочные корзинки голубые, состоят из язычковых цветков. Плоды — семянки. Цветет в июне—августе.

В корнях много инулина (до 49%). В лечебных целях используют корни и траву. Траву собирают во время цветения а корни — в сентябре—октябре. Цикорий обладает свойством повышать аппетит, обладает желчегонным и успокоительным действием.

## **ДИСКИНЕЗИЯ ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ**

Залить 1 чайную ложку травы цикория 1 стаканом кипятка, настоять и процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕЛЕЗЕНКИ**

Залить 20 г корня цикория 1 стаканом кипятка. Дать настояться 30—40 минут, укутав. Процедить. Принимать настой по 1—2 столовые ложки 3 раза в день при болях.

## **ЖЕЛЧНО-КАМЕННАЯ И МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**

Залить 2 столовые ложки измельченной травы и корней цикория 1 стаканом кипятка и варить в эмалированной кастрюле под крышкой на медленном огне. Снять с огня, укутать и дать настояться 3—4 часа. Принимать 3 раза в день за 15-20 минут до еды по 1/2 стакана.

## **НЕВРАСТЕНИЯ**

Залить 1 чайную ложку измельченного корня цикория 1 стаканом кипятка. Прокипятить на медленном огне 10 минут и оставить настояться на 1 час. Принимать отвар следует по 1 столовой ложке после еды.

## **НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ**

Залить 1 столовую ложку измельченного корня цикория 1 стаканом кипятка. Прокипятить 10 минут, остудить, процедить и долить холодной кипяченой водой до первоначального объема. Каждый день надо выпивать 1 стакан отвара в несколько приемов.

## **ПРОСТУДА**

Взять в равных частях корень цикория обыкновенного и пустырник, заварить их как чай из расчета 1 чайная ложка на 1 стакан кипятка. Дать настояться. Пить 3 раза в день по 1/2 стакана.

## **РЕВМАТИЗМ**

Взять 40 г высушенных корней цикория, залить 1 стаканом кипятка. Нагревать на водяной бане в течение 30 минут, периодически помешивая, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

## **ТУБЕРКУЛЕЗ**

Заварить 2 столовые ложки корней цикория 0,5 л кипятка и дать настояться до полного остывания. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день. Курс лечения — 2,5—3 месяца. Настой руб-цует инфильтраты и препятствует их возникновению.

Взять по 1 столовой ложке корней цикория обыкновенного и травы пустырника, заварить кипятком, настоять в течение 1 часа. Пить настой как чай, по 1/2 стакана 3—4 раза в день. Через 9 дней должно наступить улучшение.

## **ЦИРРОЗ И ДРУГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ**

Взять 2 столовые ложки корней, стеблей или листьев цикория, залить 0,5 л кипятка. Кипятить в течение 15 минут, после чего в отвар следует добавить 2 столовые ложки меда и 1 чайную ложку фруктового уксуса. Отвар принимать горячим.

## **ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС**

Взять 3 столовые ложки цикория и залить их 1 стаканом кипятка. Затем кипятить смесь 20 минут на медленном огне, оставить настояться на ночь в теплом месте. Втирать отвар в кожу головы.

Взять 2 столовые ложки измельченного корня цикория и залить их 2 стаканами кипятка. Поставить на огонь и держать на водяной бане 15—20 минут, после чего охладить, процедить и долить до первоначального объема. Получившимся отваром ополаскивать волосы после мытья.

## **ГАЙМОРИТ**

Взять 5 г измельченного корня цикория и залить 1/4 стакана воды, довести до кипения. Дать настояться 2 дня, процедить и добавить кипяченой воды до первоначального объема. Закапывать в нос 5 раз в день по 2 капли в каждую ноздрю в течение 12 дней.

## **ГНОЙНИЧКОВЫЕ КОЖНЫЕ ВЫСЫПАНИЯ НА ЛИЦЕ**

Приготовить отвар корней цикория. Взять 1 столовую ложку отвара и разбавить 1 стаканом кипятка. Поставить на огонь и кипятить, пока не выпарится половина объема жидкости. Далее следует добавить несоленого топленого масла в соотношении 1:4. Смазывать проблемные зоны.

## **ЗУБНАЯ БОЛЬ**

Заварить 1 столовую ложку 1 стаканом кипятка. Настаивать 10 минут. Теплым настоем полоскать больной зуб.

## **ПОВЫШЕННОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ**

Корни цикория (150—200 г) варить 15—20 минут на медленном огне в 2—3 л воды. Процедить отвар и вылить его в ванну. Температура воды в ванне должна быть 36—37°C. Принимать ванны во второй половине дня в течение 15 минут. Лечебный курс состоит из 10 процедур, которые проводят через день.

## **ПОЛИАРТРИТ, РАДИКУЛИТ**

Вымыть свежий корень цикория и разрезать его на кусочки. Положить в кастрюлю и залить кипятком в соотношении 1:5. Держать на водяной бане не менее 30 минут. Можно использовать и сухой корень, но тогда соотношение цикория и кипятка будет 1:10. Пропитать настоем марлю, сложенную в несколько слоев. Отжав

горячую марлю, положить на больное место, а затем быстро накрыть ее сверху сухой шерстяной тканью. Закрепить компресс и оставить его на ночь.

## **ФУРУНКУЛ**

Залить 1—2 чайные ложки травы цикория 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Отжатые теплые жмыхи прикладывать в виде примочек к фурункулу.

## **ЭКЗЕМА**

Взять 2 чайные ложки травы цикория, залить 1 стаканом кипятка, дать им настояться и процедить. Отжатую траву прикладывать к воспаленным местам. Делать это надо до тех пор, пока экземные пятна не исчезнут, оставив после себя чистое красное место.

## **ЯЗВА ТРОФИЧЕСКАЯ, ОЖОГ, НАРЫВ**

Залить сухую траву цикория кипятком и оставить настаиваться на 1 час. Затем распаренную траву (желательно горячую, но не обжигающую) приложить к ране, накрыть бумагой для компрессов и укутать. Делать такой компресс лучше вечером, перед сном, чтобы лечь с ним спать. Курс лечения — 1 неделя.

## *Черёда трехраздельная (Bidens tripartita)*

Однолетнее травянистое растение с прямым разветвленным стеблем до 100 см высотой. Листья супротивные, трехраздельные. Цветки желтые, собраны на концах стеблей в корзинки. Плоды — семянки. Цветет с июля до сентября, плоды созревают в сентябре—октябре.

Верхушки побегов содержат дубильные вещества, слизь, эфирное масло, каротин и аскорбиновую кислоту, следы алкалоидов. В качестве лекарства используют траву и корни. Траву собирают в начале цветения, а корни — осенью. Черёда обладает потогонным, мочегонным и противовоспалительным действием. Нормализует нарушенный обмен веществ.

## **АЛЛЕРГИЯ**



Залить 3 столовые ложки травы череды 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день.

### **АРТРИТ**

Залить 10 г измельченной травы череды трехраздельной 1 стаканом кипятка, настаивать 30—40 минут. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день и натирать больные суставы.

### **ДИАТЕЗ ЭКССУДАТИВНЫЙ**

Залить 2 столовые ложки травы череды 0,5 л кипятка. Настоять, укутав, 12 часов, процедить. Настой пить по 1/2 стакана 3 раза в день и применять для ванн.

### **ДИАТЕЗ ЭКССУДАТИВНЫЙ**

Взять 150 г травы череды, залить 1 л кипятка, прокипятить в течение 10 минут, процедить и вылить в ванну с теплой водой. Купать ребенка 1 раз в день, при тяжелых случаях можно купать 2 раза в день.

### **УКУС ЗМЕИ**

Приложить к укусу измельченные листья череды.

### *Чистотел большой (Chelidonium majus)*

Травянистый многолетник с прямым густолиственным стеблем 30—90 см высотой. Корневище короткое, восходящее. Листья очередные, перисторассеченные. Цветки на тонких, длинных цветоножках, желтые, собраны в зонтиковидные соцветия. Плод — стручковая коробочка. Цветет в июне—августе.

В надземных органах содержатся алкалоиды, органические кислоты, витамин С, провитамин А, эфирное масло. Лечебными свойствами обладают стебли, листья, цветки и корни. Траву собирают в июне—июле, корни — осенью. Чистотел известен своими антисептическими свойствами, используется в основном для лечения кожных заболеваний — мозолей, бородавок. Недавно стало известно, что настой чистотела способен задерживать рост злокачественных опухолей.

## ■ ВНИМАНИЕ!

*Все части растения ядовиты. Перед тем как начать лечение чистотелом, проконсультируйтесь у врача!*

### ДИСКИНЕЗИЯ ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

Взять 2 столовые ложки сухой травы чистотела, залить 2 стаканами кипяченой воды. Настаивать в течение 4 часов. Принимать по утрам натощак и вечером по чайной чашке из расчета  $3/4$  стакана жидкости за один прием.

### ЖЕЛЧНО-КАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Взять поровну травы чистотела и листьев мяты перечной. Залить 2 столовые ложки смеси 1 стаканом воды, нагревать 30 минут, охладить и процедить. Принимать утром и вечером по 1 стакану отвара.

### ЗЛОКАЧЕСТВЕННАЯ ОПУХОЛЬ

Залить 1 чайную ложку травы чистотела (постепенно увеличить количество до 3 столовых ложек) 1 стаканом кипятка. Настаивать 30 минут, процедить. Принимать в теплом виде по  $1/3$  стакана за 30 минут до еды 3 раза в день.

Разбавить сок чистотела кипяченой водой в соотношении 1:1. Принимать по 1 чайной ложке 3—4 раза в день, запивая водой. Одновременно можно принимать спиртовой экстракт чистотела.

Принимать сок чистотела по 1 чайной ложке 2—4 раза в день, наполовину разбавляя его водкой.

Свежее растение чистотела измельчить и залить спиртом таким образом, чтобы спирт лишь смочил растительную массу. Настаивать 1 неделю, процедить. Принимать до еды по 20 капель, разбавляя эту порцию 1 столовой ложкой воды. С каждым разом дозу увеличивать на одну кашпо до тех пор, пока доза не составит 50 капель.

Залить 1 столовую ложку травы чистотела 1 стаканом кипятка. Дать настояться. Принимать настой по 1 столовой ложке в течение дня до приемов пищи или между ними.

Залить 1 столовую ложку травы чистотела 1 стаканом кипятка в термосе. Настаивать 4 часа. Принимать настой по 1 стакану 2 раза в день — утром и вечером.

## **МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**

Залить 1 столовую ложку сухой измельченной травы чистотела 2 стаканами кипятка. Настаивать в течение 4 часов. Принимать по 1/4—1/2 стакана утром и вечером.

## **ПАРОДОНТОЗ**

Больные десны можно также обильно смазывать соком чистотела, повторяя процедуру 3—5 раз с непродолжительными паузами. В течение дня сок чистотела наносят 3—4 раза.

## **ПОЛИПЫ НОСОВЫЕ**

Взять в равных количествах сок чистотела и ромашки. Сок обязательно должен быть свежим. Закапывать или вводить в полость носа на турундочках.

Закапать в одну ноздрю 1—2 капли сока чистотела. После этого возникнет ощущение легкого пощипывания. Спустя 2—5 минут после того, как это ощущение исчезнет, можно ввести еще 2—3 капли в другую ноздрю. Эту процедуру следует повторять 2—3 раза в день.

## **ЯЗВА ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ**

Залить 1 л свежего сока чистотела 0,5 л водки. Настаивать в течение 1 суток. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15—20 минут до еды.

## **БОРОДАВКИ**

Смазывать поверхность бородавок соком чистотела.

## **ЛИШАЙ СТРИГУЩИЙ**

Залить 100 г травы чистотела большого 4 л холодной воды. Довести до кипения, настоять 1 час, процедить и вылить в приготовленную ванну (20—30 л) с температурой 40—45°C. Длительность процедуры — не более 10 минут. Для детей температура воды должна быть не выше 40°C. Ванны принимать через день.

## **МАСТИТ**

При воспалении грудной железы рекомендуется 1 раз в час обильно смазывать трещины на сосках и грудь соком чистотела 3—4 раза в течение одной процедуры с промежутком в 2—3 минуты.

## **ПИОДЕРМИЯ**

Смешать 10 г травы чистотела и 1/2 стакана подсолнечного масла. Протирать этим маслом кожу.

## **ПОЛИПОЗ КИШЕЧНИКА**

Для приготовления раствора следует растереть траву в порошок или превратить ее в кашицу, пропустив через мясорубку. Оптимальная доза для взрослого человека определяется из расчета 1 г травы чистотела на 1 кг веса тела. Полученную растительную массу залить горячей водой (70—80°C). Соотношение растительного сырья и воды составляет 1:10. Раствор настоять, охладить и использовать для клизмы.

Предварительно, за 2 или 3 часа до этой процедуры, необходимо сделать обычную клизму. Когда будете делать клизму с травяным настоем, жидкость рекомендуется удерживать в кишечнике в течение 1—2 часов.

Как правило, курс терапии составляет 10—12 процедур. Клизмы ставят с периодичностью 1 раз в два дня или ежедневно, в зависимости от степени переносимости. Несколько процедур бывает достаточно для того, чтобы начался процесс активного отхождения полипов.

Лечение следует проводить под наблюдением врача.

## **ПОТЛИВОСТЬ НОГ, ШЕЛУШЕНИЕ КОЖИ НА ПОДОШВАХ**

Залить 200 г сухой травы чистотела 2 л кипятка и настоять, пока не остынет. Делать ванночки.

## **РАКОВЫЕ ПОРАЖЕНИЯ КОЖИ**

Взять 1 часть травы чистотела и 2 части спирта, смешать и настаивать в темном месте в течение 2 недель. Периодически содержимое сосуда необходимо встряхивать, процеживать, а остаток отжимать. Экстракт смешать с вазелином из расчета 1:1 и подогреть на кипящей водяной бане до тех пор, пока спирт не испарится. Смазывать пораженные места. При лечении мазью ежедневно принимать внутрь по 10 капель спиртового экстракта чистотела, непременно разбавляя его водкой или спиртом из расчета 1 часть экстракта на 3 части водки или спирта.

## **ЧЕСОТКА**

Залить 50 г травы чистотела большого 0,5 л крутого кипятка в эмалированной посуде, накрыть крышкой и нагревать на водяной бане в течение 30 минут. Охладить при комнатной температуре в течение 15 минут. Затем процедить, отжать сырье, перелить отвар в стеклянный резервуар с плотной пробкой. Хранить не более 2 дней. Перед приемом ванны добавлять в воду 1 стакан отвара.

Высушить траву чистотела большого, смешать ее со сливками и смазывать пораженные чесоткой места.

### *Шалфей лекарственный (Salvia officinalis)*

Многолетник со стержневым маловетвистым корнем и опушенными, ветвистыми, густолиственными стеблями до 120 см высотой. Листья супротивные, морщинистые, продолговатые. Плоды — орешки. Цветки синие, собраны в мутовки, образующие колосовидное соцветие. Цветет в июне—июле.

В соцветиях и листьях содержатся эфирное масло, ароматические смолы, уксусная и муравьиная кислоты. В качестве лекарства используют в основном листья, которые собирают во время цветения. Шалфей обладает мягчительным, противовоспалительным, противомикробным действием, уменьшает выделение пота и молока у кормящих женщин.

### **ГРИПП**

Залить 1 столовую ложку сухих измельченных листьев шалфея 1 стаканом сырого непастеризованного молока, довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, процедить и снова кипятить 10 минут. Слегка охладить и выпить перед сном при гриппе.

Залить 1 столовую ложку сухих измельченных листьев шалфея 1 стаканом кипятка и держать на водяной бане 5 минут. В настой влить 2 столовые ложки коньяка и выпить очень горячим.

Залить 10 г сухих измельченных листьев шалфея 1 л белого сухого вина, варить 3 минуты. Пить по 1/4 стакана в холодном виде каждый час. Курс лечения — 3 дня.

Смешать 10 г сухих измельченных листьев шалфея со 100 г жидкого меда. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды, запивая теплой минеральной водой.

### **КАШЕЛЬ**

Влить 1 стакан молока в эмалированную кастрюлю, положить туда 1 столовую ложку травы шалфея, вскипятить смесь на малом огне, прикрыв крышкой, дать немного остыть и процедить. Затем вскипятить вновь, прикрыв крышкой. Пить отвар горячим перед сном.

### **КЛИМАКС**

Сок из свежих листьев шалфея лекарственного принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день при повышенном потоотделении в период климакса.

Залить 1 столовую ложку листьев шалфея 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день через 1 час после еды при избыточном потоотделении в период менопаузы.

### **СВИНКА**

Залить 2 чайные ложки листьев шалфея 2 стаканами кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана теплого настоя 3—4 раза в день и полоскать им горло.

### **ЯЗВА ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ**

Взять поровну траву подорожника и траву шалфея. Залить 1 столовую ложку сбора 2 стаканами кипятка, кипятить 5 минут, настаивать 1 час. Принимать отвар первые 10 дней по 1/2 стакана 1 раз в день, затем ту же дозу 3 раза в день.

### **АНГИНА**

Залить 1 столовую ложку сухих измельченных листьев шалфея 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Полоскать горло несколько раз в день и одновременно принимать внутрь по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

Взять 2 столовые ложки сухой измельченной травы шалфея и 4—5 измельченных зубчиков чеснока, залить 1 л кипящей воды, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при



комнатной температуре 45 минут, процедить. Полоскать настоем горло каждые 30 минут.

## **ЗУБНАЯ БОЛЬ**

Залить 1 столовую ложку травы шалфея 1 стаканом кипятка. Настоять 1 час и полоскать рот. Одновременно следует держать на больном зубе ватку с настоем.

## **МОЛОЧНИЦА**

Залить 20 г травы шалфея лекарственного 1 стаканом кипятка. Смешать 3 части отвара и 1 часть уксуса. Применять как примочку.

## **ПОДАГРА, КОНТРАКТУРА, ПАРЕЗ, ПОЛИАРТРИТ, ИШИАС**

Залить 200 г листьев шалфея 5 л кипятка, настаивать 2 часа, процедить, влить в ванну с температурой 34°C. Постепенно снижать температуру воды до 26°C.

## **СНИЖЕНИЕ СЛУХА**

Листья шалфея залить водой и поставить на огонь; когда вода закипит, подержать голову над паром, поворачивая ее то одним, то другим ухом. Низко не наклоняться, чтобы не обжечься.

Скрутить из марли турундочки, смочить их 2—3 каплями эфирного масла шалфея. Вставлять в ухо.

## **УГРИ**

Залить 1 столовую ложку листьев шалфея 1 стаканом кипятка и настоять, укутав, 30 минут. Настой процедить, добавить 1/2 чайной ложки меда и все хорошо перемешать. Теплой смесью делать примочки 2—3 раза в день.

## ***Шафран посевной (Crocus sativus)***

Клубнелуковичное растение высотой до 20 см, имеет шаровидную сплюснутую клубнелуковицу. Листья узкие, линейные. Цветок

вырастает на конце стебля. Крупный светло-фиолетовый цветок имеет сильный аромат. Плоды — коробочки. Цветет в сентябре—октябре.

В качестве лекарства используют рыльца пестиков, которые собирают во время цветения. В рыльцах содержатся жирное и эфирное масла, тиамин, рибофлавин, красящее вещество, гликозиды кроцин и пикрокроцин, агликоны. Шафран обладает антисептическим, противосудорожным действием. Используется для лечения заболеваний крови, а также как успокаивающее средство при нервных заболеваниях. Помогает при кашле. Стимулирует половую функцию.

## **БРОНХИТ**

Залить 2 чайные ложки рылец шафрана 1 стаканом кипятка. Принимать по 2 столовые ложки настоя 3 раза в день.

## **МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**

Залить 2 чайные ложки шафрана посевного (рыльца) 1 стаканом кипятка, настаивать, пока не остынет. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

## *Щавель конский (*Rumex confertus*)*

Травянистый многолетник с мощной корневой системой. Стебель прямостоячий, вверху ветвистый. Нижние листья крупные, стеблевые — мелкие. Цветки мелкие, зеленовато-желтые, собраны в цилиндрические соцветия. Цветет в июне—июле.

В корнях содержится до 4% производных антрахинона (хризофановая кислота, эмодин), а также дубильные вещества (8—15%), кофейная кислота, щавелевокислый кальций, витамин К, рутин, эфирное масло, смолы, соединения железа. Лечебными свойствами обладают листья и корни. Листья собирают в мае-июне. Корни — осенью. Используют в основном при лечении желудочно-кишечных заболеваний и болезней печени.

## **ЗАПОР**

Залить 2 столовые ложки корней щавеля конского 0,5 л кипятка и варить на водяной бане 30 минут. В малых дозах это средство оказывает вяжущее действие, а в больших — слабительное, действующее через 10—12 часов после приема. При запорах пить по 1 стакану на ночь. Меньшая доза не подействует.

### **КОЛИТ, ПОНОС, ГЕМОРРОЙ**

Залить 2 столовые ложки измельченных корней щавеля конского 1 стаканом кипятка, нагревать под крышкой 30 минут, настаивать 15 минут, процедить. Принимать по 0,3 стакана 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

### **ЛАРИНГИТ**

Залить 10 г корней щавеля конского 1 стаканом кипятка и отварить. Залить 40 г соплодий ольхи 1 стаканом кипятка, настоять. Смешать настой и отвар и использовать для ингаляций или полосканий.

### *Щавель обыкновенный (*Rumex acetosa*)*

Многолетник травянистый с высотой стебля до 1 м. Прикорневые листья черешковые, яйцевидно-продолговатые, у основания — копьевидно-заостренные, стеблевые — узкие, сидячие. Цветки красновато-желтые, собраны в метельчатое соцветие. Цветет в июле—августе.

Листья содержат много щавелевокислого кальция и свободной щавелевой кислоты, дубильные вещества, белки, витамины С и В1, провитамин А. В качестве лекарственного сырья используют листья, стебли, корни, жмыхи, сок, семена. Обладает сильным противогнилостным, а также кровоостанавливающим и ранозаживляющим действием. Улучшает пищеварение, уменьшает гнилостное брожение в кишечнике. Сок из листьев является желчегонным. Щавель обыкновенный обладает противоопухолевой активностью.

### **■ ВНИМАНИЕ!**

*При частом употреблении листьев щавеля могут образовываться камни в почках.*

### **НАРУШЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ**

Залить 20 г высушенных корней щавеля обыкновенного 1 стаканом кипятка, поставить на огонь и варить 10 минут. Настоять, процедить. Принимать по 1 стакану в день.

### **РЕВМАТИЗМ, БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ**

Залить 1 столовую ложку корней щавеля обыкновенного 1,5 стакана воды, кипятить 15 минут, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

### **ХОЛЕЦИСТИТ**

Развести 1—2 чайные ложки сока листьев щавеля обыкновенного в 1 стакане подслащенной воды. Принимать 2—3 раза в день.

### **ЭКЗЕМА, ЛИШАЙ**

Залить 8 столовых ложек измельченных корней щавеля обыкновенного 1 л воды, довести до кипения и держать на слабом огне 30 минут, остудить, процедить. Делать примочки.

## ДЕРЕВЬЯ И КУСТАРНИКИ

### *Акация белая (Acacia dealbata)*

Крупное дерево. Листья яйцевидно-продолговатые. Цветки душистые, белые, собраны в поникающие кисти. Цветет в мае—июне.

В качестве лекарственного сырья используют кору молодых ветвей и нераспустившиеся цветки. Кору надо собирать осенью, а цветки — весной. Настой цветков акации обладает жаропонижающим, противовоспалительным, отхаркивающим действием. Кору лучше использовать при расстройствах желудка и повышенной кислотности.

#### ■ ВНИМАНИЕ!

*В больших дозах это растение ядовито. Содержащийся в коре токсальбумин робин может вызвать раздражение слизистых оболочек. При отравлении отмечается нарастающее возбуждение.*

*Энергетические свойства.* Акация отдает энергию, наполняя человека бодростью. Особенно полезна женщинам.

### ГАСТРИТ С ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ

Залить 1,5 чайной ложки измельченной коры акации 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 2 часов. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

### ГРИПП

Взять в равных частях сухие цветки акации белой и бузины черной. Залить 4 столовые ложки смеси 3 стаканами кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Выпить в течение дня, делая по несколько глотков.

### КОКЛЮШ

Залить 1 чайную ложку цветков акации 1 стаканом горячего молока, поставить на медленный огонь и держать 5—10 минут, добавить 1 чайную ложку меда. Пить как чай перед едой.

## **ЛИХОРАДКА, ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА**

Залить 2 чайные ложки цветков акации 1/2 стакана водки, настаивать 1 неделю в закрытой посуде, процедить. Принимать по 20 капель, разбавив водой.

## **ЦИСТИТ**

Залить 1 чайную ложку цветков акации 1 стаканом кипятка, настаивать под крышкой 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

## **ПОДАГРА, АРТРИТ, АРТРОЗ, ТРОМБОФЛЕБИТ**

Залить 30—40 г цветков 1 стаканом водки и настаивать в течение 7 дней. Смазывать больные места 2—3 раза в день. Лекарство хорошо рассасывает вздувшиеся варикозные узлы.

## **ШПОРА ПЯТОЧНАЯ**

Залить цветки белой акации водкой в соотношении 1:3. Настоять и смазывать шпоры.

## ***Багульник болотный (Ledum palustre)***

Вечнозеленый кустарник 30—100 см высотой. Листья очередные, кожистые, блестящие, темно-зеленые, продолговатые, края завернуты вниз. Цветки белые, имеют одурманивающий запах, собраны в верхушечные кисти. Плоды — овальные железистые коробочки 3—8 мм длиной с мелкими семенами. Цветет в мае—июне, семена созревают в конце августа.

Все органы содержат большое количество дубильных веществ, гликозид арбутин, флавоноиды и эфирное масло (особенно много масла в молодых листьях — до 7,5%). В народной медицине используют молодые побеги (текущего года), листья, стебли и цветки. Из них готовят настой, который оказывает помощь при заболеваниях дыхательных путей в качестве отхаркивающего средства. Настой часто используют как примочки при укусах насекомых, ушибах, обморожениях.



## ■ ВНИМАНИЕ!

*Растение ядовито! Строго соблюдать дозировку.*

### АРТРИТ

Залить 1 чайную ложку сухих измельченных листьев и молодых побегов багульника болотного 2 стаканами кипятка, запаривать 20—30 минут. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

### БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА, БРОНХИТ, КОКЛЮШ

Смешать по 1 столовой ложке травы иссопа, багульника, полыни обыкновенной, а также высушенных и хорошо измельченных корней и корневищ пырея, заварить смесь 1 л кипятка и настоять ночь в термосе. Пить по 1/2 стакана 4—5 раз в день за 30 минут до еды. Кроме этого, принимать по 3 капли настойки цветков конопли 2 раза в день — после обеда и на ночь, запивая глотком воды.

Взять 15 г мелко нарезанных цветков багульника болотного, настоять на 1/2 стакана водки в течение 8—10 дней. Принимать по 10—20 капель 3 раза в день.

### ДИЗЕНТЕРИЯ

Смешать 10 г листьев и цветов багульника, 25 г корней алтея и заварить их 1 л кипятка, настоять 1 час и процедить. Пить по 1 столовой ложке каждые 2 часа.

### КАШЕЛЬ, КОКЛЮШ, ОДЫШКА

Залить 2 стаканами остуженной кипяченой воды 1 чайную ложку травы багульника, настаивать 8 часов в закрытой посуде, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

### НАСМОРК

Залить 1 столовую ложку травы багульника 1/2 стакана растительного масла. Кипятить на водяной бане в течение 30 минут, остудить, процедить. Принимать по 2—3 капли 3—4 раза в день.

Залить 2 чайные ложки травы багульника 1 стаканом кипятка, поставить на слабый огонь и держать до тех пор, пока не выкипит половина воды. Смешать приготовленный экстракт багульника и растительное масло в соотношении 1:9. Смесь поставить в духовку на 5—7 минут. Закапывать капли в нос 2 раза в день.

## **ТУБЕРКУЛЕЗ ЛЕГКИХ**

Заварить 1 стаканом кипятка 10 г цветков багульника и настоять 30 минут. Пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

## **АРТРИТ**

Залить 3—4 чайные ложки сухих измельченных листьев и молодых побегов багульника болотного 1 стаканом кипятка, запаривать 20—30 минут. Натирать больные суставы.

Смешать 10 г цветков багульника, 10 г измельченных корней чемерицы и 50 г разогретого свиного жира. Настаивать 12 часов в теплом месте, процедить. Использовать для втираний в больные суставы.

Смешать корни лопуха, траву вереска, крапивы, багульника, татарника и листья брусники. Смесь заварить кипятком, настоять, процедить и добавить в ванну. Дозировка трав произвольная.

## **УКУСЫ НАСЕКОМЫХ**

Залить 1 чайную ложку травы багульника (стебли, листья и цветки) 2 стаканами остуженной кипяченой воды, настаивать 8 часов под крышкой, затем процедить. Смазывать места укусов.

### *Барвинок малый (Vincaminor)*

Вечнозеленый полукустарник с горизонтальным корневищем и шнуровидными придаточными корнями. Листья блестящие, кожистые. Цветки темно-голубые. Цветет в мае. Плоды — продолговатые листовки 3—5 см длиной.

Все растение содержит 2—3% алкалоидов, основной из которых — винкамин. Для лечения используют траву барвинка, которую собирают во время цветения. Употребляют ее как вяжущее, сосудорасширяющее, кровоостанавливающее, противомикробное и ранозаживляющее средство.

## **КРОВОТЕЧЕНИЯ**

Залить 1 столовую ложку измельченных листьев барвинка 1 стаканом воды, нагреть на водяной бане 15 минут, затем еще настаивать 15 минут, после чего процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

## РАНЫ, ЯЗВЫ, КОЖНЫЙ ЗУД

Залить 1 столовую ложку измельченных листьев барвинка 1 стаканом воды, нагреть на водяной бане 15 минут, затем еще настаивать 15 минут, после чего процедить. Промывать пораженные места.

### *Береза повислая, или белая (Betula pendula)*

Дерево до 25 м высотой с гладкой белой, легко расслаивающейся корой на стволах. Листья на длинных черешках, треугольно-ромбической формы. Цветки собраны в цилиндрические сережки темно-бурого цвета, расположены по 2 штуки на концах ветвей. Плоды — односемянные орешки. Цветет в апреле—мае.

В качестве лекарственного сырья используют молодые листья, почки, сок и березовый гриб — чагу (об использовании чаги см. главу «Лечение грибами»). Почки собирают в марте-апреле, листья — в апреле—мае, березовый сок — весной. Береза обладает обезболивающим, мочегонным, потогонным, противовоспалительным, ранозаживляющим действием.

Березовый сок содержит 0,5—2% Сахаров, органические кислоты, соли калия, кальция, железа, микроэлементы. Он нормализует обменные процессы, является прекрасным общеукрепляющим средством, оздоравливает кровь, обладает кроветворным действием, стимулирует регенерацию тканей и способствует быстрому очищению организма. Собирать его надо ранней весной: осторожно, чтобы не повредить дерево, следует буравчиком просверлить отверстие на глубину несколько сантиметров с северной стороны дерева и в отверстие вставить желобок, по которому сок будет свободно стекать в приготовленную посуду.

Березовый уголь получают прокаливанием древесины. Препарат из очищенного березового угля — *карболен* — используется как адсорбент при метеоризме, коликах в желудке, повышенной кислотности желудочного сока, и в особенности при отравлениях ягодами и бактериальными токсинами. Карболен препятствует всасыванию в кровь токсических веществ, благодаря чему существенно облегчается функционирование печени и почек. Он выводит избыток холестерина,

что крайне важно для профилактики онкологических заболеваний, атеросклероза и болезней сердечно-сосудистой системы. Принимают карболен по 20—30 г в виде взвеси в прохладной кипяченой воде. Карболен — прекрасное антиаллергическое средство. Он замечательно действует на больную печень при желтухе, если ежедневно утром и вечером пить чашку молока и ложку угольного березового порошка с сахаром.

Березовый деготь добывают сухой перегонкой (нагреванием без доступа воздуха) древесины березы. Деготь — густая темная маслянистая жидкость с резким специфическим запахом. Он обладает антисептическими свойствами, убивает бактерии, в том числе те, которые вызывают многие кожные заболевания. Деготь широко используется в современной медицине для подавления паразитарных и грибковых заболеваний кожи, экзем. Он входит в состав распространенных мазей: ихтиоловой, Вишневского, Митрошина. Березовым дегтем народные целители лечат чесотку и проказу. Лечебное значение имеют и березовые почки, содержащие 3,5—8% эфирного масла. Их применяют как мочегонное, желчегонное и отхаркивающее средство.

**Листья березы** (особенно молодые, не утратившие клейкости и целебного аромата) богаты аскорбиновой кислотой (более 300 мг/100 г), эфирным маслом, сапонином, флавоноидами, дубильными веществами, жирными кислотами и множеством микроэлементов. Они способны за 2—3 часа убить болезнетворные бактерии в помещении. Отвары и настои из березовых листьев применяют при авитаминозе, кашле, для лечения язвы желудка, для заживления свежих ран и трофических язв.

**Энергетические свойства.** Береза — дерево, дающее энергию, снимающее усталость и стрессовое напряжение, повышающее тонус сосудов, лечащее сердечно-сосудистые заболевания.

## **АДЕНОМА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**

Высушенные и измельченные перья зеленого лука и майские листья березы (сухие) смешать в равных частях. Залить 2 столовые ложки смеси 0,5 л крутого кипятка и настоять в течение 1 часа в тепле, затем процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день, желательнее в первой половине дня: утром и в обед. Одновременно принимать по 1/2 чайной ложки цветочной пыльцы.

## **АНГИНА**

Березовые почки рекомендуется медленно жевать после еды, предварительно слегка размяв их. Полоскать горло березовым соком.

Смешать 1 чайную ложку березовой золы с 1/2 чайной ложки поваренной соли, хорошо растереть в пудру. Смочить указательный палец водой, окунуть его в эту смесь и потереть внутри горла воспаленные места. После 2—3 процедур болезнь горла, как правило, проходит.

Раздробить ветки с почками березы, заварить кипятком и настоять в течение 1 часа. Принимать внутрь 2—3 стакана в день.

### **■ ВНИМАНИЕ!**

При почечных заболеваниях препараты из веток березы не принимать.

## **АРТРИТ**

На 1 л воды взять 5 г сухих листьев березы и 15 г зерен овса, варить в закрытой посуде 10 минут, процедить. Пить отвар теплым за час до еды. Курс лечения — 10 дней.

Залить 3—4 г сухих почек или 6—8 г сухих листьев (10—15 г свежих) березы белой 0,5 л воды, кипятить 15—20 минут. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

## **АТЕРОСКЛЕРОЗ, ОТЕКИ**

Взять по 100 г сухой измельченной коры березы и сухих листьев ясеня обыкновенного, залить 1 л холодной воды, довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 5 минут, настоять, укутав, 10 минут, процедить. Утром натощак выпить стакан отвара, остальное количество выпить понемногу маленькими глотками в течение дня.

Залить 1 столовую ложку истолченных почек 1,5 стакана крутого кипятка, варить в закрытой посуде на кипящей водяной бане 5 минут, настоять в духовке 3 часа и, не процеживая, пить весь настой в первой и начале второй половины дня при атеросклерозе.

## **БРОНХИТ, ТРАХЕИТ**

Залить 20 г сухих истолченных березовых почек 100 мл 70-процентного спирта, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 20—30 капель на 1 столовую ложку воды 3 раза в день за 15—20 минут до еды.

## **ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН**

Утром натощак и вечером пить по 1 стакану настоя березовых почек или листьев, приготовленного в соотношении 1:10, с 2 чайными ложками яблочного уксуса и 2 чайными ложками натурального меда. Дополнительно следует смазывать вены снизу вверх яблочным уксусом утром и вечером. Лечение достигает скорейшего результата, если из пищи исключить сласти.

## **ГИПЕРТОНИЯ**

Залить 1 столовую ложку высококачественного чая 3 л горячего березового сока, настоять в плотно закрытой посуде 10 минут, процедить через многослойную марлю, охладить.

«Чайный гриб» промыть чуть теплым березовым соком, поместить в банку с широким горлом и залить прохладным настоем чая в березовом соке. Настоять в темном месте при комнатной температуре 7—8 дней, закрыв банку от пыли марл лей. Настой перед употреблением необходимо тщательно профильтровать через многослойную марлю. Слитый и процеженный, он долгое время сохраняется в бутылках, приобретая ароматный запах, кисло-сладкий приятный вкус. Помогает также при атеросклерозе. Чтобы еще раз приготовить такой напиток, «гриб» вновь следует промыть теплым березовым соком и залить чайно-березовым настоем.

## **ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, МИГРЕНЬ, БЕССОННИЦА**

Залить 20 г сухих истолченных березовых почек 1/2 стакана 70-процентного спирта, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 20—30 капель на 1 столовую ложку воды 3 раза в день за 15—20 минут до еды.

## **ЖЕЛТУХА**

Употреблять порошок березового древесного угля по 1 чайной ложке 2 раза в день за 20—30 минут до еды, запивая водой.

## **ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

Залить 1 чайную ложку березовых почек 1/2 стакана кипятка, настаивать на кипящей водяной бане в плотно закрытой посуде 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Настой принимать в три приема в течение дня.



Отвар из березовых почек принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день за 30 минут до еды при дизентерии и расстройстве стула у детей.

Залить 2 столовые ложки березовых почек 1 л воды, варить на слабом огне 20 минут, настоять. Принимать подслащенным по 1 стакану утром натощак и через час после еды. Курс — 7—10 дней при болях в желудке.

Смесь березового сока и сока молодых листьев подорожника большого в соотношении 2:1 оказывает благоприятный лечебный эффект при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах, колитах.

## **ЖЕЛЧНО-КАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ, ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЧЕК, СУСТАВНОЙ РЕВМАТИЗМ**

Залить 2 столовые ложки измельченных листьев березы 2 стаканами кипятка, настаивать в плотно закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре 10 минут, процедить, добавить на кончике ножа двууглекислую соду. Принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день. Этим же отваром можно промывать кожные сыпи, опухоли, различные раздражения кожи.

Пить по 2 стакана березового сока в день.

Кусок березовой коры размером примерно 10x10 см измельчить в порошок и залить 1 л кипятка, кипятить на слабом огне до тех пор, пока не останется стакан жидкости. Охладить отвар при комнатной температуре, процедить и принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 15—20 минут до еды при камнях в печени.

## **ЗАДЕРЖКА МОЧИ**

Залить 1 столовую ложку почек березы 1 стаканом кипятка и настаивать один час в плотно закрытой посуде в теплом месте. Принимать 1 раз в день в течение 2 недель. Максимальное ее выведение начинается через 1,5—2 часа после приема настоя. Мочегонный эффект усилится, если добавить в стакан настоя питьевую соду на кончике ножа или 2 чайные ложки меда.

В день выпивать 3—5 стаканов березового сока (особенно рекомендуется в послеоперационный период).

Залить 2 столовые ложки измельченных листьев березы

2 стаканами кипятка, настоять в плотно закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре 10 минут, процедить, добавить на кончике ножа двууглекислую соду. Принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день.

## **ИНФАРКТ МИОКАРДА**

Пить по 2—4 стакана березового сока в день.

## **КАШЕЛЬ**

Смешать 2 столовые ложки березовых почек с 50 г несоленого сливочного масла. Поставить на огонь, довести до кипения, но не кипятить. Томить на малом огне или в духовке 1 час. Снять с огня и, когда остынет, но будет еще теплым, процедить. Отжать, почки выбросить, прибавить 200 г меда и хорошо размешать. Эту смесь принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день.

Взять 20 г молодых березовых листьев, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Вскипятить 1 столовую ложку семян аниса и 1 чайную ложку меда в 1/2 стакана настоя березовых листьев. Пить по 5 столовых ложек отвара в день.

## **МАЛОКРОВИЕ**

Взять в равной пропорции листья березы и листья крапивы двудомной. Заварить 2 столовые ложки измельченного сбора в 1,5 стакана кипятка, настаивать в плотно закрытой посуде в теплом месте 1 час, процедить, добавить 1/3 стакана свежего свекольного сока. Выпить в течение суток в 3—4 приема за 20 минут до еды. Курс лечения — 8 недель.

## **МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**

Пить 3 раза в день по 1 стакану березового сока с 1 столовой ложкой меда.

Залить 1 чайную ложку березовых почек 1/2 стакана кипятка, настоять на кипящей водяной бане в плотно закрытой посуде 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Настой разделить на 3 части и всю порцию выпить за день в 3 приема.

Залить 2 столовые ложки молодых (с копеечную монету) листьев березы 1 стаканом кипятка. Кипятить на малом огне до половины объема. Когда остынет, процедить. Принимать по одной десертной ложке 3 раза в день за час до еды. Курс лечения — 3 месяца. Хорошо

применять при мелких камнях- Будут боли, схватки, колики, тошнота. Нужно терпеть. Все камни выйдут.

## **НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ У ДЕТЕЙ**

Залить 1 столовую ложку измельченных почек 1,5 стакана крутого кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 5 минут. Настаивать, укутав, 1 час, процедить, остаток отжать. Принимать по 1 стакану 1—2 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения — 2—3 недели.

С вечера положить в термос 1 столовую ложку березовых почек и залить 1 стаканом кипятка. Утром процедить, разделить на 4 приема и принимать за 1 час до еды при энурезе.

## **ПЕРИКАРДИТ**

Наполнить стеклянную банку на 2/3 объема тычиночными (более крупными по размеру) березовыми сережками, залить их доверху водкой, закрыть и настоять в течение 14 дней. Не процеживать. Принимать от 20 капель до 1 чайной ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. При употреблении этой настойки утихают боли в сердце, исчезает одышка, появляется бодрость.

## **ПРОСТУДА**

Березовые почки заварить как чай и пить в течение дня в теплом виде при легкой простуде.

Пить по 1 стакану березового сока 3—4 раза в день перед едой.

В старинном травнике приводится рецепт приготовления целебной березовой водки, помогающей от простуды: «На ведро крепкого и самого лучшего хлебного вина возьми с полфунта молодых листьев березы, когда она только распустилась, лучше в мае. Брать сии листья с концов веток, а от ствола не надобно. Можно взять и березовых почек, токмо уже не полфунта, а целый фунт. Настаивать в тепловатом месте 3 дни, процедить сквозь сукно, выжать сии листья или почки и снова в сей легкий настой подкласть еще полфунта свежего березового листа или почек. И так до трех раз. В остатний раз дать стоять 10 дней и мешать веслом утром и вечером. Слить в бутылки через холстинку. Имеет действие сия водка при простуде и лихоманке, от резу в животе. Живляет раны и всякие другие поранения. А пить сию водку утром на

тошее сердце и за ужином по одной рюмке» (1 фунт соответствует 409,5 г).

## **ПРОФИЛАКТИКА РАКА ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА**

*1-й этап.* Залить 1 стакан истолченных березовых почек 0,5 л коньяка (можно использовать и водку в тех же пропорциях) и настаивать около месяца в темном месте при комнатной температуре, периодически встряхивая содержимое. Затем процедить, отжать.

*2-й этап.* Пропустить через соковыжималку 5 кг синего лука, в сок добавить 0,5 л настойки березовых почек на коньяке, 5 г мумие, 25 г порошка березового гриба — чаги. Смесь тщательно взболтать и настаивать 3 суток в темном прохладном месте, периодически встряхивая содержимое. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Перед применением обязательно взбалтывать. Курс лечения — 3 месяца, затем необходимо сделать двухнедельный перерыв и при необходимости продолжить.

Смешать 50 г истолченных в порошок цветков пижмы и 20 г облепихового масла, залить 0,5 л настоя березовых почек. Дать отстояться в течение 2 недель в темном месте при комнатной температуре, периодически встряхивая содержимое, процедить, остальное отжать. Слитую настойку смешать с отжатой смесью и настаивать еще 3 суток, затем добавить 50 г березового дегтя. Принимать по 25 капель 3 раза в день за полчаса до еды. Перед употреблением тщательно взбалтывать. Курс — 6 недель, потом — двухнедельный перерыв.

## **САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

Залить 2—3 столовые ложки березовых почек 2 стаканами кипятка. Настаивать в теплом месте в плотно закрытой посуде 6 часов, процедить. Употребить в течение суток.

## **ЦИСТИТ**

В 1 стакан теплого молока влить 5—10 капель березового дегтя и размешать. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Залить 20 г сухих истолченных березовых почек 100 мл 70-процентного спирта или водки, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 20—30 капель на 1 столовую ложку воды 3 раза в день за 15—20 минут до еды.

## **АРТРИТ**

В бутылку насыпать весенние листья березы, залить водкой, настаивать в темном месте один месяц, периодически встряхивая содержимое. Хранить в темном прохладном месте, не процеживая. Втирать настойку, одновременно принимая ее внутрь по 20—30 капель 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

Свежими (можно запаренными) березовыми листьями обложить больной сустав, прибинтовав нетуго шерстяным шарфом. Процедура особенно полезна, если компресс делается на всю ночь.

## **БЕССОННИЦА**

Березовый веник под подушкой — хорошее средство против бессонницы.

Принять холодную ванну с отваром листьев березы.

## **ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС**

Втирать в кожу головы смесь березового сока, спирта и отвара репейного корня.

## **ГАЙМОРИТ**

При гайморите кожу над больным местом полезно натирать кашицей или соком чеснока, затем втирать смесь пудры из березового угля с соком свежего корня лопуха в течение 20—30 минут. Процедуры проводить 2—3 раза в день до полного излечения.

## **ГЕМОРОЙ, МЕТЕОРИЗМ**

Залить 10 горстей листьев березы 5 л крутого кипятка, настоять в плотно закрытой посуде 15 минут, нагреть на слабом огне 5 минут, охладить до 30°C и вылить отвар с листьями в приготовленную ванну. Продолжительность ванны — 15 минут. Ванны принимать 2—3 раза в неделю.

## **ОТЕКИ ВЕК**

Залить 1 столовую ложку свежих листьев березы 1 стаканом холодной воды, настаивать 8 часов, затем процедить. Хорошо помогает в виде примочек.

## **ПРОСТУДА**

Если при простуде чувствуется ломота в теле, то на ночь следует натереться спиртовым настоем березовых почек — это уменьшит болезненные ощущения, вызовет сильное потоотделение. Одновременно можно выпить чай из березовых почек. После растирания больному нужно лежать под одеялом, чтобы как следует пропотеть.

Лечь в постель, на больные части тела разложить густым слоем березовые листья, укрыться теплым одеялом и принимать теплое потогонное питье.

## **СУСТАВНОЙ РЕВМАТИЗМ**

Взять по 800 г несоленого сливочного масла и березовых почек. В стеклянную, глиняную или эмалированную посуду положить слоями сливочное масло (1—2 см толщиной), сверху — слой березовых почек той же толщины и так, чередуя 3—4 слоя. Кастрюлю плотно закрыть крышкой, щель замазать тестом, затем поставить в теплое место, лучше в нежаркую печь или духовку, на сутки. Через сутки, слегка остудив, процедить и отжать через марлю. В полученную массу добавить 5—10 г камфары и все тщательно перемешать. Втирать мазь в суставы один раз в день перед сном.

## **СУХАЯ КОЖА**

Смешать 1 чайную ложку сметаны или простокваши с 2 столовыми ложками березового сока и 1 чайной ложкой меда. Маску нанести на кожу на 10—15 минут, затем смыть прохладной кипяченой водой. Утром перед умыванием протирать лицо ватным тампоном, смоченным растительным маслом.

## **ФУРУНКУЛ**

Взять 1 часть меда и 2 части порошка из березовых почек, смешать до образования густой однородной массы. Если мед жидкий, количество порошка можно увеличить. Получившиеся «лепешки» можно накладывать под повязку, меняя через каждые 3—4 часа.

## **ЭКЗЕМА КИСТЕЙ РУК**

Приготовить отвар березовых веточек вместе с листьями, немного остудить (он должен быть очень горячим, насколько можно терпеть) и,



не вынимая веточек, на 20—30 минут опустить руки в этот отвар. После процедуры руки не вытирать — дать им обсохнуть. Проводить лечение 2—3 раза в день, лучше на ночь. Причем один и тот же отвар можно использовать многократно. В других жидкостях руки во время лечения желательно мочить как можно меньше.

## **ЭРОЗИЯ ШЕЙКИ МАТКИ**

Ежедневно спринцеваться 20-процентным отваром березовых почек.

## **ЯЗВЫ, РАНЫ**

Залить 10—15 г почек березы 1 стаканом молока, варить 5 минут, процедить и почки завернуть в марлю. Применять как наружное противовоспалительное средство.

## *Боярышник кроваво-красный (Crataegus sanguinea)*

Кустарник высотой до 4 м. Пурпурно-коричневые ветки имеют колючки. Листья очередные, на коротких черешках. Цветки белые, собраны в соцветия, имеют неприятный запах. Плоды — мясистые красные шарики с кисло-сладким вкусом. Цветет в мае—июне. Плоды созревают в августе—сентябре.

Содержит флавоноиды, сапонины и другие соединения. В плодах много Сахаров, крахмала, органических кислот, пектиновых веществ. В качестве лекарственного сырья используют цветки и плоды, которые способны снимать повышенную возбудимость, улучшать общее самочувствие, нормализовать сон. Настои цветков полезны при солнечных ожогах, для профилактики старения кожи лица. Особенно благоприятно боярышник действует при нарушении сердечно-сосудистой деятельности у пожилых людей, у которых склеротические изменения сузили коронарные сосуды. Недаром в народе боярышник называют «хлебом сердца».

## **ГАСТРИТ**

Плоды боярышника распарить в печи и съесть вместе с теплой оставшейся жидкостью. Рекомендуются при болях в животе.

## **ГИПЕРТОНΙΑ**

Ягоды очистить от семян, залить 100 г ягод 2 стаканами холодной воды, дать ночь настояться, утром ягоды в этой же воде кипятить в течение 10 минут. Охладить, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

Раздробить 500 г зрелых плодов боярышника, добавить 1/2 стакана воды, нагреть до 40°C и спрессовать в соковыжи малке. Полученный сок пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

## **ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА**

Заварить 1 столовую ложку сухих плодов боярышника 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа в теплом месте, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Залить 10 г сухих плодов боярышника 1/2 стакана водки и настаивать 10 дней, процедить. Настойку принимать до 30 капель 3 раза в день.

Сок боярышника отжать из цветов, листьев и ягод. Принимать по 1 стакану с 1 столовой ложкой меда 3 раза в день!

## **НЕВРОЗЫ СЕРДЦА, УДУШЬЕ ВО ВРЕМЯ КЛИМАКСА**

Заварить 1 столовую ложку сухих плодов боярышника 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа в теплом месте, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

Заварить 3 столовые ложки цветков боярышника 3 стаканами кипятка, настаивать 30 минут, процедить и принимать по 1 стакану 3 раза в день.

Взять поровну плодов и цветков боярышника, добавить 1 столовую ложку травы хмеля, перемешать, измельчить. Залить 3 столовые ложки смеси 3 стаканами кипятка, настаивать 2 часа в теплом месте, процедить. Принимать по 1/3— 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды в течение месяца.

Кустарник, или небольшое дерево с раскидистыми ветвями. Листья крупные, сложные, непарноперистые. Цветы кре-мовобелые с приятным запахом, собраны в щитковидные соцветия. Плоды — черно-фиолетовые съедобные ягоды. Цветет в мае—июне, плодоносит в августе—сентябре.

В цветках содержатся гликозид самбунигин, самбуцин, рутин, эфирное масло, холин, кофейная, валериановая, яблочная и уксусная кислоты, витамин С. В плодах обнаружены гликозиды, витамины Си Е, эфирное масло, сахара (5—6%), каротин, антоцианы, дубильные вещества, карбоновые кислоты и аминокислоты. Эфирное масло содержит терпены и пальмитиновую кислоту. В качестве лекарственного сырья используют цветки и плоды. Цветки собирают во время цветения, а плоды — в августе—сентябре, только зелеными. Бузина обладает потогонным, мочегонным, вяжущим, легким слабительным, противовоспалительным, желчегонным, жаропонижающим и умеренно дезинфицирующим действием.

## **АНГИНА**

Залить 1 столовую ложку высушенных плодов бузины черной 1 стаканом кипятка. Настаивать 20 минут, процедить, добавить 1 столовую ложку меда. Принимать по 1/4 стакана.

Залить 2 столовые ложки плодов бузины черной 2 стаканами кипятка, выдержать на водяной бане 30 минут, охладить и процедить. Пить по 1/2 стакана на ночь.

## **БРОНХИТ**

Залить 1 столовую ложку цветков бузины черной 0,5 л крутого кипятка, настаивать, укутав, 40 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 4—5 раз в день за 30 минут до еды.

## **ГРИПП**

Взять в равных частях сухие цветки бузины черной и акации белой. Залить 4 столовые ложки смеси 3 стаканами кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Выпить в течение дня, делая по несколько глотков.

## **ОТЕКИ**

Заварить 1 столовую ложку листьев бузины 1 стаканом кипятка, кипятить 5 минут на слабом огне. Охладить, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

### **ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ СТАРЕНИЕ**

Залить 2 столовые ложки сухих ягод бузины 1 л воды, добавить 5 столовых ложек меда, кипятить 5—6 минут и процедить. Пить в горячем виде несколько раз в день для омоложения организма.

### **ПРОСТУДА**

Залить 1 столовую ложку сухих листьев и цветков бузины 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Настой принимать по 1/2 стакана, лучше с медом, 3—4 раза в день.

### **АНГИНА**

Залить 1 столовую ложку цветков бузины 0,5 л воды, поставить на медленный огонь и кипятить 10 минут. Процедить. Полоскать горло.

### **ОЖОГ, ОПРЕЛОСТЬ, ПРОЛЕЖНИ, ГЕМОРРОИДАЛЬНЫЕ УЗЛЫ**

Листья бузины распарить, слегка подсушить салфеткой и положить на воспаленное место. Можно распаривать листья в молоке (не более 5 минут).

### **ВОСПАЛЕНИЕ МЫШЦЫ, СУСТАВНОЙ РЕВМАТИЗМ, НЕВРАЛГИЯ, ПОДАГРА**

Взять поровну цветки бузины и ромашки, смесь облить кипятком и делать припарки и горячие обкладывания с помощью мешочков, наполненных этой смесью.

### *Вереск обыкновенный (Calluna vulgaris)*

Вечнозеленый ветвистый невысокий (до 80 см) кустарник. Листья мелкие, сидячие, почти трехгранные, супротивные. Цветки мелкие,

колокольчатые, лилово-розовые, собраны в кисть. Цветет в июле—августе. Плод — шаровидная коробочка.

Лечебными свойствами обладают верхушки веток с листьями и цветками, которые собирают во время цветения. Вереск обладает мочегонным, потогонным, вяжущим, противовоспалительным, успокаивающим действием.

### ■ ВНИМАНИЕ!

*Без советов врача лениться вереском не стоит, так как высокие дозы веществ, находящихся в нем, не безопасны!*

## ВОДЯНКА, ЦИСТИТ, ПОДАГРА

Залить 2 столовые ложки сухих веток вереска с листьями и цветками 2 стаканами кипятка, настаивать 4 часа под крышкой. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

### *Вяз красный (Ulmus rubra)*

Дерево до 20 м высотой с широкой кроной. Кора имеет красно-бурый цвет. Листья на коротких черешках. Цветки мелкие, собраны в густые пучки.

В коре вяза содержатся слизь, дубильные вещества, катехины, флавоноиды, тритерпеноиды. Используют для лечения только внутреннюю часть коры, которую снимают весной. Кора имеет характерный запах и изнутри покрыта слизью. Обладает бактерицидным, вяжущим, мочегонным и болеутоляющим действием.

*Энергетические свойства.* Вяз — мужское дерево. Именно мужчинам он помогает, поддерживает их во всем.

## НАСМОРК

Залить 90 г свежей или сушеной коры вяза 0,5 л спирта. Настаивать 1 неделю, процедить. Принимать по 10 капель через 1 час.

## **РАНЫ, ОЖОГИ**

Взять 100 г измельченной свежей коры вяза, залить 0,5 л столового уксуса и настаивать 8—10 дней, процедить. Накладывать лекарственную повязку на пораженные участки для предотвращения нагноения.

## **ЦИСТИТ, ОТЕК, ПОДАГРА**

Весной срезать двухлетние побеги, очистить верхнюю кору и снять светло-зеленую кожицу, ее надо нарезать и высушить на солнце. Заваривать как чай, пить по 1 стакану 3 раза в день. Является мочегонным средством и хорошо очищает кровь.

## *Гвоздичное дерево (*Syzygium aromaticum*)*

Вечнозеленое дерево с кожистыми, супротивными листьями. Цветки большие, пурпурного цвета, собраны в кисти.

В высушенных цветках гвоздичного дерева содержится эфирное масло, главной составляющей частью которого является эвгенол. В народной медицине используют нераспустившиеся высушенные цветки, больше известные как пряность «гвоздика». Они полезны людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, при ухудшении памяти, способствуют повышению сексуальной активности, облегчают дыхание. Эфирное гвоздичное масло обладает антисептическими свойствами.

## **АСТМА**

Добавить 5 капель эфирного масла гвоздики в миску с горячей водой, накрыть голову вместе с миской махровым полотенцем и вдыхать горячий пар в течение минуты. Отдохнуть и вновь повторить процедуру.

## **ГРИПП**

При высокой температуре хорошо зарекомендовал себя «противогриппозный уксус»: на 3,5 стакана винного уксуса и 1 стакан



воды взять по 1 чайной ложке гвоздики, корицы и мускатного ореха, небольшую головку чеснока, по 2 столовые ложки листьев мяты перечной, травы руты пахучей, травы полыни горькой, цветков бузины черной. Смесь держать на кипящей водяной бане 1 час, остудить, процедить, добавить 5 г камфары, растворенной в 1/4 стакана спирта. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды.

## **ЗУБНАЯ БОЛЬ**

Смочить кусочек ваты в эфирном масле гвоздики и положить его на больной зуб. Слюну стараться не сглатывать.

## **ПНЕВМОНИЯ**

Прекрасное потогонное средство, обладающее сильным бактерицидным, противовоспалительным действием: 5 бутонов гвоздики (пряность), 4 зубчика чеснока, 1 столовую ложку сахарного песка залить 1,5 стакана воды и 1,5 стакана красного вина типа «Кагор». Варить в закрытой посуде на слабом огне, пока не останется половина жидкости. Процедить. Настой сразу же выпить как можно более горячим, лечь в постель с грелкой и хорошо укутаться.

## **ТОНЗИЛЛИТ ХРОНИЧЕСКИЙ**

Заварить 1 стаканом кипятка 3—5 бутонов гвоздики (пряность), настоять 2 часа. Настой выпить либо весь сразу, либо по 1/4 стакана в течение дня. Процедуру можно проводить 1 раз в год в качестве лечения, а также с профилактическими целями.

## **ТУБЕРКУЛЕЗ ЛЕГКИХ**

Разогреть 1 стакан сухого красного вина и добавить туда пряности: гвоздику, имбирь, бадьян, куркуму, кардамон, корицу, мускатный орех, анис, ягоды можжевельника и 1 чайную ложку сахарного песка. Довести до кипения и снять с огня, настоять 5 минут под крышкой. Пить через трубочку.

## **АРТРИТ**

В 1 чайную ложку массажного крема добавить 3—5 капель эфирного масла гвоздики. Массировать больной сустав 1 раз в день.

## **РЕВМАТИЗМ**

В ванну, наполненную теплой водой, добавить 10—15 капель гвоздичного эфирного масла. Принимать ванну в течение 10 минут.

## **СИНЯКИ**

Добавить в миску с ледяной водой 4—5 капель гвоздичного масла, смочить в растворе кусок бинта и приложить к синяку. Держать до тех пор, пока компресс не согреется.

## *Герань розовая (Geranium roseum)*

Многолетний кустарник высотой до 1 м с ворсистыми округлыми листьями и небольшими розовыми цветками. Все растение обладает сильным запахом.

В растении содержатся цитронелол, линалоол, гераниол, ментон, сесквитерпены и сесквитерпеновые спирты, дубильные вещества. Обладает антисептическим, противовоспалительным, кровоостанавливающим действием. Улучшает общее состояние кожи.

## **ГЕМОРРОЙ**

Наполнить ванну теплой водой и добавить в нее 5—10 капель эфирного масла герани. Принимать ванну до тех пор, пока вода не станет прохладной.

## **ГИПЕРТОНИЯ**

Привязать к запястью руки со стороны пульса лист герани. Хорошо нормализует давление..

## **ДЕРМАТИТ**

Добавить 20—30 капель эфирного масла герани в 1/2 стакана дистиллированной воды. Настаивать несколько дней, затем

профильтровать. Ополаскивать цветочной водой герани пораженные участки кожи.

### **ДРЯБЛАЯ КОЖА**

Добавить 3—5 капель эфирного масла в 1 чайную ложку сметаны или сливок. Нанести смесь на лицо и кончиками пальцев помассировать его.

### **ЗУБНАЯ БОЛЬ**

Положить листик герани за щеку, поближе к больному зубу.

### **ОЖОГ**

В миску с холодной кипяченой водой добавить 4—5 капель эфирного масла герани, намочить в этой смеси кусочек стерильного бинта и наложить его на место ожога.

### **ОТИТ**

Сорвать листочек герани, размять его пальцами и положить в больное ухо.

### **РАДИКУЛИТ**

Измельчить листья герани, наложить листовую массу на чистую ткань и прикладывать к больному месту.

### **УГРЕВАЯ СЫПЬ**

Смазывать пораженные участки эфирным маслом герани.

### **ЦЕЛЛЮЛИТ**

Эфирное масло герани втирать в кожу ног, живота и ягодиц, где есть проявления целлюлита.

*Грецкий орех (Juglans regia)*

Лиственное дерево высотой до 30 м с красивой раскидистой кроной. Листья очередные, крупные, непарноперисто-сложные, пахучие. Цветки мелкие, однополые. Цветет в апреле—мае. Плод — односемянная ложная костянка. Плоды созревают в конце августа — в сентябре.

Листья и зеленый околоплодник содержат дубильные вещества, эфирное масло, инозит, красящее вещество, юглон, витамин С. Семена содержат 50% масла, а внутренние перегородки — йодистые соединения. В качестве лекарственного сырья используют листья и плоды (как незрелые, так и зрелые). Листья собирают в мае, зеленый околоплодник — в июле—августе, орехи — в сентябре—октябре. Грецкий орех обладает ранозаживляющим, витаминным, тонизирующим, противоглистным действием, улучшает обмен веществ и процесс пищеварения, способствует очищению крови от тяжелых металлов и токсических веществ. В ядрах грецких орехов есть все необходимые для жизни человека вещества, а по питательной ценности они превосходят молоко и мясо.

## **ГАСТРИТ С ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ**

Съедать ежедневно по 7—10 грецких орехов.

## **ГИПЕРТОНИЯ**

Съедать ежедневно по 100 г грецких орехов (можно с медом) в течение 45 дней.

## **ВОСПАЛЕНИЕ ЛИМФАТИЧЕСКИХ УЗЛОВ**

Залить 1 столовую ложку листьев или зеленых околоплодников грецкого ореха 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Детям принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

## **ПОНОС**

Орех расколоть и выбрать перегородки, мелко растереть их в ступке или смолоть в кофемолке. Залить 1 столовую ложку перегородок 1 стаканом водки. Настаивать 1 неделю в темном месте. Процедить.

Принимать по 5—6 капель 3 раза в день. Как только понос начнет проходить, число капель можно уменьшить.

### ■ ВНИМАНИЕ!

*Это средство очень сильное и при передозировке может привести к запору.*

## ЧАСТОЕ МОЧЕИСПУСКАНИЕ

Поджарить в тлеющих углях грецкий орех, растолочь в порошок и принимать перед сном, запивая водой.

## АДЕНОИДЫ

Залить 1 столовую ложку измельченного околоплодника грецкого ореха 1 стаканом воды, довести до кипения и настоять. Закапывать в нос по 6—8 капель 3—4 раза в день. Курс лечения — 20 дней.

## ВОСПАЛЕНИЕ ЛИМФАТИЧЕСКИХ УЗЛОВ

Прикладывать к воспаленным лимфатическим узлам свежие листья грецкого ореха.

Листья грецкого ореха свежие или высушенные, залить холодной водой на 2 часа и кипятить 15 минут, затем добавить в ванну. Для полной ванны надо взять 1000 г листьев, для половинной — 500 г, для сидячей и ножной — 150 г.

## СТРИГУЩИЙ ЛИШАЙ

Срезать ветку грецкого ореха, появившуюся на срезе каплю сока поджечь. Когда она загустеет, полученным веществом смазывают пораженные участки. I

### *Дуб черешчатый (*Quercus robur*)*

Могучее дерево высотой до 50 м. Ствол мощный, у молодых деревьев покрыт гладкой блестящей корой. Листья кожистые, темно-

зеленые, черешковые. Цветки раздельнополые. Плод — желудь. Цветет в мае.

Во всех частях дуба содержатся танины: в коре — 8—20%, в древесине — 4—6%. Из дуба получают первоклассные дубильные экстракты. В желудях содержится до 40% крахмала. В качестве лекарственного сырья используют кору дуба и листья. Кору собирают весной только с молодых деревьев (не старше 20 лет). Листья собирают летом. Основное свойство коры дуба — вяжущее, а также она обладает кровоостанавливающим, антисептическим и противовоспалительным действием.

#### ■ ВНИМАНИЕ!

*Передозировка препаратов коры дуба, принимаемых внутрь, может вызвать рвоту.*

*Энергетические свойства.* Дуб — дерево, дающее энергию, помогающее лечению сердечно-сосудистых заболеваний. Дуб активизирует иммунную систему при хронических заболеваниях, помогает при полиартритах, улучшает мозговую деятельность.

## ПОНОС

Взять 1 столовую ложку измельченной коры дуба, залить стаканом кипятка, держать на огне 15 минут, снять с огня и настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 2—3 раза в день.

Заварить 1 чайную ложку измельченных желудей 1 стаканом кипятка. Принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день при длительном поносе (хроническом колите).

## ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА

Взять 4 столовые ложки коры дуба, залить 1 л кипятка, кипятить 20 минут, остудить. Принимать отвар по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

## АНГИНА, ПАРОДОНТОЗ, СТОМАТИТ, ГИНГИВИТ

Залить 2 чайные ложки измельченной коры дуба 1 стаканом кипятка, настаивать 10 минут, процедить в горячем виде. Полоскать рот и горло по 1/2 стакана 2 раза в день—утром и вечером,

## ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС



Взять в равных частях кору дуба и шелуху репчатого лука. Залить 1 стакан смеси 1 стаканом кипятка и настаивать 1 час. Втирать в кожу головы ежедневно.

## **ГИПЕРТОНИЯ**

Вдыхать пары запаренного горячей водой дубового веника.

## **ГРЫЖА**

Приготовить смесь из измельченных листьев, желудей и коры дуба. Взять 1 столовую ложку смеси и залить 1 стаканом красного вина, поставить на огонь на 10 минут. Процедить. Поставить компресс из теплого настоя на грыжу.

## **ОБМОРОЖЕНИЕ, ОБШИРНЫЙ ОЖОГ, ГНОЙНИЧКОВЫЕ ПОРАЖЕНИЯ КОЖИ, ТРОМБОФЛЕБИТ**

Взять 500 г измельченной коры, залить 4 л воды, поставить на огонь и кипятить 30 минут, настаивать 1 час, процедить. Полученный отвар вылить в теплую ванну с водой. Такие ванны обладают жаропонижающим эффектом, способствуют заживлению ран, успокаивают напряженные вены.

## **ПОТЛИВОСТЬ НОГ**

Залить 100 г коры дуба 5 л воды, поставить на огонь и отварить. Ежедневно делать на ночь ванночки к ногам.

## **ТРИХОМОНАДНЫЙ КОЛЬПИТ**

Молодые листья дуба растереть в кашицу, завернуть в марлю и вставлять тампоны во влагалище.

## *Ель обыкновенная (Picea abies)*

Высокое вечнозеленое дерево с пирамидальной игольчатой кроной. Темно-зеленая, четырехгранная, остроконечная, блестящая хвоя ели

держится 6—7 лет. Ежегодно спадает ее седьмая часть. Цветет в мае—июне. Мужские шишки мельче женских и имеют зеленовато-желтую окраску, они находятся на концах прошлогодних побегов, между хвоей. Женские соцветия — ярко-красного цвета, величиной с виноградину. Образует пыльцу в мае—июне. Семена созревают в сентябре—октябре.

В коре содержатся танины (особенно их много у молодых деревьев), в хвое — аскорбиновая кислота — до 300—400 мг/ 100 г, эфирное масло, смолистые и дубильные вещества, микроэлементы (железо, марганец, медь и др.). В народной медицине используют кору ели, хвою и шишки. Кору и хвою собирают летом. Шишки собирают до начала созревания семян. Ель обладает противовоспалительным и облегчающим дыхание действием. Препараты из ели спасают от цинги, стимулируют иммунитет, помогают восстановлению тканей после ушибов, синяков, ссадин, ран.

*Энергетические свойства.* Ель отдает энергию, но если человек редко бывает в еловых лесах, то дерево может подействовать на его психику угнетающе. Недолгий контакт с елью помогает устранить перенапряжение, нервозность, учит наслаждаться одиночеством, используя его как время для самосовершенствования.

## **ВОДЯНКА**

Отварить 30 г измельченных молодых побегов и шишек в 1 л молока, процедить и пить по 3 раза в день равными порциями.

## **СНИЖЕНИЕ ИММУНИТЕТА**

Залить еловую хвою водой в соотношении 1:5. Зимой принимать по 40 капель в день, а летом — по 20.

## **ЦИНГА**

Съедать ежедневно по 30 г еловой коры. Залить 30 г хвои ели 0,5 л кипятка, дать настояться. Принимать 3 раза в день.

## **ЗАПАХ ИЗО РТА**

Жевать еловую смолу.

## **РАНЫ, ЯЗВЫ**

Растереть в порошок подсохшую еловую смолу, посыпать раны и язвы.

Взять в равных частях еловую смолу, пчелиный воск и подсолнечное масло. Смешать, разогреть, тщательно перемешать, дать остыть. Смазывать пораженные участки кожи.

### *Жостер слабительный, или крушина слабительная (*Rhamnus cathartica*)*

Кустарник с серыми или красно-бурыми раскидистыми ветвями. На концах ветвей бывают колючки. Листья на черешках, супротивные, эллиптические. Цветки мелкие, зеленоватые, собраны в пазухах листьев. Цветет в мае—июне. Плод — костянка с 3—4 косточками. Плоды созревают в сентябре—октябре.

Плоды содержат антрагликозиды, листья — до 700 мг/100 г витамина С. В качестве лечебного сырья используют плоды, которые собирают в сентябре—октябре. Плоды обладают слабительным действием, особенно хорошо принимать их или препараты из них на ночь при хронических запорах.

## **АРТРИТ**

Залить 100 г плодов жостера слабительного 0,5 л водки. Настаивать 12 дней, процедить. Натирать больные суставы 2 раза в день.

## **ЗАПОР**

Заварить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку целых плодов жостера слабительного, довести до кипения, настоять в теплом месте 2 часа и процедить. Пить по 1/2 стакана на ночь.

Принимать жидкий экстракт жостера (продается в аптеках) по 1 чайной ложке на ночь.

### *Заманиха высокая (*Eschporanax elatus*)*

Колючий кустарник, высотой до 1,5 м. Листья крупные, округлые. Цветки мелкие, собраны в кисти. Плод — красная костянка. Цветет в июне—июле, плоды созревают в сентябре.

Все органы содержат эфирное масло, больше всего (до 2%) в стеблях. В корнях обнаружены сапонины, следы алкалоидов и гликозидов. В качестве лекарственного сырья используют корневища с корнями, которые выкапывают в сентябре—октябре. Настойка корневищ близка по действию к настойке женьшеня, применяется при истощении нервной системы. Заманиха — известный адаптоген, она действует стимулирующе на нервную систему, повышает общий тонус организма и его работоспособность, в небольших дозах повышает кровяное давление, а в больших — наоборот, снижает.

## **ДЕПРЕССИЯ, АСТЕНИЯ**

Принимать по 30 капель настойки заманихи (продается в аптеках) 2—3 раза в день до еды.

### *Ива белая, или верба*

Это деревья и кустарники, существует более сотни видов ив. Листья простые, очередные. Цветки тычиночные и пестичные в сережках, сидят в пазухах прицветничков. Плод — коробочка.

Кора и листья содержат фенольные гликозиды, флавоноиды, дубильные вещества, катехины, органические кислоты, смолистые вещества, аскорбиновую кислоту. В качестве лекарственного сырья собирают кору и листья. Кору собирают ранней весной, а листья — летом. Ива обладает жаропонижающим, противовоспалительным, противоревматическим, обезболивающим, антисептическим и вяжущим действием: Настой и отвар коры ивы помогают выведению из организма мочевой кислоты. Поэтому их применяют при артрите, ревматизме, подагре.

*Энергетическое воздействие.* Ива — дерево, берущее энергию, успокаивающее, расслабляющее. Контакт с ней может помочь в снятии головных болей.

## **ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА**

Залить 2 столовые ложки измельченной коры ивы 2 стаканами горячей воды, поставить на огонь, довести до кипения и держать на медленном огне 20 минут. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день.

## **МАЛЯРИЯ**

Залить 1 чайную ложку измельченной коры ивы 1 стаканом кипятка и держать на медленном огне до тех пор, пока останется 3/4 стакана отвара. Принимать несколько дней подряд по утрам натощак, можно прибавить мед.

## **ПРОСТАТИТ**

Заварить 1 столовую ложку мелко нарезанных тонких веток 1 стаканом кипятка, кипятить 5 минут. Процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

## **РАДИКУЛИТ, БОЛИ В ОБЛАСТИ ШЕИ, ОНЕМЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ**

Залить 1 чайную ложку мелко нарезанной коры ивы 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Принимать настой по 1 столовой ложке 4—5 раз в день.

## **БОРОДАВКИ**

Золу древесины ивы смешать со столовым уксусом так, чтобы получилась кашицеобразная масса. Прикладывать к бородавкам, они высыхают и отпадают.

## **ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС**

Взять по 2 столовые ложки измельченной коры ивы и корней лопуха, залить 1 л воды, держать на водяной бане 20 минут, настаивать 2 часа, процедить и мыть отваром голову 2 раза в неделю.

## ПОТЛИВОСТЬ РУК

Залить 1 чайную ложку измельченной в порошок коры ивы 2 стаканами холодной воды, настаивать в течение 8 часов, процедить. Держать кисти рук в таком настое 5—10 минут.

## РАНЫ КРОВОТОЧАЩИЕ

В качестве кровоостанавливающего средства можно принимать на ночь порошок коры ивы по 0,5—1 г и запивать кипяченой водой.

### *Иссоп лекарственный (Hyssopus officinalis)*

Полукустарник со стержневым деревянистым корнем и многочисленными ветвистыми побегами до 80 см высотой. Листья линейноланцетные, супротивные, на коротких черешках. Цветки двугубые, темно-голубые, фиолетовые, розовые или белые, собраны в соцветия. Плоды — орешки. Цветет в июле—сентябре. Плоды созревают с августа.

Листья содержат дубильные вещества, олеаноловую и урсоловую кислоты, до 1,1% эфирного масла. В лечебных целях используют траву (стебли, листья, цветки), которую собирают в период цветения. Иссоп обладает обезболивающим, отхаркивающим, противовоспалительным и ранозаживляющим действием. Способен повышать аппетит. Болгарская народная медицина рекомендует применять иссоп при повышенной потливости.

### ■ **ВНИМАНИЕ!**

*Растение ядовито. Эфирное масло иссопа противопоказано при эпилепсии, особенно при нейропатии.*

## БРОНХИТ, БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

Залить 1 чайную ложку травы иссопа 1 стаканом кипятка и настаивать 30 минут. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день. Помогает как отхаркивающее средство.



## **ПОТЕРЯ АППЕТИТА, ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА**

Залить 1—2 столовые ложки измельченной травы 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана настоя 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

## **ЗАПАХ ИЗО РТА**

Залить 1 столовую ложку травы иссопа 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить и полоскать рот.

## **СТОМАТИТ, ГИНГИВИТ**

Залить 20 г травы иссопа 1/2 стакана 40-процентного спирта (или водки), настаивать в течение 7 дней в закрытом флаконе, процедить. Развести 1 чайную ложку настойки в 1 стакане теплой воды и полоскать рот 3 раза в день.

## *Какао*

### *(Theobroma cacao)*

Вечнозеленое тропическое дерево высотой до 10—15 м. Называется оно официально «шоколадным». Листья крупные, овальные, блестящие, цельнокрайние. Цветки мелкие, розовые или желтоватые, около 1,5 см в диаметре. Цветки выходят пучками из ствола, часто даже из самого основания его и толстых нижних ветвей. Плод ягодообразный, обратной-цевидный, с вытянутой верхушкой, с 10 округлыми широко-ми гладкими или бугристыми ребрами, желтый, желто-красный (полосатый), красный или оранжевый, крупный (длиной до 25 см и толщиной 10—12 см, весом до 600 г). Оболочка толстая, кожистая. Семена, неправильно называемые бобами, в плоде расположены в 5 рядов, они плотно прижаты друг к другу и окружены сочной мякотью. Количество семян — 25— 50. Дерево цветет и плодоносит в течение всего года.

Семена какао содержат пуриновые алкалоиды. Из них получают пищевой продукт — порошок какао и жирное масло — масло какао. Какао обладает тонизирующим, смягчительным, общеукрепляющим действием.

## **ГЛИСТЫ**

Смешать по 50 г порошка какао и мелко измельченных семян тыквы (без кожуры), 1 чайную ложку сахарного песка, добавить воды, чтобы получилось крутое тесто. Тесто разделить на 20 частей, раскатать в шарики, которые посыпать оставшимся сахаром. Для изгнания глистов в первый день лечения полностью отказаться от еды и питья (сухое голодание). Утро второго дня начать с приема 1,5—2 столовых ложек касторового масла, вслед за которым через каждые 10 минут съедать по 1 приготовленному шарик. Обычно глисты не выдерживают такой диеты.

## **МАЛОКРОВИЕ, ИСТОЩЕНИЕ**

Смешать 100 г смальца, или гусяного жира, или сливочного масла, 100 г меда, 15 г сока алоэ и 100 г порошка какао. Нагреть смесь на малом огне (не кипятить), помешивая, чтобы не пригорела. Принимать по 1 чайной ложке или 1 столовую ложку смеси, растворяя в 1 стакане горячего молока, 2—4 раза в день, в зависимости от степени истощения. Если применение этого средства вызовет запоры, необходимо употреблять большое количество чернослива или другие фрукты и соки.

Взять 400 г свиного нутряного несоленого жира и 6 больших антоновских яблок. Яблоки мелко нарезать и положить в сало. Хорошо перемешать и поставить в духовку для томления на небольшой огонь. Пока сало топится, 12 яичных желтков растереть добела со стаканом сахарного песка. Туда же натереть на мелкой терке 400 г шоколада высшего сорта. Когда сало с яблоками хорошо перетопится, достать его из духовки, процедить и добавить состав из желтков с сахаром и шоколадом. Перемешать. Дать смеси остыть. Полученный продукт намазывать на хлеб. Принимать 3—4 раза в день с каждым приемом пищи и обязательно запивать горячим молоком. После употребления данного продукта происходит заметное прибавление больного в весе, улучшается самочувствие, укрепляются легкие.

## **ТУБЕРКУЛЕЗ ЛЕГКИХ**

Смешать 100 г порошка какао, 15 мл сока трехлетнего алоэ, 100 г сливочного масла. Принимать по 1 столовой ложке на 1 стакан горячего молока 2—3 раза в день.

Смешать 100 г свиного или гусяного смальца или барсучьего жира, 100 г несоленого сливочного масла, 100 г пчелиного меда, 1 столовую ложку сока алоэ (или 50 г листьев алоэ), 50 г какао. Всю эту смесь в

течение 5 часов держать при высокой температуре в духовке. Принимать с горячим молоком 3 раза в день.

Смешать 500 г свиного внутреннего жира, 200 г сливочного масла, 500 г меда (майского), 1—2 столовые ложки какао (развести в молоке), поставить на огонь, довести до кипения. Остудить, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Смешать 100 г гусиного жира, 100 г меда и 100 г порошка какао и нагреть на медленном огне, не доводя до кипения, помешивая, чтобы не пригорело. Принимать от 1 чайной до 1 столовой ложки в стакане горячего молока 2—4 раза в день.

## **ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ**

Взять поровну порошок какао, сливочное масло, мед, свежий куриный желток. Перемешать составляющие части в однородную массу. Принимать 2 недели по 1 десертной ложке через каждые 3 часа (минимальное количество суточных приемов — 5) за 30—60 минут до еды. Сделать перерыв в приеме на 2 недели и повторить курс. Такой способ хорошо сочетается с другими методами исцеления.

## **ГЕМОРРОЙ**

Если геморроидальные шишки от чрезмерного набухания становятся болезненными и не вправляются обратно в прямую кишку, к ним прикладывают хлопчатобумажную салфетку, обработанную маслом какао. От контакта с маслом узлы, как правило, разрываются, а затем, при продолжении лечения, заживают.

Вводить в прямую кишку свечи, приготовленные из 2 г масла какао и 0,2 г экстракта прополиса. Процедуру выполнять на ночь в течение месяца. Необходимо обязательно пройти второй и третий лечебные курсы с перерывом в 3—4 недели.

Залить 150 г какао и 60 г прополиса 0,5 л воды, поставить на огонь и кипятить 1,5 часа, процедить через марлю и вылить на тонкий лист железа тонким слоем. Когда масса застынет, ее поломать на кусочки и закладывать на ночь в задний проход в течение 7 дней.

## **НАСМОРК**

Смешать 30 г облепихового масла, 20 г сока свежей календулы, 15 г растопленного масла какао, 10 г меда и 5 г прополиса. Смоченную этим составом ватку вводить в нос на 20 минут.

### *Калина обыкновенная (Viburnum opulus)*

Кустарник высотой до 4 м. Листья супротивные, трех- и пятилопастные. Цветки белые, собраны в зонтичные соцветия. Цветет в мае—июне. Плод — шаровидная красная костянка с горьковатым вкусом.

В коре содержится до 6,5% смолы, в состав которой входят многие органические кислоты, стеролы, вибурин, дубильные вещества, гликозиды. Плоды содержат до 32% Сахаров, дубильные вещества, органические кислоты, аскорбиновую кислоту, различные микроэлементы. В ягодах калины содержится в два-три раза больше железа, чем в других ягодах. В качестве лекарственного сырья используют кору, цветки и ягоды. Кору собирают в апреле—мае, цветки — во время цветения, плоды — в сентябре—октябре. Кора калины оказывает вяжущее, противовоспалительное, кровоостанавливающее действие, снимает напряжение маточной мускулатуры при родах. Плоды улучшают работу сердца, обладают ранозаживляющим, противовоспалительным, желче- и мочегонным действием. Особенно полезны плоды калины выздоравливающим после тяжелой болезни людям. Сок ягод калины помогает для лечения кожных заболеваний. Цветки используют при простудах.

*Энергетические свойства.* Калина забирает энергию, считается у знахарей магическим деревом. Особо помогает женщинам. Даже простое прикосновение к дереву дает женщине успокоение и облегчение душевного состояния.

## **БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА**

Тщательно размять 1 столовую ложку ягод калины и залить их 1 стаканом теплой кипяченой воды, размешав в ней 1 столовую ложку меда. Довести до кипения, варить на малом огне 20 минут, тщательно перемешать и процедить. Эту порцию употребить полностью в течение

дня, принимая по 1 столовой ложке через каждые 1,5—2 часа. Астматикам, склонным к гипертонии, лучше всего принимать сок из свежих ягод калины по 1 столовой ложке 8 раз в день.

### **ГАСТРИТ, ПРОФИЛАКТИКА РАКА ЖЕЛУДКА**

Плоды калины растереть, залить 20 г растертых плодов 1 стаканом воды. Настаивать 4 часа. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

### **ГРИПП**

Свежие или замороженные ягоды калины, истолченные и смешанные с медом в равных частях, разбавить кипяченой водой комнатной температуры и принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день после еды. Способствует быстрому выздоровлению, восстанавливает силы.

### **ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА**

Есть ягоды калины вместе с косточками по 100 г в день.

### **МАТОЧНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ**

Залить 4 чайные ложки измельченной коры калины 1 стаканом воды, кипятить на слабом огне 30 минут, процедить отвар горячим, долить кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

### **НАСМОРК**

Залить 1 столовую ложку сухой измельченной коры калины 3/4 стакана крутого кипятка, кипятить на водяной бане 5 минут, охладить, процедить. Выпить в течение дня равными долями за 5—6 раз, подсластив медом по вкусу.

### **ПОВЫШЕННОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ**

Залить 10—20 г коры 2 стаканами кипятка, кипятить в течение 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

### **ПРОСТУДА, КАШЕЛЬ**

Залить 1 столовую ложку ягод калины 1 стаканом кипятка, поставить на огонь на 10 минут, охладить, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Залить 100 г калины 200 г меда, поставить на огонь на 5 минут. Принимать по 1—2 столовые ложки 4 раза в день.

Настаивать ягоды калины на горячем меду 6 часов. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день.

## **УЧАЩЕННОЕ СЕРДЦЕБИЕНИЕ**

Растереть 5 столовых ложек ягод калины в ступке, залить, постепенно помешивая, 3 стаканами кипятка, настаивать в течение 4 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4—5 раз в день до еды.

## **АНГИНА**

Залить 1 столовую ложку цветков или листьев калины 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 час, процедить. Полоскать горло несколько раз в день.

Растереть в ступке 1—2 столовые ложки ягод калины и постепенно залить 1 стаканом кипятка. Настаивать в течение 4 часов, процедить. Полоскать горло.

## **МОЛОЧНИЦА, ИЛИ ДРОЖЖЕВОЙ СТОМАТИТ**

Сок калины сварить с медом. Отваром смазывать рот ребенку. Можно во время варки добавить цветки шиповника.

## **УГРИ, МОРЩИНЫ**

Смешать сок ягод калины и мед, взятые в равных частях. Смесь нанести на лицо, через 20 минут смыть теплой водой.

## *Каштан конский (Aesculus hippocastanum)*

Дерево высотой до 30 м с густой кроной. Листья крупные, пальчато-сложные. Цветки некрупные, белые, собраны в пирамидальные метельчатые соцветия. Цветет в мае—июне. Плод — зеленая, покрытая шипами коробочка с 1—3 несъедобными семенами (каштанам).

Кора содержит гликозид эскулин и сапонин эсцин. Эскулин уменьшает проницаемость капилляров, стимулирует антитромбическую активность сыворотки крови, увеличивает выработку



антитромбина, усиливает кровенаполнение вен, а эсцин понижает вязкость крови. В лечебных целях используют цветки, листья, кору, кожуру семян, сами семена. Кору собирают в мае—июне, семена — в августе—сентябре. Листья можно заготавливать в течение всего лета до начала листопада, а цветки — в начале цветения. Препараты из каштана конского укрепляют стенки капилляров и вен, повышают их тонус, предупреждают образование тромбов в кровеносных сосудах и способствуют их рассасыванию, уменьшают воспалительные явления. Настои применяют при варикозном расширении вен, для уменьшения воспалительных процессов в мышцах, при невралгии, ревматизме, суставных болях и при маточных кровотечениях.

### **ГАСТРИТ**

Залить 1/2 столовой ложки измельченной коры конского каштана (или молодых веточек) 2 стаканами воды на 8 часов. Довести до кипения, процедить. Выпить в течение дня в 4 приема.

### **ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ**

Принимать свежий сок из цветков каштана конского по 20—30 капель с 1 столовой ложкой воды 2 раза в день.

### **РАСШИРЕНИЕ ВЕН**

Залить 50 г цветков каштана конского 0,5 л водки, настаивать в темноте в течение 14 дней, периодически взбалтывая. Процедить и пить 3 раза в день по 30 капель за 20 минут до еды. Курс лечения — 3—4 недели. Одновременно нужно смазывать пораженные места несколько раз в день мазью: смешать по 10 г порошка цветков ромашки, листьев и цветков шалфея, 50 г растертых плодов каштана и 5 г картофельного крахмала. Смесь залить 200 г горячего куриного жира, потомить 2,5 часа на водяной бане, настоять 1 ночь, вновь разогреть до кипения, процедить, отжать и остудить.

### **ТРОМБОФЛЕБИТ**

Приготовить 10 г плодов каштана конского, предварительно освободив их от колючек, или 10 г цветков. Раздробить их, залить 1/2 стакана водки и настаивать 7—10 дней в затемненном месте, периодически встряхивая бутылку. Затем процедить и принимать по 30 капель в небольшом количестве воды за 20—30 минут до еды.

### **ТРОФИЧЕСКИЕ ЯЗВЫ, ВОСПАЛЕНИЕ ВЕН**

Отжать сок из свежих цветков каштана конского. Принимать по 1 столовой ложке сока с медом 3 раза в день до еды.

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ**

Взять 20 г сухих цветков каштана конского и залить 0,5 л водки, настаивать 1 неделю. Втирать в больной сустав.

Смешать 1 кг плодов молотого конского каштана с 5 л воды, кипятить 30 минут, процедить, вылить в ванну.

## **РАДИКУЛИТ**

Плоды каштана конского размолоть в порошок, смешать с камфорным маслом или нутряным свиным жиром, намазать тонким слоем на ломтик черного хлеба, прикладывать к больному месту на 2—3 часа.

## *Каштан посевной, или съедобный (*Castanea sativa*)*

Крупное дерево, в рощах до 35 м высотой и до 1 м в диаметре, при одиночном произрастании — более низкое (до 25 м), с раскидистой кроной и толстым (до 2 м в диаметре) стволом. Листья ланцетные, по краю пильчато-зубчатые, сверху голые или слабоопушенные, кожистые, снизу звездчато-волосистые. Цветки раздельнополые, в клубочках. Плоды — орехи с кожистым околоплодником, заключены по 3 (реже по 1—7) в шаровидную колючую плюску, которая при созревании растрескивается на 4 сегмента. Цветет в июне-июле. Плоды созревают в октябре, выпадают из раскрывшейся плюски в октябре—ноябре.

Почти все органы содержат танины (древесина — 8—18%, кора — 10%, плюски — 8—20%, свежесопавшие листья — 12% опавшие соцветия — 13%). В плодах содержится до 60% крахмала, около 15% Сахаров, белка — 6%, жира — 2%. В качестве лекарственного сырья используют листья и плоды. Каштан посевной обладает противокашлевым, кровоостанавливающим и вяжущим действием. Плоды каштана питательны и при этом низкокалорийны, что можно использовать при лечении ожирения.

*Энергетические свойства.* Каштан раскрепощает психику, пробуждает фантазию, но слишком длительный контакт с каштаном может вызвать галлюцинации.

## **ГЕМОРРОЙ**

Залить 50 г коры каштана посевного 1 л воды, кипятить в течение 30 минут на водяной бане и вылить в ванну с теплой водой. Принимать лучше на ночь.

## **УСТАЛОСТЬ, СНИЖЕННЫЙ ТОНУС**

Носить в кармане два плодика каштана посевного и периодически массировать их в руке.

## *Кедр сибирский, или сосна сибирская (Virtus sibirica)*

Вечнозеленое дерево, достигающее в высоту 40 м, с раскидистой кроной. Листья жесткие, игловидные, трехгранные, меняется хвоя через 3—7 лет. Двоеполое растение, на кедре бывают и женские — шишки, и мужские — колоски. Цветет в июне. Плод — орешек.

В качестве лечебных препаратов используют кору кедра, хвою, шишки, орешки и смолу (живицу). Кору собирают с молодых срубленных деревьев. Кора должна быть гладкой. Хвою заготавливают зимой. Препараты из кедра обладают бактерицидным, успокаивающим, кровоостанавливающим, противогинготным, противовоспалительным, мочегонным, очищающим кровь действием.

*Энергетическое воздействие.* Дает энергию. Способствует очищению энергетического состояния организма, а также очищает сосуды. Помогает пережить депрессию.

## **ГАСТРИТ ГИПЕРАЦИДНЫЙ, ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА**

В 0,5-литровую банку на 1/3 всыпать измельченные кедровые шишки, залить доверху водкой и плотно укупорить. Настаивать в теплом месте в течение 1 недели. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день в течение 1 —2 месяцев.

## **МАТОЧНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ**

Залить 1 стакан скорлупы орехов кедра сибирского 1 л кипятка: кипятить 30 минут, настаивать 2 часа. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

## **ПОДАГРА**

Взять 30 г кедровых орешков, очистить ядрышки от шелухи, залить орешки 0,5 л водки. Настаивать в течение 40 дней. Принимать настойку начиная с 5 капель в день, ежедневно увеличивая количество капель на 5. Доведя количество капель до 25, начать прием в граммах: в первый день 5 г, затем каждый день увеличивая на 5 г. Курс лечения — 1 месяц.

## **УСТАЛОСТЬ, УТОМЛЕНИЕ**

В 3-литровую стеклянную банку насыпать 1 кг вымытых орешков в скорлупе, засыпать их 1 кг сахарного песка, залить 1 л водки, настоять в темном теплом месте, периодически встряхивая, 3 дня и слить образовавшуюся коричневатую-красную жидкость. Орешки еще 2 раза залить 1 л водки и слить, настояв, как и в первый раз. Смешав все 3 экстракта, перелить бальзам в бутылки из темного стекла и хранить в темном месте. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды в течение 3 недель.

## **АЛКОГОЛИЗМ**

Вдыхать аромат кедра, он вызывает отвращение к спиртному.

## **НАРЫВ, МАСТИТ**

Разжевать ядро орешка и полученную массу приложить к нарыву, сверху наложить повязку. Менять повязку каждые 4 часа.

## **РЕВМАТИЗМ, ПОДАГРА, АРТРИТ**

Взять 100 г измельченной хвои кедра и залить 1 стаканом спирта, настаивать в темном месте 1 неделю. Растирать суставы.

### *Кедровый стланик*

Высокий кустарник, высотой до 2—3 м. Хвоя густая, хвоинки острые, собраны в пучки по 5 штук.

Особую лечебную ценность представляют орешки стланика и его хвоя. Орешки богаты витаминами С и К, а также каротином, обладают противогрибковым, противовоспалительным действием. Хвоя оказывает отхаркивающее и мочегонное действие.

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЕСЕН И ЗУБОВ**

Жевать живицу кедрового стланика.

## **СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

Ежедневно употреблять орешки кедрового стланика.

## **ЦИНГА**

Залить 200 г измельченной хвои кедрового стланика 3/4 стакана кипятка и настаивать 18 часов. Настой использовать в течение 2—3 дней. При особо тяжелых формах болезни суточный прием составляет от 1/2 до 2,5 стакана в сутки, а для профилактики — 1/4—1/2 стакана.

## *Клен (Acer)*

Дерево высотой до 20 м, с серой корой. Листья пятилопастные, крупные. Цветки зеленовато-желтые. Плод—двукрылка.

В качестве лекарственного сырья используют листья и побеги, которые собирают весной. Настой и отвар листьев клена обладают мочегонным, желчегонным, противовоспалительным, обезболивающим, ранозаживляющим действием.

*Энергетическое воздействие.* Клен — дерево, дающее энергию, взбадривает, поднимает тонус.

## **ГРИПП**

Залить 1 столовую ложку сухих измельченных листьев или семян клена 1 стаканом горячей воды, кипятить в закрытой посуде на водяной бане 30 минут, охладить, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 4—5 раз в день за 20 минут до еды для облегчения состояния при простудных заболеваниях.

## КАШЕЛЬ

Добавить 1 столовую ложку сока клена в 1 стакан горячего молока и выпить. Это старинное народное средство.

## РАНЫ

Прикладывать чистые и измельченные листья клена к ране.

## ФРИГИДНОСТЬ, СНИЖЕНИЕ ПОТЕНЦИИ

Залить 1 столовую ложку высушенных листьев клена 1 стаканом кипятка. Настаивать 1 час. Пить по 2 столовые ложки 3 раза в день.

### *Коричное дерево*

*(Cinnaromum zeylarticum)*

Насчитывают около 300 видов коричника. Представители рода широко распространены в тропиках и субтропиках Азии, на островах Полинезии, в Австралии, Америке. Медицинское значение имеют коричник камфорный, китайский, цейлонский и малабарский. Все виды коричника имеют толстую кору, которую и используют для лечебных целей и как пряность. Лечебными свойствами обладает кора дерева, из которой готовят пряность — корицу. Она обладает закрепляющим, противовоспалительным, заживляющим действием. Стимулирует сердечную деятельность, налаживает менструальный цикл. Особенно полезно использовать корицу пожилым людям, так как она положительно действует при старческих изменениях психики. Эфирное коричное масло помогает при грибковых заболеваниях кожи, укусах насекомых. Способствует повышению сексуальной активности. Корица китайская способна бороться с пятнадцатью болезнетворными бактериями, включая туберкулезную палочку.

### ■ ВНИМАНИЕ!

*Корица в больших дозах противопоказана беременным женщинам, она может спровоцировать выкидыш.*

*Энергетические свойства.* Коричное дерево придает энергию, развивает оптимизм, помогает быстрее справляться с болезнями.

## СНИЖЕНИЕ ПОТЕНЦИИ



В 0,5 л сухого красного вина добавить 1/2 чайной ложки корицы, 5 цветков гвоздики, 1 столовую ложку меда, 2 столовые ложки сахара, 50 г изюма, ломтик лимона. Поставить вино на медленный огонь и довести его до 60°C. Снять с огня, дать настояться под крышкой 3 минуты. Пить горячим во время любовного свидания.

## **ТУБЕРКУЛЕЗ**

Взять 0,5 л сухого красного вина, поставить на огонь, добавить по 1/2 чайной ложки корицы, 5 цветков гвоздики, имбиря, кардамона, аниса и 2 столовые ложки сахарного песка, довести до кипения, но не кипятить. Снять с огня, дать настояться под крышкой. Пить горячим через трубочку.

## **ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС**

Смешать 60 капель эфирного масла корицы с 2 столовыми ложками миндального масла. Втирать в кожу головы, затем обернуть волосы полотенцем и оставить на 2 часа.

## **ГРИБОК НА КОЖЕ**

Добавлять эфирное масло корицы в воду при ополаскивании после ванны или просто ополаскивать пораженные места.

## *Крушина ольховидная (Frangula dimes)*

Высокий кустарник или небольшое деревце. Ветви гладкие, без колючек. Если поскоблить верхний слой коры, то под ним окажется красный слой — это основное отличие крушины ольховидной. Листья очередные, эллиптические. Цветки мелкие, пятичленные, собраны в пазухах листьев. Плод — костянка, вначале красный, при полной спелости фиолетово-черный. Цветет в мае—июне, плоды созревают в августе—сентябре.

В коре содержится до 10% танинов, в семенах — до 29% жирного масла. В качестве лекарственного сырья используют кору крушины, ее заготавливают ранней весной. Прием свежей коры может вызвать рвоту, поэтому ее выдерживают не менее 1 года. Отвар коры крушины является слабительным средством.

■ **ВНИМАНИЕ!**

*Плоды крушины ядовиты, при поедании вызывают тяжелое отравление!*

**ЗАПОР ХРОНИЧЕСКИЙ,  
АТОНИЯ КИШЕЧНИКА, БОЛИ В КИШЕЧНИКЕ**

Залить 2 столовые ложки измельченной коры крушины 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 30 минут, настаивать 15 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана на ночь. Действие отвара наступает, как правило, через 10—12 часов.

■ **ВНИМАНИЕ!**

*Беременным женщинам длительный прием отвара коры крушины противопоказан.*

Залить 1 столовую ложку измельченной коры крушины 0,5 л водки и настоять 3 недели. Пить по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

*Лаванда настоящая, или лаванда узколистная  
(*Lavandula officinalis*)*

Вечнозеленый полукустарник высотой до 1 м, серо-серебристого цвета, с сильным приятным запахом. Листья сидячие, линейные, бледно-зеленые. Цветки небольшие с сиренево-синим венчиком и лиловой чашечкой, собраны в колосовидные трипсы.

Лаванда — очень эффективное лечебное средство с высоким содержанием эфирных масел. Содержит цинеол, гераниол, борнеол и другие вещества. В лечебных целях используют цветки, которые обладают успокаивающим, ветрогонным, болеутоляющим, антисептическим действием. Эфирное масло лаванды используется для лечения гнойных ран, кожных заболеваний и невралгии.

**БЕССОННИЦА**

**Залить 1 чайную** ложку сухих цветков лаванды 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Выпить перед сном.

## **ЛАРИНГИТ**

Взять 10 г цветков лаванды, 5 г цветков ромашки аптечной. Сбор залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час. Делать ингаляции.

## **МЕТЕОРИЗМ**

Использовать тот же рецепт, что и для бессонницы (см. выше). Принимать через день на ночь.

## **СТЕНОКАРДИЯ**

Взять в равных частях цветки лаванды, траву руты, траву горицвета, лист розмарина. Залить 1 чайную ложку смеси 1 стаканом воды и настоять. Принимать по 1 стакану утром и вечером.

## **БЕЛИ**

Залить 2 столовые ложки цветков лаванды 1 л воды, поставить на огонь и кипятить 10 минут, прибавить еще 1 л воды. Спринцеваться.

## **ДРЯБЛАЯ КОЖА**

Взять 5 горстей стеблей лаванды, залить 5 л кипятка. Настаивать в течение 20 минут, а затем процедить и вылить настой в ванну с температурой воды не выше 37°C.

## **НЕРВНОЕ ИСТОЩЕНИЕ**

Взять 60 г сухих или 200—300 г свежих листьев и цветков лаванды и заварить в 1 л воды, кастрюлю закрыть крышкой и томить на медленном огне в течение 10 минут. Отвар, не процеживая, вылить в ванну, наполненную теплой водой. Принимать ванну в течение 10 минут.

## **ОЖОГ**

Смазывать места ожога эфирным маслом лаванды.

### *Лавр благородный (Laurus nobilis)*

Невысокое вечнозеленое дерево или кустарник, до 10 м высотой. Крона густая, пирамидальная. Листья на коротких черешках, кожистые, блестящие, эллиптической формы с заостренным концом. Цветки мелкие, беловатые, собраны в зонтики. Цветет в марте—июне. Плод — черно-синяя костянка.

Лавр богат фитонцидами, содержит множество необходимых нам микроэлементов, дубильные вещества. Для лечения используют листья и плоды. Листья лучше собирать в зимний период, а плоды — поздней осенью. Листья и плоды лавра обладают дезинфицирующим, антитоксическим, обезболивающим, успокаивающим, противоревматическим действием.

#### **АРТРИТ, БОЛЬ В СУСТАВАХ**

Залить 5 г измельченного лаврового листа 1,5 стакана кипятка, поставить на медленный огонь и, не закрывая крышкой, кипятить 5 минут. Перелить отвар вместе с листьями в термос, настаивать 4 часа. Процедить и пить маленькими глотками в течение дня (сразу выпить нельзя). Принимать в течение 3 дней.

#### **НЕСВАРЕНИЕ ЖЕЛУДКА**

Собрать сок дерева лавра. Принимать по 4—5 капель, запивая водой.

#### **САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

Залить 10 листов лавра 3 стаканами кипятка, настаивать в течение 3 часов. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

#### **СТОМАТИТ**

Если пожевать лавровый листик, то можно вылечить воспаление десен и стоматит.

#### **ЗОЛОТУХА**

Мыть голову отваром лаврового листа.

#### **ОСТЕОХОНДРОЗ, ЧЕСОТКА**

Измельчить в порошок лавровые листья и иглы можжевельника. Смешать 6 частей порошка лавровых листьев и 1 часть порошка

можжевельника. Добавить 12 частей свежего сливочного масла и все хорошенько растереть. Втирать мазь в болезненные места.

## **ПОТЛИВОСТЬ НОГ**

Настоять 20—30 листиков лавра (залить их 0,5 л кипятка) и каждый вечер перед сном делать теплые ванночки для ног. Таким настоем можно снять потовыделение под мышками, возможно, вам после этого не понадобятся дорогие дезодоранты.

## **РАНЫ**

Долго не заживающие раны хорошо лечит лавровое масло. Его можно приготовить самим: 30 г мелко нарезанных лавровых листьев залить 1 стаканом подсолнечного масла. Настаивать на подоконнике 6 дней. Процедить. Смазывать раны.

## **РЕВМАТИЗМ, ПРОЛЕЖНИ**

Залить 30 г измельченных лавровых листьев (90 листиков) 1 стаканом растительного масла, настаивать в теплом месте в течение 10 дней (если нужно скорое применение, то можно настаивать 1 час на горячей водяной бане). Процедить. Втирать в больной сустав или пролежни,

## **УКУС ЯДОВИТОЙ ЗМЕИ**

Разжевать свежие листья лавра и приложить их к месту укуса.

*Лещина обыкновенная, или орешник, лесной орех  
(Corylus avellana)*

Кустарник до 7 м высотой. Листья крупные, округло-сердцевидные, темно-зеленые. Цветки мелкие, невзрачные, образуют цилиндрические сережки, которые собраны по 2—4 вместе. Плоды — односемянные орехи в колокольчатой зеленой обертке. Цветет в марте—апреле до распускания листьев, плоды созревают в августе—сентябре.

Ядра плодов содержат 55—70% жира, 15—18% белков, 2—5% сахарозы, витамины группы В и Е, соли железа; листья богаты солями кальция. В качестве лекарственного сырья используют листья, орехи,

масло из орехов, кору. Листья собирают в июне—июле, орехи — в августе—октябре, кору — ранней весной. Листья обладают сосудосуживающим, кровоостанавливающим, вяжущим, противовоспалительным и желчегонным действием. Орехи способствуют увеличению лактации у кормящих женщин, помогают при малокровии и мочекаменной болезни, обладают ветрогонным и смягчительным действием. Масло из орехов способствует укреплению волос.

## УВЕЛИЧЕНИЕ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Залить 1 столовую ложку измельченных листьев лещины 1 стаканом воды, кипятить на медленном огне 10 минут, настаивать 1 час. Процедить. Принимать по 1/3 стакана в день через 1 час после еды.

### *Лимонник китайский (Schizandra chinensis)*

Многолетняя деревянистая лиана с ветвистыми стеблями длиной 10—15 м и до 2,5 см толщиной, обвивающими стволы деревьев или кустарников. Листья широколанцетовидные или эллиптические. Цветки белые или кремовые, раздельнополые, на длинных цветоножках, с приятным ароматом. Цветут в мае—июне, причем сначала раскрываются мужские цветки. Продолжительность цветения — 1—3 недели. Плоды — шаровидные темно-красные ягоды, расположенные на удлиненной оси. Семена почковидные, желтые. Плоды созревают в конце сентября или в октябре. Цветки и листья при растирании издают аромат, похожий на запах лимона.

Плоды содержат около 11 % лимонной и 8% яблочной кислоты, 1,5% Сахаров, витамины группы В и витамин С. В семенах содержатся эфирные масла и схизандрин, с которыми связывают физиологическую активность лимонника, а также катехины. В качестве лекарственного сырья используют плоды, семена и кору. Плоды и семена собирают осенью, а кору — весной. Это очень древнее лекарственное растение. Его всегда использовали в качестве стимулирующего и тонизирующего средства. Плоды и семена лимонника усиливают возбуждение сердечно-сосудистой системы и дыхания, повышают физическую работоспособность, усиливают остроту ночного видения, нормализуют артериальное давление.

■ **ВНИМАНИЕ!**



Лимонник не ядовит, но при его приеме следует быть осторожнее тем, кто страдает гипертонией, бессонницей, повышенной возбудимостью, заболеваниями сердца. При появлении сыпи на коже прием лимонника следует немедленно прекратить.

## ГИПОТОНИЯ, УПАДОК СИЛ

Спиртовая настойка плодов лимонника китайского готовится в соотношении 1:10. Принимать по 35—40 капель на 1 столовую ложку воды 2 раза в день до еды. Можно приготовить сок из свежесобранных плодов. Принимать по 1 чайной ложке на 1 стакан чая 2—3 раза в день, добавляя по вкусу мед.

Взять 1 столовую ложку ягод лимонника, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить. Принимать по 2 столовые ложки натошак 2 раза в день.

### *Липа сердцевидная*

Дерево высотой до 30 м. Листья сердцевидные, темно-зеленые, голые. Цветки желтовато-белые, душистые, собраны в зонтиковидные соцветия. Плод — шаровидный войлочно-опушенный орех. Цветет в конце июня—июле.

Цветки содержат до 0,1% эфирного масла, в плодах много жирного масла (в неочищенных — до 23%, в очищенных — до 58%). В лечебных целях используют соцветия липы (липовый цвет), которые собирают в середине цветения, когда большая часть цветков распустилась. Препараты из липы обладают успокаивающим, мочегонным, потогонным, жаропонижающим, отхаркивающим, противомикробным, противовоспалительным, смягчительным действием.

Энергетическое воздействие. Энергия у липы сильная, она способна избавить от депрессии, придать покой и тепло. Энергетически лечит сердечно-сосудистые заболевания.

## АНГИНА, ПРОСТУДА, ТРАХЕИТ, ВОСПАЛЕНИЕ ЛЕГКИХ

Залить 1,5 столовой ложки цветков липы 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить. Принимать по 1—2 стакана на ночь. Этот настой можно использовать и для полосканий.

Залить 3 столовые ложки высушенных соцветий липы 1 стаканом кипятка, нагревать на кипящей водяной бане 15 минут, помешивая.

Охладить, процедить, долить кипяченой водой до полного стакана. Принимать в горячем виде по 1/2 стакана 3 раза в день.

Заварить 1 столовую ложку сухих соцветий липы 1 стаканом кипятка. Кипятить в течение 10 минут, процедить. Оказывает потогонное, жаропонижающее, отхаркивающее и противовоспалительное действие. Принимать в горячем виде по 2—3 стакана на ночь.

Взять в равных частях цветки липы и плоды малины. Залить 2 столовые ложки смеси 1 стаканом кипятка. Кипятить 5 минут. Пить горячим.

Взять в равных частях цветки липы и бузины черной, смешать. Залить 2 столовые ложки смеси 1 стаканом кипятка и кипятить 5 минут, процедить. Выпить горячим сразу весь отвар.

Взять в равных частях листья мяты перечной, цветки бузины черной и цветки липы, перемешать. Залить 1 столовую ложку этой смеси 2 стаканами горячей воды и кипятить 8—10 минут, после чего процедить. Пить отвар горячим.

Взять в равных частях липовый цвет и листья мяты перечной. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка. Принимать по 2—3 стакана в день в горячем виде.

## **БРОНХИТ**

Для приготовления настоя 1 столовую ложку цветков липы залить 1 стаканом кипятка. Принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день.

Приготовить смесь из цветков липы, бузины черной и ромашки аптечной, взятых в равных частях. Заварить 1 столовую ложку смеси в 1 стакане кипятка. Кипятить 10 минут. Настаивать 15—20 минут, процедить. Принимать в горячем виде по 1—2 стакана 2—3 раза в день.

## **БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА**

Взять по 400 г липового меда и листьев алоэ, по 25 г соцветий липы, почек березы, почек сосны. Все компоненты смешать и залить 2 стаканами воды. Кипятить 15 минут с момента закипания на медленном огне. Снять с огня и дать отстояться не менее 8 часов. Добавить 0,5 л коньяка. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Взять 300 г липового меда, 25 г соцветий липы; по 0,5 стакана воды и измельченных листьев алоэ. Варить на медленном огне 2 часа. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

## **МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**

Залить 2 столовые ложки липового цвета 2 стаканами горячей воды, кипятить 10 минут. Пить на ночь по 2 стакана. Помогает при рези в мочеиспускательном канале и песке в моче.

## **НЕДОСТАТОК ЛАКТАЦИИ**

Заварить 1 столовую ложку сухих листьев или почек липы 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 30 минут. Принимать по 1 стакану 3 раза в день до еды.

## **ОЖИРЕНИЕ**

Сухие цветки липы измельчить в кофемолке в порошок. Принимать по 1 чайной ложке порошка 3 раза в день. В месяц наблюдается снижение веса до 5—6 кг.

## **ТУБЕРКУЛЕЗ ЛЕГКИХ**

В народной медицине считается, что уголь из древесины липы, истолченный и смешанный с козьим молоком, хорошо помогает в лечении туберкулеза легких. Принимают эту смесь по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Взять 50 г липового цвета, 1,2 кг липового меда, 150 г березовых почек, 100 г листьев алоэ, 1 стакан оливкового масла, 2 стакана воды. Мед растопить в кастрюле и добавить измельченные листья алоэ. Смесь хорошо проварить. Отдельно в 2 стаканах воды заварить липовый цвет и березовые почки. Кипятить 1—2 минуты. После того как мед остынет, выжать из березовых почек и липового цвета сок и смешать его с медом. Разлить смесь по бутылкам, добавить в каждую поровну масла. Взбалтывать перед употреблением. Принимать 3 раза в день по 1 столовой ложке.

## **ФАРИНГИТ**

Залить 1 столовую ложку цветков липы 1 стаканом кипятка. Кипятить на медленном огне 5 минут. Настаивать в течение 15—20 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день в качестве жаропонижающего, этим же настоем полоскать горло.

## **ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ**

Взять 40 г цветков липы, по 30 г плодов фенхеля и цветков! ромашки. Отвар принимать по 1/2—3/4 стакана 2—3 раза в день до еды.

Взять по 20 г липового цвета и листьев иван-чая, по 10 г цветков ромашки и плодов фенхеля. Залить 2 чайные ложки смеси 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 15—20 минут, процедить. Принимать от 1 до 3 стаканов в течение дня.

## **АНГИНА**

Заварить 1 столовую ложку измельченных цветков 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. К готовому настою можно добавить 1 чайную ложку соды. Горячим настоем полоскать горло 4 раза в день.

## **БЕССОННИЦА, НЕРВНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ, СТРЕСС**

Принять ванну с липовым цветом. Залить 100 г цветков липы 2 л холодной воды, дать настояться 5—10 минут. Затем поставить на огонь, проварить 5 минут, снять с огня и настаивать еще 10 минут. Отвар процедить и добавить в ванну. Принимать 1 раз в неделю продолжительностью до 20 минут. Температура воды в ванне должна быть не выше 37°C. Перед ванной тело вымыть с мылом, после приема ванны — не ополаскиваться.

## **ГЕМОРРОЙ**

Залить 3—4 столовые ложки листьев липы 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 15—20 минут, не процеживая. Распаренное сырье завернуть в сложенную в 3—4 слоя марлю и наложить на область анального отверстия перед сном, прикрыв полиэтиленовой пленкой. Припарку держать не менее 1 часа.

## **ГОЛОВНАЯ БОЛЬ**

Приложить ко лбу свежие молодые листья липы.

## **ЛАРИНГИТ**

Залить 15 г липового цвета 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 20—30 минут, процедить. Горячим настоем делать ингаляции.

## **МАСТИТ**

Залить 3 столовые ложки высушенных соцветий липы 1 стаканом кипятка, нагревать на кипящей водяной бане 15 минут, помешивая. Охладить, процедить, долить кипяченой водой до полного стакана. Делать примочки 3—4 раза в день.

Залить 3—4 столовые ложки цветков липы 2 стаканами воды и кипятить 15 минут. Затем остудить до температуры тела, процедить и добавить в отвар 1/2 чайной ложки пищевой соды. Использовать в виде компрессов и для промывания.

Для компрессов можно использовать свежие распаренные почки липы.

## **МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**

Пропариться с помощью веника из липовых листьев.

Окатить 4 столовые ложки липовых листьев кипятком, завернуть в марлю и прикладывать компресс к спине — к области, где расположены почки.

## **ПОДАГРА, БОЛЬ В СУСТАВАХ**

Делать примочки и компрессы на суставы из многослойной марли, смоченной настоем липового цвета.

Листья липы обварить кипятком, в горячем виде накладывать на суставы, накрыв пергаментом или пленкой, укутать. Компресс держать 1—2 часа.

При подагре и ревматических воспалениях к больным местам прикладывать подушечки, наполненные смесью цветов липы и ромашки, взятых в равных частях. Смесью цветов слегка намочить кипятком, затем сильно нагреть на огне в кастрюле и, наполнив ими (цветами) мешочек, прикладывать его к больному месту.

## **ПРОСТУДА**

В большую эмалированную кастрюлю засыпать примерно 100 г липового цвета, залить 3—4 л крутого кипятка и поставить на огонь.

Как только начинается кипение, огонь убавить до минимума. Кипятить на медленном огне под плотно закрытой крышкой 30 минут. После этого кастрюлю снять с огня и остудить отвар, не открывая крышки до охлаждения. Затем травяную массу отжать через дуршлаг. Раствор процедить через марлю. Хранить отвар можно в темном прохладном месте не более двух суток. Использовать для образования пара в бане (лить на раскаленные камни). После выхода из парилки пить липовый чай.

### **ПРЫЩИ, УГРИ**

Залить 2 столовые ложки липового цвета, свежего или сушеного, 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час. Умываться настоем ежедневно.

### **РАНЫ, ЯЗВЫ, ОЖОГИ**

Взять молодые свежие листья или почки липы, обдать кипятком, завернуть в сложенную в 3—4 раза марлю и применять в виде припарок и компрессов.

### **СТОМАТИТ, ГИНГИВИТ**

Залить 1 столовую ложку цветков липы 1 стаканом кипятка, настаивать 20—30 минут, процедить. Горячим настоем полоскать рот.

### **ТУСКЛЫЕ ВОЛОСЫ**

Залить 50 г цветков 1 л кипящей воды. Настаивать 1 час. Ополаскивать волосы после мытья. Настой придает волосам блеск и эластичность.

### *Можжевельник обыкновенный (*Jurdrperus communis*)*

Вечнозеленый кустарник высотой до 3 м с прямыми ветвями. Листья в виде колючей хвои расположены мутовками, по 3 иголки. Пестиковые соцветия — шишкоягоды, состоят из 3 цветков. Зрелые шишки имеют сизый налет. Цветет в мае, шишкоягоды созревают на второй год.

Шишкоягоды содержат большое количество сахара, эфирное масло, органические кислоты, смолы. Их и используют в народной медицине, а собирают шишкоягоды осенью. Препараты из можжевельника обладают противомикробным, противовоспалительным, обезболивающим действием.



Можжевельник, как и почти все хвойные, характеризуется бактерицидными свойствами — стерилизует воздух. Можжевельное масло используется в медицине как антибактериальное и ранозаживляющее средство. Кроме того, можжевельное масло имеет антисептические, отхаркивающие, дезинфицирующие, улучшающие пищеварение, противовоспалительные свойства.

#### ■ ВНИМАНИЕ!

*Шишкоягоды можжевельника в свежем виде, а также в виде отваров и настоев следует с осторожностью принимать людям, склонным к аллергии и диатезу.*

### БЕЛИ

Принимать по 4 шишкоягоды в день.

### ВОСПАЛЕНИЕ ЛЕГКИХ, БРОНХИТ, РЕВМАТИЗМ

Залить 1 столовую ложку измельченных шишкоягод можжевельника в эмалированной посуде 1 стаканом горячей кипяченой воды, нагревать под крышкой на водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре в течение 45 минут. Процедить, отжать ягоды, дополнить объем горячей кипяченой водой до первоначального и довести до кипения. Вновь охладить и процедить, принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день после еды.

### ВОСПАЛЕНИЕ ПРИДАТКОВ, ИЛИ АДНЕКСИТ

Залить в термосе 1 столовую ложку шишкоягод можжевельника 1,5 стакана кипятка, держать в термосе не менее 6 часов. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при отсутствии менструации из-за воспаления придатков.

### ДИСКИНЕЗИЯ ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ, ЖЕЛЧНО-КАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Залить 1 столовую ложку измельченных шишкоягод можжевельника 1 стаканом кипятка, поставить на огонь и кипятить в течение 15 минут, снять с огня и настаивать 45 минут, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке настоя 3 раза в день после еды.

### ЗАШЛАКОВАННОСТЬ ОРГАНИЗМА

В течение трех дней употреблять 6 раз в день по 1 капле эфирного масла можжевельника с 1 столовой ложкой оливкового или подсолнечного масла и выпить не менее 3 л воды, подкисленной лимоном или лимонной кислотой. В 1-й день нужно полное голодание. Во 2-й и 3-й дни можно есть нетяжелую пищу.

### **МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ, ЗАДЕРЖКА МОЧИ, ОТЕКИ, ЦИСТИТ**

Заварить 1 столовую ложку плодов можжевельника 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

### **НАРУШЕНИЕ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА**

Залить 2 столовые ложки измельченных плодов и веточек можжевельника 1 л воды. Прокипятить 5 минут. Принимать по 1 глотку через каждые 2 часа.

### **НЕРВНОЕ ИСТОЩЕНИЕ**

Съесть ежедневно шишкоягоды можжевельника. В первый день съесть 4 шишкоягоды, в следующие дни прибавлять по 1 шишкоягоде, доведя их количество до 15 шишкоягод за прием, после чего повторить процедуру в обратном порядке, доведя количество принимаемых шишкоягод вновь до 4.

### **ПЛОХОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ**

Заварить 1 чайную ложку свежих измельченных шишкоягод можжевельника 1 стаканом кипятка и пить как чай.

### **ПОТЕРЯ АППЕТИТА**

Залить 1 столовую ложку шишкоягод можжевельника 2 стаканами кипятка, держать на огне 20 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

### **ПСОРИАЗ**

Залить 2 чайные ложки измельченных сухих шишкоягод можжевельника 2 стаканами кипятка. Настаивать до остужения, затем процедить и снова поставить на огонь в водяной бане, добавив сахар. Варить до состояния сиропа. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

## **СНИЖЕНИЕ ПОТЕНЦИИ**

Потребуется кора можжевеловых веток. Залить 2 столовые ложки измельченной коры 0,5 л воды, настаивать 8 часов. Поставить на огонь и кипятить на медленном огне в течение 15 минут, настаивать до охлаждения, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

## **ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ**

Ежедневно употреблять свежие шишкоягоды можжевельника.

## **АНГИНА, ОХРИПЛОСТЬ ГОЛОСА**

Растворить в миске с горячей водой 5 капель можжевелового эфирного масла. Накрыть голову полотенцем и вдыхать пары в течение 1 минуты. Через некоторое время можно повторить ингаляцию.

## **ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС**

Взять в равных частях измельченные шишкоягоды можжевельника и листья березы. Залить 2 столовые ложки смеси 3 л воды, поставить на огонь и прокипятить в течение 5 минут. Настаивать в течение 1 часа. Процедить. Ополаскивать отваром чисто вымытые волосы.

## **ГЕРПЕС**

Измельчить в кофемолке 2 столовые ложки сухих шишкоягод можжевельника, залить по уровню порошка водкой, настаивать 2 недели. Смазывать герпес 2—3 раза в день.

## **ГОЛОВНАЯ БОЛЬ**

Измельчить в порошок взятые в равных частях шишкоягоды можжевельника и листья мяты, добавить такое же количество уксуса, смачивать в смеси тампоны из ваты и прикладывать к вискам, лбу, за уши.

## **ГРИПП**

Дым тлеющих веток можжевельника дезинфицирует помещение, в котором находятся гриппозные больные.

## **ДЕРМАТИТ**

Измельчить 200 г можжевельных веток, залить холодной водой, настаивать 2 часа, затем прокипятить на медленном огне 20 минут, процедить отвар в ванну с температурой воды 37°C. Ванны принимать через день в течение 10 дней.

## **ОЖОГ**

Измельчить шишкоягоды можжевельника и затем 8 столовых ложек залить 0,5 л кипятка, настаивать 1 час. Промывать места ожогов.

## **ПОДАГРА**

Залить 100 г сухих шишкоягод можжевельника 1 л воды, прокипятить на медленном огне и через дуршлаг вылить в ванну с температурой воды 37 °С.

## **РАНЫ**

Размять свежие шишкоягоды можжевельника и приложить их к ране, зафиксировав повязкой.

## **РЕВМАТИЗМ, АРТРИТ**

Приготовить отвар из измельченных веток и шишкоягод можжевельника: залить 200 г 1 л воды, прокипятить в течение 10 минут. Принимать ванны с отваром.

## **СТОМАТИТ**

Залить 1 столовую ложку измельченных сухих шишкоягод можжевельника 1 стаканом кипятка, настаивать при комнатной температуре до охлаждения, после чего процедить. Полоскать рот.

## **УГРЕВАЯ СЫПЬ**

Измельчить в кофемолке шишкоягоды можжевельника, залить их 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Настой смешать с 1 столовой ложкой глицерина и 1/2 стакана 70-процентного спирта. Протирать кожу 2 раза в день в течение 1 месяца.

## **ЦЕЛЛЮЛИТ**

Смешать 3 капли эфирного масла можжевельника с 2 столовыми ложками меда. Втирать в места, пораженные целлюлитом.

## *Ольха серая* (*Alnusincana*)

Дерево высотой до 20 м со светло-серой корой. Молодые ветки голые, со смолистыми пахучими железками, часто клейкие. Листья округлые, с зубчатым краем. Листья серовато-зеленые, яйцевидные, на верхушках заостренные. Цветки мелкие, собраны в сережки. Цветет в марте—апреле. К осени женские соцветия превращаются в шишки. В всех органах ольхи содержатся танины. В качестве лекарственного сырья используют шишки, кору и листья ольхи. Шишки собирают осенью и зимой, листья и кору — в мае-июне. Шишки обладают вяжущим, противовоспалительным, антимикробным, спазмолитическим, болеутоляющим, небольшим кровоостанавливающим действием.

*Энергетическое воздействие.* Ольха забирает энергию. При длительном воздействии может вызвать головную боль, нарушения в сердечно-сосудистой системе, но ольха может помочь снять нервное напряжение и уменьшить боль.

### **ГРИПП**

Залить 2 столовые ложки шишек ольхи серой 1 стаканом горячей воды, кипятить в закрытой посуде 15 минут, дать остыть, процедить. Принимать по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

### **ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

Залить 2 столовые ложки шишек ольхи 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день.

Залить 1 столовую ложку измельченной коры ольхи 1 стаканом кипятка, довести до кипения, кипятить 10 минут, настаивать полчаса, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

### **ОДЫШКА, ПОДАГРА, ПРОСТУДА**

Залить 1 чайную ложку шишек ольхи 1/2 стакана водки, настаивать 15 суток и принимать по 20 капель 3 раза в день.

### **ОТРАВЛЕНИЕ ЛЕКАРСТВАМИ**

При приеме различных лекарств для снятия их возможных вредных побочных воздействий принимать 1 раз в день по 1/2 стакана отвара шишек ольхи.

## **ЛАРИНГИТ**

Залить 40 г соплодий ольхи 1 стаканом кипятка, настоять. Залить 10 г корня щавеля конского 1 стаканом кипятка и отварить. Смешать настой и отвар и использовать для ингаляций или полосканий.

## **ПРОСТУДА**

Укрыться ворохом теплых пропаренных листьев ольхи.

## *Осина обыкновенная*

*(Populus tremula)*

Дерево, дающее обильную поросль от корней. Листья широкие, по краям волнисто-зубчатые, черешки длинные. Соцветия — сережки. Прицветные чешуи черные, бахромчато-рассеченные и густо опушенные длинными волосками. Плоды — коробочки.

В качестве лекарственного сырья используют молодые побеги, листья, почки, кору. Осина обладает жаропонижающим, противовоспалительным, антимикробным, потогонным действием.

*Энергетическое воздействие.* Забирает энергию, снимает болевые ощущения, но рядом с ней вредно находиться людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями. При длительном контакте с осиной могут появиться сонливость, затрудненное дыхание, тошнота и даже потеря сознания.

## **АВИТАМИНОЗ**

Залить 1 столовую ложку почек или измельченной коры осины 0,5 л кипятка, поставить на огонь, довести до кипения и держать на малом огне 10—15 минут, после чего снять с огня и настоять, укутав, 3 часа. Пить по 3/4 стакана 3 раза в день.

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ КИШЕЧНИКА**

Измельченную кору осины заварить как чай (заваривать в течение 5—8 минут). Пить натошак.



## **НЕФРИТ**

Залить 1 столовую ложку молодых веточек, листьев и коры осины 1 стаканом воды. Кипятить 10 минут. Процедить. Принимать по 1/2 стакана 3—5 раз в день.

## **ПОНОС**

Залить 1 столовую ложку зеленых почек осины 1 стаканом кипятка, греть на малом огне 25 минут, настоять 40 минут, процедить. Пить по 1—2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

## **ПРОСТУДА, ЛИХОРАДКА**

Залить 1 чайную ложку почек осины 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 45—60 минут, процедить. Принимать по 1—2 столовые ложки 5—6 раз в день.

Принимать 20-процентную спиртовую настойку почек по 20—30 капель 3 раза в день. Эту же настойку используют наружно.

## **БОЛИ В СУСТАВАХ**

Растереть почки осины и смешать их с растительным маслом в соотношении 1:1. Втирать мазь в больные суставы.

## **ГЕМОРРОЙ**

Накладывать на геморроидальные шишки чистые осиновые листья на 2 часа. При сильном жжении листья можно снять раньше. После холодного компресса обмыть больное место прохладной водой. Делать процедуру 3 раза в неделю.

## **ГЕРПЕС**

Измельчить осиновые листья и выдавить сок. Смазывать герпес.

## *Перец черный (Piper nigrum)*

Многолетнее вьющееся растение с полуодревесневшим гибким стеблем длиной до 12 м. Листья темно-зеленые, плотные, кожистые. Цветки белые, собраны в колосовидные соцветия. Плод — округлая костянка.

В черном перце содержатся алкалоиды, смолы, жирные масла, крахмал, эфирные масла. Обладает противовоспалительным, антимикробным, стимулирующим пищеварение действием. Полезен при малокровии и гастрите с пониженной кислотностью вне стадии обострения.

## **ЗУБНАЯ БОЛЬ**

Старинное средство от зубной боли: чеснок, растертый в кашицу, смешать в соотношении 1:1с молотым черным перцем. Смесь положить в марлю, а затем плотно приложить к ушной раковине правого уха, если зубы болят на левой стороне, или к ушной раковине левого уха, если зубы болят справа.

## **ПРОСТУДА**

Размешать в 1/4 стакана водки щепотку черного молотого перца. Выпить и лечь под одеяло, чтобы согреться.

## *Пихта сибирская*

Крупное хвойное дерево с пирамидально-конусовидной кроной. Хвоинки длиной 2—3 см расположены на побегах. Женские шишки расположены на концах прошлогодних побегов одиночно. Дерево — долгожитель, живет до 300 лет.

Ветки пихты содержат эфирное масло, которое служит для синтеза камфоры. Хвоя богата аскорбиновой кислотой — 200—900 мг/100 г (максимальное ее количество отмечено в апреле). В качестве лекарственного сырья используют хвою, которую срезают два раза в год — в июне—августе и октябре-феврале. Пихта обладает возбуждающим, отхаркивающим, тонизирующим действием, усиливает обменные процессы, стимулирует дыхание. Масло из пихтовой хвои обладает ра-нозаживляющим, бактерицидным, противовоспалительным действием, восстанавливает иммунитет, усиливает остроту зрения, повышает кровяное давление. В коре пихты находятся крупные смолоносные вместилища, называемые «желваками», в них содержится живица, из которой добывают «пихтовый бальзам». Живица обладает обеззараживающим, противоожоговым, ускоряющим заживление ран и противомикробным действием.

## ■ ВНИМАНИЕ!

*Пихтовыми препаратами следует пользоваться с осторожностью при аллергии, остром воспалении почек, гастрите, язвенной болезни желудка, склонности к судорогам. Не принимать внутрь натощак. При нанесении пихтового масла на кожу может наблюдаться легкое жжение.*

*Энергетические свойства.* Отдает энергию. Устраняет подавленное настроение, тонизирует, согревает, повышает жизненную активность. Просветляет сознание.

## АРТРИТ

Залить 10 г хвои пихты 1/2 стакана воды, кипятить 20—40 минут. Пить отвар по 2—3 столовые ложки 3 раза в день.

## КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Залить 5 столовых ложек измельченной хвои пихты 2 стаканами горячей кипяченой воды, настоять в течение 2—3 суток. Настой пить по 1/2 стакана 3 раза в день. Курс лечения — 1,5 месяца.

## КОКЛЮШ

Закапывать в рот по 2—3 капли пихтового масла 3—4 раза в день. Чтобы избежать горького вкуса масла, можно смешать его с медом, сиропом или сахаром.

## ПЕРИКАРДИТ

Измельчить 5 столовых ложек иголок молодой хвои пихты, залить 0,5 л кипятка, поставить на огонь и довести до кипения. Варить на малом огне 10 минут, настоять 6—8 часов в теплом месте, процедить. Пить по 1/2 стакана 4—5 раз в день.

## ПОЛИАРТРИТ

Принимать внутрь по 3—5 капель пихтового масла 2 раза в день. При пониженной кислотности — за 10—15 минут до еды, при повышенной — по усмотрению больного. Пользуясь пихтовым маслом, можно приостановить процесс развития заболевания.

## СТЕНОКАРДИЯ

Накапать 5—6 капель пихтового масла в ложку сахарного песка. Принимать внутрь 1 раз в день. При болях втирать в область сердца 10—12 капель пихтового масла.

## **АНГИНА**

Собрать хвою пихты (только не в зимнее время), измельчить, наполнить хвоей бутылку доверху и залить 70-процентным спиртом, в котором предварительно была растворена поваренная соль (соотношение спирта и соли по объему 10:1).

Настаивать 5 дней в темном месте, периодически сильно встряхивая, процедить. Эту смесь можно хранить довольно долго. Разбавить 1 столовую ложку настойки водой в пропорции 1:10, влить в эмалированную посуду, вскипятить и дышать над паром, укрывшись махровым полотенцем, 10—15 минут.

Чистое пихтовое масло (2—3 капли) капнуть на миндалины или смазать миндалины с помощью ваты, намотанной на стержень. Повторять процедуру необходимо через каждые 4—6 часов.

Натереть пихтовым маслом грудь, спину, руки и ноги. Уже после первых процедур наступает существенное облегчение.

## **БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА**

Почувствовав приближение астматического приступа, растереть на ладони несколько капель пихтового масла и сделать не менее 20—30 глубоких вдохов.

## **БРОНХИТ**

Приготовить горячий отвар картофеля, добавить в него 2—3 капли пихтового масла, делать ингаляции. При сильном бронхите необходимо сделать не менее 80—100 вдохов над паром. Для лечения острого бронхита достаточно 8—10 таких ингаляций.

## **ГАЙМОРИТ**

Пихтовое масло разбавить кипяченой водой (3—4 капли на 100 мг). Закапывать в нос.

## **ГЕРПЕС**

В начальной стадии появления герпеса наложить на него ватку, пропитанную пихтовым маслом, держать 15—20 минут. Процедуру повторять через каждые 4—6 часов.

## **ГРИБОК НА СТОПАХ**

Делать примочки чистым пихтовым маслом, держать 20-30 минут. Если грибок появляется на концах пальцев, то следует опустить их в емкость с пихтовым маслом и держать там не менее 10—12 минут.

## **ДИАТЕЗ ЭКССУДАТИВНЫЙ**

Смешать 1 часть пихтового масла и 3 части детского крема или оливкового масла с добавлением витамина С. Смазывать пораженные участки кожи.

## **ЗУБНАЯ БОЛЬ**

Кусочек ватки намочить пихтовым маслом и положить на десну вблизи больного зуба. Держать 15—20 минут, повторять процедуру через каждые 4—6 часов.

## **МОКНУЩАЯ ЭКЗЕМА**

Смешать пихтовое масло с топленным внутренним свиным салом так, чтобы пихтовое масло составляло 40—50% этой смеси. Смазывать 2—3 раза в сутки пораженные места. Облегчение наступает на 10—15-й день, а в сложных случаях — на 20—30-е сутки регулярного применения мази.

## **ОСТЕОХОНДРОЗ**

Делать массаж с чистым пихтовым маслом. Такой массаж может снять боль, а если проводить его 2 раза в год, то является отличной профилактикой остеохондроза.

## **ПАРОДОНТОЗ**

Смочить маслом кусочек бинта или ваты и приложить к деснам под губу. Держать 15—20 минут.

## **ПЕРЕЛОМ КОСТИ**

Втирать пихтовое масло в область перелома, это будет способствовать его скорейшему заживлению.

## **ПРОСТУДА, ГРИПП**

Через каждые 5—6 часов втирать масло в воротниковую зону спины и грудь. После процедуры следует укрыться теплым одеялом и выпить потогонного чая.

## **РАДИКУЛИТ**

Приложить к больному месту лист бумаги, пропитанный пихтовым маслом, обмотать теплым платком и лечь в постель. Держать такой компресс следует не более 20—30 минут, в зависимости от индивидуальной переносимости, чтобы избежать покраснения и ожога. Процедуру втирания чистого масла лучше проводить перед сном, после ванны.

## **РАНЫ, ОЖОГИ**

Пропитанные живицей марлевые повязки (аптечный препарат) накладывать на загноившиеся раны на 2—3 суток; так же лечатся легкие ожоги.

## **ТРОФИЧЕСКАЯ ЯЗВА**

Приготовить мазь, как для экземы. Можно использовать мазь Вишневского, добавив 40% пихтового масла. Эту мазь накладывать на пораженные участки кожи, зафиксировав повязкой. Повязки необходимо менять через каждые сутки. Результат лечения будет замечен через 2—3 недели.

## **ФУРУНКУЛ, ПАНАРИЦИЙ**

Приготовить мазь — как для экземы. Делать повязки и менять их 2—3 раза в сутки.

Лечение продолжать до полного исчезновения воспаления (обычно это бывает через 2—3 недели).

## *Розмарин лекарственный (Rosmarinus officinalis)*

Вечнозеленый кустарник высотой до 1,5 м. Листья темно-зеленые, кожистые, линейные, узкие, похожи на еловые иголки. Снизу листья серебристо-белые, опушенные. Цветки бледно-голубые, собраны в колосовидные соцветия.

В розмарине содержатся эфирные масла, терпеноиды, малотоксичные алкалоиды, урсоловая и розмариновая кислоты. В качестве лекарственного сырья используют листья и молодые побеги. Розмарин помогает при



простудных заболеваниях, спазмах желче- и мочевыводящих путей, физическом и умственном переутомлении, возбуждает аппетит, повышает давление, укрепляет нервы, усиливает потенцию.

#### ■ ВНИМАНИЕ!

*Беременным женщинам розмарин противопоказан. Не стоит принимать препараты розмарина людям с повышенным кровяным давлением. Соблюдать осторожность при приеме людям, склонным к судорогам*

*Энергетические свойства.* Дает ясность ума, оживляет собственную энергию человека, улучшает память.

### ГИПОТОНИЯ

Взять в равных частях листья розмарина, черники и Melissa. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом крутого кипятка, настаивать под крышкой до охлаждения. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

### ДЕПРЕССИЯ

Взять в равных частях высушенные листья розмарина, зверобоя, Melissa, черники. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом крутого кипятка, настаивать под крышкой. Процедить и пить как чай.

### КЛИМАКС

Залить 20 г листьев розмарина лекарственного 1 стаканом кипятка, варить 15 минут. Принимать по 1/2 чайной ложки за 30 минут до еды.

Залить 30 г листьев розмарина лекарственного 1/2 стакана спирта. Настоять 3 дня, принимать по 25 капель 3 раза в день за 30 минут до еды. Нормализует расстроенную нервную систему в период климакса.

### *Рябина обыкновенная (Sorbus aucuparia)*

Дерево с непарноперистыми листьями. Цветки белые, мелкие, душистые, собраны в кисти. Плод — ярко-оранжевая костянка. Цветет в мае—июне, плоды созревают в сентябре-октябре.

В плодах содержится 4—8% Сахаров (фруктоза, глюкоза, сорбоза, сахароза), лимонная, яблочная, виноградная и янтарная кислоты,

пектиновые и дубильные вещества, значительное количество витаминов: аскорбиновая кислота (до 200 мг/100 г), каротин (до 20 мг/100 г) и витамин Р. В семенах находится до 22% жирного масла. В качестве лекарственного сырья применяют плоды, которые собирают в сентябре—октябре. Плоды обладают противощинготным, легким слабительным, противовоспалительным, кровоостанавливающим и мочегонным действием.

### **АТЕРОСКЛЕРОЗ**

Залить 200 г высушенной коры (кору желательно снимать с молодых веток рябины обыкновенной) 0,5 л кипятка и варить на слабом огне в течение 2 часов. Принимать по 1—2 столовые ложки 1 раз в сутки.

### **ГЕМОРРОЙ**

Пить сок свежей рябины обыкновенной 3 раза в день по две небольшие рюмки с добавлением сахара и запивать стаканом воды.

### **ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА**

Взять плоды и цветки рябины обыкновенной — 3 части и корней аира — 1 часть. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом холодной воды, настаивать 1 час, кипятить 5 минут, охладить, процедить. Пить в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

### **ИСТОЩЕНИЕ, МАЛОКРОВИЕ**

Залить 2 чайные ложки плодов рябины обыкновенной 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час, добавить сахар по вкусу и выпить в течение дня за 3—4 приема.

### **КАРДИОСКЛЕРОЗ**

Залить 200 г коры рябины обыкновенной 0,5 л воды и кипятить на медленном огне 30 минут. Принимать за полчаса до еды по столовой ложке 3 раза в день.

### *Рябина черноплодная, или арония (Aronia melanocarpa)*

Многолетний кустарник. Листья простые, цельные. Цветки белые или розовые, собраны в щитковидные соцветия. Плод — крупная шаровидная ягода черного цвета с сизоватым налетом.

В мякоти ягод содержится много витаминов: Р, РР, С, К, Е, В<sub>2</sub>, каротина, фолиевой и никотиновой кислот, сахара, органических кислот, железа, марганца, йода, молибдена, меди, кобальта, бора. В народной медицине используют плоды, которые собирают в начале осени. Ее плоды и свежий сок, помимо присущих обыкновенной рябине свойств, понижают давление и успокаивают нервную систему, поэтому находят применение в лечении гипертонической болезни I и II стадий.

#### **ГИПЕРТОНИЯ**

Заварить 1 столовую ложку плодов рябины черноплодной 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения. Принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день до еды.

Свежий сок рябины черноплодной принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день между приемами пищи в течение 3—8 недель.

#### **■ ВНИМАНИЕ!**

*Перебродивший сок черной рябины утрачивает способность к снижению давления!*

#### **ЗАБОЛЕВАНИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**

Взять 1 кг рябины черноплодной и 1 кг сахара, смешать. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день. В плодах аронии есть йод, который нормализует функцию щитовидной железы.

## *Сирень (Syringa vulgaris)*

Кустарник или деревце. Листья на длинных черешках, супротивные, сердцевидные. Цветки душистые, сиреневые, белые, собраны в стоячие пирамидальные, многочисленные метелки. Плоды — коробочки. Цветет в мае—июне, коробочки созревают в октябре. Для лечения используют чаще всего цветки и листья белой сирени, которые собирают во время цветения. Иногда используют и кору. Сирень обладает мочегонным, потогонным, отхаркивающим, ранозаживляющим и противовоспалительным действием.

### ■ ВНИМАНИЕ!

*Растение ядовито. Принимать внутрь следует с осторожностью.*

## **АРТРИТ, АРТРОЗ, ОТЛОЖЕНИЕ СОЛЕЙ**

Высушенные цветки белой сирени залить 40-процентным спиртом в соотношении 1:10, настаивать 8—10 дней в плотно закрытой посуде. Принимать по 20 капель 3 раза в день и одновременно натирать больные участки или ставить на них компрессы.

## **БРОНХИТ, ПРОСТУДА С ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРОЙ**

Залить 1 столовую ложку соцветий сирени 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЧЕК**

Принимать настойку из цветков сирени на 40-процентном спирте в соотношении 1:5 по 30 капель 2—3 раза в день.

## **ОСТЕОХОНДРОЗ**

Высушенные цветки белой сирени насыпать в бутылку ) доверху, не трамбуя, залить водкой до горлышка и настаивать в тепле 10 суток. Принимать внутрь по 30—40 капель 3 раза в день и одновременно делать компрессы из этой же настойки или натирать ею болевые участки.

## **САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

Почки сирени, собранные во время набухания и высушенные в тени, заварить кипятком: 1 столовая ложка на 1 стакан кипятка. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

## **АРТРИТ, АРТРОЗ, РЕВМАТИЗМ СУСТАВНОЙ, ОТЛОЖЕНИЕ СОЛЕЙ**

Смешать 3 столовые ложки цветков белой сирени с 3 столовыми ложками сливочного масла или вазелина, растереть. Приготовленную мазь втирать в воспаленные суставы.

Залить 2 стакана собранных весной почек сирени 0,5 л водки. Настаивать 10 дней в темном месте. Натирать больные суставы. Этим же составом можно делать примочки при ушибах.

## **МИГРЕНЬ**

Прикладывать ко лбу листья сирени.

## **РАНЫ**

Прикладывать к ранам измельченные чистые листья сирени.

## **ТРОФИЧЕСКИЕ ЯЗВЫ, ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН**

Распарить ноги в горячей воде в течение 10—15 минут, затем обложить их свежесмытыми листьями сирени. (Можно пользоваться припарками из свежих листьев, или приготовить стружку из молодых веточек, либо крепким отваром из листьев сирени.)

## **УГРЕВАЯ СЫПЬ**

Свежие листья или почки сирени и листья тысячелистника, взятые в равных частях, пропустить через мясорубку, заварить небольшим количеством кипятка, чтобы получилась негустая каша. Смесь тщательно растереть.

### *Сосна обыкновенная (Pinus sylvestris)*

Однодомное высокое, вечнозеленое, стройное дерево с красновато-желтой корой. Листья — жесткие заостренные иглы, растущие пучками попарно. Созревают листья на третьем году и опадают. Цветет в июне в возрасте 20—40 лет. В коре образуется смола. При растворении смолы в эфирном масле образуется живица.

Хвоя сосны содержит эфирное масло, витамины С, В, К, Р и каротин. Больше всего витамина С находится в двух-трехлетней хвое ранней осенью и зимой. В народной медицине используют хвою и молодые побеги (почки), их собирают весной, а хвою — в июне. Почки заготавливают зимой и ранней весной, срезая вместе с ветками. Из древесины сосны и живицы получают скипидар, сосновый деготь, смолу и канифоль.

Скипидар — бесцветная жидкость со своеобразным запахом и жгучим вкусом. Обладает свойством раздражать кожу. Применяется в народной медицине как антисептическое, анестезирующее, отвлекающее средство. Добавляется в мази, бальзамы и используется наружно при ревматизме, подагре, невралгии, воспалительных заболеваниях органов дыхания.

Деготь, который, как известно, тоже является продуктом переработки сосновой смолы, в качестве мази применяется для лечения чесотки, ран, язв, фурункулов, гнойничковых заболеваний кожи. Сосна обладает отхаркивающим, противо-микробным, мочегонным, желчегонным, противцинготным действием. Масло сосны, получаемое из хвои, благодаря своим лечебным свойствам применяется как отхаркивающее, дезинфицирующее, антисептическое, спазмолитическое, противовоспалительное средство.

*Энергетическое воздействие.* Сосна — подпитывающее дерево. Устраняет пессимизм. Сосна обладает очень сильной аурой, и, когда надо принять какое-то важное решение, постарайтесь прогуляться среди сосновых деревьев. Прямой контакт с деревом поможет избавиться от раздражительности и досады. К сосне необходимо обращаться с открытой душой, тогда она способна очистить ауру человека от любого вредного воздействия. Людям с больным сердцем рекомендуются длительные прогулки по сосновому бору.

**ВНИМАНИЕ!**



*Пользоваться сосновым маслом людям, имеющим предрасположенность к аллергии, следует очень осторожно. Выбирайте дозировку в зависимости от индивидуальной переносимости.*

## **АВИТАМИНОЗ**

Настричь зимой сосновой хвои. Взять 4 стакана згой хвои и залить 2 стаканами остуженной кипяченой воды, подкислить разведенной лимонной кислотой. Настаивать смесь 3 дня в темном месте, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день.

## **АРИТМИЯ**

Для приготовления настойки взять 60 г свежих верхушек веток сосны, залить их 1,5 стакана водки, настоять на солнце 10 дней. Пить по 15 капель 3 раза в день за 20 минут до еды при замедленном ритме.

## **ЖЕЛЧНО-КАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ, ДИСКИНЕЗИЯ ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ**

Влить 5—20 капель скипидара в 1 стакан молока. Разделить на три части, принимать 3 раза в день.

## **КАШЕЛЬ**

Залить 50 г почек сосны 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа в теплом месте, затем процедить. Для улучшения вкуса к настою можно добавить 0,5 кг сахара и уварить до получения сиропа. В процеженный сироп можно добавить еще 50 г меда и принимать по 5—6 столовых ложек в день.

Промыть в дуршлаге холодной водой 1 часть свежесобранных почек сосны, залить 2 частями холодной воды и кипятить 15—20 минут на слабом огне в эмалированной кастрюле, закрыв крышкой. Отвар довести до первоначального объема, добавляя кипятков, после полного охлаждения процедить в другую кастрюлю, прибавить 2 части сахара, довести до кипения. Принимать по 1 столовой ложке с молоком или чаем.

При сильном затяжном кашле смешать в равных частях по весу сахар со смолой сосны (живицей). Скатать из смеси шарики размером с горошину, высушить их. Сосать по 1 шарiku 3 раза в день после еды.

Залить 1 столовую ложку сосновых почек 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 40 минут, процедить. Принимать по 1—2 глотка при позывах к кашлю. Помогает сразу же.

### **ОТЕКИ, МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ, РЕВМАТИЗМ, ПРОСТУДА**

Залить 2 столовые ложки сосновых почек 1 стаканом воды, кипятить 15 минут в закрытой посуде, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день.

Залить 2 столовые ложки почек сосны 1 стаканом воды. Кипятить 15 минут. Пить отвар по 1 столовой ложке 4 раза в день. Это прекрасное мочегонное средство.

### **ПОВЫШЕННОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ, ГАСТРИТ**

Измельченные зеленые шишки сосны залить 40-процентным спиртовым раствором в соотношении 1:10, настаивать 7 дней в теплом месте. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды в течение 1—2 месяцев.

### **РЕВМАТИЗМ**

Залить 1 чайную ложку почек сосны обыкновенной 1 стаканом воды, кипятить 5 минут, помешивая, процедить. Принимать в теплом виде по 1 столовой ложке 3—4 раза в день после еды.

### **ТУБЕРКУЛЕЗ ЛЕГКИХ**

Залить 2 стаканами кипяченого молока (или воды) 1 столовую ложку почек сосны (только мужских соцветий), добавить 1 столовую ложку меда, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 сырых яйца и тщательно все перемешать. Принимать 3 раза в день полностью весь состав.

### **ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ, РЕВМАТИЗМ**

Залить 1 столовую ложку сосновой хвои и измельченных почек 1 стаканом кипятка, закрыть крышкой и нагревать на кипящей водяной бане 30 минут. Охладить при комнатной температуре 10 минут, процедить. Оставшееся сырье отжать. Объем полученного сырья доливают кипяченой водой до 1

стакана. Принимать по 1/3 стакана 2-3 раза в день после еды как отхаркивающее и дезинфицирующее средство. Так отвар используют также для ингаляций при легочных заболеваниях.

## **ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА**

Принимать 1—3 г сосновой живицы, растворенной в 1 стакане горячего молока, за 30 минут до еды 3 раза в день.

## **АРТРИТ**

Залить 10 г хвои 1/2 стакана воды. Кипятить 20—40 минут. Применять наружно в виде растираний и компрессов.

Залить 1 кг молодых побегов сосны 3 л воды. Кипятить под крышкой 15 минут, затем настаивать 4 часа, процедить в ванну с температурой воды 36—37°C.

## **ГИНГИВИТ**

Залить 1 столовую ложку измельченных иголок сосны 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде 1 час, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день после еды, этим же настоем полоскать полость рта. Настой из хвойных иголок сосны является витаминным средством, обладает противомикробным и дезодорирующим свойствами. Применять при запахе изо рта.

## **НАРЫВЫ, ПОРЕЗЫ, ЦАРАПИНЫ**

Верхнюю (желтую) пленку от коры сосновых веток прикладывать к проблемным местам.

## **РАДИКУЛИТ**

Насыпать сосновые опилки в эмалированную посуду, сбрызнуть водой, плотно закрыть крышкой и поставить в духовку или печь париться на 4—5 часов. Распаренные опилки рассыпать ровным слоем на клеенку, закрыть сверху простыней, лечь на них больным местом и укрыться одеялом. Лежать, пока опилки не остынут. После процедуры рекомендуется укутать поясницу пуховой шалью. Курс лечения — 2—3 сеанса.

## **РАНЫ**

Взять в равных частях живицу сосны, свиной жир, сахар и варить в течение 20—30 минут. Смазывать раны.

## ТРОФИЧЕСКИЕ ЯЗВЫ

Смешать сосновое масло с очищенным растительным. Смочить в смеси масел бинт и наложить его непосредственно на язву. Менять повязки каждые 2 дня.

### *Тимьян ползучий (Thymus serpyllum)*

Полукустарник с ветвистым деревянистым стеблем. Листья мелкие, супротивные, продолговатые. Цветки мелкие, розово-фиолетовые, собраны в кистевидные соцветия. Плоды — орешки. Цветет с мая по сентябрь, плодоносит с августа.

Надземные органы содержат дубильные вещества, камедь, флавоноиды, урсоловую и олеаноловую кислоты, эфирное масло, в состав которого входит тимол — антисептик. В качестве лекарственного сырья используют траву, которую собирают в июне—июле. Обладает отхаркивающим, антисептическим, болеутоляющим, слабым снотворным действием.

#### ■ ВНИМАНИЕ!

В больших количествах оказывает раздражающее действие на слизистую оболочку желудка, на печень и почки. Противопоказан при беременности.

## ВОСПАЛЕНИЕ ВЕК

Залить 1 столовую ложку измельченной травы тимьяна 1 стаканом кипятка. Настаивать 1 час. Промывать веки.

## КАШЕЛЬ

Залить 1 столовую ложку травы тимьяна 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде 1 час. Процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

## ОСТЕОХОНДРОЗ

Залить 10 г травы тимьяна 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

*Толокнянка обыкновенная, или медвежье ушко  
(Arctostaphylos uva-ursi)*

Небольшой ветвистый кустарничек со стелющимися стеблями до 1 м длиной. Листья кожистые. Цветки розовые, пониклые, собраны в короткие верхушечные кисти. Плоды — красные круглые костянки. Цветет в мае, плодоносит в июле.

Листья содержат 30—35% дубильных веществ, 2—12% (и до 25%) арбутина, эфирное масло, флавоноиды. Для лечения используют листья, которые собирают в мае—июне или осенью в период полного созревания плодов. Толокнянка — замечательное мочегонное средство, обладает также бактерицидным и противовоспалительным действием. Помогает также при ревматизме и снимает усталость, уменьшает отеки.

■ **ВНИМАНИЕ!**

*Принимать толокнянку длительно не рекомендуется, так как она может вызвать раздражение мочевыводящих путей.*

## **МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ, НЕФРИТ, ЦИСТИТ**

Залить 1 столовую ложку листьев толокнянки 1 стаканом кипятка, держать на огне 5 минут, снять с огня и настаивать 40 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день через 30 минут после еды.

Залить 1 столовую ложку измельченных листьев толокнянки 2 стаканами холодной воды, настаивать 8 часов, затем 10 минут кипятить на медленном огне, процедить. Принимать по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день после еды.

Взять в равных частях листья толокнянки, траву спорыша, траву грыжника, рыльца кукурузы, створки плодов фасоли. Заварить 1 столовую ложку смеси в 1 стакане кипятка, настаивать 6—8 часов, процедить и пить по 1/4 стакана 3—4 раза в день через 1 час после еды.

Залить 1 столовую ложку измельченных листьев толокнянки 1 стаканом горячей воды, закрыть крышкой и держать на водяной бане 30

минут. Остудить, процедить и полученный отвар развести кипяченой водой, доведя объем до 1 стакана. Принимать отвар по 1/3 стакана теплым 3 раза в день.

## **РЕВМАТИЗМ**

Залить 1 столовую ложку толокнянки 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 2—3 стакана в день.'

Залить 1 столовую ложку измельченных листьев толокнянки 1 стаканом воды, настоять 8—10 часов. Прокипятить 5 минут на слабом огне и еще настоять 2 часа, процедить. Принимать по 4 десертные ложки через 2—3 часа после еды.

## **УСТАЛОСТЬ**

Залить 10 г сухих измельченных листьев толокнянки 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 5 минут, настоять 30 минут и процедить. Пить по 1 столовой ложке 5—6 раз в день за 30 минут до еды в течение 2—3 недель.

## *Тополь черный, или осокорь (Populus nigra)*

Высокое листопадное дерево до 30 м высотой. Листья треугольно-ромбические. Цветки собраны в длинные соцветия — сережки. Цветет в апреле до распускания листьев.

Кора содержит до 8,5% танинов. Выход эфирного масла из почек составляет до 0,7%. В народной медицине применяют листовые почки, которые собирают весной, в период сокодвижения. Препараты из почек обладают противоревматическим, противовоспалительным, обезболивающим и успокаивающим действием.

*Энергетическое воздействие.* Тополь забирает у человека отрицательную энергию, уменьшает раздражительность. Противопоказан людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями.

## **БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА**



Залить 2 чайные ложки измельченных сухих почек тополя 1 стаканом кипятка, настаивать 4 часа под крышкой, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день.

## **ГРИПП**

Залить 20 г сухих почек тополя черного 1 стаканом водки, настаивать в темном теплом месте 15 дней, процедить. Принимать по 20—30 капель 3—4 раза в день до еды.

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ**

Растереть 2 столовые ложки сухих или свежих почек тополя с 2 столовыми ложками сливочного масла и втирать в пораженные суставы.

## **МЕТЕОРИЗМ**

Принимать уголь от сожженной древесины тополя по 2—4 чайные ложки в день до и после еды. Помогает также и при тошноте.

## **НАСМОРК**

Залить 10 г измельченных почек тополя черного 1 стаканом кипятка. Настоять 15 минут, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

## **ПОЛИАРТРИТ**

Залить 20 г почек тополя 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2—4 раза в день. Можно использовать и наружно.

## **ГЕМОРРОЙ, РЕВМАТИЗМ**

Залить 3 столовые ложки почек тополя 4 стаканами воды, кипятить под крышкой 5 минут, настаивать 4 часа. Процедить в ванну. Принимать сидячие ванны.

## **ПИОДЕРМИЯ**

Залить 2 стакана измельченных почек тополя черного 1/2 стакана растительного масла, настаивать сутки, затем довести до кипения на слабом огне и охладить. Смазывать на ночь места высыпаний.

## **ПОДАГРА**

Смешать в соотношении 1:4 растертые в порошок почки тополя черного и вазелин. Мазь наносить на больной сустав. Облегчает боль.

### *Черемуха обыкновенная (Rudus racemosa)*

Дерево (редко кустарник) высотой 2—10 м. Листья очередные, ланцетовидные на черешках. Цветки белые, душистые, собраны в кисти. Цветет в апреле—мае. Плод — черная блестящая ягода-костянка. Цветет в мае, плоды созревают в июле.

Плоды содержат примерно 5% Сахаров, много дубильных веществ, яблочную и лимонные кислоты, флавоноиды, эфирное масло; а кора — танины. В листьях находится до 280 мг/ 100 г аскорбиновой кислоты и эфирное масло. В качестве лекарственного сырья используют плоды, свежие цветки, листья и кору. Плоды собирают в июле—августе, цветки — в мае, кору — весной. Плоды обладают вяжущим и противовоспалительным действием.

*Энергетическое воздействие.* Черемуха забирает энергию, противопоказана людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Листья и цветки обладают противовоспалительным, противомикробным действием.

## **ГАСТРИТ ХРОНИЧЕСКИЙ, ЭНТЕРОКОЛИТ**

Залить 1 столовую ложку сухих плодов черемухи 1 стаканом кипятка, варить на слабом огне 10—15 минут, настоять, процедить, добавить 40 капель 10-процентного спиртового экстракта прополиса и принимать по 1/3—1/2 стакана 2—3 раза в день.

## **ПОНОС**

Залить 1 столовую ложку измельченной коры черемухи 1 стаканом воды, поставить на медленный огонь. Кипятить 15 минут, настаивать 1 час. Процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Залить 1 столовую ложку плодов черемухи 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 30 минут, настаивать 15 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 2—3 раза в день.

## **ПОЛИАРТРИТ, МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**

Залить 5 г измельченной коры черемухи 1 стаканом воды, довести до кипения и кипятить 15 минут, настаивать в течение 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

## **АРТРИТ**

Залить 50 г коры черемухи 1 стаканом водки. Настаивать 2 недели. Втирать в поясничную область и больные суставы 2 раза в день.

## **КОНЬЮНКТИВИТ**

Залить 1 столовую ложку плодов черемухи 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 30 минут, настаивать 15 минут, процедить. Промывать глаза.

## *Шиповник коричный*

Кустарник с коричневыми блестящими ветвями. Листья сложные, непарноперистые. Цветки розовые или темно-красные. Плод — оранжево-красная ягода кисло-сладкого вкуса. Цветет с июня по июль, плоды созревают в августе—сентябре.

По содержанию витамина С плоды шиповника превосходят многие растения, в них также много витамина Р, провитамина А, несколько меньше витаминов В<sub>1</sub> и В<sub>2</sub>, F и К. В масле семян (орешков) — около 0,3% витамина Е. В качестве лекарственного сырья используют плоды и корни. Собирают плоды шиповника в конце августа и в сентябре (до заморозков), когда они становятся красными, корни — осенью и ранней весной. Шиповник — сильное поливитаминное средство, обладает противовоспалительным, антисклерозным, кровоостанавливающим и заживляющим действием.

## **АВИТАМИНОЗ**

Промыть в холодной воде 20 г сухих плодов шиповника, залить 0,5 л кипятка, кипятить на водяной бане при закрытой крышке 10 минут, настаивать ночь в термосе и процедить. К полученному отвару можно добавить по вкусу сахар или мед. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Хранить в холодном месте не более 2 дней. Отвар плодов шиповника увеличивает выносливость, ускоряет процессы восстановления после всевозможных нагрузок. Помогает как восстанавливающее средство после перенесенных заболеваний желчных путей и печени. Улучшает пищеварение и благотворно влияет на организм при некоторых желудочных заболеваниях.

## **ГИПЕРТОНΙΑ**

Залить 1 столовую ложку плодов шиповника 3 стаканами воды, вскипятить 2 раза и поставить парить на 3 часа. Пить как чай в течение дня. Больше никакой жидкости не пить. Курс лечения — 1,5 месяца.

## **ГРИПП**

Залить 1 столовую ложку плодов шиповника 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут под крышкой, снять с огня и настаивать 1 сутки, отжать, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день перед едой в качестве профилактического средства во время эпидемии.

Залить 5 столовых ложек растолченных плодов шиповника 1 л холодной воды, кипятить 10 минут, настаивать 8 часов, процедить. Принимать утром по 1/2 стакана через каждые 2 часа.

## **ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

Залить 2 столовые ложки измельченных корней шиповника 2 стаканами воды, довести до кипения, кипятить в течение 15 минут, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой.

## **КОНЬЮНКТИВИТ, БЛЕФАРИТ**

Залить 10 г цветков шиповника 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить в течение 15—20 минут, настаивать, процедить. Использовать для промывания глаз.

## **МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**

Залить 1 столовую ложку плодов шиповника 2 стаканами кипятка, кипятить в течение 10 минут, настаивать сутки в закрытой посуде в темном месте, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день перед едой.

Залить 1 чайную ложку измельченных семян шиповника 1 стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 15 минут. Настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой.

## **ОСЛАБЛЕННЫЙ ИММУНИТЕТ**

Ежедневно пить чай из плодов шиповника. Это хорошее стимулирующее средство для усиления иммунитета.

## **ПОДАГРА**

Залить 1,5 стакана корней шиповника 1,5 стакана водки, настаивать 10 дней. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

## **ЦИСТИТ, МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**

Залить 2 столовые ложки измельченных корней шиповника стаканом кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

Залить 1 чайную ложку цветков и 1 чайную ложку плодов шиповника 1 стаканом кипятка, поставить на огонь и выпаривать 2 часа. Принимать ежедневно как чай, добавляя мед по вкусу.

## *Эвкалипт шариковый (Eucalyptus globulus)*

Вечнозеленое дерево. Листья на коротких черешках ланцетовидные, сильно пахучие, располагаются ребром к солнечным лучам. Цветки одиночные, сверху закрыты бурой крышечкой.

В качестве лекарственного сырья используют листья, которые собирают осенью и зимой. В них содержатся эфирное масло, дубильные вещества, горечи, органические кислоты, фитонциды, фенольные соединения. Основное свойство листьев — антисептическое, они также обладают противовоспалительным и успокаивающим действием.

## **АНГИНА, ПРОСТУДА**

Залить 2 столовые ложки измельченных листьев эвкалипта 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде 2 часа, процедить. Полоскать горло.

## **БРОНХИТ**

Залить 20 г измельченных листьев эвкалипта 1/2 стакана 70-процентного спирта, настаивать в закрытой посуде 10 дней, процедить. Принимать по 20 капель в 1/4 стакана остуженной кипяченой воды 3 раза в день.

## **ПОВЫШЕННАЯ НЕРВОЗНОСТЬ**

Пропариться в бане эвкалиптовым веником или капнуть масла эвкалипта на раскаленные камни в сауне.



## ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Лечение с помощью фруктов и ягод — самое простое и самое вкусное. Действительно, что нужно для того, чтобы вылечить ту или иную болезнь с их помощью? Только сорвать и съесть плоды, даже сок готовить из них не всегда обязательно. Главное — знать, какой фрукт от чего может вылечить и каких ягод следует употреблять в пищу больше, а каких меньше в зависимости от состояния вашего организма. Больше всего в ягодах и фруктах содержится витаминов, минеральных солей и фруктозы, а белков и жиров — крайне мало, поэтому их часто используют для лечения ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета. Одни плоды богаты фитонцидами и хороши для лечения инфекционных и воспалительных заболеваний, а другие — органическими кислотами, которые позволяют эффективно бороться с болезнями органов пищеварения и улучшают пищеварительные процессы. Эта глава познакомит читателей с премудростями фруктово-ягодной терапии.

### *Абрикос*

Дерево высотой 3—6 м. Листья округлые или яйцевидные. Цветки белые или розовые. Цветет в марте—апреле. Плод — сочная однокостянка. Мякоть плода сладкая. Плоды созревают в июне—августе.

Сахара — основной компонент химического состава плодов абрикоса, их количество колеблется в зависимости от условий произрастания (4,8—24,8%). Они также содержат витамины С, Н (биотин) и Е. По содержанию каротина среди плодов и ягод абрикос занимает второе место после рябины — до 4,9 мг/100 г. В мякоти плодов абрикоса содержатся калий, кальций, железо, магний, натрий, а по количеству фосфора (6,4—25,2%) плоды абрикоса превосходят многие фрукты и ягоды. В качестве лекарственного сырья служат семена (для приготовления масла) и плоды абрикоса. Плоды используют как в свежем, так и в сушеном виде (курага). Они обладают мочегонным, стимулирующим сердечную деятельность и успокаивающим действием. Их используют для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, при стрессах и

невралгических болезнях, заболеваниях печени, малокровии и гипертонии. Сушеные абрикосы полезно есть при атеросклерозе, коронарной недостаточности и повышенном кровяном давлении, при лучевой болезни и радиационном загрязнении организма. Абрикосовый сок содержит много каротина, солей калия и железа, его полезно пить людям с заболеваниями сосудов, сердца, а также для улучшения зрения.

## **МАЛОКРОВИЕ, УХУДШЕНИЕ ЗРЕНИЯ**

Выпивать ежедневно по 3/4 стакана абрикосового сока.

## **САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА**

Измельчить 50 г кураги, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2—4 часа. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день. Ежедневно съедать по 50—70 г кураги.

## **РАДИАЦИОННОЕ ЗАГРЯЗНЕНИЕ ОРГАНИЗМА, АТЕРОСКЛЕРОЗ**

Измельчить (пропустить через мясорубку или смолоть в миксере) 100 г кураги. Принимать по 1 столовой ложке намельченной абрикосовой массы 2—3 раза в день.

## *Айва продолговатая*

Дерево или крупный кустарник высотой до 5 м. Листья яйцевидные или овальные. Цветки большие, одиночные, белые или розовые. Цветет в мае—июне. Плод — яблоко желтого цвета, слаборебристое, терпкое. Плоды созревают в сентябре—ноябре.

Плоды айвы содержат сахара, органические кислоты, пектиновые вещества, белки и клетчатку. Зрелые плоды содержат фруктозу, глюкозу, сахарозу и витамины: С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Р, РР и А. В них содержится много калия — 144 мг/100 г. В лечебных целях используют плоды и семена. Листья применяют в косметике. Плоды айвы обладают мочегонным, противовоспалительным, вяжущим, крово- и рвотоостанавливающим

действием. Семена оказывают мягчительное, обволакивающее и противовоспалительное действие.

#### ■ ВНИМАНИЕ!

*Свежие плоды айвы в пищу не употребляют из-за грубой мякоти и высокого содержания дубильных веществ и органических кислот.*

### МАЛОКРОВИЕ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Айву нарезать дольками, очистив от семян, положить в термос и залить кипятком в термосе в соотношении 1:20. Настаивать 2 часа. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день (плоды не съедать). Настой выпивать между приемами пищи.

Взять 1 столовую ложку сухих нарезанных плодов айвы и залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Затем поставить на огонь и кипятить 10 минут, снять с огня и вновь настаивать 30 минут, процедить. Принимать отвар по 1 столовой ложке перед едой 3 раза в день.

### ПОНОС

Залить 200 г нарезанной на дольки айвы (не вынимая семян) 1 л воды, поставить на огонь, отваривать 20 минут. Принимать по 1/2 стакана отвара каждый час до прекращения поноса.

### СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА, ЭНТЕРОКОЛИТ, ПРОСТУДА

Залить 1 чайную ложку семян айвы 1/2 стакана кипятка, настаивать 2 часа, периодически взбалтывая. Процедить, не отжимая семена. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

### ВЕСНУШКИ

Натереть на терке спелую айву, отжать через марлю сок, смешать его с медом и сухим порошком травы ряски обыкновенной. Протирать кожу лица при веснушках.

### ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС

Залить 50 г свежих и мелко нарезанных листьев айвы 1 л воды. Кипятить 10 минут, настаивать 1 час. Ополаскивать чисто вымытые волосы.

### СТОМАТИТ

Измельчить семена айвы, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа. Полоскать настоем рот.

## ТРЕЩИНЫ ЗАДНЕГО ПРОХОДА

Отжать сок из плодов айвы, подогреть его и делать припарки.

## *Апельсин*

Вечнозеленое дерево. Листья кожистые. Цветки белые. Плод шаровидный, оранжевого цвета, сочный. Плодоносит круглый год.

Отличительной особенностью апельсина, как и других цитрусовых, является наличие большого количества биологически активных веществ, которые оказывают благоприятное воздействие на организм. Количество Сахаров колеблется от 8 до 12%, и их значительную часть составляют фруктоза и глюкоза. Апельсины богаты аскорбиновой кислотой, органическими кислотами, пектиновыми веществами и эфирными маслами, которых в кожуре больше, чем в мякоти. Для лечения используют плоды (как мякоть, так и кожуру) и сок. Апельсин обладает поливитаминным, возбуждающим аппетит, утоляющим жажду и противовоспалительным действием. Способен выводить радионуклиды из организма. Сок улучшает пищеварение, но противопоказан при язвенной болезни желудка и гастрите с повышенной кислотностью. Ранее сок апельсина применяли для обеззараживания ран и остановки кровотечения.

### ■ ВНИМАНИЕ!

*Следует помнить, что апельсиновый сок категорически противопоказан при язве, болезнях желудочно-кишечного тракта и гастрите с повышенным содержанием желудочного сока.*

## ЛИХОРАДКА

Выпивать через каждые 3 часа по 1 стакану апельсинового сока. Сок хорошо утоляет возникающую при лихорадке жажду.

Измельчить вымытую корку апельсина, залить 70-процентным спиртом в соотношении 1:10. Настаивать при комнатной температуре 2 недели в темном месте. Процедить и принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

## ОБИЛЬНЫЕ МЕНСТРУАЦИИ, МАТОЧНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ

Измельчить вымытую корку апельсина и 1 столовую ложку этой массы залить 1 стаканом кипятка. Поставить на огонь и кипятить 5 минут, снять с огня и настаивать 30 минут. Процедить. Принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

## **РАНЫ**

Выдавить сок из апельсина. Использовать как примочку к ранам, язвам и пролежням.

## **СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА, ЗАПОР**

Принимать натошак плоды или сок апельсина.

## **СУХАЯ КОЖА**

Вымыть апельсин, срезать кожуру и залить ее кипятком, держать в закрытой посуде до полного остывания, затем процедить и использовать как тоник для лица.

Взять незрелые плоды апельсина, нарезать кружочками и положить их на лицо и шею. Держать 15—20 минут. Маска витаминизирует кожу, снимает усталость, придает коже свежесть.

## *Арбуз*

Стелющаяся лиана, однолетнее растение. Корень проникает в землю на глубину до 1 м. Стебель мощный, с усиками, которые цепляются за комочки почвы и продвигают стебель по земле. Листья серо-зеленые, рассеченные, трех- или пятилопастные. Цветет в июне—июле. Цветки желтые, крупные, одно- или обоеполые. Плод сложная ягода шаровидной или овальной формы. Собирают в августе—сентябре.

Мякоть арбуза содержит 90% воды, небольшое количество белков, легкоусвояемых углеводов, витамин С (других витаминов в арбузе содержится мало), фолиевую кислоту, щелочные вещества. В нем много магния и калия. В лечебных целях используют плоды, включая корку. Арбуз обладает мочегонным, антисклеротическим, противоанемичным, понижающим давление, противолихорадочным, желчегонным действием.

## ■ ВНИМАНИЕ!

*Людам, страдающим метеоризмом, есть арбузы в больших количествах не рекомендуется. Больным атеросклерозом не рекомендуется употреблять арбузное варенье и арбузный мед.*

### **АДЕНОМА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**

Съедать ежедневно по 2 кг мякоти арбуза либо пить арбузный сок по 1—2 стакана 4 раза в день. Через 10—12 дней опухоль должна уменьшиться. Полезно смешивать арбузный сок с морковным.

### **АРТРИТ**

Съедать ежедневно по 3—4 куска арбуза, при этом продолжать лечение, предложенное врачом.

### **АТЕРОСКЛЕРОЗ**

Соблюдать разгрузочную диету: рыбный день, творожный, яблочный, арбузный — 1,5 кг арбуза без корки съесть в течение дня, разделив данное количество на 5 приемов.

### **ВОСПАЛЕНИЕ ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА**

Залить 100 г высушенных и измельченных корок арбуза 2 стаканами кипятка и настаивать до охлаждения. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

### **ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА**

Растереть в холодной воде арбузные семена в пропорции 1:10. Принимать по 1 чайной ложке через каждые 2 часа.

### **ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, МИГРЕНЬ**

Выпить 2 стакана арбузного сока медленными глотками. Привязать ко лбу и вискам толстую арбузную корку.

### **ГЛИСТЫ**

Арбузные семечки высушить в духовке и пропустить через мясорубку, затем смешать с молоком в пропорции 1:10. Принимать в течение дня. В общей сложности нужно выпить 2 стакана между приемами пищи.



Свежие арбузные семечки раздавить, но не молоть. Взять 100 г семечек и залить 1 л холодной воды, прокипятить на медленном огне, через 45 минут снять с огня. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

### **ДИАТЕЗ МОЧЕКИСЛЫЙ**

Залить 2 столовые ложки измельченных корок арбуза 0,5 л кипятка, настоять, процедить. Принимать по 1/2 стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды.

### **ДИЗЕНТЕРИЯ**

Высушить в духовке и истолочь в порошок арбузные корки. Сначала 2 дня подряд принимать по 1 чайной ложке в день порошок ревеня, а на третий день — 2 чайные ложки арбузного порошка. В качестве питья использовать подогретое красное вино (для взрослых) или отвар ромашки (для детей).

### **ЖЕЛЧНО-КАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**

Съесть на завтрак и ужин по 500 г арбуза, а в обед пить только сырую холодную профильтрованную воду.

### **ЗАПОР ХРОНИЧЕСКИЙ**

Съесть ежедневно по 1 кг мякоти арбуза. Через 5—6 дней запор проходит.

Мелко нарезать и высушить арбузные корки, истолочь в порошок. Всыпать 1 столовую ложку арбузного порошка в 1 стакан настоя мяты (1 чайная ложка травы мяты на 1 стакан крутого кипятка, настаивать 20 минут), принимать до еды со сливовым вареньем. Арбузные корки хранить не более 1 года.

### **ИЗЖОГА**

Выпить 1 стакан арбузного сока.

### **ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА**

Выжать сок из мякоти арбуза, добавить сок 2 яблок. Принимать ежедневно по 2 стакана.

### **МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**

В период с 17 до 21 часа по местному времени (в это время наиболее сильно проявляется биоритм почек) набрать воды в ванну и сесть в нее,

принимать теплую ванну в течение четырех часов и все это время есть арбуз. Мочиться прямо в ванну. Для женщин выход песка и камней может пройти совсем незаметно, а у мужчин может появиться боль в уретре. Такие ванны следует принимать в присутствии в доме близких людей, так как может начаться гипертонический приступ.

В течение недели питаться только арбузами и черным хлебом.

## **ОТЕКИ**

Семена арбуза растереть и залить холодной водой в соотношении 1:10. Принимать по 1 стакану в день, добавляя в «арбузное молочко» для вкуса сахар. Помогает при отеках, вызванных заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

## **АНГИНА**

В первые 4 дня от начала заболевания полоскать горло арбузным соком 4 раза в день, используя 1/4 стакана сока.

## **ГЕМОРРОЙ**

Накладывать на геморроидальные узлы тампоны, смоченные в арбузном соке, предварительно промытые холодной водой. Сок хорошо останавливает кровотечения.

## **ДРЯБЛАЯ, МОРЩИНИСТАЯ КОЖА**

Смешать 2 столовые ложки арбузного сока с 1 столовой ложкой пшеничной или овсяной муки, нанести кашицу на лицо и шею на 15 минут.

## **ЖИРНАЯ КОЖА**

Взять 2 чайные ложки свежего творога, смешать с равным количеством арбузного сока, прибавить 1/4 чайной ложки соли, размешать и нанести на кожу. Через 5 минут маску наложить вторично и через 15 минут смыть ее подсоленной кипяченой водой.

## **ОЖОГ**

Приложить к месту ожога кусочек льда из арбузного сока. Через 2—3 дня ожог должен пройти.

Мякоть и сок арбуза поместить в чистую стеклянную банку, укупорить и оставить при комнатной температуре на 3 месяца. Прокисший сок следует процедить. Смочить в нем куски марлевого бинта и наложить их

на поверхность ожога на I —2 минуты. Ожоги I и II степени проходят обычно за 1 неделю, а ожоги III степени — за 3 недели.

## **ОСТЕОХОНДРОЗ, ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНИЯ**

Влить в ванну с температурой воды 37°C 200 г растворенной пищевой соды и положить 200—300 г свежего арбуза вместе с кожурой. Принимать ванну в течение 20 минут через 1 день. Курс — 15 процедур.

## **РАНЫ, СИНЯКИ**

Прикладывать к ранам, порезам, синякам арбузную мякоть, раны промывать арбузным соком.

### *Банан*

Большое травянистое многолетнее растение с мясистым, очень сочным стеблем — цилиндром, сложенным из черешков листьев. Листья банана развиваются внутри влагалища предыдущего листа, трубчато свернуты и потому несимметричны. Стебель достигает высоты 6,0—7,5 м и отходит от мясистого корневища. Листья продолговатые, в количестве от 4—5 до 15, располагаются по спирали, зеленые, зеленые с бордовыми пятнами или зеленые на внешней стороне и пурпурно-красные — на внутренней. С ростом растения при теплой погоде они разворачиваются со скоростью одного листа в неделю. Листья достигают 2,7 м в длину и 60 см в ширину. Цветок — заостренный отросток, появляющийся из сердцевины розетки листьев на конце стебля. Цветки белые, трубчатые, собраны кистями в двойные ряды, расположенные по спирали вдоль цветочного стебля. Каждая кисть покрыта толстым восковым прицветником в форме чехла, пурпурным снаружи и ярко-красным внутри. Обычно прицветник открывает первые цветы через 3—10 дней. Женские цветы занимают нижние 5—15 рядов, над ними могут находиться несколько рядов гермафродитных или бесполовых цветов, мужские цветы располагаются в верхних рядах. Плоды развиваются из женских цветов и становятся похожими на тонкие зеленые пальцы. Прицветники вскоре опадают, и созревшие плоды в каждой кисти превращаются в связки бананов. Количество связок меняется в разных видах и разновидностях. Обычно банан начинает плодоносить через 10—12 месяцев с момента посадки.

Мякоть (зрелых) бананов содержит сахарозу и фруктозу (до 20%), крахмал, органические кислоты, пектиновые, дубильные и ароматические вещества. Из минеральных веществ в них больше всего калия. Бананы содержат аскорбиновую кислоту, пиридоксин, каротин и никотиновую кислоту. При дозревании в искусственных условиях в бананах увеличивается количество Сахаров и водорастворимого пектина. В лечебных целях используют плоды банана. Банан обладает обволакивающим, питательным, сосудорасслабляющим и успокаивающим действием.

## **ДЕПРЕССИЯ**

Ежедневно съесть по 1 банану.

## **КАШЕЛЬ**

Спелые бананы протереть через сито. Протертые бананы положить в кастрюлю с горячей водой в пропорции: 2 банана на 1 чашку воды с сахаром. Снова подогреть и пить эту смесь.

## **ПОНОС**

Съесть 4—5 бананов.

## **ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА**

Ежедневно съесть по 1 банану перед каждым приемом пищи. Бананы способствуют зарубцовыванию язвы и содержат вещества, создающие пленку, которая защищает стенки желудка от воздействия желудочного сока.

## **МОРЩИНЫ, СУХАЯ И ДРЯБЛАЯ КОЖА**

Банан растереть вилкой до образования кашицы и наложить ее на лицо на 20 минут. Смыть маску теплой, а затем холодной водой. Маску делают ежедневно или через день в зависимости от состояния кожи. Курс лечения — 15—20 масок.

Тщательно растереть 1 столовую ложку творога с 1 столовой ложкой сметаны и 1 столовой ложкой мякоти банана. Наложить на лицо на 15—20 минут. Рекомендуется при сухой и нормальной коже.

Измельчить мякоть одного банана, добавить 1 мелко нарезанное яблоко и 1 чайную ложку оливкового масла. Затем соединить с 1 белком и добавить немного крахмала. Маску нанести на лицо и шею и смыть через 15—20 минут.

Банан размять вилкой, добавить растительное масло в соотношении 1:1, чтобы получилась каша. Маску нанести на кожу лица и шеи на 20 минут, затем смыть — сначала горячей, а потом холодной водой.

Зрелый банан размять вилкой в кашу, добавить 30 г сливок и 1 столовую ложку крахмала, все смешать (мешать до тех пор, пока масса не станет похожа на сметану). Перед нанесением маски веки смазать питательным кремом. Приготовленную массу нанести на кожу тонким слоем, по мере ее высыхания наложить второй слой, особенно уделяя внимание местам, где есть морщины. Сверху лицо прикрыть марлей или тонким слоем ваты. Маску держать 30—40 минут, затем снять тампоном, смоченным в теплой воде. Рекомендуется для сухой кожи. Маску применять через день. Курс — 10 процедур. Через 1—2 месяца курс повторить.

В растертый яичный желток добавить 1 чайную ложку мякоти банана, 1 чайную ложку растительного масла и 1 чайную ложку сметаны. Все постепенно смешать (сметану добавить в последнюю очередь). Для густоты можно прибавить ячменной муки, черного хлеба. Снимается маска слабым чаем.

Смешать 1 чайную ложку размятой мякоти банана, 2 чайные ложки жирного творога, 1/2 яичного желтка и 1 чайную ложку камфорного масла. Творог тщательно растереть с бананом, затем смешать с желтком и камфорным маслом, все растереть до получения однородной массы и нанести на 20 минут на лицо. Маску смыть водой, лицо сполоснуть настоем ромашки или чаем и еще влажное смазать питательным кремом. Маска хорошо смягчает и делает эластичной сухую кожу.

Размять вилкой мякоть 1 банана и натереть 1 свежий огурец на мелкой терке. Все смешать, добавить 2 столовые ложки оливкового масла. Нанести маску на лицо, держать ее около 30 минут, а затем смыть прохладной водой.

### *Барбарис*

Кустарник высотой до 2—3 м. Стебель с колючками. Листья очередные, обратнойцевидные. Цветки желтые, собраны в пониклые кистевидные соцветия. Цветет в конце мая—июне. Плод — красная продолговатая мелкая кислая ягода. Плодоносит в сентябре—октябре.

Ягоды барбариса содержат до 7% Сахаров, большое количество яблочной и лимонной кислот, до 150 мг/100 г аскорбиновой кислоты, рутин, пектиновые и дубильные вещества, а также много калия (до 37 мг/100 г). Листья богаты аскорбиновой кислотой и каротином. Для лечения используют плоды, листья, кору и корни. Плоды собирают созревшими, корни — поздней осенью, листья — весной. Плоды барбариса обладают мочегонным, успокаивающим, противовоспалительным, возбуждающим аппетит, желчегонным действием. Сок из ягод барбариса помогает при лихорадке, пневмонии, кашле и диабете.

### ■ ВНИМАНИЕ!

*Барбарис в свежем виде практически в пищу не употребляют, так как он обладает кислым вяжущим вкусом.*

## АРТРИТ

Залить 20 г плодов барбариса 0,5 л кипятка, настаивать сутки. Выпить в течение дня.

## ГЕПАТИТ

Измельчить 1 столовую ложку листьев барбариса, залить 1/2 стакана 70-процентного спирта, настаивать 2 недели в темном месте при комнатной температуре. Процедить, принимать по 30 капель 3 раза в день.

## ЖАЖДА ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Измельчить цветки барбариса, залить 1 чайную ложку 1 стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 10 минут. Процедить, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Измельчить сухие плоды барбариса, залить их кипятком в соотношении 1:10. Настаивать 2 часа в термосе. Процедить, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

## МАТОЧНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ, ПОНОС

Залить 1 чайную ложку измельченной коры или корней барбариса 2 стаканами холодной воды, настаивать 4 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.



Брусника — многолетнее вечнозеленое полукустарниковое растение высотой до 20—30 см. Листья мелкие, эллипсовидной формы, плотные, твердокожистые, блестящие, темно-зеленого цвета, со слегка завернутыми краями. Цветки бледно-розовые, собраны в мелкие густые кисти по 10—20 штук, имеют форму колокольчиков. Цветет в мае—июне. В конце августа—сентябре созревают ярко-красные кисловатые и приятные на вкус ягоды.

В ягодах брусники содержится целый набор полезных биологически активных веществ, Сахаров (9—12%), органических кислот (яблочная, молочная, салициловая, бензойная). Среди кислот особое место занимает бензойная. Брусника — хороший витаминоноситель. В качестве лекарственного сырья используют ягоды и листья. Ягоды собирают созревшими осенью, листья — весной во время цветения (скрученные и красные листья для лечения непригодны). Растение обладает противогрибковым, противовоспалительным, регулирующим солевой обмен действием.

#### ■ ВНИМАНИЕ!

*Свежие ягоды брусники и сок из нее противопоказаны при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, а при болезнях почек сок можно принимать только после консультации с врачом!*

## АРТРИТ

Залить 2 чайные ложки листьев брусники 1 стаканом воды, кипятить 15 минут, охладить, процедить. Выпить в течение дня небольшими глотками. Можно применять и настой листьев брусники: 20 г сухих листьев залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

## ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА

Выжать сок из ягод брусники и выпить, разбавив теплой кипяченой водой.

## ГАСТРИТ С ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ, ПОНОС

Полезны свежие, моченные в воде, сушеные, вареные с сахаром ягоды брусники.

## ГИПЕРТОНИЯ, АВИТАМИНОЗ, КАШЕЛЬ, ПОНОС

Отобрать плотные ягоды брусники. Половину ягод томить до мягкости в духовке, из второй половины выжать сок. Из томленных ягод выжать сок и смешать с соком из свежих ягод, подсластить сахаром или медом, добавить водку (1 столовую ложку водки на 1 л сока), тщательно размешать и разлить по бутылкам для хранения. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

### **ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, ГИПЕРТОНИЯ, ГРИПП, ПРОСТУДА**

Разбавить 50 г сока брусники 3/4 стакана охлажденной кипяченой воды, добавить сахар или мед по вкусу. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день после еды.

### **ДИЗЕНТЕРИЯ, БОЛИ В ЖЕЛУДКЕ, СУСТАВНЫЙ РЕВМАТИЗМ**

Залить 10 столовых ложек ягод брусники 0,5 л водки, настоять один месяц, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Чем дольше настаиваются ягоды (даже год и больше), тем ценнее настойка и тем сильнее она действует. При дизентерии принимать по 1 чайной ложке настойки 3—4 раза в день до еды, при болях в желудке — по 10—20 капель на кусочек сахара (или запивая глотком воды), при хроническом ревматизме — по 1 чайной ложке, запивая водой, 3—4 раза в день в течение длительного времени.

### **ДИСБАКТЕРИОЗ**

Добавлять в чай ягоды брусники в свежем или сушеном виде. Такой чай рекомендуется пить тем, кто только что прошел курс лечения антибиотиками или принимает их.

### **ЖЕЛЧНО-КАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**

Взять 3 столовые ложки ягод и листьев брусники, 2 столовые ложки измельченной травы зверобоя, 1 столовую ложку череды трехраздельной, залить 3 стаканами кипящей воды, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 стакану мелкими глотками 3 раза в день за 1 час до еды.

### **ЗАПОР**

Замочить на ночь чистые и перебранные ягоды брусники, утром процедить. Брусничная вода, которую получают от вымачивания ягод брусники, имеет слабительное свойство, и в то же время в народной медицине считается, что она «гонит» солитера.

## **КАШЕЛЬ**

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

## **ЛЕЙКОЗ**

Есть ягоды брусники в любом виде. Заварить 20 г сухих листьев в 1 стаканом кипятка. Настаивать 1 час. Процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

## **МАЛОКРОВИЕ, РАДИОАКТИВНОЕ ОБЛУЧЕНИЕ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

Взять 1 столовую ложку ягод брусники, залить 1 стаканом воды, кипятить на медленном огне 10 минут, настаивать под крышкой 1 час. Пить по 1 стакану 2 раза в день после еды.

Измельченные свежие ягоды брусники залить кипятком в соотношении 1:10. Настаивать 30 минут, принимать по 1 стакану 3 раза в день.

## **МАТОЧНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ**

Взять 2 столовые ложки брусничных листьев, положить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом холодной воды и поместить на кипящую водяную баню на 30 минут, после чего остудить, процедить, отжать. Принимать по 1/3—1/2 стакана 2—3 раза в день. Хранить в холодном месте не более 2 суток.

## **МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ, КОЛИТ, ГАСТРИТ**

Облить 100 г ягод брусники кипящей водой, а затем настаивать в 1 стакане охлажденной кипяченой воды 6 часов. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой.

## **ПОДАГРА, ОСТЕОХОНДРОЗ, АРТРИТ, ПОЛИАРТРИТ**

Залить 100 г брусничных листьев 2,5 л крутого кипятка, парить 2 часа, процедить и добавить 1 стакан водки. Поставить на огонь и томить 15 минут, не доводя до кипения. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 6 месяцев, а при полиартрите пить, пока не пропадут осадки в моче.

## **ПРОСТУДА**

Залить 200 г ягод брусники 1 л водки, настаивать 2 недели, периодически встряхивая. Хранить, не процеживая. При сильном охлаждении, чтобы не заболеть, принимать по 2 столовые ложки настойки 1—2 раза в день.

## **РАК ЖЕЛУДКА**

Залить 1 столовую ложку измельченных листьев брусники 2 стаканами горячей воды, кипятить в закрытой эмалированной посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охлаждать при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день до еды.

## **РАК КОЖИ**

Съесть ежедневно по 1/2—1 стакану ягод брусники 1—2 раза в день.

## **РЕВМАТИЗМ, НАРУШЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ, ПОДАГРА**

В летний период есть в больших количествах свежие ягоды брусники, черники.

При суставном ревматизме полезны сок или варенье из ягод брусники. Принимать по 5—6 столовых ложек в день в течение 3—6 месяцев.

## **САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

При диабете благотворное влияние оказывают свежие ягоды брусники.

## **ТУБЕРКУЛЕЗ ЛЕГКИХ**

Взять 2 столовые ложки листьев брусники, залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут на водяной бане, охладить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

## **ЦИНГА, ПОНОС**

При цинге или поносах рекомендуется есть брусничное варенье.

## **ЦИСТИТ, НЕФРИТ, ОТЕКИ**

Залить 1 столовую ложку измельченных листьев брусники одним стаканом кипятка, настаивать либо 1 час под крышкой, либо 30 минут в термосе. Процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

Залить 1 столовую ложку сухих измельченных листьев брусники 1 стаканом кипятка, настаивать под крышкой 30 минут. Затем поставить на огонь и кипятить 5 минут. Процедить.

Принимать по 3 столовые ложки 3 раза в день.

## **ЭНУРЕЗ**

При ночном недержании мочи употреблять смесь из ягод и листьев брусники с добавлением 2 столовых ложек травы зверобоя. Эту смесь залить 3 стаканами воды. Поставить на огонь и кипятить 10 минут. Полученный отвар выпить в течение дня, начиная с 16 часов.

При ночном недержании мочи у детей: взять 2 столовые ложки смеси ягод и листьев брусники, заварить смесь 2 стаканами кипятка, настаивать 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Половину полученного настоя дать ребенку в течение дня в несколько приемов, вторую часть пусть он выпьет перед сном.

## **ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС, ПЕРХОТЬ**

Уход за волосами: приготовить отвар ягод брусники, ополаскивать волосы после мытья головы теплым отваром. Способствует уменьшению зуда кожи головы и уничтожает перхоть.

## **СОЛНЕЧНЫЙ ОЖОГ**

Хорошее воздействие на обожженные участки кожи оказывают компрессы из размятых плодов брусники.

## **СТОМАТИТ, ПАРОДОНТОЗ**

Залить 10 г сухих листьев брусники 1 стаканом горячей воды, кипятить на водяной бане 30 минут, остудить, процедить, довести объем до первоначального. Полоскать рот через каждые 2—3 часа.

*Виноград культурный*

Древесная лиана со стволом длиной до 30 м. Листья очередные, округлые, почковидные или пятиугольные, цельные или трех- и пятилопастные. Мелкие цветки собраны в метельчатые соцветия. Цветет в мае. Плод — ягода. Плодоносит в августе—сентябре.

В винограде содержатся глюкоза, фруктоза, сахароза, до 80% воды, азотистые вещества, органические кислоты (винная, глюкуроновая, яблочная, лимонная, янтарная, щавелевая), дубильные вещества и пектины. Плоды винограда характеризуются разнообразным набором биологически активных веществ: витаминов (аскорбиновая кислота, тиамин, рибофлавин, фо-лиевая и никотиновая кислоты), антоцианов, флавоноидов, гормонов, эфирных масел. Для лечения используют плоды и листья. Листья собирают в мае—июне, лл оды — в августе-сентябре. Виноград обладает мочегонным, послабляющим и отхаркивающим действием. Ягоды винограда — прекрасный диетический продукт, они усиливают обмен веществ, помогают при отсутствии аппетита, нормализуют кровяное давление, помогают при различных сердечно-сосудистых заболеваниях, способствуют очищению организма от радионуклидов. Сок винограда обладает тонизирующим действием. Снижает количество холестерина в крови, температуру и артериальное давление. Он показан при истощении нервной системы, упадке сил. Листья винограда обладают антисептическим, противовоспалительным, кровоостанавливающим и ранозаживляющим действием. Из винограда после сушки получается изюм, богатый железом, медью, йодом, витаминами.

#### ■ **ВНИМАНИЕ!**

*При склонности к поносам, ожирению, при болезнях желудка, сопровождающихся поносами, сахарном диабете и хронических фарингитах виноградный сок противопоказан.*

### **АТЕРОСКЛЕРОЗ**

Пить виноградный сок надо за час до еды 3 раза в день по 1 стакану на прием в течение 1—1,5 месяцев.

### **ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА**

При высокой температуре у ребенка обтереть его отваром слого винограда.



## **ДИЗЕНТЕРИЯ**

В 1/2 стакана свежего кислого (из зеленых, незрелых плодов) сока винограда добавить 1/4 стакана горячего крепкого чая, в котором растворить 4 чайные ложки сахарного песка. Выпить всю порцию за 1 раз. Через 1,5—2 часа наступает улучшение.

## **ЛАРИНГИТ**

Отварить 2 столовые ложки сушеного белого винограда в 1 стакане воды. Добавить 1 столовую ложку сока лука. Принимать по 1/3 стакана 3—4 раза в день в теплом виде, можно с медом. Помогает при охриплости.

## **МАТОЧНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ**

Растереть сухие листья винограда в порошок, принимать его по 1 —2 г три раза в день.

## **ОТЕКИ, ЗАПОР**

Сжечь виноградные прутья, угольки растереть в порошок, взять 2—3 столовые ложки растертых угольков, размешать в 0,5 л воды и варить, пока останется около 3/4 стакана. Пить по 1/2 стакана перед обедом в течение 15—20 дней.

## **ПОДАГРА**

В течение 3 месяцев ежедневно есть виноград, затем пить виноградный сок утром и вечером за час до еды по следующей схеме: 3 дня — по 1/4 стакана, 5 дней — по 1/2 стакана, 5 дней — по 3/4 стакана, 5 дней — по 1 стакану, 5 дней — по 1,25 стакана.

## **СЕРДЕЧНАЯ СЛАБОСТЬ**

Заварить 30 г изюма 1 стаканом кипятка, поставить на огонь и кипятить 10 минут. Отстаивать 1 час. Принимать настой по 1/3 стакана 3 раза в день, ягоды съесть в два приема.

## **ТУБЕРКУЛЕЗ ЛЕГКИХ**

Есть как можно больше винограда. Но не следует просто глотать ягоды, лучше давить их во рту. Примерно половину косточек выплевывать, а другую половину — глотать.

## **ХРОНИЧЕСКИЙ ЗАПОР**

Выпивать ежедневно по 2 стакана сока 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения — 2 месяца.

### **АНГИНА, ПАРОДОНТОЗ**

Залить 1 столовую ложку изюма 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа. Полоскать горло и рот.

### **РАНЫ, ФУРУНКУЛЫ, ПРОЛЕЖНИ, ЯЗВЫ**

Измельчить свежие молодые виноградные листья до образования однородной кашицы. Завернуть кашицу в марлю и прикладывать к больным местам. Через 1 час обмыть больное место кипяченой водой. Холодные виноградные компрессы делать 10 раз в день до полного заживления ран.

### **УВЯДАЮЩАЯ КОЖА**

Надрезать 3—5 ягод винограда и соком смазать лицо и шею. После такой 20-минутной маски кожа становится замечательно гладкой.

### *Вишня обыкновенная*

Дерево или кустарник с тонкими повисшими ветвями и блестящей корой. Листья яйцевидные. Цветки белые, ароматные, собраны в простой зонтик. Цветет в апреле—мае. Плод — красная шаровидная ягода. Плоды созревают в июне—августе.

Среди Сахаров в плодах вишни преобладает глюкоза, а среди органических кислот — лимонная и яблочная. Содержание аскорбиновой кислоты в вишнях невысокое, но в ней имеются другие ценные витамины: рибофлавин, никотиновая кислота, рутин, каротин, фолиевая кислота и инозит — вещество, активно участвующее в регуляции обмена веществ. В качестве лекарственного сырья используют плоды, семена, плодоножки, ветки, листья и вишневый сок. Плоды и плодоножки собирают в июле—августе, ветки и листья — в мае. Ягоды вишни обладают легким слабительным, а также отхаркивающим, сахаропонижающим и антисептическим действием. Плодоножки применяют как мочегонное и кровоостанавливающее средство, листья и ветки — как успокаивающее средство.

## ■ ВНИМАНИЕ!

***Косточки вишни ядовиты.***

### АРТРИТ

Рекомендуется ежедневно съедать по 20 ягод вишни.

### БЕССОННИЦА

Залить 1 столовую ложку сушеных ягод вишни 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа. Процедить, принимать перед сном.

### НОСОВОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ

Измельчить свежие листья вишни и вложить их в виде тампона в ноздрю.

### ОТЕКИ

Залить 2 столовые ложки плодоножек вишни 2 стаканами воды, кипятить на водяной бане 15 минут, настаивать 1 час, (процедить). Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Залить 1 чайную ложку плодоножек вишни 1 стаканом кипятка, настаивать под крышкой 30 минут. Процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

### ПЛЕВРИТ

Сок и мякоть вишни обыкновенной принимать по 1/4 стакана 3 раза в день после еды.

### *Голубика лесная, или гонобобель*

Листопадный кустарник высотой до 120 см, с сизо-голубыми, обратояйцевидными листьями. Цветки белые или розовые, кувшинчатые, располагаются по 1—3 на концах укороченных веточек. Цветет в мае—июне. Плоды — синевато-черные ягоды с сильным голубовато-сизым налетом, 9—12 мм в диаметре, с зеленоватой мякотью. Плоды созревают примерно через два месяца после цветения.

Ягоды голубики богаты аскорбиновой кислотой и флавоноидами. Для лечения используют плоды и листья. Плоды собирают созревшими в середине лета, а листья — во время цветения. Ягоды голубики обладают противосклеротическим, противовоспалительным, противоопухолевым,

общеукрепляющим, сахароснижающим действием. Они улучшают память, повышают концентрацию внимания.

## **АНГИНА**

Залить 100 г сухих ягод голубики 0,5 л воды, кипятить, пока количество воды не уменьшится до 0,3 л. Полоскать горло.

## **БОЛЕЗНИ СЕРДЦА**

Заварить 1 столовую ложку измельченных веточек и листьев голубики 1 стаканом кипятка, кипятить 5 минут, охладить, процедить. Отвар принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ И ПОЧЕК**

Сок из ягод голубики пить по 1/4—1/2 стакана 3 раза в день.

## **ЗАПОР**

Залить 50 г листьев голубики 1 стаканом горячей воды, кипятить 30 минут, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1 столовой ложке 4—6 раз в день перед едой.

## **САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

Ежедневно съедать по 250 г свежих ягод 2—3 раза в день.

Залить 1 столовую ложку молодых побегов и листьев голубики 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут. Охладить, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

## **ХОЛЕЦИСТИТ, КОЛИТ**

Съедать ежедневно по 300—400 г ягод.

Настоять 20 г сушеных ягод в 1 стакане кипятка в течение 1 часа. Пить по 1/4 стакана через каждые 3 часа.

## **ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, МАЛОКРОВИЕ**

Залить 2 чайные ложки листьев голубики 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут и пить как чай.

Залить 1 столовую ложку сушеных ягод голубики 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Процедить, принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день до еды.

## **СОЛНЕЧНЫЙ ОЖОГ**

Хорошее воздействие на обожженные участки кожи оказывают компрессы из размятых плодов голубики.

## **УГРИ, РАСШИРЕННЫЕ ПОРЫ**

Сок или листья голубики используют в свежем виде для масок, они питают кожу, стягивают ее, оказывают противовоспалительное действие.

## *Гранат*

Небольшое дерево или кустарник. Листья супротивные, блестящие, кожистые, продолговато-ланцетные. Цветки пурпурные, реже белые или желтоватые. Цветет в мае—июне. Плод — округлый, с кожистым околоплодником белого или зеленоватого цвета. Плодоносит в сентябре—октябре. Семена ярко-красные, сочные, кисло-сладкие на вкус.

Плоды граната богаты лимонной, яблочной и щавелевой кислотами. В них также содержатся дубильные и пектиновые вещества. Высушенная кожура плодов граната содержит фитонциды, дубильные и пектиновые вещества и поэтому применяется при лечении поноса, энтерита, язвенного колита. В качестве лекарственного сырья используют корни, кору, цветки, плоды, околоплодники и сок. Корни собирают осенью, кору ветвей — весной, цветки — в июне—июле, плоды после созревания. Цветки и околоплодник обладают вяжущим и противовоспалительным действием. Кору используют для изгнания глистов. Плоды и сок обладают мочегонным, желчегонным, обезболивающим, противовоспалительным и витаминным действием.

## **АТЕРОСКЛЕРОЗ, МАЛОКРОВИЕ**

Пить по 1—2 стакана сока граната в день.

## **ПОНОС**

Залить 1 столовую ложку измельченного околоплодника или цветков граната 1 стаканом воды, кипятить на водяной бане 15 минут, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

Залить 1 столовую ложку измельченной корки граната 1 стаканом кипятка, проварить на слабом огне 10 минут, снять с огня, накрыть крышкой, дать настояться еще 10 минут, после чего процедить и выпить весь стакан отвара сразу.

### **ПОТЕРЯ ИЛИ СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА**

Пить по 1/2 стакана гранатового сока за 30 минут до еды.

### **ХРОНИЧЕСКИЙ КАШЕЛЬ**

Залить 1 столовую ложку кожуры граната 1 стаканом кипятка, настаивать под крышкой до тех пор, пока вода не приобретет розовый цвет. Пить по 1 стакану теплого настоя в день.

### **ЭНТЕРИТ, ОТЕКИ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

Залить 1 чайную ложку высушенных цветков граната 1 стаканом кипятка, настаивать 10 минут. Пить как чай с медом за 20 минут до еды.

### **АНГИНА**

Полоскать горло соком граната.

Высушить семена граната и размолоть их до образования порошка. Залить 1 столовую ложку порошка 1 стаканом воды, поставить на огонь и кипятить 10 минут. Дать настояться. Полоскать горло.

### **ВОСПАЛЕНИЕ КОЖИ**

Промывать кожу соком граната.

### **УШИБ, БОЛЬ В СУСТАВАХ**

Взять 2 столовые ложки высушенных и измельченных корней граната, смешать с 2 чайными ложками сока алоэ и 1 столовой ложкой вазелина. Все тщательно растереть. Смазывать больные места.

### *Грейпфрут*

Вечнозеленое дерево высотой до 10 м округлой кроной. Плоды крупные, желтые, шаровидные. Мякоть кисло-горькая. Плоды располагаются на ветке пучками подобно винограду.



Грейпфруты — высоковитаминные плоды. Более ценными считаются крупные плоды. Они содержат 7% Сахаров (половину из которых составляют фруктоза и сахароза), органические кислоты, пектиновые вещества, минеральные соли, гликозиды и большое количество витамина Р, который способствует предотвращению кровоизлияний, а также рибофлавин и каротин. Для лечения используют плоды. Грейпфрут возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, способствует понижению кровяного давления, очень полезен при функциональных расстройствах печени. Грейпфрут обычно рекомендуют людям, страдающим повышенной утомляемостью, ослабленным после перенесенных заболеваний или операций, как общеукрепляющее средство для повышения жизнедеятельности организма.

### **АТЕРОСКЛЕРОЗ, ГИПЕРТОНИЯ, ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ**

Принимать по 1/4 стакана грейпфрутового сока за 20— 30 минут до еды.

### **ПОТЕРЯ ИЛИ СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА**

Грейпфрутовый сок с мякотью пьют при отсутствии аппетита.

### *Груша обыкновенная*

Дерево высотой до 30 м с широкопирамидальной кроной. Ветки с колючками, покрыты морщинистой корой. Листья очередные, овальные. Цветки белые или розовые, собраны в щитки. Плоды грушевидной или округлой формы, сочные. Цветет в апреле—мае, плоды созревают в конце сентября—октябре.

Груши содержат витамины С и РР, арбутин, хлорогеновую кислоту, большое количество железа, много дубильных веществ, особенно у диких растений. В качестве лекарства используют плоды, которые собирают после созревания. Груши способствуют нормальному функционированию желудочно-кишечного тракта. Отварные груши используют при кашле и для нормализации мочеотделения. Отвар груш снимает высокую температуру. Грушевый отвар совместно с овсяным используют для лечения поносов.

### **ПОНОС, АЛЛЕРГИЯ**

Взять 100 г сухих измельченных груш и залить 1 л воды, поставить на огонь и кипятить 30 минут. Настаивать 2 часа, отвар процедить. Принимать отвар по 1/2 стакана 3 раза в день.

Взять 100 г овсяной крупы или геркулеса, залить 1,5 л воды, кипятить 20 минут, настаивать 2 часа, процедить. Приготовить грушевый отвар по предыдущему рецепту. Отвары смешать. Принимать по 1 стакану 2 раза в день. Смесь отваров способствует и лечению аллергии.

Взять 100 г сухих измельченных груш и залить 1 л воды, поставить на огонь и кипятить 30 минут. Развести в холодной воде крахмал и добавить его в кипящий грушевый отвар. Заварить, помешивая. Охладить, принимать по 1 стакану в день.

## *Дыня*

Однолетнее травянистое растение. Плоды крупные, многосемянные, с сочной, ароматной, сладкой мякотью.

Дыни богаты сахарами, большая часть которых представлена сахарозой. В них гораздо больше витаминов, чем в арбузах, и очень много железа. Для лечения используют плоды, которые собирают после созревания. Дыню можно использовать при ожирении, при нарушениях холестерина и жирового обмена. Дынный сок полезен при интоксикациях, мочекишечной диатезе, проблемах с желудочно-кишечным трактом, артрите и сахарном диабете.

### **БОЛИ В СУСТАВАХ**

Съесть по 3 ломтика дыни утром и вечером. Через неделю наступит облегчение.

### **ИАТЕЗ, АРТРИТ, БОЛЕЗНИ ПОЧЕК, ДИСКИНЕЗИЯ ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ, ЗАПОР**

Съесть по 1,5—2 кг свежей мякоти дыни в течение дня (по 300—400 г за прием). Для ликвидации запора надо съесть по 500 г за прием.

### **РАДИКУЛИТ**

Принимать по 1/3 стакана сока дыни 3 раза в день. Боль может пройти через сутки.

## **АЛЛЕРГИЯ**

Добавить в теплую воду ванны 1 стакан сока дыни или просто побросать в ванну кусочки дыни. Курс — 7 процедур.

## **ПРЫЩИ**

Распарить кожу лица и протереть ее дынным соком. Через неделю исчезнут прыщи и улучшится цвет лица.

## **СИНЯКИ, ОЖОГИ**

Прикладывать к пораженному месту дынную корку внутренней стороной. При ожоге надо проколоть пузырь, обмыть место холодной водой, а затем уже приложить корку.

### *Ежевика сизая*

Небольшой полукустарник. Листья тройчатые, с ромбическими яйцевидными листочками. Цветки крупные, белые, собраны в щитковидные кисти. Цветет с июня до осени. Плод — черная сложная костянка.

По количеству биологически ценных веществ ежевика превосходит малину. В ней содержатся флавоноиды (до 30 мг/ 100 г), антоцианы, аскорбиновая кислота, каротин, тиамин, рибофлавин, много пектинов. В качестве лекарственного сырья используют плоды, листья, цветки. Листья и цветки собирают в июне—августе, плоды — в июле—августе. Плоды и листья ежевики обладают успокаивающим и общеукрепляющим действием. Ягоды и ежевичный сок хорошо утоляют жажду, оказывают жаропонижающее действие. Спелые ягоды могут оказывать легкое слабительное действие, а незрелые — вяжущее. Цветки оказывают противовоспалительное, вяжущее, кровоостанавливающее действие.

## **БОЛЬ В ЖЕЛУДКЕ, ПОНОС**

Залить 2 столовые ложки цветков ежевики 2 стаканами кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана в теплом виде 3 раза в день.

Детям от поноса давать высушенные плоды ежевики по 1/2 чайной ложки 3 раза в день.

## **ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА**

Есть свежие плоды ежевики и пить ежевичный сок.

## **ПОДАГРА, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, МАЛОКРОВИЕ**

Залить 1 столовую ложку сушеных и измельченных в порошок плодов ежевики 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут под крышкой. Пить в 2 приема перед едой.

## **ЭКЗЕМА, ГРИБОК КОЖНЫЙ**

Смешать 2 части листьев ежевики и 1 часть цветков календулы. Заварить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка и настаивать в теплом месте 20 минут. Принимать по 1 столовой ложке через каждые 2 часа.

## **АНГИНА**

Залить 2 столовые ложки цветков ежевики 2 стаканами кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, настаивать 30 минут, процедить. Полоскать горло.

## **ЖИРНАЯ КОЖА**

Нанести на кожу маску из свежих раздавленных ягод ежевики. Такая маска снижает сальность, способствует закрытию пор, очищает кожу.

## *Земляника лесная*

Многолетнее травянистое растение с коротким корневищем и длинными ползучими ветвями. Листья сложные, тройчатые, сверху почти голые, снизу волосистые, что отличает землянику лесную от земляники садовой. Цветки правильные, белые. Цветет в мае—июне. Плод — красная ягода с загнутым книзу чашелистиком, а у земляники садовой он прижат к плоду.

Плоды земляники содержат фитонциды. Они богаты биологически активными веществами, органическими кислотами, пектиновыми и дубильными веществами. Для лечения используют плоды, листья и корневища. Листья собирают во время цветения, плоды — в июле, корневища — в сентябре. Свежие ягоды земляники обладают способностью выводить почечные и печеночные камни, предупреждают развитие склероза сосудов головного мозга, лечат язву желудка и две-

надцатиперстной кишки. Такими же свойствами обладают листья и корневища. Следует учитывать, что при всей схожести свойств земляники лесной и садовой в лесной они значительно сильнее выражены.

### ■ ВНИМАНИЕ!

*Земляника противопоказана при беременности и людям, склонным к аллергическим реакциям.*

## АВИТАМИНОЗ

Залить 1 столовую ложку сухих измельченных листьев земляники 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа. Принимать по 1/2 стакана ежедневно перед едой.

## АЛЛЕРГИЯ

Залить 1 столовую ложку измельченных листьев земляники 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

## БОЛЕЗНИ ПОЧЕК

Залить 1 столовую ложку измельченных листьев и ягод земляники 2 стаканами воды, кипятить 15 минут, настаивать 30 минут. Процедить. Пить по 1 стакану 2 раза в день.

## ГАСТРИТ, КОЛИТ

Залить 1 столовую ложку листьев земляники 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 6—8 часов. Процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

## ГЛИСТЫ

Съесть натощак 3 кг ягод земляники с селедкой и луком. Таким лечением можно избавиться от солитера, круглых глистов и остриц.

## ГРИПП

Заварить чай из листьев земляники, добавив мед и лимон по вкусу. Необходимо выпивать не меньше 3—5 стаканов такого чая в день.

## ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫЕ НОВООБРАЗОВАНИЯ

Залить 2 столовые ложки сухих измельченных листьев и корней земляники 3 стаканами кипящего березового сока, укутать полотенцем и

настаивать 2 часа. Процедить и принимать по 3/4 стакана 3 раза в день до еды.

## **МАЛОКРОВИЕ, ПРОСТУДА, ПОДАГРА, ЖЕЛЧНО-КАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**

Залить 2 столовые ложки ягод земляники 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Выпить всю дозу за 3—4 приема в течение дня, ягоды тоже съесть.

## **МИОКАРДИТ**

Заварить 3—4 кустика лесной земляники вместе с корнем в чайнике и пить как чай с сахаром. Курс лечения — 1 месяц.

## **ОБИЛЬНЫЕ МЕНСТРУАЦИИ**

Залить 1 столовую ложку листьев земляники 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 6—8 часов/Процедить. Принимать по 1/2 стакана в день.

## **ПОВЫШЕННОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ**

Съесть ежедневно по 1 стакану свежих ягод земляники лесной.

## **ПОДАГРА**

Съесть ежедневно по 3 полных стакана земляники. Через 3 недели наступит улучшение. Или принимать каждый день по 1/2 стакана сока земляники.

## **САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

Ежедневно выпивать по 1/2 стакана сока земляники лесной.

## **СЕРДЕЧНАЯ АСТМА**

При удушье 1 столовую ложку листьев земляники залить 2 стаканами воды. Уварить до половины объема. Принимать по 1 столовой ложке через каждые 2 часа.

## **УГРИ, КОЖНАЯ СЫПЬ, ПРЫЩИ**

Залить в термосе 50 г ягод земляники 1 л кипятка. Дать настояться в течение ночи. Выпить настой в течение дня.

## **АНГИНА**



Залить 50 г сухих измельченных листьев земляники и малины 1 л холодной воды, оставить на ночь, а утром довести до кипения, варить на слабом огне в закрытой посуде 15 минут, настаивать, укутав, 5—6 часов, процедить. Теплым отваром полоскать горло каждые 2 часа.

## **ГЕМОРРОЙ**

Залить 1 столовую ложку листьев земляники 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Процедить. Делать клизмы и обмывать область заднего прохода.

## **КАРИЕС**

Для профилактики полоскать ежедневно рот свежим соком земляники.

## **НАСМОРК**

Делать паровые ингаляции: в плоскую миску налить немного кипящего отвара листьев земляники и дышать, накрывшись с головой махровым полотенцем. Одновременно отвар принимать 2—3 раза в день по 1 стакану после еды, ингаляции делать 2—3 раза в день, обязательно на ночь.

## **РАНЫ**

Залить 1 столовую ложку измельченных листьев земляники 1 стаканом кипятка, кипятить 5 минут. Настаивать 2 часа. Процедить. Промывать раны.

Промывать раны свежим соком земляники.

Свежие листья земляники распарить и накладывать на пораженные места.

## **РАСШИРЕННЫЕ ПОРЫ**

Смазывать кожу свежим земляничным соком.

## **СУХАЯ КОЖА**

Смешать 250 г клубники, 1/2 чайной ложки соды, 5—10 капель спирта, 1/4 стакана молока. Полученную массу нанести на кожу и держать 15 минут. Смыть теплой водой.

## **НЕДОСТАТОЧНАЯ ПИГМЕНТАЦИЯ КОЖИ**

Залить 1 стакан свежих ягод земляники 1,5 стакана водки, настаивать 1 месяц в темном месте при комнатной температуре. Процедить и использовать как лосьон.

## ЭКЗЕМА

Ягоды земляники растереть и прикладывать, предварительно завернув в бинт, к пораженным местам. Компрессы делать в течение 3—4 дней.

### *Клюква болотная*

Вечнозеленый стелющийся полукустарник. Листья мелкие, кожистые. Цветки мелкие, розовые на длинных цветоножках. Цветет в мае—июне. Плод — темно-красная сочная ягода. Созревают ягоды в конце сентября.

Клюква отличается высоким содержанием аскорбиновой кислоты. В ней много органических кислот (лимонная, хинная, бензойная и др.). Из клюквы выделена уросоловая кислота, близкая по природе к гормонам, которая способна тормозить процесс асептического воспаления. Для лечения используют зрелые плоды. Клюква обладает жаропонижающим, противогрибковым, мочегонным, бактерицидным действием. Клюква активизирует умственную и физическую работоспособность. Клюква также обладает способностью повышать секрецию желудочного сока. Поэтому ее часто применяют для лечения гастритов с пониженной кислотностью и панкреатитов. Напитки из ягод усиливают действие антибиотиков и сульфаниламидных препаратов, в частности, при лечении пиелонефрита. Свежий сок ягод клюквы, клюквенный морс и экстракт предупреждают образование некоторых видов камней в почках, стимулируют функцию поджелудочной железы, рекомендуются при глаукоме. Свежий сок в виде примочек используют для очищения и заживления гнойных ран, при лишаях, сухой экземе.

### ■ ВНИМАНИЕ!

*Клюква противопоказана при язве желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения.*

## АВИТАМИНОЗ

Натереть картофель и отжать сок, перелить его в стеклянную банку и оставить на час для того, чтобы крахмал выпал в осадок. Затем необходимо осторожно перелить картофельный сок в другую посуду и

смешать его с выжатым клюквенным соком, приготовленным путем отжимания ягод клюквы и смешивания полученного сока с отваром выжимок. Для улучшения вкуса картофельного сока с клюквой в него рекомендуется добавлять мед и ванилин. Сок следует пить 3 раза в день по 1/4 стакана. Курс лечения — 3 недели.

## **АРТРИТ**

Молодые побеги и листья клюквы (не ягоды!) залить спиртом в соотношении 1:1. Настаивать в теплом месте в течение 24 часов, затем процедить. На 1 стакан теплой воды взять 1 столовую ложку настойки, принимать 2 раза в день.

## **ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЕ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

Клюквенный сок принимать по 0,3—1/2 стакана 3—4 раза в день, добавляя мед, сахар по вкусу.

## **ГИПЕРТОНИЯ**

Залить 2 стакана размятой клюквы 1 стаканом воды, добавить 1/2 стакана сахара и процедить. Пить вместо чая.

## **ИНФАРКТ МИОКАРДА**

Перемолоть в мясорубке 1 кг клюквы и 200 г чеснока, добавить 100 г меда, смешать, настаивать 3 дня. Принимать по 1 десертной ложке 2 раза в день до еды.

## **МАЛОКРОВИЕ, ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА, ГРИПП, ПРОСТУДА**

Ягоды промыть в кипяченой воде, растереть деревянным пестиком, отжать сок в стеклянную посуду и поставить сосуд с соком в прохладное место. Выжимки следует залить водой из расчета 3,5 стакана воды на 1 стакан ягод, затем прокипятить и в полученный отвар добавить сырой сок и мед по вкусу. Принимать полученный морс по 1,5—2 стакана в день.

Пить клюквенный сок, добавляя в него мед, по 1/3—1/2 стакана в день.

## **МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**

Пить по 1 столовой ложке сока клюквы 3 раза в день, заедая 1 столовой ложкой меда.

## **ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

Ягоды клюквы народные целители считают полезными для онкологических больных.

### **ПОДАГРА**

Измельчить 200 г чеснока, 300 г репчатого лука и соединить с 0,5 кг размятой клюквы. Все тщательно перемешать и настоять в сосуде с плотно закрытой крышкой в темном месте в течение 1 суток. Затем к этой смеси добавить 1 кг меда и еще раз все тщательно перемешать. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 15—20 минут до еды.

### **ПОНОС**

Заварить 2 столовые ложки смеси листьев и ягод клюквы 2 стаканами горячей воды, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить и пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

### **АНГИНА**

Смешать 1 стакан клюквенного сока с 3 столовыми ложками меда, прополоскать горло. После каждого полоскания выпивать по 2 столовые ложки смеси, подержав ее некоторое время во рту.

### **ВЕСНУШКИ**

Ягоды размять до густоты кашицы, маску наложить на лицо на 10—15 минут, а затем смыть холодной водой. Делать маски 1—2 раза в неделю.

### **ДИФТЕРИЯ**

Смазывать дифтерийные налеты свежесжатым соком клюквы.

Взять 1 стакан клюквенного сока, подогреть и выпить маленькими глотками. Теплым соком полоскать горло: по 1 стакану через каждые 30 минут. В выжимки вылить 1 рюмку спирта, наложить компресс на горло.

### **ЖИРНАЯ КОЖА**

Смешать 2 чайные ложки желтка с 1 чайной ложкой клюквенного сока и 1—2 чайными ложками сметаны. Наложить маску на лицо, а после ее снятия сделать прохладный компресс из чая и высушить кожу с помощью пальцев, слегка постучав ими по лицу.

## **ЛИШАЙ**

Хороший эффект дает втирание в место поражения сока клюквы.

## **ЛОМКОСТЬ НОГТЕЙ**

Для укрепления ногтей надо регулярно втирать в ногтевую пластину сок клюквы.

## **ПОТЛИВОСТЬ, КОЖНЫЙ ЗУД, ГНОЙНИКИ НА КОЖЕ**

Смешать 1/4 стакана свежего клюквенного сока с 200 г вазелина, растереть и наносить на кожу 1—2 раза в день тонким слоем в течение 5—10 дней.

### *Костяника*

Многолетнее травянистое растение высотой до 30 см. Листья черешковые, тройчатые. Цветки мелкие, правильные, пятилепестковые. Плод — ярко-красная кислая костянка. Цветет в мае—июне, плоды созревают в июле—августе.

В ягодах костяники содержится большое количество витамина С (150 мг/100 г), пектин, фитонциды, минеральные вещества, поэтому их широко используют в народной медицине. Они помогают при мигрени, мочекаменной болезни, простуде, малокровии, геморрое. Костянка обладает болеутоляющим действием. Кроме ягод в лечебных целях также применяют ее траву и цветки.

## **БРОНХИТ**

Залить 1 столовую ложку сухих цветков и травы костяники 1 стаканом кипятка, настаивать 4 часа. Процедить, принимать по 1/4 стакана 5 раз в день.

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА**

Отжать сок из свежих ягод костяники. Принимать по 2 столовые ложки 4 раза в день перед едой.

### *Крыжовник*

Многолетний кустарник с колючими ветвями. Листья трех- и пятилопастные. Цветки сидячие с зеленоватыми, красноватыми или пурпурными лепестками. Цветет в мае—июне. Плод — ненастоящая ягода зеленого, желтого, розового или темно-фиолетового цвета.

Плоды крыжовника богаты витаминами (С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>9</sub>, Р, каротин), пектиновыми веществами, органическими кислотами (в основном яблочной и лимонной) и минеральными веществами. В лечебных целях используют в основном ягоды, которые собирают созревшими. Крыжовник в свежем виде особенно полезен детям и пожилым людям, а также тем, кто выздоравливает после тяжелых заболеваний, при нарушении обмена веществ, ожирении. Ягоды крыжовника обладают мочегонным, слабительным и обезболивающим действием. Большое содержание в ягодах пектина способствует выведению из организма продуктов распада. Замечено, что люди, которые систематически употребляют плоды крыжовника, не болеют онкологическими заболеваниями.

### **БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА**

Залить 1 стакан перебранных и промытых ягод крыжовника 1,5 л воды, поставить на огонь и кипятить 20 минут. Принимать отвар при болях в желудке.

### **ТУБЕРКУЛЕЗ**

Взять 1 столовую ложку сухих листьев крыжовника, залить 1 стаканом кипятка, настаивать под крышкой 30 минут. Процедить. Пить ежедневно по 1 стакану.

### *Лимон*

Вечнозеленое плодовое дерево. Листья простые, черешковые, очередные, ароматные, с лимонным запахом. Цветки белые, душистые. Цветет в апреле—мае. Плод — овальный, желтого цвета, кислый.



В лимонах много органических кислот, пектина (более 1%), фитонцидов, эфирных масел, флавоноидов; из минеральных веществ преобладает калий.

## **АНГИНА**

При ангине в начальной стадии полезно съесть пол-лимона средней величины вместе с кожурой. Жевать нужно медленно, давая возможность соку омывать воспаленные участки слизистой оболочки горла. Через 2—3 часа надо съесть оставшуюся половину. Так поступают до тех пор, пока больной не почувствует облегчение. Но при этом должно соблюдаться одно условие: лимон ничем не запивают, а пищу можно принимать не ранее чем через час после лечебной процедуры. Подобная процедура может приостановить любое вирусное заболевание в самом начале. Если вкус кожуры покажется неприятным, то тогда можно нарезать 2—3 дольки лимона, очистить их от кожуры и последовательно, не торопясь, одну за другой рассасывать во рту, затем проглотить. Через 1 час нужно приготовить новую порцию из нескольких долек и повторить процедуру. Количество процедур вы можете определить сами, по самочувствию.

Выпить 1 столовую ложку свежеотжатого лимонного сока и запить его горячим ромашковым чаем, затем лечь в постель. Запить горячим чаем спустя 30 минут после приема сока.

Прокипятить на медленном огне 1/2 стакана лимонного сока и 1 стакан воды. Принимать с пятиминутным интервалом по 1 чайной ложке до наступления улучшения.

## **АТЕРОСКЛЕРОЗ**

Смешать 100 г очищенного и натертого на терке чеснока и сок 6 лимонов, залить смесь в банку, банку укупорить. Хранить в прохладном месте, принимать по 1 чайной ложке, разведенной в 1 стакане теплой воды.

Смешать измельченные на терке 1 лимон и 1 головку чеснока, залить смесь 1 л кипятка. Настаивать в закрытой посуде 2 суток. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Смешать сок половины лимона с 3/4 стакана кипяченой воды, добавить 1 чайную ложку меда и ежедневно выпивать всю порцию на ночь.

Смешать 1 чайную ложку лимонного сока, 1 чайную ложку меда и 1 чайную ложку подсолнечного масла. Принимать смесь натощак.

## **БЕССОННИЦА**

В 1 стакан теплой кипяченой воды добавить сок 1 лимона и 2 чайные ложки меда. Выпить на ночь.

## **БРОНХИТ**

Кашицу из 5 лимонов с кожурой, но без семян, нужно смешать с кашицей из 4 головок чеснока, залить 1 л прохладной кипяченой воды, плотно закрыть и держать в темном прохладном месте 5 суток, периодически встряхивая. Процедить. Принимать как рассасывающее средство при болезнях легких и бронхов по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Кипяченую воду можно заменить медом.

Приготовить кашицу из 3 натертых лимонов с кожурой, но без семян. Добавить смолотые в порошок ядра 20 грецких орехов, 300 г сока алоэ, 500 г несоленого сливочного масла, 500 г меда, 200 г «Кагора». Принимать при бронхитах и болезнях легких по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

### **■ ВНИМАНИЕ!**

*Рецепт противопоказан при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.*

Смешать сок 2—3 лимонов и 1/4 стакана натертого хрена. Принимать смесь по 1 чайной ложке с утра до полудня несколько раз, ничем не заедая и не запивая.

Сварить 1 лимон (не разрезая его) на медленном огне (в течение 10 минут), затем разрезать пополам, выжать сок и добавить 1 столовую ложку глицерина и столько же меда — должен получиться 1 стакан смеси. Перед употреблением смесь взбалтывать, принимать по 1 чайной ложке в течение дня.

Смешать в равных частях сок редьки, сок лимона, алоэ, мед, 96-процентный спирт. Хранить в холодильнике, принимать 3 раза в день по 2 столовые ложки за 30 минут до еды.

## **ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА**

Размешать 1 столовую ложку лимонного сока в 1 стакане кипяченой воды. Принимать при высокой температуре.

Если температура не спадает, протирать тело несколько раз в день водой, подкисленной лимоном. Можно также намочить в этой воде носки, надеть их и поверх — сухие шерстяные носки.

При повышенной температуре рекомендуется как можно чаще есть лимоны. А если ломтик лимона положить да щеку (перекладывая его из стороны в сторону, пока не прекратится интенсивное выделение слюны), можно уберечься от гриппа, бывая в контакте с больными.

## **ГЕМОРРОЙ**

Обострение хронического геморроя можно снять многократным питьем в течение дня (через каждые 2 часа) лимонного сока: по 2 столовые ложки на прием.

## **ГИПЕРТОНИЯ**

Полезно съедать пол-лимона с кожурой 3—4 раза в сутки.

## **ГИПОТОНИЯ**

Выжать сок из 1 лимона, смешать его с 50 г поджаренных и смолотых зерен кофе и 0,5 кг меда. Принимать по 1 чайной ложке через 2 часа после еды.

## **ГРИПП**

Взять 2 лимона и 2 головки чеснока, натереть на терке, перемешать и залить 1 л кипяченой прохладной воды. Нужно выдержать смесь 3 дня в темном месте при комнатной температуре, затем процедить и поставить в холодильник. Принимать по 1 столовой ложке натошак весной и осенью для профилактики.

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ**

Сок 4 лимонов смешать с соком, отжатым из 4 головок чеснока, принимать по 1 чайной ложке через 2 часа после еды. Смешать 1 кг меда, 1 стакан оливкового масла, 4 пропущенных через мясорубку лимона (с 2 лимонов срезать кожуру). Хранить смесь в закрытой посуде в холодильнике, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30—40 минут до еды. Эта смесь применяется при хронических заболеваниях печени.

## **ЗАПОР**

Для улучшения деятельности кишечника и профилактики запоров утром натошак и вечером перед сном нужно съедать по 1 лимону.

Положить в глубокую тарелку 2 ломтика лимона или апельсина, 7 ягод чернослива и 4 урюка (чернослив и урюк тщательно промыть), залить

теплой водой, чтобы она едва покрывала фрукты, дать постоять с утра до вечера на солнце или естественном свете (сахара не добавлять). Чтобы получить максимальный послабляющий и одновременно смазывающий кишечник эффект, фрукты ешьте вечером, не употребляя затем другой пищи. Процедуру надо проводить в течение 15 или 30 дней (по необходимости). Можно есть это блюдо и в качестве утреннего завтрака.

### **ЗАШЛАКОВАННОСТЬ ОРГАНИЗМА**

Измельчить 7—13 семян лимона, залить 1/2 стакана спирта или 1 стаканом водки и настоять 7 дней в темном месте при комнатной температуре. Пить после еды по 1—3 столовые ложки 3 раза в день.

### **ИЗБЫТОК СОЛЕЙ В ОРГАНИЗМЕ**

Обдать 200 г лимонов кипятком, натереть на терке вместе с кожурой, добавить по 200 г меда и 1 стакан оливкового масла. Все перемешать, сложить в банку и поставить на 10 дней в холодильник. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Перед употреблением размешивать чистой ложкой. Хранить в холодильнике. Через полгода курс повторить.

### **ИНФАРКТ МИОКАРДА, АТЕРОСКЛЕРОЗ**

После перенесенного инфаркта полезно принимать напиток, приготовленный из лимона и настоя из иголок хвойных деревьев (сосна, ель, пихта). Для этого нужно очистить лимон от кожуры, мелко измельчить, залить отваром хвои и выпить залпом за 1 час до еды.

Одна доза напитка готовится из половины лимона (напиток принимать 4 раза в день).

Головку чеснока средних размеров очистить, растолочь в кашицу, положить в стеклянную банку, залить 1 стаканом подсолнечного масла, поставить в холодильник. На следующий день взять лимон, срезать у него верхушку, выдавить 1 чайную ложку лимонного сока и смешать его с 1 чайной ложкой чесночного масла. Смесь принимать 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — от 1 до 3 месяцев. Затем сделать перерыв на 1 месяц и повторить курс.

### **ИСТОЩЕНИЕ, ОСЛАБЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА**

При истощении организма ребенка после тяжелых болезней нужно смешать сок 4 лимонов, 1 стакан сока алоэ, 500 г ядер грецких орехов,

300 г меда. Смесь давать по 1 чайной или десертной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Для укрепления иммунной системы нужно взять 2 кг лимонов, 3 кг свеклы, 3 кг моркови, 2 кг гранатов, все пропустить через соковыжималку. (Из лимонов предварительно вынуть косточки, но оставить кожуру, а гранат употребить с кожурой, всеми косточками и перегородками.) Сок слить в банку и добавить 2 кг меда. Принимать утром и на ночь по 1 рюмке в течение 1 месяца. Сделать перерыв на 2 недели и опять принимать 1 месяц, и так — постоянно, особенно весной.

При весенней усталости очень полезно есть дольки лимонов с кожурой, слегка посыпанные сахаром.

При цинге можно просто есть кусочки лимона, посыпанные сахаром для смягчения кислого вкуса.

Те, кто много курит, должны регулярно есть лимоны (или другие цитрусовые). В них содержится достаточное количество витамина С, чтобы компенсировать потери аскорбиновой кислоты, происходящие в организме в результате курения.

## **КАШЕЛЬ**

Смешать 1 столовую ложку меда с соком 1 лимона и 2 свежими яйцами. Эту смесь залить 1 стаканом кипяченой холодной воды и еще раз размешать. Пить в течение дня глотками каждый час.

## **МИГРЕНЬ**

Смешать 0,5 кг измельченных с коркой лимонов, но без семян, 3/4 стакана натертого на мелкой терке хрена, 1,5 стакана сахара и 1 л красного вина, варить в закрытой посуде на водяной бане 1 час, охладить, процедить. Принимать при мигрени по 1/2 стакана через 2 часа после еды.

## **НЕВРАСТЕНИЯ**

Нарезать мелко 10 лимонов вместе с коркой, смешать со скорлупой 5 сырых яиц, добавить 0,5 л водки. Настаивать 5 дней, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день в течение месяца при неврастении во время климакса.

Смешать вместе при помощи деревянной ложки сок из 3 лимонов, 5 столовых ложек сока моркови, 5 столовых ложек сока хрена, 2 стакана меда. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 1 час до еды в течение 2 месяцев.

## **НЕДОСТАТОЧНАЯ ЛАКТАЦИЯ**

Залить 1 измельченный лимон 1 л горячей воды, добавить 2 столовые ложки семян тмина и 1/2 стакана сахарного песка. Смесь кипятить на слабом огне 8—10 минут. Настаивать до охлаждения, процедить и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

## **ОТЕКИ**

Можно провести трехдневный курс голодания на смеси яблочного и лимонного соков в пропорции 4:1. Затем нужно смешать взятые в равной пропорции сок лимона и мед, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Залить 4 чайные ложки льняного семени 1 л воды, кипятить 10 минут, настаивать в теплом месте в течение 1 часа (можно не процеживать), прибавить лимонный сок. Пить в горячем виде по 1/2 стакана 6—8 раз в день (каждые 2 часа). Курс лечения — 2—3 недели.

## **ПРОСТУДА**

Мед, чеснок, лимон измельчить и смешать в любых пропорциях. Принимать по 1 чайной ложке 3—4 раза в день. Смешать 100 г сухих измельченных корок лимона и 0,5 л водки, настаивать 2 недели, периодически встряхивая. Затем процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20 минут до еды, запивая водой.

## **РВОТА**

Белая прослойка между верхней коркой и мякотью лимона обладает противорвотным действием.

Приложить лимон свежим срезом к подложечной области и держать так некоторое время. Эффект будет более выраженным, если одновременно выпить отвар плодов лимона.

## **САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

Залить 2 столовые ложки натертой кожуры лимона 2 стаканами воды, кипятить в закрытой посуде 30 минут, настаивать 10 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

## **СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА**

Корка лимона с сахаром улучшает аппетит.



Взрослым рекомендуется принимать по 30 капель 3 раза в день до еды следующий состав: 100 г высушенной и измельченной корки лимона залить 1 л водки, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая, процедить.

## **СТЕНОКАРДИЯ, СПАЗМ СОСУДОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА, БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА**

Смешать 0,5 л меда с соком 5 лимонов и соком 5 тертых головок чеснока, оставить на 1 неделю в плотно закрытой посуде. Это количество принимать по ч. л. ежедневно в течение 1 месяца, затем приготовить свежую смесь и принимать еще 1 месяц.

## **ТУБЕРКУЛЕЗ**

Взять 6 свежих куриных яиц с неповрежденной белой скорлупой и поместить в стеклянную банку таким образом, чтобы они располагались в одной плоскости. Затем уложенные яйца залить свежесжатым лимонным соком. Количество сока должно быть таким, чтобы им покрыть все яйца. Горловину емкости обвязать марлей и поставить в сухое прохладное место, удаленное от прямых солнечных лучей. Соблюдение этого условия защитит яйца от порчи и будет способствовать полноценному переходу микроэлементов из скорлупы в раствор. Для большей уверенности банку можно дополнительно обернуть темной бумагой. Под действием лимонной кислоты скорлупа яиц начнет постепенно растворяться и полностью перейдет в раствор через 5—8 дней. Затем в сосуд добавить 1 стакан жидкого липового меда и около 3/4 стакана коньяка и все размешать. Принимать по 1 десертной ложке 3—4 раза после еды в течение дня.

## **УВЕЛИЧЕНИЕ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**

Натереть пол-лимона с кожурой, смешать с сахаром по вкусу. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

## **ЦИСТИТ**

При заболеваниях мочевого пузыря эффективнее всего принимать лимонный сок с медом и оливковым маслом в пропорциях 1:2:1.

## **ШУМЫ В СЕРДЦЕ**

Жевание лимонной корки улучшает работу сердца и убирает возрастные шумы в сердце.

Взять 2 лимона и 2 апельсина, разрезать на части, удалить косточки и пропустить через мясорубку, массу смешать с 2 столовыми ложками меда, выдержать 1 сутки в стеклянной посуде в комнатных условиях, а затем поставить в холодильник. Принимать по 2—3 чайные ложки в день с чаем или перед едой.

## **АНГИНА**

Полоскать горло лимонным соком, разбавленным водой. Приготовить 30-процентный раствор лимонной кислоты и полоскать горло.

## **ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН**

На ночь на больные вены положить тонкие ломтики лимона, сверху прикрыть полосками бумаги и забинтовать. При воспаленных венах такие компрессы можно делать несколько раз в день.

У женщин во время беременности часто выступают вены на ногах, которые могут остаться в таком состоянии и после родов. Чтобы предупредить появление варикоза, необходимо каждый день принимать контрастный душ (чередовать горячую воду с холодной). Начинать нужно со ступней. Если вены уже выступили — после такого душа нужно в больные места втирать свежееотжатый лимонный сок.

## **ВЕСНУШКИ**

Смешать 15 г лимонного сока, 5 г глицерина, 25 г кипяченой воды. Лицо смазать полученным составом и оставить на коже в течение 15 минут. Потом смыть и нанести питательный крем.

## **ГОЛОВНАЯ БОЛЬ**

Обрезать свежую корку лимона диаметром примерно 2 см, очистить ее от цедры, приложить к виску влажной стороной и держать до тех пор, пока под лимонной коркой на коже не появится красное пятно, которое начнет немного гореть и чесаться. Головная боль должна пройти.

При нестерпимой головной боли на лоб и виски положить по куску свежего лимона и обвязать голову смоченным в горячей воде полотенцем.

Натереть пол-лимона с кожурой, после чего полученной кашицей смазывать лоб и виски. Боль постепенно уменьшится.

## **ГРИПП**

Перед выходом на улицу смазать краешки крыльев носа соком лимона. Во время эпидемии гриппа это средство обезопасит от вирусов примерно на 1 час.

Измельчить 1 лимон вместе с кожурой и залить растительным маслом. При гриппе смазывать этим маслом ноздри несколько раз в день, протирать им десны перед едой и после еды, а подошвы и ушные раковины — на ночь.

В кипящую воду добавить лимонный сок, немного соли, листья эвкалипта или эвкалиптовое масло, налить воду в чашку, держать ее немного ниже лица и глубоко дышать через нос. Желательно подышать попеременно сначала одной ноздрей, затем другой. Если одна ноздря не работает, то полежите на противоположном боку, и она откроется. На ночь выпейте 1 чайную ложку меда с соком лимона.

## **МОЗОЛЬ**

Распарить ногу с мозолью в горячей воде, вытереть досуха и привязать к мозоли корку лимона с небольшим количеством лимонной мякоти на ней. Лучше всего срезать небольшую «горбушку» лимона, которую удобнее привязывать к мозоли. Через 4—5 дней мозоль сойдет полностью. Таким же способом лечат и грибковые заболевания ног.

## **НАСМОРК**

Часто промывать носовые ходы водой с соком лимона.

Выжать сок из 1 лимона, налить его немного в ладонь и несколько раз втянуть в нос. Возникает жжение, но нужно потерпеть и через несколько минут промыть носовые ходы слабым раствором поваренной соли. Повторить 2—3 раза в течение дня.

## **ПАРОДОНТОЗ, КРОВОТОЧИВОСТЬ ДЕСЕН**

Свежей лимонной цедрой (внутренней стороной) массировать кровоточащие десны (несколько минут каждый день). Через несколько дней десны заживут.

## **РАНЫ**

Свежие раны (полученные 6—12 часов назад), обработанные соком лимона, быстро заживают.

## **СТОМАТИТ**

Развести 1 столовую ложку лимонного сока в 1 стакане воды, добавить 1 столовую ложку меда и полоскать этой смесью рот.

## **СУДОРОГИ**

В течение двух недель каждый день утром и вечером смазывать стопы ног соком лимона. После проведения процедуры необходимо прилечь на некоторое время, чтобы сок полностью впитался в кожу.

## **УСТАЛОСТЬ**

Намочить носки в воде, в которую добавлен сок 1 лимона, отжать, надеть их, а сверху — сухие носки. При этом происходит отток крови из верхней части тела в нижнюю и снимается усталость (так же можно лечить высокую температуру). Эту процедуру можно делать ежедневно, перед сном. После пробуждения носки необходимо снять. Особенно эта процедура полезна тем, кто весь день проводит на ногах.

### *Малина*

Кустарник высотой до 2 м. Листья снизу опушенные, сверху почти голые, темно-зеленые, очередные, тройчатые или непарноперистые. Цветки белые с многочисленными тычинками. Цветет в июне—июле. Плоды — душистые, сочные, красные, белые или фиолетовые костянки. Созревают ягоды в июле—августе.

Малина богата фруктозой и сахарозой, содержит пектины, органические кислоты, клетчатку, витамины (С, В, РР, D, Е, К, А и др.), медь, калий, фосфор, кальций, йод, стронций, цинк, хром. Железа в малине больше, чем в других плодах. Малина также знаменита наличием в ней летучих и нелетучих бактерицидных веществ, среди которых — салициловая кислота. Используют для лечения почти все части растения: корни, листья, цветки и, конечно, плоды. Листья и цветки собирают в период цветения, плоды — после полного созревания, а корни — осенью. Ягоды обладают потогонным, жаропонижающим, обезболивающим и

противорвотным действием. Они также полезны при малокровии, атеросклерозе и заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Цветки оказывают противовоспалительное и антитоксичное действие. Листья чаще всего используют в качестве вяжущего средства, а также при несварении желудка и при заболеваниях легких. Корни обладают кровоостанавливающим действием.

#### ■ ВНИМАНИЕ!

*Ягоды малины богаты пуринами, поэтому при подагре и нефритах их лучше не употреблять.*

### АЛКОГОЛЬНОЕ ОТРАВЛЕНИЕ

Отрезвляюще действует малиновый сок. Выпить 1 стакан сока.

### АЛЛЕРГИЯ

Залить 2 столовые ложки сухих цветков малины 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час. Процедить перед употреблением, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

### АНГИНА

К Залить 2 столовые ложки измельченных (сухих или свежих) листьев малины 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Настой выпить горячим. Таким же настоем можно полоскать горло.

### БОЛЬ В ЖЕЛУДКЕ

Выпить 1 стакан свежего малинового сока.

### ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА

Прекрасным жаропонижающим средством является лесная малина. Заварить как чай 2 столовые ложки сухих ягод малины 1 стаканом кипятка, выпить за 1 раз. Можно пить чай с вареньем из лесной малины.

### ГНОЙНЫЙ ОТИТ

Собранные осенью корни малины очистить от земли, мелко нарезать. Залить 2—3 столовые ложки корней 1 л воды и настаивать 12 часов. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день в течение месяца. За это время зарубцовываются даже старые раны в барабанных перепонках.

### КОЛИТ

Заварить 4 чайные ложки листьев или ягод малины 2 стаканами кипятка и настаивать 30 минут. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

## **КОРЬ**

Залить 2 столовые ложки плодов малины 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 час. Пить как чай несколько раз в день.

## **КРОВОТЕЧЕНИЯ ГЕМОРРОИДАЛЬНЫЕ, НОСОВЫЕ**

Залить 1 столовую ложку вымытых и измельченных корней малины 1 стаканом воды, кипятить на огне 10 минут. Настаивать 1 час. Перед употреблением процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день после еды.

## **ПРОСТУДА**

Залить 2 столовые ложки высушенных ягод малины 1 стаканом кипятка, настаивать 15—20 минут, процедить. Принимать настой горячим по 2—3 стакана как потогонное средство.

Взять молодые стебли малины (возраст их должен быть не более 1 года). Стебли разломать, чтобы получились кусочки размером 4—5 см, залить 50 г стеблей 1 л кипятка, поставить на огонь и кипятить 10 минут. Пить с медом. Такой отвар также помогает и для выведения радионуклидов из организма.

При насморке полезно принимать отвар из ягод земляники или малины. Рекомендуется одновременно делать паровые ингаляции: в плоскую миску налить немного кипящего отвара и дышать, накрывшись с головой махровым полотенцем. Отвар принимать 2—3 раза в день по 1 стакану после еды. Ингаляции делать 2—3 раза в день, обязательно на ночь.

Настоять 2 столовые ложки сухих или 100 г свежих ягод малины в 1 стакане кипятка. Через 10—15 минут добавить 1 столовую ложку меда, размешать. Принимать в теплом виде как потогонное средство перед сном.

Заварить липовый чай и пить его с малиновым вареньем. После чего укутаться, чтобы пропотеть.

## **СКЛЕРОЗ**

Ежедневно выпивать по 1 стакану малинового сока.



## **СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА**

Взять 2 чайные ложки ягод малины, заварить 1 стаканом кипятка и настоять в термосе. Пить настой теплым по 1/2 стакана 4 раза в день.

## **АНГИНА**

Залить 50 г сухих измельченных листьев малины 1 л холодной воды, оставить на ночь, а утром довести до кипения, варить на слабом огне в закрытой посуде 15 минут, настаивать, укутав, 5—6 часов, процедить. Теплым отваром полоскать горло каждые 2 часа.

## **ВЕСНУШКИ**

Выжать сок из свежих листьев малины и смазывать веснушки или приготовить мазь из 1 части сока и 4 частей сливочного масла или вазелина.

## *Мандарин*

Небольшое ветвистое вечнозеленое дерево. Цветки крупные, белые. Плоды приплюснуто-шаровидной формы, оранжевые, с тонкой, легко отделяющейся кожурой. Мякоть разделена на дольки (обычно 10—12 долек). Полное созревание плодов происходит в ноябре.

Мандарины — высоковитаминные плоды. В них содержится до 10% сахаров, а также органические кислоты, флавоноиды, минеральные соли, фитонциды. Лечебными свойствами обладают плоды вместе с кожурой. Это ценный диетический продукт. Употребление мандаринов, особенно зимой, способствует укреплению иммунитета. Они повышают аппетит, улучшают обменные процессы. Плоды и сок — эффективное антицинготное и противогрибковое средство.

## **БРОНХИТ, ТОШНОТА**

Высушенную кожуру 2 мандаринов залить 1 стаканом кипятка, настаивать под крышкой 2 часа. Процедить и принимать настой по 1 столовой ложке 4—5 раз в день. Это средство используется в китайской народной медицине.

## **СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА, КАШЕЛЬ**

Взять 50 г кожуры мандаринов, залить 1 стаканом водки. Настаивать в темном месте 1 неделю. Принимать по 1 столовой ложке для повышения аппетита перед едой, а для смягчения кашля — после еды.

### *Морошка*

Многолетнее травянистое растение высотой до 30 см. Стебель прямой. Листья очередные, пятилопастные. Цветки белые, крупные. Цветет в мае—июне. Плоды — сборные костянки, внешне похожие на ягоды малины. Созревают ягоды в июле—августе.

Морошка богата аскорбиновой кислотой (до 30 мг/100 г), клетчаткой и сахарами. В ней содержатся фитонциды, пектиновые и дубильные вещества, органические кислоты и минеральные вещества — магний, кальций, железо, кремний, фосфор и др. В качестве лекарственного сырья используют плоды и листья. Плоды собирают созревшими, а листья — в период цветения. Морошка обладает противоцинготным, общеукрепляющим, кровоостанавливающим, противовоспалительным, мочегонным и бактерицидным действием.

#### ■ ВНИМАНИЕ!

*При язве желудка и двенадцатиперстной кишки, особенно при обострении, от употребления морошки следует отказаться.*

### РАК КОЖИ

Сок из плодов морошки полезен при раке кожи. Можно принимать и сами ягоды, а также смазывать раздавленными ягодами пораженные раком места. Для приготовления сока ягоды протереть через сито, добавить сахар (2 части ягод, 1 часть сахара) и размешать, чтобы сахар растворился.

#### ■ ВНИМАНИЕ!

*Сок из морошки не рекомендуется принимать при подагре, некоторых заболеваниях почек, Может вызвать аллергическую реакцию в виде зуда, отечности и кожные высыпания. Еыбирая сок из морошки при лечении тех или иных заболеваний, следует проконсультироваться с врачом.*

## **ЦИНГА, НЕФРИТ**

Пить по 1 стакану сока морошки в день.

## **ЦИСТИТ**

Залить 1 столовую ложку измельченных листьев морошки 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день до еды до полного выздоровления.

## *Облепиха крушиновидная*

Ветвистый колючий кустарник или небольшое дерево высотой от 1,5 до 6 м. Листья линейно-ланцетные, сверху зеленые, снизу серебристо-белые. Цветки мелкие, желтые, душистые. Плод — костянка желто-золотистого цвета. Цветет в апреле—мае, плоды созревают с конца августа до октября.

Плоды — ценное поливитаминное сырье, в них содержатся: витамин С (до 270 мг/100 г), витамины группы В, витамин Е, провитамин А. В семенах концентрация этих витаминов еще выше. Масло облепихи содержит около 80% жирных кислот, до 200 мг/100 г витамина Е, до 380 мг/100 г провитамина III А, витамин F, регулирующий обмен веществ кожи, а также витамины К, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>. Листья облепихи содержат до 10% танинов. В качестве лекарственного сырья используют плоды, листья и масло из семян. Плоды собирают в сентябре—октябре, листья — в мае. Плоды и облепиховое масло обладают противовоспалительным, ранозаживляющим, обезболивающим действием. Облепиховое масло ускоряет заживление ран, уменьшает воспаление, поэтому его применяют для лечения ожогов, пролежней, лучевых поражений кожи в виде примочек и аппликаций. Масло применяется также при лечении эрозии шейки матки, кольпита, язвенной болезни желудка, энтероколита, геморроя.

## **ГРИПП**

Залить 1 столовую ложку тонких измельченных ветвей облепихи (их можно срезать в любое время года) 1,5 стакана кипятка, варить в закрытой посуде 15—20 минут, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Выпить на ночь

маленькими глотками. Хорошо помогает в начальной стадии гриппа, снижает температуру и облегчает состояние.

## **МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЫ**

Смешать 3 стакана сока облепихи, 2 столовые ложки меда, 1 стакан кипяченой воды, 1/2 стакана настоя листьев мяты. Пить по 1 стакану в день. Сок необходимо хранить в холодильнике.

Ягоды облепихи — один из лучших витаминоносителей, прекрасно помогают при всех почечных заболеваниях.

## **ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ**

Пить облепиховый сок по 1/4 стакана 3 раза в день за 1 час до еды.

Масло облепихи принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 1 час до еды, не запивая. Курс лечения — не менее 3 недель. *Приготовление облепихового масла.* Зрелые плоды облепихи протереть через сито. Семена с оставшейся шелухой высушить и хранить отдельно. Протертую массу нагреть до 80—90°C, разлить в стеклянные банки, герметично закрыть, закатать под крышки. В процессе хранения (2—3 месяца) протертая масса разделяется на два слоя. Открыв банку, черпаком аккуратно снять верхний слой, в котором содержится 25% масла, и поместить в эмалированную кастрюлю, добавить семена и шелуху, полученные при протирании облепихи. Подсолнечное масло (0,5 л на 1 кг пасты облепихи) вскипятить. Этим горячим маслом залить пасту вместе с шелухой. Поставить в духовой шкаф и, помешивая, томить при температуре 60—70°C на протяжении двух суток. Эту процедуру с тем же успехом можно проводить и на паровой бане. Через двое суток массу профильтровать. Для этого необходим марлевый мешочек, который нужно подвесить и подождать, пока стечет готовое масло.

## **СУХАЯ И СТАРЕЮЩАЯ КОЖА**

Свежий желток куриного яйца растереть с 1/2 чайной ложки облепихового масла. Держать маску 20 минут.

## **ЭРОЗИЯ ШЕЙКИ МАТКИ, КОЛЬПИТ**

Вводить во влагалище тампоны, смоченные в облепиховом масле (5—10 г масла). Тампон извлечь через 16—24 часа. Лечение продолжительное. Выздоровление наступает через

1—2 месяца. Первых результатов можно ждать через 10—15 процедур при кольпитах и через 8—12 процедур — при эрозии шейки матки. Лечение можно повторить через 4—6 недель.

### *Персик*

Дерево высотой до 5 м. Листья очередные, эллиптические. Цветки розовые или красные, неодинаковые по размерам. Цветет в конце апреля—начале мая, до появления листьев. Плоды — костянки, покрытые нежной бархатистой кожицей. Мякоть кисло-сладкая, сочная, ароматная. В сердцевине находится бороздчато-извилистая косточка.

В мякоти персика содержатся сахароза, яблочная, винная, лимонная, хинная, хлорогеновая кислоты, клетчатка, белки, много калия, железа, марганец, йод, витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, Е. В лечебных целях используют плоды. Они обладают мочегонным, успокаивающим и легким слабительным действием. В персиках содержится значительное количество калия, поэтому их сок полезен для больных с сердечными заболеваниями.

#### ■ **ВНИМАНИЕ!**

*Людям, предрасположенным к аллергии, ожирению, и больным сахарным диабетом сок персика противопоказан.*

### **НАРУШЕНИЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА, ЗАПОР, ХРОНИЧЕСКИЙ ГАСТРИТ**

Ежедневно выпивать по 1 стакану свежего персикового сока, разбив порцию на 5 приемов (по 1/5 стакана). Принимать за 30 минут до еды.

### *Слива*

Дерево высотой до 12 м. Листья очередные, черешковые, эллиптические, снизу опушенные. Цветки правильные, двуполые, белые или зеленовато-белые. Цветет в мае—июне. Плоды — мясистые костянки овальной или продольно-овальной формы с четкой продольной бороздкой. Окраска плодов может быть желтой, красной, синеватой, зеленой с

восковидным налетом. Косточки приплюснутые, остроконечные. Созревают сливы в августе—сентябре.

В плодах сливы содержатся глюкоза, фруктоза, сахароза, сорбит, яблочная, лимонная, винная и хинная кислоты. Витаминный состав сливы отличается высоким содержанием Р-активных соединений, а также витамина В<sub>2</sub> и каротина. В качестве лекарственного сырья используют плоды, кору, свежие листья и косточки сливы. Плоды употребляют как свежими, так и сушеными. Кору сливы используют только свежей. Слива — известное в народе средство от запоров. Полезно ее также принимать при изжоге. Плоды обладают антисклеротическим, мочегонным, болеутоляющим действием. Листья способствуют заживлению ран. Свежие сливы способствуют укреплению и лучшей проницаемости стенок капилляров. Из косточек сливы можно приготовить активированный уголь.

## **АНГИНА**

Залить 1 чайную ложку сухих листьев сливы 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Полоскать горло.

## **ЗАПОР**

Страдающим запорами полезно пить воду, в которой варились сливы, или съесть 10—15 сушеных слив перед сном.

Свежие сливы освободить от косточек, залить кипятком, настаивать 2 часа. Пить по 1 стакану настоя 2 раза в день до еды.

## **ПРОСТУДА**

Залить 1 чайную ложку измельченной коры сливы 1,5 стакана воды, кипятить 10 минут. Настаивать 30 минут, процедить. Пить в теплом виде с медом.

## *Смородина красная*

Мощный куст высотой до 1,5 м. Листья темно-зеленые, трех- или пятилопастные. Цветки собраны в кисти. Цветет в мае—июне. Плоды красные, собраны в кисти. Созревают через 4—6 недель после цветения.



В плодах красной смородины среди Сахаров преобладает фруктоза. В них содержатся лимонная, яблочная, винная, салициловая и янтарная кислоты. Красная смородина — источник пектиновых веществ. В ягодах много калия, фосфора и кальция. Для лечения используют ягоды, которые обладают потогонным, кровоостанавливающим, мочегонным и витаминным действием.

### **УСТАЛОСТЬ, СНИЖЕНИЕ ИММУНИТЕТА ПОСЛЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ТОШНОТА**

Выпивать ежедневно по 1 стакану сока красной смородины.

### *Смородина черная*

Кустарник высотой до 1,5 м. Все части обладают сильным характерным запахом. Листья трех- и пятилопастные, черешковые, очередные, сверху голые, снизу с желтыми железками. Цветки мелкие, желто-красноватого цвета. Цветет в мае—июне. Плоды — черные ягоды, собранные в кисти. Созревают в июле—августе.

Ягоды черной смородины ценятся как природный источник витаминов. В них много витамина С и Р-активных веществ. Черная смородина также характеризуется высоким содержанием органических кислот и железа. Для лечения используют листья и ягоды. Листья собирают во время цветения, а ягоды — созревшими. Ягоды — сильное витаминное средство, обладают тонизирующим, сосудорасширяющим, сахаропонижающим, кровоочистительным, мочегонным, потогонным, противоопухолевым и противорадиационным действием. Сухие ягоды черной смородины в виде отваров используют при поносах. Листья оказывают мочегонное и потогонное действие, а также стимулируют функции коры надпочечников.

### **АВИТАМИНОЗ**

Залить 2 столовые ложки ягод черной смородины 1 стаканом воды, кипятить 5 минут на медленном огне. Настаивать 1 час. Процедить, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день. Ягоды из отвара съедать.

### **АТЕРОСКЛЕРОЗ, НАРУШЕНИЯ РИТМА СЕРДЦА, СНИЖЕННАЯ ЛАКТАЦИЯ, ГАСТРИТ**

Принимать по 1/3 стакана свежего сока черной смородины 3 раза в день.

### **КАШЕЛЬ, ОХРИПЛОСТЬ ГОЛОСА**

Развести сок черной смородины с сахаром в соотношении 1:10. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день.

### **ОБЛУЧЕНИЕ**

Залить 1 столовую ложку размятых плодов черной смородины 1 стаканом кипятка/настаивать 2 часа. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день. Ягоды съедать.

### **ПОДАГРА, МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, МАЛОКРОВИЕ**

Залить 1 столовую ложку измельченных листьев черной смородины 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Процедить, принимать по 1/2 стакана 4—5 раз в день.

### **АНГИНА**

Полоскать горло соком свежих ягод черной смородины, разбавленным теплой водой.

### **УВЯДАЮЩАЯ КОЖА**

Растереть ягоды черной смородины и смешать их с медом в соотношении 2:1. Массу нанести на лицо (вокруг глаз и губ не намазывать). Через 15 минут маску смыть теплой водой.

### *Терн*

Колючий кустарник высотой до 4 м. Листья продолговато-эллиптические, очередные. Цветки белые, одиночные, с пятью лепестками. Цветет в апреле—мае до появления листьев. Плоды — шаровидные темно-синие костянки с сизым налетом. Мякоть терпкая, зеленого цвета. Плоды созревают в сентябре.

В плодах растения содержатся дубильные и ароматические вещества, органические кислоты, фруктоза, минеральные соли, флавоноиды, гликозиды, воск. В листьях есть аскорбиновая кислота, каротин, витамины группы В, фитонциды, эфирное масло, дубильные вещества, яблочная кислота, пектины. Для лечения используют цветки, молодые листья, кору, корни и плоды (без семян). Цветки собирают в апреле-мае. Листья собирают в мае—июне, кору — весной, корни — осенью. Цветки терна возбуждают деятельность почек, обладают слабительным, успокаивающим, болеутоляющим и потогонным действием. Кору и корни употребляют в качестве жаропонижающего и вяжущего средства. Листья обладают мочегонным действием, помогают при различных кожных заболеваниях.

### ■ ВНИМАНИЕ!

*Косточки ядовиты, не использовать!*

## ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА

Залить 1 чайную ложку измельченной коры или корней терна 1 стаканом воды, кипятить 15 минут, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.

## САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Залить 1 столовую ложку сушеных плодов терна 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

## НЕВРАЛГИЯ, МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Залить 2 чайные ложки цветков терна 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры, настаивать 8 часов, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

## ОТЕКИ

Залить 1 столовую ложку измельченных листьев терна 1 стаканом кипятка, настаивать 5 минут. Пить как чай по 1 стакану 3 раза в день.

## *Черешня*

Дерево высотой до 10 м разреженной кроной. Листья яйцевидные, обратнойцевидные или эллиптические. Цветки белые. Цветет в апреле—мае, одновременно с распусканием листьев. Плоды — костянки желтого, красного, розового цвета, которые созревают в июне—июле (в некоторых районах в мае).

Плоды черешни богаты Р-активными веществами и йодом. Сахара в них в основном представлены фруктозой и глюкозой. Для лечения используют плоды, которые являются прекрасным лекарством от дизентерии. Плоды черешни и сок из них обладают мочегонным, сосудукрепляющим и желчегонным свойствами. Высокое содержание йода в черешневом соке позволяет использовать его при лечении щитовидной железы.

### **ГЛИСТЫ, КРОВОТЕЧЕНИЕ ГЕМОРРОИДАЛЬНОЕ**

Заварить в 0,5 л воды 25 г ягод черешни, настоять. Принимать настой перед обедом в течение 20—30 суток.

### **ДИЗЕНТЕРИЯ**

Залить 100 г свежих ягод 3,5 стакана крепкого красного виноградного вина. Настаивать на солнце 2 дня, затем процедить настойку, не выбрасывая ягод. Доза для взрослых — 1 рюмка настойки на прием, для детей — 1 наперсток 3 раза в день.

### **ОСЛАБЛЕНИЕ ЗРЕНИЯ**

Съедать ежедневно по 300 г свежих ягод черешни.

## *Черника*

Низкий кустарник высотой до 50 см. Листья почти сидячие, очередные, яйцевидные, блестящие, светло-зеленые, опадающие на зиму. Цветки одиночные, зеленовато-белые. Цветет в мае—июне. Плоды — сочные, шаровидные, сине-черные с сизоватым налетом ягоды, созревают в июле—августе.

Черника — очень целебная ягода, которая издавна используется в народной медицине. В чернике содержатся важные для организма человека микроэлементы (калий, сера, кальций, железо, марганец, медь, бор, хром и др.). Также в ягодах обнаружены такие биологически активные вещества, как ниомиртиллин (способствует уменьшению количества сахара в крови) и оксикумарины (понижающие свертываемость крови). В качестве лекарственного сырья собирают ягоды (в июле—августе) и листья (в мае—июне). Черника регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, стимулирует обмен веществ, обладает вяжущим, мочегонным, обезболивающим, противовоспалительным и кровоостанавливающим действием. Ягоды черники усиливают остроту зрения, уменьшают усталость глаз. Настой листьев понижает содержание сахара в крови.

### **БЕЛОКРОВИЕ**

Залить 6 столовых ложек листьев черники 1 л кипятка, настоять 2—3 часа, процедить. Пить по 5—6 стаканов в день в течение 1 месяца. Через месяц сделать перерыв на 10 дней.

### **ГИПЕРТОНИЯ**

Залить 4 чайные ложки сушеных ягод черники 1 стаканом воды, настаивать 8 часов. Выпить настой в течение суток.

### **КОНЬЮНКТИВИТ**

Съедать ежедневно по 1 столовой ложке свежих или сухих ягод черники.

### **МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

Залить 2 чайные ложки сухих листьев черники 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Залить 1 столовую ложку свежих ягод черники 1 стаканом кипятка, варить на слабом огне 15—20 минут, охладить, процедить. Принимать при непроизвольном мочеиспускании по 1/3 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

Ежедневно съедать по 100 г свежих ягод черники.

### **НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ**

Полезно употреблять отвар из сухих или свежих ягод черники и ежевики по 1 стакану 4 раза в день.

Взять по 1 столовой ложке ягод черники и ежевики, залить 0,5 л воды, кипятить 20 минут на медленном огне. Процедить. Пить по 1 стакану 4 раза в день.

### **ПОНОС, БОЛИ В ЖЕЛУДКЕ, МАТОЧНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ, БЕЛОКРОВИЕ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

Залить 60 г листьев черники 1 л кипятка, настаивать 30 минут. Пить как чай.

Залить 4 чайные ложки сухих ягод черники 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа. Пить по 1/4 стакана 5—6 раз в день.

### **РАК ЖЕЛУДКА**

Настой листьев черники (1:5) пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

### **РЕВМАТИЗМ, ПОДАГРА**

Залить 2 чайные ложки толченых ягод черники 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения. Пить настой, а также кисели, отвары по 2—3 стакана в день.

### **САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

Залить 1 столовую ложку сухих листьев черники 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 30—40 минут, процедить. Принимать по 1 стакану настоя 3 раза в день в охлажденном виде небольшими глотками. Применяется при начальной стадии диабета.

### **ХРОНИЧЕСКИЙ КОЛИТ**

Залить 1 столовую ложку сухих ягод черники 1/4 стакана воды, кипятить 20 минут. Добавить 1/4 стакана красного вина, смесь кипятить еще 10 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

### **ХРОНИЧЕСКИЙ ПОНОС**

Залить 40 г сухих плодов черники 1 стаканом, кипятить 20 минут. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Принимать по 50—100 г свежих плодов черники или настой из сухих плодов: залить 4 чайные ложки сухих плодов черники 1 стаканом воды комнатной температуры, настоять 8 часов; выпить в течение дня глотками.

Промыть в воде 50 г сушеной черники и залить 2 стаканами холодной воды, поставить на огонь на 20 минут. Когда черника станет мягкой,



отвар процедить в другую кастрюлю, а ягоды размять деревянным пестиком и вновь залить 1 стаканом воды, вскипятить и, отжимая, процедить в кастрюлю с отваром. Затем добавить сахар, еще раз довести до кипения и влить разведенный в холодной воде картофельный крахмал (2 столовые ложки сухого крахмала). Выпить в течение дня.

## **АНГИНА**

Залить 100 г сухих плодов черники 0,5 л воды, кипятить, пока количество воды не уменьшится до 0,3 л. Применять для полоскания горла.

## **ГЕМОРРОЙ**

Залить 40 г сухих плодов черники 1 стаканом воды, кипятить 20 минут. Делать клизмы.

## **ГИНГИВИТ, СТОМАТИТ**

Полоскать полость рта свежим соком черники.

Залить 2 чайные ложки сушеных ягод черники 1 стаканом воды, настаивать 8 часов, процедить. Полоскать рот 3—4 раза в день.

## **ДРЯБЛАЯ КОЖА**

Взять в равных частях ягоды черники, сметану и толокно. Все тщательно растереть и массу нанести на лицо на 10 минут. Смыть теплой водой.

## **ЗУБНАЯ БОЛЬ**

Залить 100 г цветков черники 0,5 л воды, прокипятить до испарения трети жидкости, охладить при комнатной температуре, процедить. Полоскать рот.

## **ЭКЗЕМА**

Из свежих ягод черники делают густой отвар и, не отфильтровывая, толстым слоем накладывают на пораженные экземой места и обвязывают марлей. Таким же отваром обрабатывают сыпи на коже, прыщи, некротические язвы и ожоженные места.

## *Шелковица белая, или тут белый*

Дерево высотой до 20 м, раскидистое. Листья очередные, яйцевидные. Цветки мелкие, собраны в колосовидные соцветия. Цветет в апреле—

мае. Плоды — мелкие костянки, сливающиеся в белые, красные или почти черные соплодия. Созревают в мае—июле.

В лечебных целях используют кору ветвей, листья, плоды. В плодах обнаружен флавоноид морин, витамины С, РР, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, каротин, лимонная и яблочная кислоты, эфирные масла, жирные кислоты, соли железа, сахара. Кору и листья заготавливают во время цветения, а плоды — во время созревания. Шелковица обладает витаминным, общеукрепляющим, сахаропонижающим, противовоспалительным, кроветворным, отхаркивающим, мочегонным и ранозаживляющим действием.

### **БРОНХИТ, ВОСПАЛЕНИЕ ЛЕГКИХ, БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА**

Залить 800 г сахара 1 л воды и поставить на огонь, варить, помешивая, до полного растворения сахара, влить в сироп приготовленный сок шелковицы и сок 1 лимона. Вновь поставить на огонь и довести до кипения, проварить 5 минут и снять с огня. Принимать по 1 столовой ложке 5—6 раз в день. Сироп обладает свойством усиливать отделение мокроты.

### **ДИСКИНЕЗИЯ ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ, ОТЕКИ**

Приготовить настой спелых плодов шелковицы, как указано в рецепте для лечения малокровия. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

### **КЛИМАКС**

Взять 1 кг свежих или 0,5 кг сухих плодов шелковицы, залить 0,5 л воды и варить на медленном огне 30 минут. Слить отвар в отдельную посуду. Ягоды вновь залить свежей водой и прокипятить 30 минут. Слить воду, смешать ягодную массу с водой от первой варки, протереть ягоды до вязкой консистенции и добавить 300 г меда. Поставить на огонь и, помешивая, довести до кипения на слабом огне. Охладить при комнатной температуре. Принимать по 1 чайной ложке 2 раза в день через 1 час после еды.

### **МАЛОКРОВИЕ, ПОДАГРА, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

Размять свежие плоды шелковицы, залить 2 столовые ложки плодов 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе 4 часа. Процедить, принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

Растереть свежие плоды шелковицы деревянным пестиком. Выдавить сок, развести его наполовину кипяченой водой. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

## **МАТОЧНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ**

Упарить наполовину сок из ягод шелковицы. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день.

## **МИОКАРДИОДИСТРОФИЯ, ПОРОК СЕРДЦА**

Съедать ежедневно по 250—300 г свежих спелых ягод шелковицы 4—5 раз в день после еды. Через 3—4 недели наступает явное улучшение: уменьшаются боли, одышка.

## **ПОНОС, ДИЗЕНТЕРИЯ, ЭНТЕРОКОЛИТ**

Залить 2 столовые ложки измельченных ягод шелковицы 1 стаканом кипятка, настаивать 4 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день до еды. (Для лечения поноса больше всего подходит настой незрелых ягод шелковицы.)

Съедать ежедневно по 200 г свежих ягод шелковицы.

## **САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

Съедать ежедневно по 300 г сухих или свежих плодов шелковицы.

Добавлять в пищу порошок из сухих листьев шелковицы.

Залить 1 столовую ложку сухих измельченных листьев шелковицы 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Процедить, принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

## **СВИНКА**

После лечения болезни мальчикам рекомендуется есть ежедневно спелые ягоды шелковицы. Эта болезнь может дать осложнение на развитие мужских половых функций, шелковица поможет его избежать.

## **ЭПИЛЕПСИЯ**

Залить 1 чайную ложку коры корней шелковицы 0,5 л кипятка, варить 10 минут, настаивать 20 минут. Процедить, пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

## **ЯЗВА ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ**

Приготовить сок шелковицы, как указано в рецептах для лечения малокровия. Принимать сок по 1/2 стакана 3 раза в день. Можно просто есть свежие ягоды шелковицы.

## **ПАРОДОНТОЗ, СТОМАТИТ**

Полоскать рот соком шелковицы, разбавленным водой.

## РАНЫ, ПОРЕЗЫ, ОЖОГИ

Измельчить в порошок кору шелковицы и смешать с оливковым маслом в соотношении 1:30. Смазывать больные места. Смазывать пораженные места соком плодов шелковицы.

### *Яблоня*

Дерево высотой до 12—15 м. Листья очередные, черешковые, цельные, широкояйцевидные или широкоэллиптические. Цветки бело-розовые, собраны по 5—6 штук. Цветет в мае—июне. Плоды шаровидные или приплюснутые.

Яблоки содержат много Сахаров, органических кислот, пектиновых веществ, витаминов и железа. В лечебных целях используют цветки, листья и, конечно, плоды. Цветки собирают во время цветения, листья — сразу после цветения, а плоды — при полном созревании.

Сочетание в яблоках железа с аскорбиновой и фолиевой кислотами, рутином, органическими кислотами (яблочной, винной и лимонной), которые способствуют хорошему всасыванию железа, благоприятствует целебному влиянию яблок на кровеносную систему. Яблоки обладают успокаивающим, сосудорасширяющим, кроветворным, мочегонным и отхаркивающим действием. Яблоки полезно есть при нарушении обмена веществ и снижении аппетита. Яблоки способствуют выведению из организма щавелевой кислоты, радионуклидов, избытков холестерина. Пектин, содержащийся в яблоках, способен тормозить развитие вирусов и спасает от поноса. Яблочный сок полезен при малокровии, заболеваниях печени и почек, атеросклерозе, респираторных заболеваниях, ревматизме, подагре, мочекаменной болезни.

### ■ ВНИМАНИЕ!

*Людам, страдающим гастритами и язвенной болезнью желудка, следует ограничивать прием яблочного сока.*

## АРТРИТ

Выпивать 4 раза в день по 1 стакану воду с 1 чайной ложкой яблочного уксуса (приготовление уксуса указано ниже в рецепте для лечения ангины). Через 2 недели боль заметно уменьшится.

## **БЕССОННИЦА**

На ночь принимать по 2 чайные ложки смеси, состоящей из 3 чайных ложек яблочного уксуса и 1/2 стакана меда.

## **ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС**

Добавить в 1 стакан кипяченой воды 2 чайные ложки яблочного уксуса. Принимать по 1 стакану в день в течение 6 недель.

## **ГИПЕРТОНИЯ, ПОДАГРА, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ С ОЖИРЕНИЕМ, МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**

Яблоки нашинковать и поместить под пресс, но лучше воспользоваться соковыжималкой. Смешать 3 стакана сока и 1 стакан воды и все это количество, разделив на 4 приема, выпить в течение дня.

## **ГРИПП**

С яблок срезать кожуру, залить 1 стаканом кипятка, дать настояться под крышкой и выпить настой теплым.

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДКА**

Яблоки очистить от кожуры и натереть. Ежедневно съедать по 150 г яблочной массы. До и после принятия кашицы ничего нельзя есть и пить в течение 4—5 часов. Кашица принимается в 7 утра, следующий прием — в 11—12 часов. Продолжать лечение в течение месяца ежедневно. На второй месяц яблоки следует принимать 3 раза в неделю, на третий месяц — 1 раз в неделю.

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**

Съедать ежедневно по 5—6 яблочных семечек. Суточная потребность в йоде будет восполнена.

## **ЗАПОР**

Взять 2 яблока, нарезать и залить 1 стаканом горячего молока и 1/2 стакана горячей воды, поставить на огонь и варить 5 минут. Выпить отвар и съесть яблоки из отвара натошак. Особенно эффективно средство при старческих запорах.

Есть печеные яблоки.

## **КАШЕЛЬ**

Смешать 1/2 стакана яблочного уксуса, 2 столовые ложки глицерина и 3 столовые ложки меда. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день перед едой и 1 раз на ночь.

Добавить в 1 стакан меда 6 столовых ложек яблочного уксуса. Принимать утром и вечером по 1 столовой ложке.

При лечении кашля у детей целительница Ванга советовала сварить 1 картофелину, 1 головку репчатого лука и 1 яблоко в 1 л воды. Варить до тех пор, пока воды не станет вдвое меньше. Такой отвар давать ребенку 3 раза в день по 1 чайной ложке.

## **ЛАРИНГИТ**

Залить кожуру, снятую с 1 яблока, 1 столовую ложку семян льна, 2 чайные ложки меда, 1,5 стакана воды, поставить на огонь и варить 10 минут под крышкой. Снять с огня и процедить. Принимать теплым 3 раза в день за 10 минут до еды.

## **МАЛОКРОВИЕ**

Залить 1 столовую ложку листьев яблони 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час. Процедить, принимать с медом по 1 стакану 3 раза в день после еды.

Натереть на терке сало с яблоками и смешать протертую массу со смесью сахара, желтков и тертого шоколада. Дать смеси настояться. Полученный продукт можно намазывать на хлеб и дополнять таким образом свой рацион, но не больше 3—4 раз в день, и обязательно запивать теплым, почти горячим молоком.

## **НЕВРАЛГИЯ**

Выпивать каждый час по 1 стакану воды с 1 чайной ложкой яблочного уксуса. Пить небольшими глотками.

## **НЕФРИТ**

Ежедневно съедать по 2 свежих или печеных яблока.

## **ОТЕКИ СЕРДЕЧНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ**



Проводить периодически разгрузочные яблочные дни: съедать за сутки 600—800 г яблок и 300—400 г творога. При больших отеках такую диету назначают на пять дней.

## **ОЖИРЕНИЕ**

Растворить в 1 стакане воды 2 чайные ложки яблочного уксуса. Выпивать во время каждого приема пищи. Курс лечения — 1 год.

Провести яблочную диету: съедать в день 1,5 кг яблок, другой пищи в этот день не принимать. Питание должно быть дробным — 5 раз по 300 г яблок. Яблоки надо брать несладкие, есть с кожурой, но без сердцевины.

Выпить 2 л яблочного сока, при этом можно поддерживать свое привычное меню, но жидкость заменить яблочным соком. Сок употреблять только свежий, приготовленный в соковыжималке. Покупной сок не использовать.

## **ОХРИПЛСТЬ, КАШЕЛЬ, КОЛИТ, ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ**

Мелко нарезать 1 яблоко и залить 1 стаканом крутого кипятка. Настаивать 1—2 часа. Выпить после еды. Выпивать по 1 стакану такого настоя 3—4 раза в день.

## **САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, ОБЛУЧЕНИЕ**

Залить 1 столовую ложку измельченных листьев и цветков яблони 1 стаканом кипятка. Настаивать 1 час. Процедить перед употреблением. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

Съедать на ночь по 2 яблока.

## **СКЛЕРОЗ**

Ежедневно съедать по 300 г яблок.

## **УСТАЛОСТЬ, УТОМЛЕНИЕ**

Выпить 1 стакан яблочного сока.

## **ЭНТЕРОКОЛИТ**

Съедать ежедневно по 300 г свежих тертых яблок. Помогает при энтероколитах, сопровождающихся поносами.

## **АНГИНА**

В 1 стакан теплой воды добавить 1 чайную ложку яблочного уксуса. Полоскать горло каждый час.

*Приготовление яблочного уксуса:* взять целые плоды, пропустить их через соковыжималку или просто натереть на крупной терке. Яблочную массу выложить в большую стеклянную банку и добавить кипяченую воду (на каждые 0,5 л воды 2 стакана яблочной массы). После чего на каждый 1 л воды добавить по 100 г меда или сахара, 10 г дрожжей и 20 г сухого черствого хлеба. Банку оставить незакрытой при комнатной температуре на 10 дней. Ежедневно массу перемешивать. Через 10 дней массу процедить через марлю. Полученный сок еще раз процедить, а затем уже перелить в сосуд с широким горлом, завязать горлышко марлей и хранить в тепле для продолжения брожения. Как только брожение закончится (жидкость должна стать светлой), уксус считается готовым. Обычно это происходит через 1,5—2 месяца. Готовый уксус следует еще раз профильтровать и перелить в бутылки для хранения в прохладном месте.

## **БОРОДАВКИ**

Разрезать ниткой яблоко пополам, натереть обеими половинками бородавку, половинки сложить вместе, связать той же ниткой, которой резали, и закопать в навоз. Когда яблоко сгниет, бородавка исчезнет.

## **ГОЛОВНАЯ БОЛЬ**

3 таз с кипящей водой добавить равное количество воды и яблочного уксуса. Вдыхать пары.

## **ГРИБОК СТОП, ИЛИ МИКОЗ**

Смазывать стопы ежедневно яблочным уксусом. После высыхания смазать еще раз.

## **ЖИРНАЯ КОЖА**

Очистить от кожуры яблоки и натереть на терке, добавить 1 столовую ложку оливкового масла, молока или сметаны и 1 яичный белок. Все смешать и нанести маску на лицо на 15 минут. Смыть теплой водой.

## **КОНЬЮНКТИВИТ**

Прикладывать к глазам кашицу из натертых яблок. Кашицу предварительно завернуть в марлевый бинт.

## **РАСТЯЖЕНИЕ МЫШЦ**

Наложить на место припухлости повязку, смоченную в неразбавленном яблочном уксусе. Держать повязку 5 минут. Через некоторое время процедуру повторить.

Взять 0,5 л яблочного уксуса, подогреть, растворить в нем 2 чайные ложки соли и 4 капли йода и остудить смесь. Смочить в охлажденном растворе марлевую салфетку и наложить на припухлость, поверх уложить лед, зафиксировать полиэтиленом и обвязать полотенцем. Лежать, не двигаясь, 10 минут. Повязку снять, обтереть насухо больное место и наложить тугую повязку.

## **ПОВЫШЕННАЯ НОЧНАЯ ПОТЛИВОСТЬ**

Протирать на ночь тело яблочным уксусом.

## **СТРИГУЩИЙ ЛИШАЙ**

Смазывать лишай неразбавленным яблочным уксусом не менее 6 раз в течение дня.

## **ТРЕЩИНЫ НА ГУБАХ**

Натереть 1 яблоко, смешать с 1 столовой ложкой сливочного масла. Смесь накладывать на губы.

## **УВЯДАЮЩАЯ КОЖА**

Натереть 1 яблоко, смешать с 1 столовой ложкой творога, 1 столовой ложкой молока и 1 столовой ложкой сметаны. Нанести маску на лицо на 20 минут, затем смыть теплой водой.

## **ОВОЩИ**

Все хотят быть здоровыми и красивыми и, когда теряют здоровье или красоту, переживают, начинают принимать лекарства, обращаются за помощью в массажные и косметические кабинеты. А если рядом нет таких кабинетов или не хватает денег на их посещение? Тогда люди вспоминают о тех вспомогательных средствах, которые всегда есть под рукой, — об овощах и фруктах. В самом деле, ведь даже травы не все и далеко не всегда есть у нас в домах, а вот фрукты и тем более овощи — уж точно на наших кухнях чувствуют себя не гостями, а скорее хозяевами. Вот ими-то мы и

рекомендуем воспользоваться для восстановления утраченного здоровья или красоты.

Если во фруктах содержится большое количество витаминов, то овощи помимо витаминов необычайно богаты клетчаткой, минеральными солями и пектинами. Последние содержатся в основном в зрелых овощах и обладают способностью связывать различные яды, попадающие в желудочно-кишечный тракт. Кроме того, они губительно действуют на гнилостные бактерии в толстом кишечнике. Пектины также способствуют улучшению опорожнения кишечника.

Клетчатка в большом количестве содержится в капусте, свекле, репе, моркови, томатах. Она не всасывается в организме, только незначительная ее часть переваривается и усваивается в желудке и кишечнике. Большая же часть клетчатки проходит по пищеварительному тракту и выводится с калом. Таким образом, она стимулирует перистальтику кишечника, обеспечивая выведение из организма холестерина, солей тяжелых металлов и шлаков. Клетчатка усиливает желчеотделение, обеспечивает чувство насыщения едой. Расщепление ее в кишечнике препятствует развитию гнилостных процессов и предупреждает заболевания кишечника и других органов.

Минеральные соли, содержащиеся в овощах, нормализуют кислотно-щелочное равновесие в жидкостях организма, уменьшая сдвиги в кислую сторону, имеющие место при сердечно-сосудистых заболеваниях, болезнях печени, почек, при диабете и инфекционных заболеваниях.

Витамины содержатся в основном в сырых овощах, а в вареных и жареных их количество значительно уменьшается.

### *Баклажан*

Многолетнее травянистое растение. Стебель высотой до 120 см. Листья крупные, простые, овальные или широколанцетовидные, очередные, черешковые. Цветки крупные, фиолетовые, одиночные или собраны в кисти. Цветет через 2—3 месяца после посева (в зависимости от условий выращивания). Плод — ягода фиолетового цвета, грушевидной или цилиндрической формы. Созревают через 100—130 дней после начала цветения.

Плоды баклажана отличаются высоким содержанием Сахаров (в основном глюкозы), в них много крахмала и клеточных оболочек. Это хороший источник флавоноидов, среди которых преобладает антоциан дельфинидин, придающий плодам фиолетовую окраску. Баклажан содержит значительное количество калия, железа и марганца, которого больше, чем в других овощах. В качестве лекарственного сырья используют плоды, которые собирают зрелыми. Баклажан обладает мочегонным, кроветворным и бактерицидным действием. Он также способен снижать уровень холестерина в крови.

### **АТЕРОСКЛЕРОЗ, НЕФРИТ, МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**

Употреблять как можно чаще в пищу баклажаны. Выжать сок из свежих баклажанов. Принимать по 1/4 стакана 2 раза в день.

### **МАЛОКРОВИЕ**

Съедать ежедневно по 1 баклажану. Медь, содержащаяся в большом количестве в баклажанах, способствует кроветворению.

### **АРТРИТ, СУСТАВНЫЙ РЕВМАТИЗМ, ПОДАГРА**

Протереть больное место раствором соды (1 чайная ложка на 0,5 л кипятка), приложить высушенный и распаренный баклажан, сверху накрыть шерстяным шарфом. Через 3 часа баклажан снять, сустав обмыть прохладной водой, смазать растительным маслом.

### **ЖЕЛТЫЙ НАЛЕТ НА ЗУБАХ, ПАРОДОНТОЗ**

Баклажан сжечь до образования золы. Чистить (пальцами) золой зубы 2 раза в день.

Баклажан испечь с кожурой, растереть и смешать с равным количеством соли. Чистить смесью зубы и десны — чистить пальцами.

### ***Брюква***

Травянистое двухлетнее растение. Листья рассеченные, мясистые, с восковым налетом. Корнеплоды — плоские, овальные, с сетчатой или почти гладкой кожицей. Мякоть желтая, реже белая, со специфическим запахом,

В брюкве содержатся эфирные масла, благодаря чему она имеет столь специфический запах. Брюква — дешевый и надежный источник витамина

С, так как он полностью сохраняется при варке и во время зимнего хранения. В качестве лекарственного сырья используют корнеплоды. Обладает витаминным, легким слабительным, ранозаживляющим, противоожоговым, мочегонным, отхаркивающим действием. Частое употребление брюквы позволяет очищать организм от радионуклидов.

### **АВИТАМИНОЗ, ЗАРАЖЕНИЕ РАДИОНУКЛИДАМИ**

Очищенную брюкву нарезать и отварить в подсоленной воде. Когда брюква станет мягкой, откинуть на дуршлаг и есть со сметаной. При варке в брюкве почти не разрушается витамин С, и поэтому она является ценнейшим средством борьбы с авитаминозом. Наличие же клетчатки и пектинов дает основание предполагать, что брюква способна очищать организм от радионуклидов.

### **ОЖОГ I И II СТЕПЕНИ**

Брюкву очистить, натереть на мелкой терке, выжать сок. Смешать его в равных пропорциях с медом и смазывать место ожога.

### *Кабачок*

Однолетнее травянистое растение. Листья крупные, темно-зеленые, на длинном черешке. Цветки одиночные, желтые, крупные. Цветет в июне—июле. Плод — цилиндрический, бело-зеленый, зеленый, темно-зеленый с сетчатым или полосатым рисунком.

Одно из лечебных достоинств кабачков — благоприятное соотношение калия и натрия (100:1). Они малокалорийны, отличаются низким содержанием клетчатки. Кабачки — ценный источник меди и других микроэлементов. При хранении кабачков содержание витаминов уменьшается. Для лечения используют плоды и семена. Много полезных веществ содержится в кожице молодых кабачков. Кабачок полезен для лечебного питания при сердечно-сосудистых заболеваниях, болезнях желудка, печени и почек, способствует нормализации обмена веществ, снижает уровень холестерина в крови. Кабачки нужно употреблять при атеросклерозе, ожирении, запоре, отеках.

### **ГЛИСТЫ**



Залить 50 г очищенных семян кабачка 1 стаканом кипятка, поставить на огонь и кипятить 15 минут. Настаивать 2 часа на водяной бане, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день натощак и в перерывах между приемами пищи.

## САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Высушенные семена кабачка очистить от кожуры, растереть, добавить немного меда и воды, должна получиться зеленоватая жидкость — «кабачковое молоко». Принимать при нарушениях функций печени и почек, вызванных сахарным диабетом. Принимать ежедневно или через день, каждый день готовить свежее молоко.

Натереть мякоть кабачка, отжать сок. Принимать по 1/2 стакана сока 2 раза в день при рвоте и тошноте, вызванных сахарным диабетом.

## УГРИ

Натереть мякоть кабачка, взять 1 столовую ложку натертой мякоти и добавить несколько капель масла березовых почек, 1 чайную ложку тертой моркови, все смешать. Маску нанести на лицо на 15 минут, смыть теплой водой.

## *Капуста белокочанная*

Двухлетнее растение. Листья мелкие и крупные, лировидные, с восковым налетом. На второй год жизни развиваются цветоносные побеги, образуя мощный куст высотой до 1,5 м с прямостоячим главным стеблем. Цветки крупные, желтые или белые. Плод — стручок.

Белокочанная капуста •— важный источник витаминов. Так, витамина С в капусте больше, чем в апельсине, лимоне и мандарине. Специфический запах капуста имеет благодаря горчичным маслам, в состав которых входит сера. Квашеная капуста ценится за наличие молочной кислоты. Лечебными свойствами обладают плоды. Основным лечебным действием капусты считается ее способность лечить язву желудка. Это свойство капуста имеет благодаря наличию провитамина Но лечит язву не сама капуста, а ее сок. Капуста полезна также при колитах, атонии желудка, заболеваниях печени и желчного пузыря, гастритов с пониженной кислотностью. Кроме того, капустные листья обладают противоожоговым и противовоспалительным действием.

## ■ ВНИМАНИЕ!

*При высокой кислотности желудочного сока, поносах и метеоризме капусту употреблять с осторожностью. При язвенной болезни не рекомендуется есть свежую капусту, полезен только ее сок.*

## АЛКОГОЛЬНОЕ ОПЬЯНЕНИЕ

Чтобы избежать проявления алкогольной интоксикации, принимать капустный рассол.

Для отрезвления выпить сок капусты, сваренный с сахаром.

Чтобы быстро не опьянеть, рекомендуется смешать по 2 части сока белокочанной капусты и сока кислого граната и 1 часть столового уксуса. Смесь вскипятить и выпить 1/4 стакана до приема спиртного.

## АНГИНА

Отварить в несоленой воде 300 г листьев свежей белокочанной капусты до размягчения, процедить, охладить до температуры 30—35°C. В 1 стакан этого отвара добавить 3 чайные ложки меда, размешать и принимать по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой, пока не исчезнет боль в горле.

## АТЕРОСКЛЕРОЗ

Приготовить свежий капустный сок и принимать его по 1/2 стакана 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения — 1 неделя, затем перерыв 5 дней и возобновление приема сока еще на 10 дней. После месячного перерыва лечение повторить.

Приготовить смесь из 1/2 стакана свежеприготовленного капустного сока, 1 столовой ложки лимонного сока и 2 чайных ложек меда, принимать смесь 2—3 раза в день за 1—2 часа до еды. Курс лечения — 2 недели, затем недельный перерыв и продолжение приема смеси еще в течение 2 недель. После месячного перерыва лечение повторить.

В 1/4 стакана теплого капустного сока добавить 1/2 чайной ложки сахарного песка, перемешать и принимать 4—5 раз в день за 15—20 минут до еды. Полезно заедать принятый сок изюмом или курагой. Курс лечения — 10 дней, затем перерыв на 20 дней и снова 10-дневный курс. Этот способ лечения особенно подходит для больных с повышенным давлением.

## БРОНХИТ

Приготовить свежий капустный сок, добавить сахар (2 чайные ложки на 1 стакан сока). Принимать 2 раза в день по 1 стакану как отхаркивающее средство.

## **ГЕПАТИТ, ГАСТРИТ С ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, ГЕМОРРОЙ, ИМПОТЕНЦИЯ, УСТАЛОСТЬ, ДИСБАКТЕРИОЗ**

Принимать теплый капустный рассол, начиная с 1—2 столовых ложек и постепенно увеличивая разовую дозу до 1/2 стакана, до еды 1—2 раза в день.

### **ГЛИСТЫ**

Принимать семена капусты.

Пить натошак по 1/2 стакана капустного рассола при лямблиях в печени.

### **ГРИПП**

В 1 стакан горячего капустного отвара добавить несколько мелко измельченных зубков чеснока, закрыть крышкой, настоять 30 минут и принимать по 2 чайные ложки 5—6 раз в день.

Смешать 1/2 стакана капустного отвара и 1/2 стакана отвара шиповника, добавить 1 столовую ложку меда и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды для профилактики во время эпидемии.

### **ДИСКИНЕЗИЯ ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ**

Принимать 3 раза в день после еды по 1 стакану капустного рассола, смешанного с томатным соком в пропорции 1:1.

### **ЖЕЛТУХА**

Пить ежедневно капустный рассол по 1 стакану каждые 3 часа.

### **ЖЕЛЧНО-КАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**

Сделать очистительную клизму. Затем смешать 1/2 стакана капустного сока и 1/4 стакана слегка подогретого оливкового масла и выпить через 2 часа после последнего приема пищи перед сном. После этого сразу же лечь в постель, подложив под правый бок теплую (но ни в коем случае не горячую) грелку.

### **ЗАПОР**

Приготовить теплый капустный рассол и принимать его по 1/2 стакана 4—5 раз в день при запоре с пониженной кислотностью желудочно-кишечного сока. Можно в рассол добавить дрожжи.

Смешать теплый капустный рассол с соком редьки и принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день после еды при атонических запорах.

### **КАШЕЛЬ**

Пить капустный сок с сахаром, он является прекрасным отхаркивающим средством.

Смешать 1/2 стакана капустного сока и 1/2 стакана морковного сока, добавить 1 чайную ложку сахарного песка и принять по 3—4 столовые ложки в течение дня.

Смешать 1/2 стакана капустного сока с соком, полученным из 1 крупной черной редьки, добавить 2 столовые ложки сахара или меда и принимать по 2—3 столовые ложки за 30 минут до еды.

Залить 1/2 стакана овсяной крупы 4 стаканами холодной воды и кипятить на слабом огне 5 минут, процедить отвар через сито, смешать с отваром или соком белокочанной капусты в равных частях. Принимать смесь по 3—4 столовые ложки 2—3 раза в день.

### **МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ, БЕССОННИЦА, ГЛИСТЫ**

Залить 1 столовую ложку семян капусты 0,5 л воды, томить на водяной бане 30 минут, долить кипящей водой до исходного объема, охладить и пить в течение 1—2 месяцев по 1/2 стакана 3—4 раза в день за 10—15 минут до еды или спустя 2 часа после еды и на ночь.

### **НАСМОРК**

Закапывать в нос свежеприготовленный капустный сок по 2 капли в каждую ноздрю 2—3 раза в день.

### **ОПУХОЛИ**

Измельчить 1 столовую ложку свежих или сушеных корней капусты, залить их 0,5 л кипятка, настаивать 8—10 часов и принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день за 15 минут до еды.

Пить капустный сок по 0,5—1 стакану 2—3 раза в день.

### **ТУБЕРКУЛЕЗ ЛЕГКИХ**

Пить 3 раза в день по 1/2 стакана теплого капустного сока с медом.

## **ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНЫХ ПУТЕЙ**

Принимать по 1/2 стакана свежеприготовленного капустного сока за 30—50 минут до еды. Улучшение наступает примерно через неделю. При необходимости недельный курс повторяют, сделав перерыв на 3—4 дня.

Смешать 1/2 стакана свежеприготовленного сока белокочанной капусты и 1/4 стакана капустного рассола и принять в течение дня за 2—3 приема незадолго до еды в теплом виде. Курс лечения — 7—10 дней.

Смешать 1 стакан капустного рассола и сок, выжатый из 8—10 свежих спелых помидоров. Принимать по 1/2 стакана после завтрака, обеда и ужина. Улучшение обычно наступает через 2—3 месяца.

## **ЦИРРОЗ**

Пить свежий капустный сок по 1/2 стакана в теплом виде 3 раза в день перед едой.

## **ЦИСТИТ, ХРОНИЧЕСКИЙ ПИЕЛОНЕФРИТ**

Ежедневно принимать свежий теплый капустный сок по 1/2 стакана 4 раза в день непосредственно перед едой. Курс — 2 недели, затем недельный перерыв и продолжение лечения еще 7—10 дней.

Смешать 1/2 стакана теплого капустного сока и 1/2 стакана настоя свежих молодых березовых листьев (50 г измельченных листьев залить стаканом кипящей воды, настаивать под крышкой 1,5—2 часа, процедить). Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день перед едой. Курс лечения — 10—12 дней. При необходимости повторить прием после недельного перерыва. Можно принимать капустный сок и настой березовых листьев по отдельности: перед завтраком — 1/2 стакана сока, перед обедом — 1/2 стакана настоя, перед полдником — 1/2 стакана сока и перед ужином — 1/2 стакана настоя.

Смешать 3—4 столовые ложки свежеприготовленного сока лесной земляники и 1/2 стакана сока белокочанной капусты. Принимать в теплом виде 3 раза в день в течение 8—10 дней.

## **ЯЗВА ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ, ОЖИРЕНИЕ, ЗАПОР**

Приготовить свежий сок капусты и пить его 3 раза в день за 30 мин до еды, начиная с 1/2 стакана и постепенно увеличивая разовую дозу до 1 стакана (соль не добавлять). Курс лечения — 3—4 недели.

В 1/2 стакана капустного сока, подогретого до температуры 30—35°C, добавить 1 чайную ложку меда, размешать и принимать 3 раза в

день за 15—20 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц. За это время обычно исчезает боль, нормализуется работа кишечника, проходят тошнота и изжога.

## **АНГИНА**

Полоскать горло теплым капустным соком.

Отвар белокочанной капусты смешать с отваром цветков ромашки в пропорции 1:1 и полоскать горло после еды.

Смешать 1/2 стакана капустного сока с 1 стаканом лимонного сока и полоскать горло.

Смешать 1 стакан капустного сока с 1 стаканом отвара сухих листьев эвкалипта и полоскать горло после еды.

Приложить к шее несколько крупных мятых листьев белокочанной капусты и завязать мягким теплым шарфом.

## **БОЛИ В СУСТАВАХ, ПЕРЕЛОМ КОСТИ**

Прикладывать к пораженным местам свежие капустные листья или сваренные в молоке.

## **БОРОДАВКИ**

Смазывать бородавки свежим капустным соком.

## **ВЕСНУШКИ**

Пропитать капустным рассолом косметические салфетки и класть их на веснушки. Компрессы держать по 10 минут 3 раза в день.

## **ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС**

Приготовить смесь соков капусты, шпината и лимона в соотношении 1:1:1. Ополаскивать волосы.

## **ГРЫЖА ПУПОЧНАЯ**

Положить на пупок марлю, смоченную соком кислой капусты, а сверху прикрыть ее ломтиком свежего картофеля диаметром примерно 2 см. При регулярном использовании болезнь может пройти через 1 месяц.

## **МАСТИТ**

Прикладывать к воспаленной груди свежие капустные листья.



## **МИОЗИТ**

Для снятия болей в мышцах рекомендуется посыпать пищевой содой 2 листа белокочанной капусты, предварительно намыленных, и приложить их к больному месту в виде компресса, завязав сверху платком.

## **ПАРОДОНТОЗ**

Жевать свежую и квашеную капусту и полоскать рот соком капусты, наполовину разведенным теплой кипяченой водой.

## **ПЕРХОТЬ**

Втирать в кожу головы капустный отвар.

## **РАНЫ ГНОЙНЫЕ, ОЖОГ, ОТМОРОЖЕНИЕ**

Делать компрессы из измельченных листьев капусты, смешанных с яичным белком.

## **СИНЯКИ**

Капустные листья смолоть в мясорубке, слегка отварить в молоке, выложить на салфетку и в теплом виде компресс прикладывать к синяку. Держать компресс 1 час, после чего синяки обмыть водой.

## **ЦЫПКИ**

Делать ванночки для рук в теплом капустном рассоле. Боль перетерпеть. Держать руки в ванночке 5—10 минут, после чего вымыть водой, вытереть и нанести питательный крем.

## **ЭКЗЕМА**

Капусту сварить в молоке и, добавив отруби, делать примочки.

## *Картофель*

Многолетнее или однолетнее травянистое растение. Цветки белые, розовые или фиолетовые. Цветет в июле. Плоды — шаровидные многосемянные ягоды. Созревают в августе.

Картофель — важнейший источник витамина С. Он богат лизином, лейцином, крахмалом, калием и сахарами (в основном сахарозой и глюкозой). В картофеле содержится 32 микроэлемента, из которых очень важным считается калий (в кожуре его в 1,5 раза больше). Для лечения используются все органы растения, но чаще всего клубни. Клубни обладают противоязвенным и противовоспалительным действием.

## **АНГИНА**

Свежему картофельному соку дать отстояться 1 час, слить, соединить с клюквенным соком и пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

## **АРИТМИЯ**

Периодически проводить «картофельные дни», употребляя преимущественно картофельный сок, картофельную воду или печеный картофель.

## **ГЕМОРРОЙ**

Пить сырой картофельный сок по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

## **ГИПЕРТОНИЯ**

Принимать 14 дней подряд натощак за 30 минут до еды, контролируя артериальное давление, 1 столовую ложку тертого сырого картофеля или раствор 15 г крахмала в 1/2 стакана кипяченой воды.

Пить отвар из картофеля, сваренного в кожуре (1—2 стакана ежедневно), а также есть печеный картофель в мундире вместе с кожурой.

Пить отвар или навар от картофельной шелухи: картофельные очистки тщательно промыть, залить кипятком, проварить 10 минут, настоять и пить по 2 столовые ложки 4 раза в день перед едой. Дозировку можно увеличить.

## **МЕТЕОРИЗМ**

Выпивать ежедневно натощак по 1 стакану сырого картофельного сока, после этого 1 час ничего не есть, желательнее лежать 30 минут. Курс лечения — 10 дней.

## **ПОНИЖЕННАЯ ПОТЕНЦИЯ**

Есть печеный картофель.

## **РАКОВАЯ ОПУХОЛЬ**

При раковой опухоли (независимо от ее расположения) пить настой цветков картофеля. Заварить 1 столовую ложку сухих цветков картофеля 0,5 л кипятка и настаивать на водяной бане 3 часа (можно настаивать 3 часа в термосе). Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Таким образом, за курс лечения надо выпить 4 л настоя.

## **СНИЖЕНИЕ ЗРЕНИЯ**

Залить 1 столовую ложку ростков клубней картофеля, проросших в погребе, 1 стаканом водки. Настаивать 1 неделю. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

## **ТУБЕРКУЛЕЗ ЛЕГКИХ**

Употреблять в пищу картофель, приготовленный цельным в кожуре, а также с июля по февраль пить сок сырого картофеля.

## **ЭМФИЗЕМА ЛЕГКИХ**

Зеленую ботву картофеля натереть и выжать сок. Сок пить, начиная прием с 1/2 чайной ложки и доводя до 1/2 стакана.

## **ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ, ГИПЕРАЦИДНЫЙ ГАСТРИТ, ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, СПАСТИЧЕСКИЙ ЗАПОР**

Натереть сырой картофель, отжать сок. Принимать по 1/2 стакана за 1 час до еды, после чего лежать, не вставая, 30 минут. Курс лечения — 1 неделя, затем сделать перерыв на 1 неделю и снова неделю пить сок.

Принять утром натощак 1/2 стакана картофельного сока с 1 столовой ложкой меда и на ночь (тоже на голодный желудок) — 3/4 стакана картофельного сока с медом.

Картофель очистить, нарезать кубиками и сварить без соли. Принимать по 1/2—1 стакану отвара 3 раза в день за 30 минут до еды.

## **АЛКОГОЛЬНОЕ ОПЬЯНЕНИЕ**

Для отрезвления рекомендуется съесть натертый (желательно в кожуре) на мелкой терке сырой картофель.

## **АНГИНА**

Взять мелкий картофель (годятся клубни с ростками и даже картофельные очистки). Клубни тщательно промыть и варить в

небольшом количестве воды, чтобы пар шел от картофеля, а не от воды, до появления типичного картофельного запаха. Вдыхать пар носом и ртом в течение 10—15 минут (можно добавить 2 таблетки валидола). После ингаляции надо сразу же лечь в постель, чтобы не переохладиться. Если воспалительные процессы протекают особенно остро, можно проводить процедуры утром и вечером.

## АРТРИТ

Для снятия болей в суставах и голенях рекомендуется накладывать на больные места компрессы из измельченного на терке или в мясорубке позеленевшего картофеля. Картофелины тщательно вымыть и, не снимая кожуры, измельчить. Полученную массу положить в горячую воду и нагреть до температуры чуть выше 38°C. Затем картофель, не отжимая, положить в мешочек, сшитый из мешковины. Причем сам мешочек должен *по* форме соответствовать голени, голеностопному суставу или пальцам, в зависимости от того, куда надо поставить компресс. Под мешочек следует предварительно подстелить клеенку. Толщина картофельного слоя должна быть 1,5—2 см. Этим мешочком обернуть больное место и прикрыть клеенкой, затем забинтовать так, чтобы из компресса ничего не вытекало. С компрессом следует лечь спать, положив ногу на подушку. Сон наступает быстро, как только почувствуется тепло. Если компресс не греет, значит, он сделан плохо. Боль проходит в течение 20—30 минут и не повторяется до следующего обострения. Компресс накладывать ежедневно на ночь. Делать это нужно в течение 7 дней, а после этого — по результату. Если в первые 2—3 дня боль исчезла и потом не появляется, ставить компресс далее нет необходимости.

Пить отвар картофеля утром натощак, затем днем и перед сном. Рекомендуется также съедать 1—2 картофелины — сырые, мелко измельченные на терке вместе с кожурой.

Индейцы используют следующий способ лечения: к больным суставам прикладывают цельные картофельные клубни, а если опухли суставы пальцев рук, то картофелину перебирают в руке как мячик, а на ночь надевают на руку перчатку с картофелиной или привязывают картофелину к больному суставу.

## БОРОДАВКИ

Разрезать сырую картофелину пополам и приложить срезом к бородавке, затем обе половинки соединить вместе и закопать, но закопать так, чтобы картофель не пророс. Некоторые современные целители рекомендуют картофелину не закапывать, а положить в морозилку. Через несколько дней бородавка исчезнет.

## **ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН**

Места со вспухшими венами несколько раз в день примачивать соком свежего картофеля или накладывать повязки, смоченные в этом соке. Хорошо такую процедуру совмещать с употреблением сока картофеля.

## **ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА**

Натереть на крупной терке 2 сырые картофелины. В полученную массу влить 1 столовую ложку уксуса и выложить ее на чистую тряпочку или марлю, сложенную в несколько слоев. Ткань должна быть достаточно широкой, чтобы в нее можно было завернуть протертый картофель. Готовый компресс наложить на лоб, а через некоторое время сменить его, приготовив свежий. Таким же образом готовится компресс из картофеля при ангине. Завернутый в ткань картофель положить на горло. Шею хорошенько укутать шарфом или платком.

## **ГЕМОРРОЙ**

Для облегчения болей и снятия воспаления рекомендуется применять картофельные свечи. Можно перед процедурой посидеть 30 минут в теплой ванне, затем вставить в задний проход картофельную свечку, выструганную из сырого очищенного картофеля, величиной с палец (6—8 см). Для облегчения процедуры картофельную свечку можно смазать подсолнечным маслом. Ее можно оставлять на весь день — ходьбе она не мешает. Если потребуются сходить в туалет, то свечку следует выбросить, а после холодного подмывания ануса (а лучше холодного спринцевания прямой кишки малой клизмой с 1/2 стакана воды) вставить свежую свечку. Если тщательно и аккуратно применять этот способ, то геморрой проходит за несколько дней, но процедуру следует делать в течение 10 дней. При необходимости курс лечения повторяют через 1—2 месяца.

Натереть сырую картофелину, выжать сок в 1 столовую ложку и маленькой спринцовкой ввести в задний проход на ночь. Такую

процедуру проводить в течение 10 дней. Сок выжимать обязательно из цельной картофелины (с кожурой).

Кастрюлю емкостью 3—5 л заполнить картофельными очистками, залить водой так, чтобы очистки были только покрыты, и отварить. Вылить все содержимое в подходящий сосуд типа ночного горшка и, сев на него, принимать в течение 15—20 минут паровую «ингаляцию». Чтобы уменьшить отдачу тепла в окружающую среду и подольше сохранить таким образом пар, сосуд с очистками поставить в таз с горячей водой. При этом после дефекации следует обязательно подмываться холодной водой.

## **ЗАУСЕНЕЦ**

Если надорванный заусенец начал нарывать, то следует взять картофельные очистки и белой стороной приложить к пальцу, обвязав его. За день несколько раз сменить картофельную обертку.

## **КАШЕЛЬ**

Горячий картофель в мундире разрезать, приложить к груди, смазанной скипидаром.

Отварить в мундире 4—5 картофелин, но так, чтобы они не разварились. Наложить на грудь или спину несколько листов бумаги, а на них разместить разрезанный пополам горячий картофель. Сверху укутаться. По мере остывания листы бумаги вытаскивать. Эту процедуру проводить по вечерам.

Прикладывать разрезанные горячие картофелины к горлу при горловом кашле.

Отварить кусочки картофеля (или очистки), слить воду, выложить их в двойной полиэтиленовый пакет, завязать, затем завернуть в полотняное полотенце (2—3 слоя) и зафиксировать на груди. Следить за тем, чтобы не обжечься. Прогреть грудь 1 час. Несколько таких процедур — кашель и хрипота проходят. Картофель «берет» на себя негативное поле болезни, а мягкое тепло способствует хорошей циркуляции крови в больной области. Этот метод особенно хорош для ребенка-аллергика, которому противопоказаны горчичники.

## **МАСТИТ**



Смешать 1/2 стакана картофельного крахмала и 1/2 стакана подсолнечного масла. Смесь положить в марлевый мешочек и привязать его к груди на 1 час.

## **МЕШКИ ПОД ГЛАЗАМИ**

Прикладывать к глазам разрезанную пополам теплую картофелину, сваренную с кожурой. Держать 30 минут. Желательно в это время лежать.

## **МОРЩИНЫ**

Морщинки вокруг глаз помогает убрать маска из картофельного пюре, смешанного с разваренной фасолью.

При ранних морщинах шеи рекомендуется к 2 столовым ложкам мягкого теплого картофельного пюре добавить 1 чайную ложку жидкого меда, быстро перемешать. Наложить на кусок ткани и обернуть ею шею. Прикрыть вощеной бумагой и забинтовать или перевязать косынкой. Такой компресс держать не менее 30—40 минут, затем смыть водой комнатной температуры. Компресс можно применять 2—3 раза в неделю.

Крупный клубень сварить в кожуре, очистить и размять. В теплое картофельное пюре добавить 1 столовую ложку теплого молока. Полученную массу разогреть на водяной бане. Горячую массу тонким слоем нанести на лицо, накрыть плотной салфеткой или полотенцем и оставить на 15—20 минут. После процедуры, если кожа сухая, аккуратно снять маску льняной салфеткой, смоченной горячим (40—45°C) молоком, если жирная — прохладной кипяченой водой. Нанести питательный крем, который соответствует типу кожи. После такой картофельной маски кожа становится упругой, гладкой, нежной, исчезают морщинки.

При стареющей, сухой, вялой, дряблой коже в теплое картофельное пюре добавить 1 желток и 1 столовую ложку молока. Маску наносят на лицо и шею и затем смывают настоем мяты и цветков липы, взятых в равных частях.

Натереть сырой картофель, смешать его в равных частях с пшеничной мукой и молоком и нанести на кожу лица и шеи. Этой маской пользуются многие американские актрисы, стремящиеся избежать даже мелких признаков увядания кожи.

## **НАСМОРК, СИНУСИТ**

Отварить картофель в мундире, слить воду. Укутаться и дышать над паром картофеля. Картофель дополнительно можно размять.

Горячую картофелину быстро катать по лбу, носу, ушам, а потом разрезать и приложить одну половину ко лбу, а другую — к крыльям носа. Можно за день «прокатать» таким образом 3—4 картофелины. После процедуры на лоб обязательно надеть повязку из мягкой шерстяной ткани.

## **ОБМОРОЖЕНИЕ**

При покраснении кожи рук от мороза достаточно несколько раз подержать руки в теплой картофельной воде.

Для лечения обмороженных участков кожи на лице используется картофельный компресс. Сваренные в кожуре клубни надо быстро размять и сразу же, пока торе достаточно горячее, на кусочке марли или тряпочки приложить к пораженному месту. Держать компресс, пока он не остынет, а затем несколько раз протереть отмороженный участок ватой, смоченной в разбавленном водой лимонном соке.

## **ОЖОГ**

Натереть на терке очищенную от кожуры картофелину. Полученную массу нанести на марлевую салфетку, сложенную в 4—5 раз, и прибинтовать ее к пораженному участку кожи. Через 2 часа картофельную массу снять и заменить свежей.

Сразу же после ожога кипящим маслом или раскаленной сковородой, а также после обваривания кипятком прикладывать к больному месту свежий картофель. Картофелину следует разрезать вдоль и приложить к месту ожога. Накладывать каждые 2—3 минуты новые дольки картофеля, пока боль не ослабнет. Благодаря картофелю на месте ожога даже не появятся волдыри, смягчится боль и рана покроется защитным слоем крахмала.

Прикладывать к пораженному месту мякоть тертого сырого картофеля, чуть отжав и завернув в хлопчатобумажную ткань. Проводить эту процедуру нужно по несколько раз в день и на ночь, сочетая примочки и компрессы с приемом сырого картофеля внутрь.

Места ожога несколько раз в день смачивать соком свежего картофеля или накладывать на них повязки, смоченные в этом соке. Хорошо такую процедуру совмещать с питьем сока картофеля, взяв из порции часть сока

для смазывания ожога. Р Присыпать ожог картофельным крахмалом, смешанным с пищевой содой в соотношении 1:1.

На пораженное место наложить компресс из остуженного овсяного киселя, смешанного с картофельным крахмалом.

При ожоге пищевода едкими веществами необходимо как можно скорее приготовить картофельный сок (в соковыжималке или мясорубке) и выпить сразу 1/2 стакана и спустя 30—40 минут еще 1/2 стакана.

При ожоге кожи лица рекомендуется сделать картофельную маску: отварить картофель в мундире, очистить, растереть со сметаной и полученную теплую кашу нанести на лицо.

### **ОСТЕОХОНДРОЗ**

Взять в равных пропорциях тертый сырой картофель и мед, кашу положить на салфетку и приложить к позвоночнику на 2 часа. Боль проходит.

### **ОТЕКИ**

Прикладывать к отечным местам компрессы из тертого сырого картофеля или тонко нарезанные ломтики сырого картофеля.

### **ПОЛИАРТРИТ, РЕВМАТИЗМ**

Носить при себе в течение дня сырую картофелину. Через некоторое время картофелина почернеет, ее сразу следует выбросить.

### **ПОЧЕЧНАЯ КОЛИКА**

При возникновении почечной колики больному полезна теплая ванна в течение 20 минут. После ванны лечь в постель и положить на живот припарку из размятого, сваренного в кожуре картофеля.

### **ПРОСТУДА**

Делать ингаляции над отваренным картофелем. В кастрюлю с водой положить картофельную кожуру, варить и дышать над паром в течение 10 минут. Процедуру проводить ежедневно 1—2 раза в сутки до излечения.

При высокой температуре наложить на лоб компресс из картофеля — жар спадет в течение 1 часа. Компресс готовят следующим образом: на крупной терке натереть 2 сырые картофелины с кожурой, добавить 1

столовую ложку уксуса, завернуть полученную массу в чистую тряпочку или марлю.

## **РЕВМАТИЗМ**

Натереть 1 кг сырого картофеля (лучше розового). Сложить вдвое полотняную ткань, размазать на ее середине картофельную кашу, сложить, обмотать больное место. Сверху хорошо обвязать чем-нибудь теплым. Укрыть больного на всю ночь одеялом. Компрессы делать через день. Одновременно ежедневно внутрь принимать на ночь 5 капель осинового дегтя, разведенного в 1/4 стакана водки. Пить в течение 1,5 месяца. Применяется при ревматических болях.

Хороший эффект дает совмещение наружного использования картофеля с приемом сырого картофельного сока — не менее 1/2 стакана в день. Курс лечения — 1 месяц, иногда для закрепления лечения проводят повторный курс после недельного перерыва.

Сварить бульон из картофельной кожур, пить его и ставить компрессы на больные места.

## **РОЖИСТОЕ ВОСПАЛЕНИЕ**

Прикладывать к пораженным рожей участкам компресс из картофельного крахмала на вате.

## **СТОМАТИТ**

К воспаленным деснам прикладывать сырой картофель, растертый в кашу или нарезанный ломтиками.

## **ТОНЗИЛЛИТ ХРОНИЧЕСКИЙ**

Сварить 1 столовую ложку цветков картофеля в 1 стакане воды. Этим отваром полоскать горло 3 раза в день в течение 10 суток. Сделать перерыв на 1 месяц и повторить курс.

## **УКУСЫ НАСЕКОМЫХ**

Приложить к месту укуса дольку сырого картофеля, зуд от укуса скоро пройдет.

## **ФУРУНКУЛ**

Прикладывать к фурункулу поочередно печеный лук и печеный картофель для созревания фурункула.

## **ЭМФИЗЕМА ЛЕГКИХ**

Вдыхать пары картофеля, отваренного в мундире. Прикладывать разрезанные, сваренные в мундире клубни картофеля к груди, смазанной скипидаром или козьим жиром.

### *Лук репчатый*

Двухлетнее растение. Луковица состоит из чешуи, сверху покрыта сухими чешуйками. Листья трубчатые, полые. Цветки белые или розоватые, собраны в соцветия на конце стрелки.

Для лечения используют листья и луковицы. С помощью лука можно вылечить множество болезней. Одной из его главных особенностей считается наличие в луке большого количества фитонцидов — летучих веществ, способных губительно воздействовать на микробы, вирусы и бактерии. Давно замечено омолаживающее действие лука. Помимо этого лук обладает витаминным и мочегонным действием.

#### **■ ВНИМАНИЕ!**

*При приеме внутрь сырого лука следует соблюдать осторожность людям с ишемической болезнью сердца, нарушениями сердечного ритма, гастритом с повышенной кислотностью, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатитом, гломерулонефритом. Это средство не рекомендуется применять при бронхоспазмах.*

### **АНГИНА**

Выдавить сок из луковицы и принимать его сразу же по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Смешать натертые лук и яблоко, добавить мед по вкусу. Принимать по 2 чайные ложки 2 раза в день.

Смешать лук, растертый в кашу, с медом в соотношении 1:1. Принимать луково-медовую смесь по 1 чайной ложке 3—4 раза в день за 15—20 минут до еды. Смесь будет более эффективной, если использовать луковый сок.

## **АТЕРОСКЛЕРОЗ**

Луковицу натереть, засыпать 1/2 стакана сахарного песка, настаивать сутки. Принимать по 1 столовой ложке через 1 час после еды 3 раза в день.

## **БРОНХИТ**

Измельчить луковицу, добавить 3 столовые ложки меда, залить 1/2 стакана воды, поставить на медленный огонь и варить 5 минут, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 4 раза в день.

Вынуть сердцевину у луковицы и засыпать туда сахарный песок. Пить получившийся луковый сок ежедневно по 1 чайной ложке.

## **ГЛИСТЫ**

Съесть натощак по 2—3 луковицы острого сорта.

Измельчить луковицу, залить 1 стаканом кипятка, настаивать ночь, процедить. Пить по 1/2 стакана настоя в день в течение 3—4 дней.

## **ГРИПП**

При начавшейся эпидемии гриппа или в ее преддверии обязательно следует включить в свой рацион лук. Можно использовать лук со сметаной: 1 столовая ложка мелко накрошенного лука и 1 столовая ложка сметаны.

Натереть на мелкой терке луковицу, залить 0,5 л горячего молока, настоять ночь, утром процедить и пить полученный настой в течение дня за 15 минут до еды.

## **ДИСКИНЕЗИЯ ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ**

Измельчить 300 г лука, добавить 2 столовые ложки сухих измельченных листьев полыни, 100 г меда, залить все 3,5 стакана вина. Настаивать смесь в течение 20 дней в темном прохладном месте, периодически встряхивая. Процедить, принимать по 1/4 стакана настоя 3 раза в день до еды.

## **ЗАПОР**

Принимать 3 раза в день по 1 чайной ложке кашицу из натертого лука.

## **КАШЕЛЬ**



Смешать 0,5 кг лука, 50 г меда, 2 стакана сахара. Лук измельчить, добавить 1 л воды, мед и сахар, кипятить на слабом огне в течение 3 часов. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день.

Залить 2 очищенные луковицы 0,5 л молока, поставить на огонь и довести до кипения. Пить отвар теплым 3—4 раза в день.

От кашля полезно есть лук, поджаренный на сливочном масле и смешанный с медом.

При сильном кашле взять бутылку, наполнить ее кашицей из лука, закрыть. Всю бутылку обмазать тестом и поставить в духовку. Как только запечется корочка, духовку отключить, подождать, пока остынет, потом снять тесто и бутылку открыть. Этим средством можно лечить даже грудных детей, давая им 1/2 чайной ложки средства при гриппе и кашле, взрослым давать по 2 столовые ложки 3—4 раза в день после еды.

Растереть крупную луковицу в кашицу и смешать с 2 столовыми ложками гусиного жира. Втирать перед сном смесь в грудь и шею, завязать теплым платком. Утром необходимо съесть 1 столовую ложку этой смеси. Лечение проводить в течение нескольких дней.

## **МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**

Залить 40 г мелко нарезанного лука 0,5 л водки, настаивать 1 неделю. Принимать по 1 чайной ложке настойки, запивая водой.

## **ПОДАГРА**

Смешать 300 г измельченного лука, 200 г измельченного чеснока, 500 г размятой клюквы. Настаивать в темном месте под крышкой в течение 1 суток. Затем добавить 1 кг меда и перемешать. Принимать по 1 чайной ложке настоя 3 раза в день за 20 минут до еды.

## **ПРОСТУДА**

Залить 100 г измельченного лука 40 мл столового уксуса, настаивать 30 минут под крышкой, процедить и добавить 120 г меда. Принимать по 1 чайной ложке настоя каждые полчаса в период обострения, затем 3 раза в день перед едой.

Опустить 1 столовую ложку натертого лука в 1 стакан кипящего молока. Принимать 3 раза в день по 1 столовой ложке.

## **СНИЖЕНИЕ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ**

Лук нарезать и залить холодной водой в соотношении 1:4. Настаивать сутки в закрытой банке, пить по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 1 недели.

## **СНИЖЕНИЕ ПОТЕНЦИИ**

Съедать ежедневно по 1 головке лука.

## **СТАРЕНИЕ ОРГАНИЗМА**

Измельчить 100 г лука, добавить 100 г меда, залить 3,5 стакана виноградного вина, дать настояться в течение 2 недель, процедить. Принимать ежедневно по 3 столовые ложки.

Лук растереть в кашу и смешать с медом в пропорции 1:1. Принимать по 1 столовой ложке утром и вечером в течение 2 месяцев. Помогает при склерозе сосудов головного мозга.

## **СУСТАВНЫЙ РЕВМАТИЗМ**

Измельчить 3 крупные луковицы, залить 1 л воды, варить 15 минут, процедить. Пить по 1 стакану отвара 1 раз в день.

## **АНГИНА**

Отварить 3 чайные ложки измельченной шелухи лука в 1 стакане воды. Настаивать 4 часа, полоскать горло.

Полоскать горло настоем луковой шелухи: 3 чайные ложки на 0,5 л воды.

Вдыхать пар горячего печеного лука.

Натереть на мелкой терке репчатый лук, накрыться с головой махровым полотенцем, закрыть глаза и вдыхать пары лука 10—15 минут попеременно ртом и носом. Оставшуюся кашу поставить возле больного. Эту процедуру повторять несколько раз в день.

### **■ ВНИМАНИЕ!**

*Это средство не рекомендуется страдающим бронхоспазмом.*

## **АРТРИТ**

Луковицу натереть, разложить тонким слоем на салфетку, закрыть вторым слоем ткани и приложить к больному суставу, сверху завязать теплым шарфом.

## **БОРОДАВКИ**

Удалить у луковицы сердцевину и засыпать туда соль. Дать настояться. Смазывать получившейся жидкостью бородавки 2 раза в день.

## **ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС**

Лук измельчить, отжать сок, втирать в кожу головы. После процедуры голову обвязать полотенцем и ходить так 1 час, после чего вымыть голову с мылом. Через 2 дня процедуру повторить.

## **ГИПЕРТОНИЯ**

Измельчить 2—3 небольшие луковицы, залить 0,5 л спирта или водки и настаивать в течение 7 дней в темноте при комнатной температуре. Принимать по 1 чайной ложке настойки, разведенной в 3 столовых ложках воды, натошак.

## **ГРИПП**

Натереть лук и отжать сок. Скрутить тоненькие жгутики из марли или ваты, смочить их в соке и аккуратно ввести в каждую ноздрю. Держать по 15 минут 3 раза в день.

Разрезать луковицу и вдыхать пары широко открытым ртом 3—4 раза в день.

Залить 1 столовую ложку растертого в кашицу лука 1 стаканом кипятка и настоять в течение 2 часов. Добавить в настой 1 столовую ложку меда и этой смесью промывать полость носа и глотки 5—6 раз в день.

## **ЗУБНАЯ БОЛЬ**

В больной зуб вложить тампон, смоченный в луковом соке.

## **МОЗОЛЬ**

Смешать 2 части лукового сока и 1 часть столового уксуса, проварить на медленном огне под крышкой в течение 10 минут, охладить. Смазывать отваром мозоль.

Измельчить в кашицу перья зеленого лука, кашицу прикладывать к мозолям.

## **НАСМОРК**

Натереть лук, выложить кашицу в стакан, накрыть сверху воронкой из плотной бумаги, стакан поставить в тарелку с кипятком. Вдыхать пары лука поочередно каждой ноздрей.

Тертую мякоть луковицы залить стаканом горячего растительного масла, настоять, укутав, 6—8 часов, процедить. Этим маслом обрабатывать слизистую носа при остром и хроническом насморке.

Эффективное действие может оказать вдыхание носом дыма сжигаемой луковой шелухи. Делать это надо 2—3 раза в день по 5—6 минут.

Смешать лук, растертый в кашу, с медом в соотношении 1:1. Принимать луково-медовую смесь по 1 чайной ложке 3—4 раза в день за 15—20 минут до еды. Смесь будет более эффективной, если вместо кашицы использовать луковый сок.

Приготовить мазь следующего состава: сок лука, мякоть листа алоэ, корнеплод цикламена, мед, мазь Вишневского (продается в аптеке). Все эти компоненты взять в равных объемах и тщательно перемешать. Хранить мазь в плотно закрытой посуде в холодильнике. При употреблении подогреть до 36—37°C. В этой мази нужно смочить тампоны и на 30 минут вложить в каждую ноздрю. Лечение проводить до наступления заметного улучшения.

## **ОЖОГ**

Сварить 1 луковицу, измельчить ее, смешать с льняным маслом в соотношении 1:1. Прикладывать к месту ожога. Менять компресс каждые 12 часов.

## **ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА НА КОЖЕ**

Измельчить луковицу и отжать сок. Смочить в соке ватный тампон и протереть места на коже, где есть пятна. Дать соку подсохнуть и нанести слой сметаны. Выдержать в течение 10 минут, смыть теплой водой.

## **ПРОСТУДА**

Натереть ступни свежерезанной луковицей и надеть шерстяные носки. Хорошо укутаться.

## **РАНЫ**

Накладывать кашу из натертого лука на долго не заживающие гнойные раны.

## **РАСТЯЖЕНИЕ СВЯЗОК СУСТАВОВ**

Испечь 1 крупную луковицу, размять и смешать с сахаром в соотношении 10:1. Смесь положить на салфетку и привязать ее к пораженным связкам на 5 часов.

## **УШИБ**

Измельчить 1 луковицу, добавить 1 столовую ложку меда и перемешать. Поместить на водяную баню и нагревать до тех пор, пока мед не растворится. Нанести смесь на ткань и приложить к ушибу. Держать компресс по 2 часа 3 раза в день.

## **ФУРУНКУЛ**

Испечь луковицу и срезом прикладывать к фурункулу, чтобы он быстрее созрел.

## *Морковь*

Двухлетнее травянистое растение. Листья перистые. Корнеплоды могут быть цилиндрической или конической формы, в зависимости от сорта. Морковь богата калием, кальцием, магнием, железом, натрием и йодом. В моркови присутствуют незаменимые кислоты (34% от общего количества белков). Наиболее ценными из них являются лейцин и серосодержащие аминокислоты. В качестве лечения используют корнеплоды, семена, ботву, сок. Морковь повышает тонус организма, оказывает омолаживающее действие, замедляет рост раковых клеток, усиливает перистальтику кишечника, помогает ликвидировать кожные дефекты, подавляет развитие гнилостных процессов в кишечнике, активизирует работу половых желез, способствует выведению из крови радионуклидов и излишков холестерина, оказывает благоприятное действие при аллергии. Но самым главным свойством считается способность моркови насыщать организм каротином (провитамином А), необходимым для хорошего зрения, правильного развития зубов, красивой кожи. Особенно много его содержится в морковном соке, и в такой форме он лучше усваивается организмом. В зависимости от состояния здоровья, в день можно выпивать от 0,5 до 3 л сока, он помогает привести организм в нормальное состоя

ние.

## **АНГИНА**

В 1 стакан свежего морковного сока добавить 2—3 зубчика натертого чеснока и выпивать за 40 минут до еды 2 раза в день в течение 2—3 дней. При этом следует соблюдать постельный режим даже после нормализации температуры.

## **ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН**

Залить 2 столовые ложки сушеной ботвы моркови 0,5 л кипятка, настаивать 8—10 часов. Пить в теплом виде по 1/3 стакана 4—5 раз в день за 20 минут до еды в течение 1—2 месяцев.

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ, ТУБЕРКУЛЕЗ ЛЕГКИХ, СНИЖЕНИЕ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ**

Морковь очистить, натереть, отжать сок. Смешать 1 стакан сока и 1 чайную ложку меда. Выпить сразу после приготовления.

## **ЗАПОР**

Есть сырую тертую морковь. Или пить чай из морковной ботвы (можно использовать как свежую, так и высушенную).

## **ИМПОТЕНЦИЯ**

Есть тертую морковь, сваренную в молоке.

## **ИНФАРКТ МИОКАРДА**

В первые дни заболевания инфарктом миокарда рекомендуется 2 раза в день пить сок моркови с растительным маслом: 1/2 стакана сока и 1 чайную ложку растительного масла.

Свежеприготовленный морковный сок — хорошее средство для восстановления сил после инфаркта. Пить его можно по 1/2—1 стакану 3 раза в день до еды. В период восстановления желательно совмещать морковную сокотерапию с употреблением вместо чая слабokonцентрированного настоя плодов боярышника.

## **МАЛОКРОВИЕ**

Смешать 1/2 стакана свежего сока моркови, 1/2 стакана молока и 2 желтка свежего куриного яйца. Принимать за 40 минут до еды.



## **МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ, ЖЕЛЧНО-КАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ, АТЕРОСКЛЕРОЗ**

Пить морковный сок ежедневно по 1 столовой ложке 3 раза в день в течение 4 месяцев.

Принимать по 1/2 стакана смеси морковного, свекольного и огуречного соков. Пить 3—4 раза в день. Одновременно рекомендуется пить сок 1 лимона, разведенного 1/2 стакана воды. Курс лечения — 1—2 недели.

## **СТЕНОКАРДИЯ**

Залить 1 столовую ложку семян моркови 1 стаканом воды, кипятить 1 минуту, настаивать 2 часа в теплом месте или в термосе. Процедить. Принимать по 3 столовые ложки 3 раза в день.

## **ЭНТЕРОКОЛИТ**

Свежевыжатый сок моркови пить по 1/3 стакана 2 раза в день, утром и вечером, натощак. Детям давать по 1 столовой ложке 2 раза в день. Показан при поносе.

## **МАСТИТ**

Натереть морковь и кашицу наложить на грудь, привязать. Менять повязки 2—3 раза в сутки.

## **МОЛОЧНИЦА**

При молочнице у детей смазывать им рот морковным соком, смешанным с медом.

## **НАСМОРК**

Смешать в равных частях соки моркови и листьев алоэ. Капать по 3 капли в каждую ноздрю 4—5 раз в день.

Смешать 3 части свежеприготовленного морковного сока, 3 части растительного масла и 1 часть чесночного сока. Закапывать полученную смесь по 3—5 капель в каждую ноздрю 3—4 раза в день.

К свежевыжатому морковному соку и растительному маслу в соотношении 1:1 добавить несколько капель лукового сока, смешать. Закапывать в нос несколько раз в день.

## **ОТСТАВАНИЕ В РОСТЕ У ДЕТЕЙ**

Ежедневно есть по 200 г тертой моркови со сметаной.

## СТОМАТИТ

Полоскать рот 3 раза в день свежеприготовленным морковным соком. Сок можно разбавить водой в соотношении 1:1.

## СУХАЯ, ДРЯБЛАЯ КОЖА

Смешать 4—5 чайных ложек мелко натертой моркови с 1 чайной ложкой сметаны или сырым желтком. Перед наложением маски кожу лица смочить морковным соком. Смесь нанести на лицо и выдержать 25—30 минут. После снятия маски лицо обмыть теплой водой и смазать освежающим кремом. Курс лечения — 15—20 процедур 1—2 раза в неделю. Такие маски обычно сочетают с употреблением морковного сока перед едой.

## *Огурец*

Однолетнее травянистое растение. Стебель (плеть) у молодых растений прямостоячий, у взрослых — стелющийся, длиной до 2 м. Листья очередные, длинночерешковые, округлые, слегка лопастные. Цветки однодомные, желтые, колокольчатые. Плод — ложная многосемянная ягода (тыква). Плоды, достигшие технической спелости (в возрасте 3—12 дней), называют зеленцами. Их форма разнообразна — от шаровидной до серповидной, но у большинства сортов — цилиндрическая и удлинённо-яйцевидная.

Огурцы — источник минеральных веществ, главным образом калия, фосфора, легкоусвояемого железа и йода, а также пищевых волокон. Для лечения используют плоды, семена, плети, ботву, рассол. Огурцы полезны при нарушении обмена веществ, заболеваниях печени и почек, сердца. Они обладают мочегонным, желчегонным, антисклеротическим, легким послабляющим, ощелачивающим действием. Огуречный сок способствует выведению холестерина и помогает при пародонтозе, препятствует развитию атеросклероза и улучшает память.

### ■ ВНИМАНИЕ!

*Соленые и маринованные огурцы следует употреблять с осторожностью при заболеваниях кишечника (колит), желудка,*

*печени, при атеросклерозе, гипертонии, нарушении водно-солевого обмена и сниженной функции щитовидной железы.*

## **ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА**

Чтобы сбить температуру, надо дать выпить 1 стакан огуречного сока и обмыть им тело больного.

## **ДИСКИНЕЗИЯ ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ**

Принимать смесь соков огурцов, моркови и свеклы в равных пропорциях по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

## **ЗАПОР**

Вымочить в соленой воде огурцы (вымачивать не менее 1 месяца без специй и приправ). Принимать в качестве слабительного по 4 стакана огуречного рассола в сутки.

## **КАШЕЛЬ**

В 100 мл сока огурцов добавить 2 столовые ложки чесноч-но-медовой смеси (1:1), хорошо размешать, дать настояться 1 час. Принимать по 2—3 столовые ложки 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

Пить огуречный сок по 2 столовые ложки 3 раза в день вместе с медом.

## **МАТОЧНОЕ, ГЕМОРРОИДАЛЬНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЯ**

Взять огуречные стебли, собранные осенью после уборки огурцов. Вымыть стебли холодной водой от пыли и мелко нарезать. Залить 50—100 г травы 0,5 л воды, кипятить на малом огне 15—20 минут и настаивать 1 час. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день. В первые же дни кровотечение останавливается, наступает улучшение. Желательно соблюдать постельный режим.

## **ПАРАЛИЧ**

Огуречные плети нарезать на куски и залить водкой, чтобы плети были покрыты полностью. Настаивать 1 неделю на солнце и 1 неделю — в тени. Процедить. Принимать настойку по 1 столовой ложке 3 раза в день. Вместо водки можно использовать настой зеленого чая, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

## **ПОХМЕЛЬЕ**

Пить рассол соленых огурцов.

## **ВЕСНУШКИ**

Смазывать кожу соком свежего огурца, наполовину разбавленным соком лимона.

## **ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС**

За 2 часа до мытья втирать в кожу головы огуречный сок.

## **ГНОЙНИКИ НА КОЖЕ**

Измельчить кожуру свежего огурца и залить 70-процентным спиртом в соотношении 1:12. Оставить в темном месте при комнатной температуре на 2 недели. Процедить. Смазывать кожу.

## **ЖИРНАЯ КОЖА**

Натереть на мелкой терке огурец и смешать кашицу с 1 столовой ложкой любого питательного крема. При жирной коже огуречный сок следует смешать с равным количеством водки и настаивать 24 часа. Марлевые салфетки смочить приготовленным раствором и наложить на лицо на 15—20 минут, оставив открытыми глаза, нос и рот.

Разрезать свежий огурец пополам и натереть соком лицо и шею.

Несколько перезревших огурцов очистить, разрезать вдоль и ложкой вынуть семена с соком. Половинки огурцов пропустить через мясорубку и соединить с соком и семенами. Положив массу в большую стеклянную банку, добавить спирт (или водку) из расчета: на 1 часть массы 2 части спирта (водки). Держать 3 недели на солнце. За это время банка доверху наполнится маслом из семян огурцов. Перелить его в маленькие бутылочки и хранить в холодном месте. Каждое утро протирать лицо ваткой, смоченной огуречным кремом.

## **НЕРВНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ, СТРЕСС**

Залить кожуру огурцов холодной водой. Настаивать 2 часа. Обмыть этой водой лицо и руки по локоть. Не вытирать.

## **ПАРОДОНТОЗ**

Полоскать рот огуречным соком.

## **ПОКРАСНЕНИЕ ВЕК, УСТАЛОСТЬ ГЛАЗ**

Прикладывать к векам очищенные дольки огурцов или делать примочки соком огурца.

## ТРОФИЧЕСКИЕ ЯЗВЫ

Залить 100 г семян огурцов-семенников 1 стаканом водки. Настаивать 10 дней, процедить. Делать примочки.

## УКУС СОБАКИ

Прикладывать к месту укуса смятый огуречный лист.

### *Пастернак посевной*

Двухлетнее травянистое растение. В первый год образует розетку листьев, во второй — стебли, соцветия и семена. Листья очередные, перисто-рассеченные (на яйцевидные или ланцетные сегменты). Цветки мелкие, желтые, собраны в соцветие — сложный зонтик. Корнеплод — белый, мясистый, сладковатый. Плоды — овальные двусемянки.

Среди корнеплодных растений пастернак занимает одно из первых мест по содержанию легкоусвояемых углеводов. Пастернак очень богат калием, фосфором, серой, кремнием и хлором. Для лечения используют корнеплоды, которые заготавливают при побурении цветков, осенью. Используют также цветки, семена и траву. Траву собирают в июле. Пастернак обладает мочегонным, болеутоляющим, отхаркивающим, успокаивающим, противовоспалительным и тонизирующим действием. Полезен при заболеваниях центральной нервной системы, импотенции, заболеваниях предстательной железы. Пастернак используют для лечения лейкемии. Усиливает половое влечение.

### ■ ВНИМАНИЕ!

*На солнце листья и плоды пастернака могут вызвать ожог кожи.*

## БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И КИШЕЧНИКА

Залить 1 столовую ложку травы пастернака 2 стаканами воды. Поставить на огонь и кипятить 10 минут под крышкой. Снять с огня и настаивать 2 часа. Процедить. Первую неделю настой принимать по 1/4 стакана, вторую — по 3/4 стакана. Принимать 3 раза в день до еды.

## ВИТИЛИГО

Смазывать пораженные участки 2—3 раза в день соком корнеплодов и подставлять кожу под солнечные лучи.

Растереть 2 столовые ложки цветков пастернака с 100 г | нутряного свиного сала. Выдержать на слабом огне, процедить и мазать пятна тонким слоем смеси 2 раза в день.

## **ДЕПРЕССИЯ**

Залить 100 г свежих измельченных корней пастернака 0,5 л водки, настаивать 3 недели в темноте при комнатной температуре, периодически встряхивая, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

## **ИМПОТЕНЦИЯ**

Смешать в равных пропорциях измельченные сухие плоды и сухие корнеплоды пастернака. Залить 1 чайную ложку смеси 1 стаканом кипятка, поставить на огонь и кипятить 2 минуты. Снять с огня и настаивать еще 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Есть пастернак, отваренный в насыщенном индюшачьем отваре.

Взять смесь из 4 столовых ложек измельченных корнеплодов и 6 столовых ложек сахара, залить 2 стаканами кипятка, кипятить 15 минут. Настаивать 8 часов и принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

## **КАШЕЛЬ, СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА**

Залить 2 столовые ложки измельченных корней пастернака 1 стаканом воды, добавить 4 чайные ложки сахарного песка. Поставить на огонь и кипятить 15 минут под крышкой. Настаивать 8 часов. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день.

Залить 1 чайную ложку измельченных сухих корнеплодов, или 1 столовую ложку измельченных листьев, или 1/4 чайной ложки семян пастернака 1 стаканом кипятка, настаивать под крышкой на водяной бане 30 минут. Охлаждать 10 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 5 раз в день.

## **КОЛИКИ РАЗЛИЧНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ**

Залить 1 столовую ложку травы пастернака 1,5 стакана воды, нагреть до кипения, но не кипятить, закрыть крышкой и настаивать, обернув посуду в одеяло, 2 часа, затем процедить. Принимать по 1/3 стакана за 30 минут до еды.



## **МАЛОКРОВИЕ**

Смешать 2 столовые ложки кашицы из натертых корней пастернака и немного кипяченого молока, долить горячим молоком, чтобы получился 1 л, укрыть и настоять в тепле 6 часов. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды 2 дня подряд, затем сделать перерыв на 2 дня и повторить прием. Курс лечения длительный.

## **ПНЕВМОНИЯ**

Залить 1 чайную ложку измельченных корнеплодов пастернака 1 стаканом воды и кипятить 15 минут. Принимать по 1 столовой ложке 5 раз в день.

## **СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА, СНИЖЕНИЕ ПОТЕНЦИИ, УСТАЛОСТЬ, УПАДОК СИЛ**

Смешать 2 столовые ложки свежих тертых корней пастернака и 3 столовые ложки сахара. Кипятить 15 минут в 1 стакане воды. Настаивать, укутав, 8 часов, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

## *Перец сладкий*

Многолетний полукустарник, культивируется как однолетник. Стебель высокий, до 2 м, к созреванию плодов древеснеющий. Листья простые, черешковые, гладкие, яйцевидные, с заостренной вершиной. Цветки белые, по 1—2 или пучками расположены у основания разветвления каждого побега. Плод — многосемянная ложная ягода массой до 300 г. По содержанию витамина С перец занимает лидирующее место среди овощных культур. В его плодах много витамина Р, натрия и калия. Чтобы сохранить витамины, перец желательно употреблять в свежем виде. Для лечения используют плоды. Перец обладает антисклеротическим, противохоле-стериновым, витаминным, кроветворным действием. Он укрепляет кровеносные сосуды. Полезно есть перец сладкий при гипотонии, выпадении волос, болезнях кожи и ногтей.

## ■ ВНИМАНИЕ!

*Блюда из сладкого перца противопоказаны при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, болезнях печени, кишечника и почек.*

## КОЛИКИ КИШЕЧНЫЕ

Пить смесь соков сладкого перца, моркови и шпината, взятых в равных пропорциях.

## ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА

Взять смесь соков сладкого перца и моркови. Смазывать пятна.

## СКЛЕРОЗ СОСУДОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА, ГИПОТОНИЯ

Ежедневно есть стручки сладкого перца.

## *Редька посевная*

Двулетнее травянистое растение. Однолетняя форма — редька посевная, или огородная, двулетняя — редька обыкновенная (зимние сорта), круглая белая и круглая черная.

Редька характеризуется высоким содержанием солей калия, натрия, кальция, магния, железа и фосфора. Особенно богата этими солями черная редька. Фитонциды, эфирные масла, органические кислоты делают редьку ценным питательным продуктом. Для лечения используют семена, листья и плоды. Семена и плоды собирают осенью, а листья в июле. Редька обладает мочегонным, желчегонным, улучшающим пищеварение действием.

## ■ ВНИМАНИЕ!

*Редьку не следует употреблять людям, страдающим воспалительными заболеваниями печени, язвенной болезнью желудка, тяжелыми сердечными недугами (инфаркт миокарда, стенокардия, кардиосклероз, порок сердца). Редька может вызывать отрыжку. Вредна редька и для зубов.*

## АРИТМИЯ

При нарушениях сердечного ритма рекомендуется пить свежий сок черной редьки. Редьку натереть, отжать через марлю сок, смешать с медом (1:1). Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

## **ГРИПП**

Измельчить черную редьку на мелкой терке, отжать сок и обтереть все тело. Эту процедуру проводить перед сном, после нее надо как следует укутаться и лечь в постель. Затем выпить 1 стакан сока редьки, смешанного пополам с водой, добавив столовую ложку меда. Пить маленькими глотками,

## **ЖЕЛЧНО-КАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**

Ежедневно принимать по 2—3 столовые ложки свежего сока черной редьки. Для профилактики камнеобразования рекомендуется употреблять сок редьки с медом, взятый в пропорции 1:1.

## **КАШЕЛЬ**

Нарезать маленькими кубиками черную редьку и положить в кастрюлю, посыпав сахаром. Оставить на ночь при комнатной температуре. Пить появившийся сок по 1 столовой ложке ежечасно.

Принимать по 1 столовой ложке смеси из сока редьки, молока и меда. Принимать не менее 5 раз в день.

Смешать соки редьки, моркови и молоко (1:1:2). Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Нарезать маленькими кубиками редьку, засыпать сахаром и томить в духовке 2 часа, процедить. Редьку выбросить, а появившийся сок слить в бутылку. Принимать по 2 чайные ложки 4 раза в день до еды и перед сном. Перед приемом согревать в горячей ложке. Помогает при затяжном бронхите у детей.

## **МАЛОКРОВИЕ**

Натереть на терке по отдельности сырые морковь, редьку и свеклу. Отжать из овощей соки, слить их в темную бутылку в равных количествах. Горлышко бутылки обмазать тестом так, чтобы она не была плотно

закупорена и из нее могла испаряться жидкость. Принимать смесь соков по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения — 3 месяца.

## **ОЖИРЕНИЕ**

Взять 10 кг редьки, вымыть, но от кожуры не очищать, все пораженные места на кожуре вырезать. Пропустить редьку через соковыжималку. Принимать по 1/3 стакана сока 3 раза в день через 1 час после еды. При этом не употреблять мясо, жирные блюда, крахмалистые продукты, яйца, сдобу.

## **ПЛЕВРИТ**

Сок редьки черной смешать с медом в соотношении 1:1. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

## **ПНЕВМОНИЯ**

Вырезать в редьке отверстие и влить в него 2 столовые ложки жидкого меда. Редьку положить в посуду, прикрыть воощенной бумагой или ее срезанной верхушкой, выдержать 3 часа. При сильном кашле принимать по 1 чайной ложке сока несколько раз в день до еды.

## **СИНУСИТ**

При болях в носу, ушах и голове закапывать в нос сок редьки или вводить в нос тампон с соком редьки.

## **СКУДНЫЕ МЕНСТРУАЦИИ**

Смешать 1 чайную ложку сока редьки и 1/2 стакана свежего сока моркови. Пить небольшими глотками 3 раза в день за 10 минут до еды. Дозу постепенно увеличивать, доведя до 10 чайных ложек, размешанных в 1/2 стакана сока моркови.

## **ЦИСТИТ**

Смешать мед и сок черной редьки в соотношении 1:1. Принимать смесь 3 раза в день по 1 столовой ложке через 30—40 минут после еды. Курс лечения — 3—4 недели.

## **ЗУБНАЯ БОЛЬ**

Полоскать рот теплым отваром редьки.

## **ЛЮМБАГО**

Кашицу из натертой редьки нанести на тканевую салфетку, накрыть другой салфеткой и приложить к больному месту, сверху наложить вощеную бумагу. Укутать и держать, пока хватит терпения.

## **НАСМОРК**

Хорошо прогреться в бане или ванне, натереть крестец тертой редькой, смешанной в равных соотношениях с тертым хреном и небольшим количеством меда и поваренной соли. После бани пить чай из зверобоя, малины, мяты перечной или мелиссы в любых пропорциях. Насморк наутро как рукой снимет.

## **НЕВРАЛГИЯ, МИОЗИТ, ИШИАС**

Растирать после бани больные места смесью сока редьки, меда и водки, взятых в соотношении 4:2:1. Эту же смесь можно принимать и внутрь.

## **ОСТЕОХОНДРОЗ**

Редьку натереть, положить в хлопчатобумажный чулок и лечь на него позвоночником.

## **ПАРАЛИЧ ЯЗЫКА**

Жевать кусочки редьки, затем выплевывать их.

## **ПОДАГРА**

Смазывать соком редьки пораженный сустав.

## **ПРОСТУДА**

Смешать в соотношении 3:1 по объему растертые в кашицу черную редьку и чеснок, натереть этой смесью все тело. Процедуру провести вечером перед сном и сразу же после натирания лечь в постель и очень хорошо укутаться. После этого выпить предварительно

приготовленную смесь из 1 стакана воды, 1 столовой ложки меда и 1 чайной ложки растертого в кашицу чеснока. Выпить эту смесь теплой, не спеша. Эта процедура оказывает сильное потогонное действие.

## СИНЯК

Приложить к синяку кашицу из натертой редьки, смешав ее с медом. Держать 20—30 минут.

## СУСТАВНЫЙ РЕВМАТИЗМ

Мазать после бани тело смесью сока редьки и керосина (2:1).

## *Репя*

Двулетнее травянистое растение. В первый год жизни образует розетку листьев и корнеплод, во второй — цветоносные побеги и семена. Листья рассеченные, реже цельные, чаще опушенные. Цветки собраны в щитковидные соцветия. Корнеплод мясистый, приплюснуто-округлый или круглый.

В репе содержатся почти все минеральные вещества, необходимые организму человека. В ней много калия и углеводов. Для лечения используют корнеплоды. Репя обладает отхаркивающим, слабительным, мочегонным, успокаивающим, противовоспалительным и антисептическим действием.

### ■ ВНИМАНИЕ!

*Соблюдать осторожность: при заболеваниях желудка и печени прием репы может вызвать обострение.*

## АРИТМИЯ

Хороший эффект для уменьшения сердцебиения дает отвар репы: залить 2 столовые ложки измельченной репы 1 стаканом кипятка, варить 15 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

## БОЛЬ В СУСТАВАХ, ПОДАГРА



Репу тщательно вымыть, но кожуру не снимать, натереть на мелкой терке, отжать сок. Делать примочки к больным суставам.

## **ГРИПП**

Натереть репу на мелкой терке, 2 столовые ложки кашицы репы залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 1 час. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

## **ИНФАРКТ МИОКАРДА**

Пить сок репы с медом. Есть репу в любом виде.

## **КАШЕЛЬ**

Кипяченый сок репы с сахаром или медом очень полезен при простудном кашле и болях в груди. Тщательно смешать 1 стакан сока репы и 1 столовую ложку меда, подержать на огне до закипания, снять, остудить. Пить по 3 глотка несколько раз в день до еды.

## **ЦИСТИТ**

Пить по 1—2 столовые ложки сока репы, кипяченного на огне в течение 5 минут.

## *Свекла обыкновенная*

Двулетнее травянистое растение. В первый год развивает розетку листьев и дает корнеплоды, а на второй — цветоносы и семена. Листья сердцевидно-удлиненные. Цветки мелкие, зеленоватые. Корнеплоды от плоских до удлиненно-конических.

Отличие свеклы от других овощей заключается в том, что она содержит много щелочей и мало кислот. Столовая свекла богата пектиновыми веществами, в ней много йода и кальция. Для лечения используют корнеплоды, ботву, листья и сок. Свекла обладает мочегонным, слабительным, кроветворным действием. Она способствует выведению радионуклидов из организма, улучшает жировой обмен, полезна при повышенном артериальном давлении. Свекольный сок применяется при лечении заболеваний легких, анемии, климаксе, ангине, ранах и ожогах.

## ■ ВНИМАНИЕ!

*Профилактика или лечение любой болезни с помощью свекольного сока должны проводиться только под наблюдением врача. Свекла и сок из нее противопоказаны при диабете, так как содержат много сахарозы.*

## АВИТАМИНОЗ

Наполнить бутылку почти доверху сырой тертой красной свеклой и залить ее водкой. Настаивать смесь в тепле 12 суток. Пить по 1 рюмке перед едой как тонизирующее средство, особенно для восстановления сил после болезни.

## ГЕМОРРОЙ

Принимать по 1/2 стакана отвара свеклы 3 раза в день за 30 минут до еды.

## ГЕПАТИТ

Пить сок сырой свеклы, разведя 1/3 стакана сока с равным количеством кипяченой воды. Принимать 2 раза в день после еды.

## ЗАПОР

Послабляющее действие оказывает употребление в пищу хорошо сваренной свеклы с растительным маслом.

## КЛИМАКС

Сок из свеженатертой свеклы смешать с медом в соотношении 1:1. Пить по 1/3 стакана 2—3 раза в день. Снимает раздражительность.

## УХУДШЕНИЕ ПАМЯТИ

Принимать по 1/2 стакана свежего сока свеклы, разведя в нем 1 чайную ложку меда. Пить 3 раза в день.

## ХОЛЕЦИСТИТ

Очистить свеклу, нарезать и варить длительное время, пока отвар не загустеет и не станет как сироп. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

## АНГИНА, ТОНЗИЛЛИТ

Натереть 1 стакан сырой свеклы, влить 1 столовую ложку уксуса, настоять, сок с уксусом отжать, полоскать им рот и горло и немного проглотить (1—2 столовые ложки).

### **ГНОЙНИКИ НА КОЖЕ**

Натереть очищенную свеклу и эту кашицу прикладывать к гнойничкам.

### **ГОЛОВНАЯ БОЛЬ**

Класть на лоб листья свеклы.

### **ЛАРИНГИТ**

Натереть на мелкой терке свеклу и отжать 1/2 стакана сока. В него влить 1 столовую ложку уксуса. Полоскать горло 5—6 раз в день, при этом выпивать 1 глоток средства.

### **НАСМОРК**

Вареный или свежий свекольный сок закапывать в нос по 5—7 капель 2—3 раза в день или промывать нос 2—3 раза в день отваром свеклы. К отвару можно добавить мед. Помогают ватные тампоны, смоченные в свекольном соке, которые вкладывают в ноздри на 15—20 минут 3—4 раза в день.

Натереть свеклу на мелкой терке, выжать сок. Оставить на сутки в теплом месте. Слегка забродивший сок закапывать в нос по 2—3 капли 3 раза в день.

### **ПРОСТУДА**

Смешать 1 чайную ложку меда и 2,5 чайной ложки сока красной свеклы. Закапывать в каждую ноздрю по 5—6 капель смеси 4—5 раз в день.

### **РАНЫ, ОЖОГИ, ЭКЗЕМА**

Привязать к пораженному месту чисто вымытые молодые листья свеклы.

## *Томат*

Одно- и многолетнее растение. Стебель высотой до 2,5 м. Листья яйцевидные с заостренным концом. Цветки собраны в соцветие. Плоды — многогнездовые ягоды.

По содержанию железа томаты в несколько раз превосходят куриное мясо и молоко. В томатах также много биологически активных веществ. Для лечения используют плоды и сок. Томаты признаны в диетическом питании. Они способствуют выведению радионуклидов, усиливают деятельность пищеварительных органов, подавляют болезнетворную деятельность микробов в кишечнике, обладают антисклеротическим и антиревматическим действием. Показаны при нарушениях кровообращения и старческом ухудшении зрения. Сок употребляют при болезнях печени, гипертонии, нервных срывах. Томатный сок улучшает деятельность сердца и обладает противовоспалительным действием.

### **■ ВНИМАНИЕ!**

*Томаты противопоказаны при желчно-каменной болезни.*

## **КАШЕЛЬ**

Провернуть через мясорубку 1 кг свежих томатов и 5.0 г чеснока, добавить 300 г кашицы хрена. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

## **МАЛОКРОВИЕ, АТЕРОСКЛЕРОЗ, ОЖИРЕНИЕ**

Приготовить в скороварке сок из спелых плодов томата. Принимать по 1 стакану сока 3 раза в день за 10 минут до еды.

## **НАРУШЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ**

Провернуть через мясорубку 1 кг свежих томатов, смешать с протертым чесноком, хреном, антоновскими яблоками и сладким перцем — по 300 г каждого. Все перемешать. Принимать ежедневно по 2 столовые ложки.

## **ОГРУБЕВШАЯ КОЖА**

На локти и пятки делать компрессы из томатной мякоти.

## **УГРИ, ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА**

Протирать кожу свежим томатом или класть на кожу его ломтики.

## *Тыква*

Однолетнее травянистое растение с вьющимся стеблем. Листья цельные, пятилопастные. Цветки желтые, большие. Цветет в июне—июле. Плод — крупная шаровидная или эллиптическая ягода.

В тыкве много солей калия, кальция и магния. Плоды тыквы богаты каротином, а также витаминами С, В и Е. В качестве лекарственного сырья используют плоды и семена. Плоды собирают в августе—сентябре. Тыква обладает мочегонным, легким слабительным, противовоспалительным, обезболивающим действием. Семена используют в качестве противоглистного средства. Сок мякоти тыквы употребляют при простатите, запорах, заболеваниях почек, печени, нарушениях обмена веществ.

## **ГЛИСТЫ**

Очищенные от шелухи семена растереть, перемешать с водой и принимать натощак. Для взрослых норма приема — 200 г, а для детей — 100 г. Через 2 часа после приема тыквенного молочка принять касторовое масло, которое поможет освободить кишечник от паразитов.

## **ДИСКИНЕЗИЯ ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ**

При заболеваниях желчных путей полезно есть тыкву. Сырая и вареная мякоть тыквы восстанавливает функции печени после острого гепатита, действует как желчегонное средство. Съедать ее нужно не менее 0,5 кг в день.

Пить тыквенного сока по 1/2— 1 стакану в день. Кроме того, тыквенный сок успокаивает нервную систему и улучшает сон, поэтому его полезно пить на ночь.

## **ОТЕКИ**

Сварить мякоть тыквы. Есть 2 раза в день.

Взять 20 г тыквенных черенков, залить 0,5 л воды, поставить на медленный огонь. Через 5—10 минут снять с огня и поставить настаиваться на 1 час. Процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

## **ПРОСТАТИТ, ЗАПОР, НАРУШЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ**

Принимать по 1 стакану тыквенного сока 2 раза в день за 1 час до еды.

## **СТЕНОКАРДИЯ**

При ощущении тяжести в области сердца принимать ежедневно по 3—4 столовые ложки очищенных семян тыквы.

## **ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА**

Сырые семена тыквы очистить и растереть в ступке с водой в соотношении 1:1, полученное молочко смешать с медом. Наложить смесь на лицо и держать 30 минут. Делать такую маску ежедневно, пока не пропадут пятна.

## *Чеснок посевной*

Многолетнее травянистое растение. Луковицы состоят из долек. Листья линейные, плоские, остrokонечные. Цветки мелкие, собраны в зонтик грязно-белого цвета. Цветет в июле-августе.

Содержит эфирное масло, витамины С и В, фитонциды, гликозид аллин, слизь, сахарозу. В качестве лекарства применяют луковицы,



которые собирают в августе—сентябре. Чеснок обладает противовирусным, противомикробным, противотромбическим, гипотензивным, потогонным, ветрогонным, отхаркивающим и гипогликемическим действием. Его применяют при желудочно-кишечных заболеваниях, гипертонии, атеросклерозе, снижении потенции. Наружно его используют при облысении, чешуйчатом лишае, укусах насекомых, бородавках.

## **АНГИНА**

Залить 100 г измельченного чеснока 1/2 стакана кипяченой воды. Настаивать в закрытой посуде 5 часов, процедить. Глотать мелкими глотками в теплом виде.

Растереть 8 крупных зубчиков чеснока до консистенции однородной массы, затем добавить 8 чайных ложек винного уксуса, тщательно перемешать и оставить на ночь в холодильнике. На следующий день к этой смеси добавить 2 столовые ложки разогретого темного меда и снова перемешать. Две чайные ложки смеси держать во рту как можно дольше, до полного растворения, затем медленно, мелкими глотками проглотить.

Поместить в литровую банку 250 г измельченного чеснока, залить почти доверху смесью яблочного уксуса и дистиллированной воды, взятых в равных частях. Настоять в темном, теплом месте в плотно закрытой посуде 4 дня, периодически встряхивая содержимое. Затем влить 1/2 стакана глицерина и вновь настоять 1 день, хорошо взбалтывая несколько раз в течение дня. Процедить настой через многослойную марлю, добавить 100 г меда и тщательно все размешать. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день во время еды.

Измельчить 2 головки чеснока, добавить 2 столовые ложки сухих измельченных цветов бузины черной и 3 столовые ложки меда, залить 3 стаканами кипящей воды, настоять, укутав, 3 часа, процедить. Пить по 1/4 стакана каждый час.

В 1 стакан свежего морковного сока добавить 2—3 зубчика натертого чеснока и выпивать за 40 минут до еды 2 раза в день в течение 2—3 дней. При этом следует соблюдать постельный режим даже после нормализации температуры.

Для предупреждения ангины, воспалительных заболеваний полости рта и горла поместить зубчик чеснока за щеку и время от времени слегка прикусывать его до появления жжения.

## **АТЕРОСКЛЕРОЗ**

Взять 200 г свежемеленной чесночной массы (для получения ее можно очищенные зубчики чеснока дважды пропустить через мясорубку), положить в бутылку из темного стекла, залить 1 стаканом медицинского спирта и выдерживать в темном месте 10—12 дней. По истечении этого срока профильтровать, добавить 2 столовые ложки свежего пчелиного меда, 30 мл 20-процентной спиртовой настойки прополиса, размешать до полного растворения меда и выдерживать еще 2—3 дня. Принимать препарат каплями в 3/4 стакана молока 3 раза в день за 20—30 минут до еды по схеме:

## СХЕМА ПРИЕМА ПРОПОЛИСНО-ЧЕСНОЧНОГО БАЛЬЗАМА

День приема	Количество капель		
	Завтрак	Обед	Ужин
1-й	1	2	3
2-й	4	5	6
3-й	7	8	9
4-й	10	11	12
5-й	13	14	15
6-й	15	14	13
7-й	12	11	10
8-й	9	8	7
9-й	6	5	4
10-й	3	2	1

С 11-го дня принимать по 25 капель в день до конца 30-го дня. После 5-месячного перерыва курс повторить.

Перемешать в равных по объему частях кашицу из чеснока, измельченные грецкие орехи и нерафинированное растительное масло. Употреблять ежедневно по 1—2 столовые ложки, добавляя в салаты из свеклы, моркови и других овощей. Хранить в темном прохладном месте в плотно закрытой посуде.

Головку чеснока растереть в кашицу, залить 3,5 стакана вина типа «Кагор», настоять в темном прохладном месте 1 неделю, периодически встряхивая содержимое. Принимать по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день перед едой.

Залить 100 г хорошо измельченного чеснока 2 стаканами водки, настоять в теплом темном месте 3 дня, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 5—10 капель в 1 чайной ложке холодной воды 3 раза в день за 15 минут до еды.

Размешать 1/4 чайной ложки сока чеснока в 1/2 стакана козьего молока. Принимать ежедневно утром натощак.

Смешать растертую в кашицу головку чеснока с 2—3 столовыми ложками измельченных листьев полыни обыкновенной, залить 3,5 стакана горячего красного или белого сухого вина. Настоять 5 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 2—3 столовые ложки 3 раза в день до еды. Отжать сок чеснока, смешать его в равных долях с пчелиным медом и принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 30—40 минут до еды. Это

средство дает весьма неплохие результаты. Курс лечения — 4—6 недель по указанной схеме. После месячного перерыва курс лечения повторить. Этот рецепт можно использовать при атеросклерозе, а также при ишемической болезни сердца и варикозном расширении вен.

Растереть 5 головок чеснока с мелкой поваренной солью, смешать с 500 г сливочного масла. Употреблять в пищу с хлебом или картофельным пюре при атеросклерозе, болезнях сердца, заболеваниях легких.

Растертую в кашу головку чеснока залить 1 стаканом нерафинированного подсолнечного масла. Через 1 сутки в масляный настой влить сок 1 лимона и размешать. Настоять в темном прохладном месте 7 дней, периодически встряхивая содержимое. Принимать чесночное масло по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды при атеросклерозе сосудов головного мозга, ишемической болезни сердца, одышке. Курс лечения — 3 месяца. Перерыв — 1 месяц, после чего повторять лечение до полного выздоровления.

Для снижения уровня холестерина рекомендуется ежедневно принимать чесночное масло по 1 чайной ложке или порошок чеснока по 1/3 чайной ложки 3 раза в день.

Натереть очищенную головку чеснока и 1 хорошо вымытый лимон с корочкой. После чего смешать чеснок с лимоном и залить 0,5 л холодной кипяченой воды, оставить настаиваться на 4 дня, процедить. Принимать очистительный настой по 2 столовые ложки утром натощак.

## **БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА**

Каждое утро натощак съедать мелко нарубленный зубчик чеснока, запивая его 1 стаканом разбавленного водой яблочного уксуса. Курс лечения — 4—5 недель.

### **■ ВНИМАНИЕ!**

*Процедура противопоказана больным язвой желудка и двенадцатиперстной кишки.*

Смешать по 100 г измельченных в кашу чеснока и хрена, 150 г сливочного масла и 600 г меда, разогреть смесь на кипящей водяной бане, тщательно помешивая содержимое. Хранить в темном прохладном месте в плотно закрытой посуде. Принимать по 1 столовой

ложке за 1 час до еды. Курс лечения — 2 месяца. При необходимости курс лечения повторять через 1 месяц перерыва до полного выздоровления.

Взять 3 головки измельченного в кашу чеснока и 5 измельченных с кожурой, но без косточек лимонов, залить 1 л кипяченой воды комнатной температуры, настоять в темном прохладном месте 5 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, отжать. Пить по 1 столовой ложке 5 раз в день за 20 минут до еды.

Залить 100 г измельченного чеснока  $\frac{3}{4}$  стакана водки, настоять в темном прохладном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Бутылку с настойкой обернуть в оранжевую ткань или бумагу и хранить в темном прохладном месте. Принимать по 25 капель с теплым молоком 3 раза в день за 15—20 минут до еды с октября по апрель — минимум 1,5 месяца.

Взять 2 головки чеснока, очистить их, натереть в кашу 5 лимонов. Все это залить 1 л теплой кипяченой воды. Настоять неделю в темном месте. Отжать, процедить. Принимать 4 раза в день за 30 минут до еды и на ночь. При приеме этого снадобья необходимо проводить растирание грудной клетки чесночным маслом: измельченный в кашу чеснок смешать со свиным жиром (если его нет, то можно заменить сливочным маслом) в пропорции 1:2. Растирание проводить на ночь.

## **БРОНХИТ**

Развести мед в  $\frac{1}{2}$  стакана портвейна и хорошо размешать. Очистить и растолочь головку чеснока. Приготовить  $\frac{1}{4}$  стакана керосина. Перед сном хорошо растереть ступни ног чесноком, растертым в кашу, и надеть шерстяные носки. Растереть грудь керосином, надеть теплое нижнее белье и выпить 1 стакан портвейна с медом. Процедуру проводить ежедневно до полного излечения.

Взять 5—6 крупных долек чеснока, растереть в кашу, смешать со 100 г сливочного масла и пучком мелко нарезанного укропа. Утром, днем и вечером намазывать смесь на хлеб. Такое масло поможет также при пневмонии.

Мелко нарезанный чеснок (1 головку) кипятить в свежем молоке до тех пор, пока он не станет совсем мягким. Растереть в том же молоке, добавить 1 чайную ложку сока мяты и 2 столовые ложки липового меда. Принимать каждый час по 1 столовой ложке в течение целого дня, кашель станет мягче.

Перемолоть на мясорубке 1 кг спелых помидоров и 50 г чеснока, 300 г корней хрена натереть на терке. Смешать, посолить по вкусу. Разложить в стеклянные банки и хранить плотно закрытыми в холодильнике. Употреблять: детям — 1 чайную ложку перед едой 3 раза в день, взрослым — 1 столовую ложку перед едой 3 раза в день. Перед употреблением согреть до комнатной температуры.

1 Измельчить 1 головку чеснока в кашицу, 2 лимона смолоть с коркой, но без семян, смешать с 1,5 стакана сахарного песка и 0,5 л пива, проварить на кипящей водяной бане в закрытой посуде 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды при остром бронхите.

## **ГАСТРИТ**

Залить 40 г измельченного чеснока 1/2 стакана водки, настаивать 10 дней, добавить по вкусу настойку мяты. Принимать по 10 капель чесночно-мятной настойки 3 раза в день за 30 минут до еды.

## **ГЕПАТИТ, ЖЕЛТУХА**

Сок 2 головок чеснока смешать с соком 2 лимонов. Принимать при желтухе по 1 чайной ложке через 2 часа после еды. Курс лечения — 1 месяц. При необходимости курс лечения повторять через 2—3 недели перерыва до полного выздоровления.

Взять 10 г измельченного чеснока и по 5 г травы чистотела и травы полыни обыкновенной, залить 0,5 л белого виноградного вина, довести до кипения, охладить, процедить. Пить по 2 столовые ложки утром натощак. Курс лечения — 7 дней. При необходимости курс лечения повторять через 7 дней до полного выздоровления.

## **ГИПЕРТОНИЯ**

Каждое утро до полного выздоровления натощак съедать 1 измельченный зубчик чеснока, запивая его 1/3 стакана воды, в котором растворена 1 чайная ложка яблочного уксуса.

Взять 20 зубчиков чеснока, 5 луковиц среднего размера (без шелухи), 5 лимонов (без цедры и семян), 1 кг сахарного песка. Все тщательно перемешать и залить 2 л кипяченой остуженной воды. Настоять в течение 2—3 суток в темном месте при комнатной температуре. Принимать смесь (не процеживая) по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.



Очищенные зубчики чеснока мелко нарезать, разложить на марле тонким слоем и высушить на воздухе. Сухой чеснок смолоть в кофемолке, сложить в стеклянную банку и плотно закрыть крышкой. Хранить в темном, сухом, холодном месте. Принимать по 1/2 чайной ложки 3 раза в день до еды, запивая настоем листьев мяты перечной или Melissa.

Истолочь в ступке 4 большие головки чеснока, настоять в плотно закрытой посуде 30 минут, затем нижнюю половину кашицы чеснока с наибольшим содержанием чесночного сока залить 1 стаканом водки, настоять в темном прохладном месте 15 дней, периодически встряхивая содержимое, дать отстояться. Отстоявшуюся маслянистую жидкость аккуратно процедить. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 20 капель 3 раза в день за 15 минут до еды в течение 3 недель.

Взять 1 луковицу среднего размера, 4—5 зубчиков чеснока с фиолетовой кожурой, измельчить их и всыпать в 2-литровую эмалированную кастрюлю, туда же всыпать 1 столовую ложку сухих плодов рябины красной, залить 5 стаканами холодной воды и варить в плотно закрытой посуде 15 минут, после чего добавить по 1 столовой ложке сухой измельченной травы сушеницы топяной, укропа и петрушки (или по 2 столовые ложки свежего сырья), перемешать и прокипятить 15 минут, снять с огня и дать настояться 45 минут, процедить. Хранить в холодильнике не более 5 дней. Принимать по 1,5 столовой ложки 4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 10 дней, затем перерыв — 2 недели. И так до полного выздоровления. Одновременно рекомендуется массировать затылок и воротниковую зону.

Взять 3 крупные головки чеснока и 3 лимона (без корки и семян), измельчить, залить 1,5 л кипятка, плотно закрыть и настаивать в теплом темном месте в течение 1 суток, периодически встряхивая содержимое, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Этот настой также полезен при атеросклерозе, подагре.

глисты

Смешать и растереть до состояния пасты 1 зубчик чеснока, 1 очищенную и без костей соленую селедку, 2 столовые ложки пшена, 1 сырой желток свежего куриного яйца. Смесь развести прохладным кипяченым молоком до жидкой консистенции. Пить по 1/2 стакана несколько раз в день для изгнания ленточных глистов. Курс лечения — до полного изгнания глистов.



Смешать 1 головку чеснока с 1 сырым желтком свежего яйца и 1 горстью сырого пшена. Измельчить, растереть и развести молоком до жидкого состояния. Выпить за один раз. Такой смесью можно вывести солитера.

Залить 1 столовую ложку порошка цветков пижмы и кашицу из 2 зубчиков чеснока 2 стаканами молока, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, охладить, процедить. Ввести как глистогонное средство в кишечник в виде клизмы 2 стакана отвара молока с чесноком и пижмой в теплом виде и подольше подержать эту смесь внутри кишечника. Курс лечения — 7 дней. При необходимости курс лечения повторять через 10 дней перерыва.

Несколько дней подряд делать микроклизмы из отвара чеснока в молоке для выведения из кишечника остриц. Очищенные зубчики головки чеснока среднего размера залить

1 стаканом воды, варить на слабом огне в течение 10 минут. Процедить. Залить 1 чайную ложку сухой измельченной травы полыни обыкновенной 1,5 стакана воды, кипятить 2 минуты, охладить, процедить и добавить к отвару чеснока. Сразу после стула сделать клизму. Перед употреблением отвар следует выдержать в закрытой посуде от 4 минут до 1 часа.

При острицах у детей вводить в анальное отверстие дольку чеснока.

Свежеприготовленный сок чеснока принимать по 10—15 капель с теплым кипяченым молоком 2—3 раза в день натощак.

Кашицу из 5 зубчиков чеснока варить в 1 стакане натурального молока на слабом огне в закрытой посуде 10—15 минут, затем дать настояться в закрытой посуде и пить отвар теплым по 1 чайной ложке 4—5 раз в день перед едой. Курс лечения — 7 дней. Полезно одновременно провести этим же настоем курс лечебных клизм при острицах (1 раз в день на ночь). Курс лечения — 4—5 процедур.

При острицах, а также против ленточных червей: 5—10 г кашицы чеснока смешать с 1 стаканом прохладной кипяченой воды, настоять в течение нескольких часов, сделать клизму за 1—2 часа до сна. Курс лечения — 7 дней. Вечером же сделать клизму из слабого раствора марганцовки (бледно-розового цвета). Чтобы глисты не пошли через горло, после каждой клизмы следует жевать свежий репчатый лук.

## **ДИЗЕНТЕРИЯ**

Порошок карболена (аптечный препарат) смешать в соотношении 1:1 по объему с соком чеснока, выдержать в теплой духовке до полного

высыхания сока чеснока. Принимать по 1/3 чайной ложки 3 раза в день за 20—30 минут до еды при лечении дизентерии и многих других желудочно-кишечных заболеваний.

При лечении дизентерии рекомендуется ежедневно в течение дня съедать по целой головке чеснока. Это средство довольно быстро позволяет вылечить это тяжелое заболевание.

## **ДИСБАКТЕРИОЗ**

Головку чеснока (средних размеров) очистить и растолочь. Полученную кашицу положить в стеклянную банку, залить стаканом нерафинированного подсолнечного масла и поставить в холодильник на нижнюю полку. На следующий день чесночное масло готово к употреблению. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Перед употреблением «дозу» масла смешать с равным количеством лимонного сока. Курс лечения — 1—3 месяца, затем перерыв 1 месяц, после чего курс повторить. Кроме того, чесночное масло снимает спазмы сосудов головного мозга, спазмы сердечной мышцы, одышку и благоприятно влияет на состояние сосудов при атеросклерозе.

## **ИНФАРКТ МИОКАРДА**

Перемолоть в мясорубке 200 г чеснока и 1 кг клюквы, добавить 100 г меда, смешать, настаивать 3 дня. Принимать по 1 десертной ложке 2 раза в день до еды.

Взять 1 кг меда, 10 лимонов, 5 головок чеснока. Из лимонов выжать сок, добавить перетертый чеснок и мед. Все смешать и настоять 1 неделю. Принимать по 1 чайной ложке 1 раз в день. Особенно рекомендуется при стенокардии с сильной одышкой.

Залить 400 г чеснока, растертого в кашицу, 3,5 л молока, проварить в закрытой посуде на слабом огне до выпаривания жидкости на 3/4 объема, процедить. Принимать при болях в сердце мелкими глотками по 1/3—1/2 стакана 3—4 раза в день до еды. Хранить в темном прохладном месте.

## **ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА**

Взять 0,5 кг очищенного, натертого на мелкой терке чеснока, залить 700 г жидкого меда, тщательно перемешать и настоять 1 неделю в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 40 минут до еды в течение 1—2

месяцев. При необходимости лечение можно повторять через 2—3 недели перерыва.

## **КОКЛЮШ**

Сок чеснока, смешанный в соотношении 1:1 со свиным нутряным топленым жиром, втирать 1—2 раза в день в течение 10—15 минут в кожу шеи и грудной клетки.

Класть под нос спящему ребенку очищенную дольку чеснока, в которой сделаны надрезы.

При лечении коклюша у детей взять 5 зубчиков чеснока, мелко нарезать или истолочь, прокипятить в 1 стакане цельного молока до мягкости чеснока и давать пить по несколько раз в день.

Головку чеснока растереть в кашицу и смешать со 100 г сливочного масла или жира и эту смесь втирать в подошвы ног 1 раз в день на ночь — при коклюше и мучительном ночном кашле.

Накладывать на грудь, бока и спину ткань, намазанную слегка подогретой чесночно-медовой смесью, приготовленной в соотношении 1:1. Сверху ткань покрыть компрессной бумагой и тщательно утеплить шерстяным платком, перевязать. Компресс делать на ночь в течение 4—5 дней. Очень эффективное целебное средство. Следует остерегаться сквозняков и охлаждения.

Если кашель мучает главным образом по утрам, то следует головку чеснока измельчить, смешать с 0,5 л патоки, сварить на слабом огне и понемногу есть эту смесь утром натощак, сразу после пробуждения. Это средство очень хорошо успокаивает кашель.

Натереть на ночь подошвы ног растертым в кашицу чесноком, после чего на ноги следует надеть сначала простые хлопчатобумажные носки, а затем шерстяные носки — одну-две пары. После втирания чеснока нельзя ходить, следует лежать в постели.

## **ЛАРИНГИТ**

При охриплости голоса, особенно у певцов, полезно как можно больше съесть сваренного на пару чеснока.

Залить 5—6 истолченных зубчиков чеснока 1 стаканом молока, вскипятить, дать остыть, процедить. Принимать по 1 столовой ложке несколько раз в день.

## **ЛЯМБЛИОЗ**

Смешать в равных частях по весу кашицу из чеснока и хрена. Залить 1/4 стакана смеси 0,5 л водки и настоять в темном месте при комнатной температуре в течение 10 дней, периодически встряхивая содержимое. Процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день за 20 минут до еды, запивая водой.

## **МЕТЕОРИЗМ**

Зеленые листья чеснока улучшают пищеварение, снимают спазмы при метеоризме и хроническом энтероколите.

Чеснок мелко нарезать, разложить тонким слоем и высушить. Сухой чеснок смолоть, сложить в стеклянную банку. Хранить плотно закрытым в темном холодном месте. Принимать на кончике ножа 2 раза в день после еды.

Пить сок, выжатый из луковицы чеснока посевного, по 1 чайной ложке на молоке 3 раза в день за 30 минут до еды.

## **МИГРЕНЬ, ГОЛОВНАЯ БОЛЬ**

Измельчить 2 головки чеснока, чтобы получилось 3/4 стакана. Добавить такое же количество оливкового масла, постоянно помешивая. Закрыть крышкой и поставить на 10 дней на солнечный свет. Ежедневно 2—3 раза в день перемешивать смесь. Через 10 дней процедить, добавить 3 капли глицерина. Развести 1 столовую ложку чесночного масла в 0,5 л водки или коньяка. Смазывать эссенцией лоб.

Прикладывать к вискам тертый чеснок.

## **ПНЕВМОНИЯ**

Взять 300 г чеснока, растертого в кашицу, настоять в плотно закрытой посуде 30 минут. Собрать со дна 200 г отстоявшейся кашицы, залить 1 л вина типа «Кагор», настоять

2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать в горячем виде по 1 столовой ложке каждый час. Одновременно втирать 1—2 раза в день эту настойку в грудь и в спину.

Залить 1 стакан зерен овса и 1 измельченную головку чеснока 2 л молока и томить в течение 1,5—2 часов в печи или духовке, процедить. Принимать небольшими глотками и очень медленно в терпимо горячем

виде по 1 стакану перед сном. Настой обладает хорошим отхаркивающим, противокашлевым, общеукрепляющим действием. Рекомендуется также для ослабленных больных.

Смешать 100 г чесночной кашицы с 500 г гусиного жира. Поставить на кипящую водяную баню. При хронической и тяжело протекающей пневмонии смесь густо нанести на пергаментную бумагу и приложить к груди, тщательно обвязав шерстяным платком. Компресс ставить на ночь.

Выпить перед сном 1 стакан терпимо горячей овсяно-чесочно-молочной смеси. Для ее приготовления залить 1 стакан зерен овса и 1 измельченную головку чеснока 2 л молока и поставить на 1—2 часа в духовку. Процедить. Компрессы ставить ежедневно в течение 2 недель. Затем сделать перерыв 1 неделю. При необходимости курсы лечения продолжать до полного выздоровления.

## **ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ СТАРЕНИЕ**

Для поддержания жизненных сил пожилых людей, при общей ослабленности организма полезно следующее средство. Растереть в кашицу репчатый лук и чеснок. Смешать 1,5 стакана кашицы из чеснока и 2,5 стакана кашицы из лука, залить смесь 1,8 л яблочного уксуса, настоять в темном теплом месте в закрытой посуде 1 сутки, периодически встряхивая содержимое. Нагреть на медленном огне до закипания 1 кг меда, постоянно снимая пену, образующуюся на поверхности, снять с огня, охладить до комнатной температуры и влить в мед настоявшуюся смесь, затем все тщательно перемешать до получения однородной массы. Смесь настоять 1 неделю в темном теплом месте, периодически помешивая содержимое, после чего пропустить через густое сито. Хранить в темном прохладном месте в плотно закрытой посуде. Съедать ежедневно 4 чайные ложки смеси за 1 раз. Есть медленно, делая небольшие перерывы между приемом каждой ложки.

Очистить, тщательно промыть и мелко нарезать 350 г чеснока, растереть в посуде деревянной или фарфоровой ложечкой, дать настояться полученной массе в закрытой посуде 30 минут, после чего снять 150 г верхнего слоя массы, а оставшуюся массу, где больше сока, переложить в стеклянную или керамическую посуду, залить 1 стаканом 96-процентного спирта, плотно закрыть и настаивать в темном прохладном месте 10 дней. Затем полученную настойку процедить через многослойную марлю, дать отстояться 2—3 дня и снова процедить. Пить настойку каплями с холодным, обязательно цельным молоком за 15—20 минут до еды. За

один прием необходимо выпивать 1/4 стакана молока. Настойка очищает организм от жировых и известковых отложений, улучшает общий обмен веществ в организме. Использование настойки предупреждает такие заболевания, как инфаркт миокарда, стенокардия, атеросклероз, артериосклероз, паралич, образование различных опухолей, кожные воспаления. Кроме того, у людей, принимающих ее, исчезает шум в голове, восстанавливается зрение, нормализуется артериальное давление. Существует 2 схемы приема настойки:

1. *Воздействие только на внутренние органы.* Принимать 4 раза в день через каждые 4 часа по 5—10 капель (до 50 лет) и 3—7 капель (после 50 лет) в течение 10—14 дней. В первый год лечение проводят 2 раза, следующий курс — не ранее чем через 3 года.

2. *Лечение кожных заболеваний.* Принимать по 10—15 капель 3 раза в день в течение 2 недель. Наружно втирать настойку в проблемные участки тела в течение 10 дней.

## ПРОСТУДА

В узкую кастрюлю положить растертые в кашицу 3 головки чеснока и целый мякиш подового хлеба, вырезанный точно по диаметру кастрюли. Влить 2 л виноградного вина типа «Кагор», поставить кастрюлю на слабый огонь и упарить вино наполовину. Жидкость аккуратно процедить, а из оставшейся гущи приготовить грудной вытяжной пластырь для размягчения мокроты в груди при различных простудных заболеваниях. Пластырь хорошо утеплить и держать на груди 1—2 часа. Вино процедить и принимать в теплом виде по 2—3 столовые ложки 3—4 раза в день до еды.

При простудных заболеваниях полезно делать на ночь очистительные клизмы теплой чесночной водой. Кашицу из 3—5 зубчиков чеснока настоять в 1 л теплой воды в плотно закрытой посуде 3—4 часа, процедить. Курс лечения — 5—6 клизм.

Головку чеснока растереть до пастообразного состояния, добавить 5 столовых ложек винного уксуса, хорошо смешать и настоять 8—10 часов в темном прохладном месте в плотно закрытой посуде. Подогреть на кипящей водяной бане 30 г гречишного меда, сняв с поверхности меда образующуюся пленку, хорошо размешать с чесночно-уксусной смесью. Держать во рту 2 чайные ложки смеси (пока смесь не станет жидкой), затем небольшими глотками медленно проглотить. Принимать 3—4 раза в день при простудных заболеваниях горла, обязательно прополаскивая рот теплым чесночным настоем.



В первые дни простудного заболевания выпить 1/2 стакана теплой кипяченой воды с растворенными в ней 5 каплями йода, после чего медленно разжевать зубчик чеснока.

Смешать 1 стакан теплой молочной сыворотки с кашницей из 1—2 зубчиков чеснока и выпить медленными глотками утром натощак, еще 1 стакан смеси выпить вечером. Принимать в течение 2—3 недель при простудных заболеваниях, кашле, боли в груди.

Смешать в соотношении 3:1 по объему растертые в кашницу черную редьку и чеснок, натереть этой смесью все тело. Процедуру провести вечером перед сном и сразу же после натирания лечь в постель и очень хорошо укутаться. После этого выпить предварительно приготовленную смесь из 1 стакана воды, 1 столовой ложки меда и 1 чайной ложки растертого в кашницу чеснока. Принимать эту смесь теплой, маленькими глотками.

Смешать 3 части свежеприготовленного морковного сока, 3 части растительного масла и 1 часть чесночного сока. Закапывать полученную смесь по 3—5 капель в каждую ноздрю 3—4 раза в день.

## **СНИЖЕНИЕ ПОТЕНЦИИ**

Измельченный чеснок, мед и растительное масло смешать в равных пропорциях. Смесь втирать в основание позвоночника круговыми движениями ежедневно по 10 минут.

Залить 1 головку чеснока 1 стаканом белого крепленого вина, поставить на медленный огонь и довести до кипения, кипятить 30 минут. Хранить в темном месте при комнатной температуре. Пить по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Принимать не более 3 дней, затем сделать перерыв на 1 месяц.

## **СТЕНОКАРДИЯ**

Для предотвращения развития сердечного приступа при появлении боли в области сердца рекомендуется проглотить целиком небольшой очищенный зубчик чеснока.

Головку чеснока средних размеров очистить, растолочь в кашницу, сложить в стеклянную банку, залить 1 стаканом нерафинированного подсолнечного масла, поставить в холодильник и дать настояться ночь. Взять лимон, срезать верхушку, выдавить 1 чайную ложку лимонного сока



и слить в столовую ложку. Туда же добавить 1 чайную ложку чесночного масла, размешать. Чесночное масло готовить следующим образом. Очистить 2 головки очень свежего чеснока, мелко нарезать и растолочь деревянной толкушкой. Сложить массу в стеклянную банку, залить растительным маслом (примерно 1/2 стакана) и тщательно перемешать. Держать банку на солнце 10 дней, перемешивая содержимое 2—3 раза в день. Затем масло тщательно профильтровать, добавить 1 каплю очищенного глицерина (продается в аптеке) и переложить в бутылку темного цвета с притертой пробкой. Хранить в холодильнике. Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — от 1 до 3 месяцев, затем 1 месяц перерыв и курс повторить.

Очистить 1 головку чеснока и залить 2 стаканами крепкого куриного бульона. Кипятить 15 минут. Добавить 2 пучка петрушки, прокипятить 3 минуты. Бульон отцедить, чеснок и петрушку протереть. Смешать с бульоном и пить за 30—40 минут до еды.

Смешать 5 головок чеснока, растертого в кашицу, 10 протертых лимонов и 1 л меда, сложить в банку и дать настояться 1 неделю. Принимать по 4 чайные ложки 1 раз в день за 20—30 минут до еды. Есть надо медленно, между приемами каждой ложки делать промежутки по 1 минуте. Курс лечения — 1,5—2 месяца.

## **ТОНЗИЛЛИТ ХРОНИЧЕСКИЙ**

Взять 4—5 измельченных зубчиков чеснока и 2 столовые ложки сухой измельченной травы шалфея, залить 1 л кипящей воды, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день и полоскать настоем горло каждые 30 минут.

## **ТУБЕРКУЛЕЗ ЛЕГКИХ**

Отварить головку чеснока со 100 г бобов и принимать в течение дня в 2 приема при болезнях легких, сопровождающихся выделением гнойной мокроты.

Сок и водный экстракт чеснока обладают ярко выраженным антибактериальным действием на туберкулезные палочки, прекращают их рост и развитие. Поэтому в рационе туберкулезных больных обязательно должен быть чеснок. Есть его рекомендуется по 1—2 зубчика через каждые 2 часа.

Растолочь несколько зубчиков чеснока, положить их в кастрюльку с толстым дном и залить небольшим количеством воды. Поставить на

слабый огонь и подогреть на нем 20 минут. Затем кастрюльку снять с огня и чуть-чуть остудить содержимое. Делать ингаляции парами чеснока, которые вдыхать, накрывшись полотенцем. Дышать парами чесночного чая надо 15 минут, а затем тепло укутаться и лечь спать.

Китайская народная медицина при лечении туберкулеза советует включать в рацион питания больного чеснок: в первый день следует принять 30 г чеснока. А затем постепенно в течение 1,5 месяца увеличивать дозу, доведя ее до 90—120 г. Затем в течение следующих 1,5 месяца доза чеснока постепенно снижается до первоначальных 30 г в день. Одновременно с этим рекомендуется несколько раз в день дышать чесночными парами, а спину и грудь растирать соком свежего чеснока, смешанным с растительным маслом в пропорции 1:1.

Растолочь 1,5 столовой ложки сахара, смешать с 4 измельченными зубчиками чеснока, посуду со смесью поставить на огонь и, помешивая, подрумянить смесь, затем снять с огня и размешать до остывания. Свежеприготовленные порции такой смеси съедать утром и вечером при туберкулезе легких.

Тщательно смешать по 400 г хрена и чеснока, растертых в кашицу, 1 кг сливочного масла и 5 кг меда, настоять на кипящей водяной бане 5—10 минут, периодически помешивая содержимое. Принимать при туберкулезе легких по 1/4 стакана перед едой.

## **УСТАЛОСТЬ**

Растереть в кашицу 400 г чеснока, смешать с соком 24 лимонов и размешать. Банку со смесью завязать марлей. Перед приемом взбалтывать. Принимать 3 раза в день до еды по 1 чайной ложке, предварительно разведя в 1 стакане кипяченой воды. Через 1—2 недели пропадает сонливость, улучшается общее самочувствие, повышается работоспособность.

Измельчить 5 головок чеснока средней величины, залить 0,5 л водки, настаивать 1 неделю в темном теплом месте. Принимать по 1/2 чайной ложке настойки 3 раза в день. Настойка прекрасно очищает организм от токсинов, которые зачастую являются основным виновником постоянной усталости.

## **ФАРИНГИТ**

Свежий чеснок очистить и мелко нарубить. Положить в эмалированную кастрюлю 1/2 стакана приготовленного чеснока и залить

свежим гречишным (темным) медом. Мед должен полностью покрыть чеснок. Затем кастрюлю поставить на небольшой огонь и нагревать, постоянно помешивая, в течение примерно 20 минут, пока весь чеснок не растворится. Дать немного остыть под крышкой, а затем опять поставить на огонь и постоянно мешать, чтобы сироп не подгорел. В сироп можно добавить немного дистиллированной или талой воды. Отфильтрованный сироп хранить в холодильнике. Принимать детям — по 1 чайной ложке, взрослым — по 1 столовой ложке через каждый час до полного выздоровления. Помогает также при ларингите, простуде и кашле.

Головку чеснока растереть до состояния кашицы, залить 1 л винного или яблочного уксуса, настоять в темном прохладном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. В 1 стакане настоя растворить 1/2 чайной ложки поваренной соли. Полоскать горло настоем 2—3 раза в день до полного выздоровления.

*Методика врачей Л.А. Бочковой и И.Г. Непомнящей.* Первые 10 дней: растолочь 2 здоровых, без зеленых ростков зубчика чеснока, залить 1 стаканом кипяченого теплого молока, процедить. Лежа на спине, проводить глубокое теплое (не горячее) полоскание не менее 4 раз в день. За один раз использовать не менее 1 стакана молока с чесноком. Следующие 10 дней: 1 столовую ложку цветков календулы залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Полоскать теплым (не горячим) настоем не менее 4 раз в день. За один раз использовать не менее 1 стакана настоя. Следующие 10 дней: сухие цветки картофеля (1 столовую ложку) залить 1 стаканом кипятка, прокипятить 3—5 минут, настоять 20 минут, процедить. Лежа провести глубокое теплое полоскание 2—4 раза в день. За один раз использовать 1 стакан отвара. Полоскать 10 дней, затем заменить полоскание на чесночное.

## **ХОЛЕЦИСТИТ**

Залить 100 г очищенного и измельченного чеснока 1/2 стакана кипятка, закрыть крышкой, настаивать 5 часов, процедить. Пить теплым.

## **ЦИРРОЗ И ДРУГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ**

Взять 1 кг пчелиного меда, 1 стакан оливкового масла, очищенные зубчики 3 головок чеснока, 4 лимона среднего размера. Из лимонов вынуть косточки, а с 2 лимонов срезать кожуру. Лимоны и чеснок пропустить через мясорубку, переложить в эмалированную кастрюлю, смешать с

медом и маслом и перемешать деревянной ложкой. Переложить смесь в двухлитровую банку и хранить в нижнем отделении холодильника. Перед приемом перемешивать деревянной ложкой. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30—40 минут до еды. В течение года проводить 3—4 курса лечения.

## **БОРОДАВКИ**

Измельчить чеснок, смешать с медом и толстым слоем смесь наложить на бородавку, привязать бинтом. Компресс делать ежедневно.

## **ГЕМОРРОЙ**

Вечером аккуратно ввести в задний проход разрезанные вдоль зубчики чеснока, окунув их в топленое нутряное свиное сало, вазелин или растительное масло, и оставить на 1 ночь. Перед процедурой смазать раздраженную поверхность кожи облепиховым или зверобойным маслом.

Растереть в кашицу 1 головку чеснока, растворить в 5 л теплой воды и принять сидячую ванну. Продолжительность процедуры — 10—15 минут. Сидячую ванну принимать ежедневно до полного выздоровления.

Взять 1 головку чеснока, очистить ее, мелко нарезать и смешать с 0,5 л парного молока. Принять сидячую ванну. Продолжительность процедуры — 20 минут. Делать ванночки 7—10 дней подряд.

Полезно глотать целые кусочки очищенного чеснока. Чеснок не переваривается и, выходя с калом, прижигает пораженную поверхность, помогая ее заживлению.

Взять 3 больших зубчика чеснока, очистить их как следует, растереть, смешать с горячим сливочным маслом и залить в заранее подготовленные конические формочки из фольги (размер должен соответствовать свечке для ввода в анальное отверстие), поставить формочки в холодильник, чтобы чесночно-масляная смесь застыла. Вводить свечки необходимо после каждой дефекации.

## **ГЕРПЕС**

Смазывать пораженные участки кожи мазью, состоящей из 3 долек чеснока, 100 г меда, 1 столовой ложки золы.

## ГРИПП

Для снятия чувства разбитости и усталости после перенесенного гриппа взять 1 кг зерен ячменя, отварить в течение 1 часа в 3 л воды, затем добавить 2 головки измельченного чеснока, настоять, укутав, 30—40 минут, процедить. Отвар вылить в воду для ванны. Такие ванны принимать 2—3 раза в день по 20 минут.

Растолочь 30 зубчиков чеснока, положить в кастрюлю и залить 10 л кипящей воды. Кастрюлю закрыть крышкой и поставить настаиваться на 6—8 часов. Полученный настой опять разогреть (не доводя до кипения), вылить в ванну и долить водой. Температура воды от 35 до 45°C, продолжительность ванны не более 5 минут. После ванны принять теплый душ и лечь в постель.

### ■ ВНИМАНИЕ!

*Ванна с чесночным настоем не рекомендуется при сердечно-сосудистых заболеваниях.*

## ЗУБНАЯ БОЛЬ

Для временного обезболивания зуба, из которого выпала пломба, поместить в дупло либо ватный шарик, пропитанный чесночным соком, либо зубчик свежего чеснока.

При острых зубных болях можно заполнить дупло в зубе смесью из чеснока, растертого в кашицу, с медом или растительным маслом.

Залить 100 г измельченного чеснока 0,5 л водки, настоять в темном месте при комнатной температуре 2 недели, периодически встряхивая содержимое, дать отстояться 2—3 дня и аккуратно процедить через многослойную марлю. При зубной боли настойкой, смешанной с теплой водой в соотношении 1:1, полоскать рот, орошая смесью больной зуб.

Внутреннюю сторону запястья обильно натереть тертым чесноком, затем мелко крошить несколько долек чеснока и крепко прибинтовать к запястью в области пульса. Под чеснок подложить кусочек бинта, чтобы избежать ожога. Чем плотнее прибинтовано лекарство, тем эффективнее будет лечение. Чесночный компресс накладывается на руку, противоположную стороне, где расположен больной зуб.

## **ЛИШАЙ**

Смешать 4 столовые ложки кашицы чеснока, 2 столовые ложки кашицы листьев ясеня и 6 столовых ложек меда. Смазывать участки кожи, пораженные лишаем, 3 раза в день, держать мазь по 2 часа.

## **МИКОЗ**

Смешать в равных частях сок чеснока и 90-градусный спирт, добавить дистиллированной воды. Смесь — очень сильный антисептик, ее полезно применять как наружное средство против стойких инфекционных и грибковых поражений кожи, нечувствительных к лекарственным препаратам. Помимо наружного лечения чесноком следует также принимать препараты чеснока внутрь. Помогают чесночный чай, чесночный отвар и чесночная настойка. Результат — через 3—4 дня.

## **НАСМОРК ХРОНИЧЕСКИЙ**

При хроническом насморке 6 столовых ложек растертого в кашицу хрена, 5 столовых ложек растертого в кашицу чеснока и 1 столовую ложку растертой в кашицу черной редьки залить 0,8 л винного уксуса (забродившее сухое вино), закупорить, настоять в темном прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое. Отлив немного жидкости, несколько раз в день нюхать ее по 3 минуты, а также 3 раза в день ваткой, смоченной в этом настое, смазывать нос снаружи и внутри в течение нескольких секунд.

## **НАСМОРК, СИНУСИТ**

Залить 4 измельченных зубчика чеснока и 1 чайную ложку яблочного уксуса 1/2 стакана крутого кипятка и вдыхать пары, укрывшись одеялом. Доливать кипяток по мере охлаждения смеси. Процедуру проводить ежедневно по 10—15 минут 3—4 раза в день до полного выздоровления.

## **ПАРОДОНТОЗ**

Для укрепления десен натирать их каждый день долькой чеснока. Курс лечения — 2 недели. При необходимости через 5 дней лечение можно повторить.

Смешать 1 чайную ложку сухого чая и 1 чайную ложку измельченного чеснока, залить 1 стаканом крутого кипятка.

## **ПИОДЕРМИЯ**



Хорошо размешать взятые в равных частях по объему кашицу чеснока и спирт. Смесь накладывать равномерно на гнойничковые поражения кожи, сыпи, прыщи. Сверху положить двух- или трехслойную марлю, перевязать. Такая смесь хорошо высушивает кожу и помогает раскрывать поры, предохраняя их от инфекционного заражения. Смесь менять 2—3 раза в сутки до полного выздоровления.

## **ПРОСТУДА**

Очистить зубчики чеснока от кожицы, измельчить их так, чтобы получилась однородная масса. Намазать ступни свиным несоленым жиром или жирным кремом. Наложить размельченный чеснок на ступни, завязать шерстяной тканью (или надеть шерстяные носки) и оставить на ночь. Р Перед сном или днем полезно проводить 15—20 минут паровую ингаляцию чесночно-медовой смесью. После ингаляции очень хорошо утеплиться, лечь в постель и принять 2—3 столовые ложки меда с чаем из сухих ягод малины.

Растолочь 30 зубчиков чеснока, положить в кастрюлю и залить 10 л кипящей воды. Кастрюлю закрыть крышкой и поставить настаиваться на 6—8 часов. Полученный настой опять разогреть (не доводя до кипения), вылить в ванну или в тазик и долить простой горячей водой до нужного объема. Если вы хотите принимать чесночную ванну полностью, то соотношение чесночного отвара и воды должно быть 1:6, если сидя, то 1:3, если нужно попарить только ноги или руки, то 1:7. Горячие и теплые чесночные ванны действуют возбуждающе, следует соблюдать осторожность. Холодные же ванны действуют успокаивающе:

Обернуть торс полотенцем, натертым чесноком, и походить или полежать так некоторое время в теплом помещении, а затем принять душ. Аналогичные обертывания можно делать и на запястьях, на голених ног, можно даже обертывать шею при ангине.

## **РАДИКУЛИТ, РАСТЯЖЕНИЕ СВЯЗОК СУСТАВОВ**

Измельчить 1 головку чеснока и 1 лимон, залить 1 л теплой воды, настаивать 2 суток, процедить. Смочить в настое хлопчатобумажную тряпочку и приложить ее к больному месту. Держать до тех пор, пока компресс не согреется до температуры тела. Такой холодный компресс полезно чередовать с горячим компрессом.

## РАНЫ

Измельчить чеснок, завернуть в марлю и прикладывать к гнойным ранам на 10 минут в течение 3 дней.

## СТОМАТИТ

Взять 3 крупных зубчика чеснока, растереть и соединить с 2 чайными ложечками йогурта. Смесь слегка подогреть и держать во рту, стараясь языком распределять ее по всем пораженным местам. Не обращая внимания на неизбежное жжение, повторить процедуру несколько раз. Курс лечения — 4—5 дней.

Растереть в кашу 3 зубчика чеснока, смешать с 1 десертной ложкой простокваши. Смесь взять в рот и с помощью языка нанести на все места, пораженные язвочками на деснах и мягких тканях полости рта. В первый момент будет чувствоваться жжение, но необходимо потерпеть. Процедуры проводить 3 раза в день вплоть до полного выздоровления.

## ТОНЗИЛЛИТ ХРОНИЧЕСКИЙ

Выжать немного свежего сока чеснока, нанести его на кончики пальцев и смазать этим соком миндалины. После этого процедуру можно повторить с настоем прополиса.

### ■ ВНИМАНИЕ!

*Сок чеснока нужно наносить осторожно, предварительно немного разбавив его кипяченой водой.*

## УКУС СОБАКИ

После укуса собаки на раны накладывается повязка из кашицы чеснока, смешанной в равных по объему частях с медом. Наступает быстрое излечение.

## УКУСЫ ПЧЕЛ

Смазывать свежим соком или кашей чеснока место укуса пчелы, предварительно вынув из ранки жало.

Смешать кашу чеснока пополам с медом и прикладывать к месту укуса или начинающей гноиться ранке. Повязку менять 2 раза в сутки, вплоть до полного выздоровления.

## ЧЕСОТКА

Залить 3 зубчика чеснока 3 стаканами винного или яблочного уксуса, настаивать 2 недели. Промыть кожу уксусом и завязать больное место грубой тканью.

## ЗЛАКИ

С древности человек выращивает злаки — важнейшие пищевые культурные растения. Из них получают муку, крупу, сахар и другие продукты. Люди не могут обходиться без этих культур, так как они необыкновенно богаты питательными веществами, которые легко и полностью удовлетворяют потребности человека и способствуют накоплению энергии для нормальной жизнедеятельности организма. В их зернах содержатся белки, углеводы, в меньшей степени жиры и витамины, а также биологически активные вещества и минеральные соли.

Для лечения используют почти все части культурных злаков, а также продукты питания, полученные из зерна (муку, крупы и др.), а крупяные каши занимают важное место в лечебном и диетическом питании. В этой главе представлены рецепты лечения различных заболеваний с помощью культурных растений из семейств злаковые и гречишные.

### *Гречиха посевная*

Однолетнее травянистое растение высотой до 70 см, принадлежащее к семейству гречишных. Стебель прямой, красноватый. Листья цельные, очередные, треугольные со стреловидным основанием, верхние листья — сидячие. Цветки с простым околоцветником, розовые, собраны в кисти. Цветет в июле, плодоносит в августе.

В гречихе содержатся органические кислоты, витамины А, Е, С, Р, РР, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, К, белки, близкие по пищевой ценности животным белкам, минеральные вещества (кальций, магний, фосфор, железо). Для лечения используют цветки, листья, муку. Гречиха способна выводить радионуклиды из организма, увеличивать мышечную силу, выносливость. Помогает при нарушениях обмена веществ — ожирении, сахарном диабете. Гречиха повышает потенцию, способствует заживлению

## БОЛЕЗНИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Взять 1 стакан крупы гречки, 1 стакан грецких орехов, 1 стакан гречишного меда, перемолоть крупу, орехи измельчить, все смешать и сложить в стеклянную банку. Съесть приготовленную смесь в течение дня, больше в этот день ничего не есть, пить можно воду и чай. Курс — 1 день в неделю в течение 2 месяцев.

### **БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА, БРОНХИТ**

Залить 40 г цветков гречихи 1 л крутого кипятка, настаивать в термосе 30 минут, процедить. Настой принимать горячим по 1 /4 стакана 4—6 раз в день, при приступах — через час.

### **ЛИШАЙ**

Залить 1 стакан крупы гречки 2 стаканами воды, варить 15 минут, настаивать 1 час, процедить. Отваром протирать пораженные места.

### **ОПРЕЛОСТИ**

Присыпать опрелые места у ребенка сухой гречневой мукой, просеянной через сито, или порошком из сухих листьев гречихи.

### **РАНЫ**

Прикладывать к ране листья гречихи.

## *Кукуруза*

Однолетнее растение со стеблем высотой до 5 м. Цветки однополые, початки образуются у женских цветков. На початках имеются нитевидные волоски-рыльца. Мужские колоски образуют верхушечное метельчатое раскидистое соцветие. Цветет в августе.

Плод — зерновка, созревающая в сентябре—октябре.

Для лечения используют все части растения. Кукурузные рыльца (нитевидные столбики с рыльцами) — прекрасное мочегонное средство. Столбики с рыльцами собирают в период созревания початков ручным способом, отрывая пучки нитей с початка. Заготавливают кукурузные рыльца в период молочной и полной спелости початков (июль—август). Рыльца также используют как желчегонное и кровоостанавливающее средство. Кукуруза обладает омолаживающими свойствами, поэтому ее рекомендуется есть пожилым людям. Экстракт из измельченных зерен кукурузы тормозит рост раковых клеток.

Кукурузное масло снижает уровень холестерина в крови, улучшает функционирование желчного пузыря, оказывая желчегонное действие, что очень полезно для профилактики и лечения атеросклероза.

Кукурузная мука (молотые зерна) помимо витаминов В, РР содержит каротин (провитамин А). Каши и запеканки из муки снижают процессы брожения в кишечнике.

Кукурузный мед используют для лечения гипертонии.

Кукурузный солод — это самый дешевый из всех «эликсиров здоровья»: две чайные ложки солода — суточная доза витаминов А, В, С и D.

### ■ ВНИМАНИЕ!

*Настой кукурузных рыльцев противопоказан при истощении организма, повышенной свертываемости крови и пониженном аппетите.*

## АТЕРОСКЛЕРОЗ

Для профилактики атеросклероза кукурузное масло принимают по 1—2 столовые ложки 2 раза в день за 30—40 минут до еды.

## ВЫСОКОЕ ДАВЛЕНИЕ

Залить 50 г кукурузных рыльцев 1 л воды. Кипятить 10 минут, пить по 2—3 чашки в день.

Положить на дно стакана 1 столовую ложку кукурузной муки, залить доверху горячей водой и оставить на ночь. Утром натощак выпить только воду (гущу не размешивать).

Залить 1/2 стакана кукурузной муки 1 стаканом теплой воды, настаивать в течение суток. Принимать по 2 столовые ложки этой смеси перед едой 3—4 раза в день.

## ГАСТРИТ

Полезен суп-пюре из кукурузы.

## ЖЕЛЧНО-КАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Для лечения желчнокаменной болезни полезно проводить чистки печени. Лечение следует начать с перехода на вегетарианскую диету, а затем по следующей схеме.

*1-й день.* Клизма натощак, есть легкую пищу, пить предпочтительно свежие соки из свеклы, яблок и моркови.



*2-й день.* То же самое.

*3-й день.* Утром — клизма, затем легкий завтрак и обед. В 18 часов положить на область печени грелку. Приготовить настой: 1 столовую ложку кукурузных рыльцев залить 1 стаканом кипятка и настаивать 30 минут, желательно в горячей духовке. Затем отвар остудить и в 19 часов начать прием. Процедура приема: выпить 1/3 стакана настоя, сделать 30-минутный перерыв (грелка привязана к печени), затем снова выпить 1/3 стакана настоя, и опять получасовой перерыв. Выпить последние 1/3 стакана и продолжать держать грелку сколь угодно долго. Желательно проводить чистки 4 раза подряд.

### **ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, НАРУШЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ, НЕРВНЫЕ РАССТРОЙСТВА**

Полезен отвар початков кукурузы молочно-восковой спелости, особенно белых сортов, которые варят вместе с обертками и рыльцами початков. Принимать отвар по 1—2 стакана 3 раза в день.

### **ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ, ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ**

Залить 3 столовые ложки сухих рыльцев кукурузы 1 стаканом крутого кипятка и кипятить в течение 30 минут, затем охладить, отжать и довести объем до первоначального. Принимать отвар по 1/4 стакана перед едой.

Взять 100 г кукурузных зерен и 20 штук плодов шиповника, залить 3 стаканами воды. Варить на малом огне в закрытой посуде в течение 30 минут. Процедить, пить в течение дня вместо воды.

При цистите и частых позывах к мочеиспусканию пить натошак 1 чашку чая из кукурузных рыльцев или стебельков вишни (черешни). По вкусу можно добавить мед. Пить несколько раз в день.

### **КРОВОИЗЛИЯНИЕ В ГЛАЗ, ГЛАУКОМА**

Заварить 15 г сухих измельченных рыльцев кукурузы 1 стаканом кипятка, настаивать 40 минут, процедить. Принимать 3—4 раза в день по 1—3 столовые ложки настоя кукурузных рыльцев.

### **МАЛОКРОВИЕ**

Залить 1 столовую ложку свежих кукурузных рыльцев 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Процедить, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день через 2 часа после еды.

## **ОЖИРЕНИЕ**

Залить 1 столовую ложку сухих измельченных кукурузных рыльцев 1 стаканом холодной воды, довести до кипения, варить на слабом огне в плотно закрытой посуде в течение 30 минут, охладить, процедить. Принимать по 3 столовые ложки каждые 3 часа.

## **ОТЕКИ**

Залить 10 г кукурузных рыльцев 1/2 стакана крутого кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Размешать в настое 2 чайные ложки меда, охладить. Принимать по 1—3 столовые ложки через каждые 2—4 часа в течение 5 дней.

## **ПОДАГРА, РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ**

Залить 1 чайную ложку волос кукурузы 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут на медленном огне. Пить каждый день по 2—3 стакана отвара в день в течение двух месяцев. Больное место перевязывать при этом красной тряпочкой или ниткой, которую снимать, лишь когда боль пройдет.

## **ПОЧЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ**

Залить 1 десертную ложку кукурузных рыльцев 1 стаканом кипятка, варить на слабом огне 20 минут, настаивать 30 минут, процедить и пить по 2 столовые ложки через каждые 3 часа. Во время лечения ограничивать себя в соли и жидкости.

## **РЕВМАТИЗМ**

Залить 1 десертную ложку кукурузных рыльцев 1 стаканом воды, кипятить на слабом огне 10 минут. Выпивать за день 2—3 стакана такого отвара. Курс лечения — 8 недель.

## **САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

Истолочь в порошок 1 столовую ложку кукурузных рыльцев, залить 1 л крутого кипятка, настоять до охлаждения. Выпить весь настой в течение дня вместо воды, можно за один раз.

Залить 100 г непросеянной кукурузной муки 1 л воды и варить в закрытой посуде на слабом огне в течение 1 часа. Снять с огня, добавить 2 столовые ложки вишневого или малинового сиропа, 3 столовые ложки грецких орехов, 1 столовую ложку порошка листьев шелковицы. Съедать по 100 г смеси 3 раза в день за 30—40 минут до еды. Курс лечения — 10 дней. Одновременно принимать отвары, рекомендуемые при лечении сахарного диабета.

### **СЕННАЯ ЛИХОРАДКА, МИГРЕНЬ**

Съедать по 1 столовой ложке кукурузного масла ежедневно за едой при трехразовом питании.

### **ШЕЛУШЕНИЕ КРАЕВ ВЕК**

В течение 1 месяца съедать по 1 столовой ложке кукурузного масла за завтраком и ужином.

### **БЕССОННИЦА**

Втирать в течение 5—7 минут кукурузное масло в затылочную часть головы (в ямку на затылке), а также растереть им крупные суставы (коленные, локтевые, голеностопные и лучезапястные), ладони и пятки.

### **ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС**

Подогретое масло втирать в кожу головы, затем обернуть голову полотенцем, смоченным горячей водой и отжатым. Процедуру повторить 5—6 раз.

### **ГЕМАТОМА**

Использовать отвар кукурузы в виде примочек.

### **ЗУД КОЖНЫЙ**

Смешать кукурузное масло с укропным в соотношении 30:1. Втирать в зудящие участки кожи 2—3 раза в день.

### **ЗУД НАРУЖНЫХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ**

Взять 1 чайную ложку кукурузного масла, 1 желток свежего куриного яйца, 1 столовую ложку измельченных в кашицу ядер грецких орехов, предварительно прожаренных. Мазать наружные половые органы после принятия ванны или душа.

## **РАСЧЕСЫ НА КОЖЕ**

Залить 0,5 л кукурузного масла на 2 стакана высушенных и растертых почек тополя черного, довести до кипения и снять с огня. Остудить и смазывать больные места на ночь. Мазь можно хранить в холодильнике не более двух дней. Курс лечения — 1 неделя.

## **СУХАЯ КОЖА**

Растереть 1 яичный белок и 1 чайную ложку кукурузного масла, перемешанного с 1 чайной ложкой меда. Смесь накладывать на 20 минут, после чего снять теплыми ватными тампонами. Накладывать маску 1—2 раза в неделю.

## **УГРИ (КАМЕДОНЫ)**

Смешать 2 столовые ложки кукурузной муки с 1 яичным белком, предварительно взбитым в пену. Смесь нанести на лицо. После высыхания маску снять сухим хлопчатобумажным полотенцем, а лицо обмыть холодной водой и вытереть.

## **ЭКЗЕМА АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ, ЛИШАЙ**

Разрезанные пополам зерновки кукурузы положить на чистую сковороду и раздавить раскаленным железным предметом. Полученной темно-коричневой смолообразной жидкостью смазывать пораженные участки кожи.

## *Овес посевной*

Однолетнее культурное растение из семейства злаков, с мощным корнем. В овсяных крупах содержатся белки, жиры, углеводы, метионин, полифенол, холин, витамины А, Е, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, соли калия, магния, фосфора, железа, натрия, кальция, цинка, кобальта, марганца. В народной медицине отвар из крупы овса применяют при истощении организма и как легкое слабительное. Солома овса часто входит в сборы для лечения диабета. Ванны из свежей соломы используют для лечения суставов. Овес помогает при нарушении функций почек, печени, при сахарном диабете, малокровии, физическом и умственном переутомлении, а также при экземах и диатезе. Он также способствует выведению лишнего холестерина из организма. Спиртовая настойка из зеленых верхушек овса, собранных в фазу лодочной спелости, помогает

при бессоннице, неврастении. Незрелый овес повышает в организме содержание гормона ртостерона, что ведет к повышению сексуальности.

Продукты из овса обладают ценными питательными свойствами, их используют в диетическом питании. При этом овсяные хлопья и толокно, приготовляемые из зерна овса, усваиваются намного лучше, чем овсяная крупа.

## **АРТРИТ**

Залить 1 столовую ложку измельченной соломы овса 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 30 минут. Принимать 3 раза в день по 1/2 стакана до еды. Можно пить как чай во время приема ванн.

## **ГРИПП**

Залить 1 стакан промытых зерен овса 1 л холодной воды, оставить на ночь. Утром довести до кипения, варить на слабом огне, пока овес не уварится до половины объема. Процедить. Выпить в течение дня в теплом виде маленькими глотками. Кроме того, в течение дня выпить 0,5 л простокваши, добавляя на каждый стакан 5—6 растертых зубчиков чеснока.

## **ДИАТЕЗ**

В термосе залить 2 столовые ложки измельченных зерен овса 0,5 л кипятка, настаивать 3 часа. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

## **ЗАДЕРЖКА МОЧИ**

Взять 40 г соломы овса. Залить 1 л кипятка, прокипятить 10 минут, процедить и принимать по 1 стакану 3 раза в день.

## **ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА**

Залить зерна овса водой в соотношении 1:10, настоять в течение суток, процедить. Пить по 1/2 стакана настоя 2—3 раза в день перед едой.

## **МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**

Измельчить на мясорубке зеленую траву овса и заполнить массой 0,5-литровую бутылку, залить водкой и настаивать в темном месте 2—3

недели, периодически встряхивать. Процедить. Принимать по 20—30 капель в 1 столовой ложке воды 3 раза в день до еды.

## **НЕФРИТ**

Траву овса залить водой и кипятить не более 30 минут. Выпить 2 чашки отвара в течение дня. Курс лечения — 2—3 недели. Это средство хорошо сочетать с ванной из овсяной соломы.

## **ОСЛАБЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА, ИСТОЩЕНИЕ, СТАРЧЕСКАЯ НЕМОЩЬ**

Залить 1 стакан овсяной крупы 1 л кипяченой воды и варить до густоты жидкого киселя, процедить, влить в отвар такое же количество молока и снова прокипятить. Охладить, соединить первый и второй отвары, развести в них 3 столовые ложки меда. Пить напиток теплым по 1 стакану 2—3 раза в день.

Залить 1 стакан неочищенного, тщательно промытого овса 5 стаканами холодной воды. Поставить на огонь и кипятить на медленном огне, выпаривая до половины первоначального объема, процедить. Добавить 4 чайные ложки меда и снова поставить на огонь, довести до кипения и снять с огня. Принимать в теплом виде 3 раза в день по 1 стакану за 1 час до еды.

## **ОСЛАБЛЕНИЕ СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЫ, ОТЕКИ**

Залить 1 стакан зерен овса 1 л воды, поставить на огонь и выпарить до 1/4 объема. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

## **ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ, БЕССОННИЦА**

Измельчить в мясорубке 2 столовые ложки овса, собранного в стадии колошения, залить 1 стаканом водки и настаивать 15 дней в теплом месте. Принимать по 20—30 капель 2 раза в день до еды.

## **ПНЕВМОНИЯ**

Залить 1 стакан зерен овса и 1 измельченную головку чеснока 2 л молока и томить в течение 1,5—2 часов в печи или духовке, процедить. Принимать медленными глотками в терпимо горячем виде по 1 стакану перед сном. Настой обладает хорошим отхаркивающим, противокашлевым, общеукрепляющим действием. Рекомендуется также для ослабленных больных.



## **САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, АТЕРОСКЛЕРОЗ**

Залить 100 г зерен овса 3 стаканами воды, дать настояться в течение 4—8 часов. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

Взять по 2 г соломы зеленого овса, сушеных листьев черники, сушеных створок фасоли, семян льна, все измельчить, выложить в термос и залить 1 стаканом крутого кипятка. Настаивать 8 часов, процедить. Принимать по 1—2 столовые ложки 3 раза в день.

## **ТАБАКОКУРЕНИЕ**

Смешать по 100 г зерен овса, ячменя, ржи и проса. Залить смесь 1 л воды и довести до кипения. Кипятить 10 минут и вылить в термос. Настоять ночь, процедить. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день до еды. Употреблять до тех пор, пока не появится отвращение к курению. Заварить 2 столовые ложки зерен овса 1 стаканом кипятка, довести до кипения и снять с огня. Настоять 1 час и процедить. Пить по 1/4 стакана 4—5 раз в день в течение 3—4 недель.

## **ТУБЕРКУЛЕЗ**

Запить 1 стакан овсяной крупы 1 л воды, выварить до половины объема, процедить и добавить к отвару 2 стакана козьего молока. Принимать по 1 стакану 3 раза в день до еды.

Кастрюлю на 2/3 заполнить смесью овса и ячменя, взятых в равных частях, или отдельно овсом или ячменем, залить почти доверху свежим непастеризованным молоком и добавить слой смальца толщиной в палец, после чего закрыть кастрюлю крышкой, поставить в духовку и варить, периодически доливая молоко, пока не разварится крупа. Принимать по 100 г смеси 3 раза в день.

## **ХОЛЕЦИСТИТ**

Залить 0,5 кг овса 1 л кипятка. Настаивать 40 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

## **ХРОНИЧЕСКИЙ ГАСТРИТ (АНАЦИДНЫЙ), ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА, ЭНТЕРОКОЛИТ, ХРОНИЧЕСКИЙ ХОЛЕЦИСТИТ**

Хорошо промыть 1 стакан овса под проточной водой, залить 2 стаканами воды и варить на медленном огне, пока вода не выкипит до

половины. Добавить 2 столовые ложки меда и еще варить несколько минут.

Залить 0,5 пачки «Геркулеса» 4 л кипяченой теплой воды. Оставить при комнатной температуре на 1 час. Отдельно приготовить смесь: 1/2 чайной ложки дрожжей, 1 чайная ложка сахара, 1/2 стакана воды, 1/2 стакана пшеничной муки. Все перемешать, поставить в теплое место и дать подняться опаре. Соединить опару с замоченным «Геркулесом» и оставить настаиваться на сутки в теплом месте. Через сутки процедить забродившее тесто через дуршлаг в банки и поставить в холодное место (можно в холодильник). Ежедневно принимать по утрам, приготовив кашу следующим образом: отлить из банки 1—2 стакана смеси, поставить на огонь, помешивая, довести до кипения, выложить в тарелку. Можно добавлять сливочное масло.

Залить 1 стакан промытого овса 1 л теплой воды, настоять 10 часов, затем варить на слабом огне 30 минут, укутать и настоять еще 12 часов. Процедить и довести объем отвара до 1 л. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

Курс лечения — 1 месяц. Отвар улучшает обмен веществ в организме, показан при язвенной болезни, хронических гастритах.

## **ХРОНИЧЕСКИЙ ГАСТРИТ (НЕЗАВИСИМО ОТ КИСЛОТНОСТИ), ХРОНИЧЕСКИЙ ГЕПАТИТ, ПАНКРЕАТИТ**

Залить 1 стакан промытого овса 1 л дистиллированной воды, настаивать 10—12 часов, затем довести на медленном огне до кипения и кипятить 30 минут под крышкой. Снять с огня, укутать и настаивать 12 часов, после чего процедить. Довести дистиллированной водой объем отвара до 1 л. Принимать 3 раза в день по 1/2—3/4 стакана за 20 минут до еды или между приемами пищи.

## **ЦИСТИТ**

Залить 1 стакан зерновок (неочищенных зерен) овса 2 стаканами воды. Кипятить на водяной бане, пока не выпарится половина воды, процедить и добавить 2 столовые ложки меда, прокипятить еще 5—10 минут и принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день.

## **АРТРИТ**

В эмалированную посуду на 2/3 насыпать равное количество овсяной соломы, сенной трухи и сосновых веточек. Залить доверху холодной водой, поставить на огонь и довести до кипения. Кипятить на

слабом огне 30 минут. Настаивать недолго, чтобы отвар был достаточно горячим. Намочить в отвара-1 ре простыню, хлопчатобумажные носки и тряпочки для обертывания рук и шеи. Ткань слегка отжать. Быстро обмотать тело до подмышек свернутой вчетверо простыней, замотать тряпочками кисти рук, надеть носки и лечь в постель, плотно [укрывшись толстым одеялом (можно подстелить клеенку)]. Лежать 1,5—2 часа (лучше перед сном). Такие обертывания проводить ежедневно в течение 1—2 месяцев.

## **ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС**

Овсяные хлопья, замоченные в небольшом количестве теплой кипяченой воды, втирать в кожу головы.

## **ЖИРНАЯ КОЖА**

Смешать взятые в равных количествах толокно и кефир, наложить на кожу на 15—20 минут. Смыть теплой водой.

## **МОРЩИНЫ**

Взять 1/2 стакана кипяченой воды, смешать с 1 столовой ложкой апельсинового сока, добавить толокно и смешать до получения кашицы. Наложить на кожу лица на 10 минут, затем смыть теплой водой. После этого нанести нежирный крем.

## **МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**

Залить 0,5 кг овсяной соломы 2 л воды, кипятить 30 минут на медленном огне. Смочить в отваре полотняную ткань, отжать и положить на область почек. Компресс держать, пока он теплый. Облегчает прохождение камней.

## **РАДИКУЛИТ, ГАЙМОРИТ**

Прикладывать к больным местам мешочки с прогретым зерном овса.

## **РЕВМАТИЗМ**

Залить 300 г соломы овса 1 ведром кипящей воды, закрыть крышкой и настаивать 1 час. Процедить настой в ванну с водой, нагретой до 36—37°C. Ванну принимать не более 20 ми-

## **РЕВМАТИЗМ, ПОДАГРА, МОЗОЛИ**

Залить 300 г овсяной соломы 1 ведром воды, поставить на огонь и кипятить 30 минут. Снять с огня и охладить до 32—33°C. Принимать ножные ванны.

## **СУХАЯ КОЖА**

Залить 2 столовые ложки овсяных хлопьев 1/2 стакана кипящего молока. Когда масса остынет, нанести ее на кожу, не втирая. Через 15—20 минут маску смыть теплой водой и смазать питательным кремом.

Смешать 1 столовую ложку кефира с 1 столовой ложкой толокна, добавить 1 чайную ложку меда, немного соли. Наложить маску на вымытую кожу лица на 20 минут. Смыть теплой водой, затем ополоснуть холодной. Нанести на кожу жирный крем, через 10 минут снять излишки крема.

## **ЭКЗЕМА, ДЕРМАТИТ**

Завернуть в носовой платок измельченную в порошок овсяную крупу, смочить платок в воде и пользоваться им вместо намыленной мочалки.

Вымыть зерно овса и разложить его в один слой на влажную тряпочку, сложенную в два слоя и помещенную в невысокий поддон. Поверх зерна положить еще одну сложенную вдвое тряпочку. Поставить поддон в теплое место. Когда зерно прорастет, измельчить его до образования тестообразной массы, положить в марлевый мешочек и прикладывать к больным участкам кожи.

## *Просо*

Однолетнее или многолетнее культурное растение (в диком виде не обнаружено). Стебель прямой, довольно высокий, листья широкие, цветки собраны в метельчатое соцветие. Колоски двухцветковые, продолговато-яйцевидные или округлые. Зерновки мелкие, разных оттенков.

Лечебными свойствами обладает тлено, приготавливаемое из проса. Оно содержит жиры, большое количество углеводов, витаминов и

микроэлементов. Пшено оказывает мочегонное и потогонное действие и используется при лечении водянки. Оно способствует укреплению сломанных и поврежденных костей и соединению мягких тканей, а также заживлению ран. Пшено дает силу, укрепляет мышечную систему, лечит болезни печени. Выявлена способность пшена выводить из организма остаточные антибиотики и продукты их разложения (при приеме антибиотиков рекомендуется ежедневно есть пшеничную кашу) и уменьшать рост опухолей. Пшеничную кашу и кулеши используют при малокровии, болезнях сердечно-сосудистой системы, печени и нервной системы.

### **ЗУБНАЯ БОЛЬ, ГАЙМОРИТ**

Насыпать в холщовый мешочек прокаленное на сковороде (и не остывшее) пшено. Приложить мешочек с горячим пшеном к больному месту.

### **САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

Просо промыть под проточной водой и слегка подсушить. Залить кипятком. Настаивать 2 часа. Процедить, пить по 1/2 стакана 3 раза в день между приемами пищи.

### *Пшеница*

Травянистый однолетник или многолетник. Стебель высотой до 2 м, полый. Листья линейные, плоские, на месте перехода от листового влагалища к листовой пластинке имеют язычок и ушки. Колос рыхлый, двухрядный, четырехгранный. Колоски содержат по 3—5 цветков, из которых только 2—3 дают зерна.

В пшенице много белков, углеводов, крахмала. В качестве лекарственного сырья используют зерна и отруби. Пшеница обладает общеукрепляющим, противовоспалительным, сосудорасширяющим и смягчительным действием. Полезна она при урологических заболеваниях, так как очищает мочевой пузырь и почки, а также при заболеваниях кишечника.

### **АНЕМИЯ, ЛЕЙКЕМИЯ, РАДИАЦИОННОЕ ОБЛУЧЕНИЕ**

Залить 3 столовые ложки пшеничных отрубей 1 стаканом кипятка, накрыть крышкой и настаивать 2 часа. Принимать по 1 столовой ложке за 30 минут до еды.

Промыть кипяченой водой зерна пшеницы и расстелить их тонким слоем на хлопчатобумажной салфетке, смоченной в теплой воде. Прикрыть зерно сверху второй такой же влажной салфеткой. Держать в теплом месте, следя за тем, чтобы ткань не пересыхала. Когда появятся ростки величиной примерно 2 мм, зерно снять с салфетки, подсушить и смолоть в миксере. Принимать полученную муку из ростков следует по 1 столовой ложке, разведя или запивая 1 стаканом молока.

### **АТЕРОСКЛЕРОЗ**

100 г зерен пшеницы настоять в 4 стаканах кипятка 8— 10 часов. Принимать настой по 1/2 стакана 3 раза в день.

Залить 1 столовую ложку промытых пшеничных отрубей 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Добавить еще 1 стакан кипятка и еще настаивать 10 минут. Процедить. Разделить отвар на три порции и принимать после еды 3 раза в день.

### **ЗАПОР**

Залить 1 столовую ложку пшеничных отрубей 1 стаканом горячего молока, укутать, настоять полчаса. Съесть утром натощак, следующую порцию приготовить и съесть на следующее утро.

Залить 100 г зерен 4 стаканами кипятка, настаивать 8— 10 часов. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

### **КАШЕЛЬ, БРОНХИТ**

Залить 100 г зерен и 1 столовую ложку мяты 4 стаканами воды, вскипятить, настаивать 8—10 часов. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Залить 300 г отрубей 1 л крутого кипятка, довести до кипения, дать остыть, процедить и выпить в течение дня горячим.

Взять 1 кг цветков пшеницы, смешать с 5 л холодной воды, варить на медленном огне полчаса и вылить в ванну (такие ванны дают неплохой эффект при хроническом бронхите).

Залить 400 г пшеничных отрубей 1,5 л кипятка, настоять 30 минут, процедить и пить вместо чая в течение дня.

### **НЕДОСТАТОЧНАЯ ЛАКТАЦИЯ**



Столовую ложку муки обжарить на сковороде до золотистого цвета, осторожно разбавить ее теплой водой, добавить рубленую зелень петрушки, укропа и сельдерея. Есть такую похлебку следует 3 раза в день. Этот рецепт с успехом используют в своей практике тибетские врачи.

## ПОНОС

Мякиш свежего пшеничного хлеба размять пальцами, залить 1 стаканом воды, вскипятить и принимать настой по 3 столовые ложки через каждый час.

## СНИЖЕННЫЙ ИММУНИТЕТ

Настоять 100 г зерен пшеницы в 4 стаканах кипятка 8—10 часов. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Приготовить смесь муки из равных частей зерен жареной пшеницы, риса, овса, сои и кунжута. Залить 1 столовую ложку смеси муки 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить 7—10 минут, охладить. Этот напиток очень рекомендуется страдающим потерей аппетита.

Промыть 100 г зерен пшеницы, вымочить их в небольшом количестве воды в течение 2—7 часов, подсушить салфеткой и смолоть на мясорубке. Добавить по 1 столовой ложке меда и сметаны (или сливки, или молоко). Принимать натошак в течение месяца. Это блюдо рекомендуется также для нормализации работы кишечника.

## ЯЗВА МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Залить 200 г пшеничных отрубей 1 л кипящей воды, варить 1 час, процедить через марлю или сито, отжать остатки отвара и повторно процедить. Отвар можно пить по 1/2—1 стакану 3—4 раза в день до еды. Можно добавлять его в супы или готовить квас. Для этого на каждые 0,5 л отвара добавить 25 г сахара и 5 г дрожжей. Курс лечения — 1 месяц.

## ГРУБАЯ КОЖА

Залить 100 г пшеничных отрубей 0,5 л воды. Вскипятить. Ватным тампоном очищать кожу утром и вечером.

## ОЖОГ

Смешать отвар пшеничного зерна (см. рецепт приготовления отвара при лечении язвы мочевого пузыря) с яичным белком. Смесь наносить на пораженные места.

## **РОЖА**

Взять 3 колоска пшеницы во время цветения и обвести ими больное место 3 раза. На другой день взять еще 3 колоска и повторить процедуру, пораженные места побледнеют. На третий день сделать то же самое. Это старинное знахарское средство.

## **СЫПЬ КОЖНАЯ, ЭКЗЕМА, ПСОРИАЗ**

Может помочь ванна с пшеничными отрубями. Для приготовления полной ванны взять 1,5 кг пшеничных отрубей, а для ножной — 250 г. Отруби залить горячей водой и настаивать под крышкой 4 часа. Процедить в ванну. Принимать такую ванну следует не более 15 минут. После ванны не вытираться, дать телу обсохнуть и надеть мягкое домашнее белье. Повторять ванны ежедневно в течение 10 дней. Делать холодные компрессы из отвара зерна и распаренных отрубей пшеницы.

## **УКУС НАСЕКОМОГО**

Использовать кашицу из пережеванных зерен пшеницы, прикладывать ее к местам укусов.

## *Рис*

Травянистый однолетник высотой до 150 см. Стебель ветвящийся. Листья линейно-ланцетные, длиннозаостренные, могут быть зеленого, фиолетового или красноватого цвета. Цветки-колоски располагаются на ветвях метельчатыми кистями. Плод — зерновка.

Для лечения используют зерна риса. Они богаты углеводами, в них содержатся также белки и жиры. Рис обладает вяжущим действием. Но главным свойством риса считается очищающее действие. Помимо этого рис улучшает цвет лица, действует успокаивающе, улучшает сон, устраняет неприятный запах изо рта, хорошо восстанавливает аппетит после тяжелой болезни или длительного голодания, полезен при болезнях почек и мочевого пузыря, усиливает лактацию у кормящих матерей.

## ■ ВНИМАНИЕ!

*Рис вреден при коликах (вредное действие нейтрализуется сахаром), его не следует употреблять при ожирении и при склонности к запорам.*

## **ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА, АНГИНА, ПНЕВМОНИЯ**

Залить 1 стакан риса 7 стаканами воды, добавить 1 столовую ложку мяты, прокипятить, смешать с натертой на мелкой терке головкой репчатого лука. Принимать отвар по 1/3 стакана каждые 2 часа. Если не добавлять лук и мяту, то отвар можно использовать для лечения болезней желудочно-кишечного тракта.

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ КИШЕЧНИКА, ОТЛОЖЕНИЕ СОЛЕЙ**

Ежедневно съедать натошак по 1—2 столовые ложки сырого риса. Тщательно пережевывать (не менее 50 раз). Курс лечения — 1 неделя.

## **ОТЛОЖЕНИЕ СОЛЕЙ**

Высыпать 3 кг риса в 8—10-литровую эмалированную кастрюлю и ежедневно промывать его проточной холодной водой 20—25 минут. Делать эту процедуру неделю или более, пока вода при промывании перестанет быть мутной. Рис просушить и убрать в банку. Варить 1 столовую ложку промытого риса в кипящей воде 20—25 минут. Воду желательно 1—2 раза сменить. Сваренный рис промыть кипяченой водой. Есть такой рис нужно теплым, натошак. Во время приема не пить воду, так как рис вбирает из нее соли. Перед приемом риса следует очистить кишечник. После такого завтрака есть и пить можно не раньше чем через 4 часа. Для повышения эффективности такого очищения перед завтраком за час нужно съесть 1—2 яблока (они так же, как и рис, хорошо выводят соли). Если после такого завтрака появилось чувство голода — это хорошо, значит, рис начал свою очистительную работу. На период лечения следует отказаться от мяса, копченостей, жира, соли, острых блюд, алкоголя. Курс лечения — не более 3 месяцев, повторить курс, при необходимости, следует не ранее чем через 2 года.

Взять 6 поллитровых банок (банки пронумеровать) и положить в каждую по 2 столовые ложки хорошо очищенного и перебранного риса. Рис залить водой, банки прикрыть марлей (от пыли). Через сутки воду из банки № 1 слить. Рис переложить в кастрюлю и залить 0,5 л кипятка. Варить 5 минут.

Рис съесть. После такого завтрака не есть и не пить 4 часа — как раз до обеда. В банку № 1 снова положить 2 столовые ложки промытого риса, залить водой и поставить за банкой № 6. В остальных банках воду поменять и делать это ежедневно. На второй день проделать такую же процедуру с банкой № 2, которая займет место за банкой № 1. И так — ровно 6 недель.

### ■ ВНИМАНИЕ!

*Рисовая диета может вызвать осложнения в почках, поэтому ее обязательно нужно сочетать с приемом отвара или настоя брусничного листа.*

## *Рожь*

Двулетнее (озимое) растение. Стебель прямой. Листья линейные. Колос рыхлый. Растение перекрестноопыляющееся.

Для лечения используют зерна, отруби, зеленые стебли. В зерновках ржи содержится много витаминов группы В. Рожь способствует повышению сопротивляемости организма заболеваниям, обладает отхаркивающим действием. Полезна рожь при сахарном диабете.

### **АВИТАМИНОЗ**

Залить 1 столовую ложку ржаных отрубей 1 стаканом воды, поставить на огонь и кипятить 1 минуту. Настаивать 1 час, процедить и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

### **КАШЕЛЬ**

Взять в равных частях зерна ржи, овса и ячменя, добавить цикорий, очищенный горький миндаль, смесь размолоть в кофемолке, заварить и пить как кофе.

### **ОТЕКИ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

Залить 2 столовые ложки стеблей ржи 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Процедить, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

### **АЛЛЕРГИЯ**

Залить литровую банку отрубей 4 л кипятка, настаивать 4 часа в теплом месте. Процедить настой в ванну, которую принимать не более 20 минут. Принимать такие ванны каждый день в течение 2 недель.

### **РАДИКУЛИТ**

Растереть до красноты кожу на пояснице скипидаром. Ржаное тесто, приготовленное на дрожжевой опаре, выложить в тканевый мешок и приложить к пояснице, сверху положить вощеную бумагу, толстый слой ваты или кусок шерстяной ткани, накрыть одеялом и держать компресс около 1 часа. Делать компрессы через 1 день в течение 10 дней.

### *Ячмень*

Однолетнее растение. Отличается разнообразием форм. Зерно пленчатое и голое светло-коричневого или желтовато-серого цвета.

В зернах содержатся крахмал, белковые вещества, жиры, витамины группы В, Е, Р. Для лечения используют зерна и солод (муку из проросшего ячменя). Отвар ячменя (перловой крупы) полезен при болезнях печени, для повышения лактации у кормящих матерей, обладает смягчающим, обволакивающим, успокаивающим, кровоочистительным, мочегонным, отхаркивающим, общеукрепляющим действием. Отвар солода тормозит рост опухолей в начальной стадии, а также помогает наладить обмен веществ в организме, поэтому рекомендуется людям, склонным к полноте и ожирению.

#### **■ ВНИМАНИЕ!**

*Ячмень вызывает повышенное газоотделение (вредное действие устраняется сахаром), ослабляет половое влечение.*

### **ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА, УХУДШЕНИЕ ЗРЕНИЯ, ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЧЕК, ГОЛОВНАЯ БОЛЬ**

Зерна ячменя кипятить в большом количестве воды на медленном огне до их размягчения, процедить. К отвару добавить сок лимона или апельсина. Пить как воду.

#### **■ ВНИМАНИЕ!**

*Во время лечения ячменным отваром противопоказан яичный белок (желток есть можно).*

## **МАЛОКРОВИЕ, РАДИАЦИОННОЕ ОБЛУЧЕНИЕ**

Залить 1 столовую ложку солода 1 стаканом воды, настаивать 1 час в теплом месте. Кипятить 10 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

## **ПОВЫШЕННОЕ КОЛИЧЕСТВО САХАРА В КРОВИ, ГЕМОРРОЙ, КАШЕЛЬ, АНГИНА**

Залить 2 столовые ложки измельченных сухих проростков ячменя 1 л кипятка, настоять 4 часа. Пить по 1/2 стакана 4—6 раз в день с добавлением меда.

## **ПОНОС, КОЛИТ**

Залить 50 г ячменных зерен 0,5 л кипяченой воды, настаивать 6 часов, варить 15 минут, вновь настаивать 30 минут, процедить и пить по 1/3 стакана 3—4 раза в день.

## **ТУБЕРКУЛЕЗ**

Взять 1 часть ячменя и 4 части воды, настаивать 9—12 часов или длительно кипятить. Процедить. Пить по 2 стакана в день.

### **■ ВНИМАНИЕ!**

*Ни в коем случае не употреблять ячменную воду с медом или уксусом.*

## **ДИАТЕЗ**

Взять 500 г зерен ячменя и 30 г коры дуба, смешать, измельчить, кипятить на медленном огне 30 минут в 10 л воды, настаивать 1 час, процедить. При сильном зуде делать ванну с отваром.

## **НАРЫВ**

Нагретым острым концом ячменного зерна прижечь нарыв.



## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

# ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗАГОТОВКИ РАСТЕНИЙ

Лекарственные растения можно найти практически везде: в лесу, в степи, в поле и даже на болоте. Однако, для того чтобы они помогли вам, необходимо хорошо знать их свойства, а также правильно их собирать и хранить.

Запасы лекарственных растений ограничены, поэтому собирать их нужно бережно, чтобы хватило не только нам, но и нашим детям. Для этого, заготавливая травы, необходимо соблюдать следующие общие правила.

1. Почку собирайте только на вырубках, не обрывайте их с растущих деревьев и кустарников.

2. Кору снимайте только со спиленных или срубленных деревьев и кустарников или срезанных веток.

3. Если вы собираете листья, срезайте, а не обрывайте их. Не оголяйте куст полностью, оставьте на нем по крайней мере три четверти листьев.

4. Многолетние травы аккуратно срезайте и ни в коем случае не вырывайте с корнем.

5. При сборе цветков оставляйте часть их нетронутыми, чтобы они могли дать семена. Это особенно важно для однолетних и двухлетних растений, таких, как ромашка лекарственная, тимьян обыкновенный.

6. Если вы собираете цветки и соцветия с деревьев и кустарников, например с липы, боярышника или бузины, не срезайте и не обламывайте целиком ветки.

7. Корни и корневища выкапывайте после того, как созреют и осыпятся семена и плоды. Молодые экземпляры не трогайте. Оставшиеся ямки засыпьте землей и на этом месте посейте семена тех же растений.

8. Не собирайте на одном и том же месте в течение двух лет подряд такие травы, как душица обыкновенная, зверобой продырявленный и чабрец (тимьян обыкновенный). Сделайте перерыв на 3—4 года, чтобы растения восстановились.

Известно, что целебные вещества накапливаются в растении в определенный период его развития, причем в различных его частях, поэтому в конкретное время собирают лишь те части (почки, кора, листья, цветки и соцветия, плоды и семена, корни и корневища), которые в данный момент содержат наибольшее количество лечебных веществ. Их содержание в растениях меняется даже в течение суток.

Почки (березы, тополя, сосны) надо собирать ранней весной, в марте — апреле, когда они уже набухли, но еще не тронулись в рост. Почки собирают руками, а у сосны их срезают острым ножом. Березовые почки обмолачивают после сушки ветвей (длиной 50—60 см). Все почки сушат пучками в прохладном помещении, поскольку в тепле они начинают распускаться.

Кору заготавливают, как правило, ранней весной, когда начинается интенсивное движение сока, но листья еще не распустились. В это время кора хорошо отделяется от древесины. Выбирают молодые спиленные или срубленные стволы и ветви, острым ножом делают кольцевые надрезы на расстоянии 25—50 см один от другого и соединяют их несколькими продольными надрезами. Кору отделяют в виде желобов или трубочек.

Листья заготавливают в период созревания бутонов и цветения растений, причем выбирают только нижние листья, чтобы не нарушить процесс цветения и плодоношения. Листья собирают обычно руками, берут только развитые и не пораженные грибами листья. Толстые черешки листьев замедляют сушку, содержат мало биологически активных веществ, поэтому их после сбора удаляют.

Цветки и соцветия собирают в начале цветения, когда они содержат больше всего лечебных веществ и меньше осыпаются при хранении. Собирают цветки вручную, цветоножки обрывают. Высушенные цветки не должны быть очень мелкими — это снижает их качество или делает вообще непригодными к употреблению. Поэтому их лучше собирать в корзину, но плотно не укладывать.

Травы собирают в начале цветения, а в отдельных случаях и при полном их цветении. Ножом (секатором) срезают верхушки растения длиной 15—30 см без грубых приземных частей.

Плоды и семена заготавливают постепенно, по мере созревания. Помните, что наиболее богаты лекарственными веще-

ствами зрелые плоды и семена, но, если они перезрели, брать их не следует: сырье сильно мнется и быстро загнивает. Плодоножки отделяют сразу после сбора, а у плодов рябины, тмина и укропа — после подсушивания.

Корни и корневища выкапывают лопатой ранней весной или в период отмирания надземных частей (конец лета— осень). Их очищают от земли, стеблей, мертвых частей и промывают холодной водой. Толстые и длинные корни и корневища разрезают.

Все заготавливаемые части растений собирают в дневное время (с 8—9 до 16—17 часов) и в сухую погоду. Сырье сразу складывают в мешки или другую подходящую тару, но туго не набивают.

И еще два совета. Не берите загрязненные или поврежденные болезнью растения. Помните, что лекарственные растения нельзя собирать на участках, подвергнутых обработке гербицидами и ядохимикатами, вблизи промышленных объектов, электростанций, автомобильных дорог.

## КАЛЕНДАРЬ СБОРА ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Название растения	Собираемые части	Время сбора
Абрикос обыкновенный	Плоды	Июнь—август
Аир болотный	Корневища	Март—апрель, октябрь
Айва продолговатая	Плоды	Сентябрь—октябрь
Анис обыкновенный	Плоды	Сентябрь
Арника черная	Листья	Июнь—июль
Астрагал пушистоцветковый	Соцветия	Июнь—июль
	Трава	Май—июнь
Багульник болотный	Трава	Июнь—сентябрь
Барбарис обыкновенный	Листья	Май—июнь
Барвинок малый	Трава	Май—июнь
Береза белая (повислая)	Почки	Январь—апрель
	Листья	Май—июнь

Боярышник колючий	Цветки	Май
	Листья	Август—октябрь
Брусника обыкновенная	Листья	Март—октябрь
Валериана лекарственная	Корни	Апрель, август—сентябрь
Василек синий	Цветки	Июнь—август

Вероника лекарственная	Трава	Июнь—август
Виноград культурный	Плоды	Август—октябрь
Вишня обыкновенная	Плоды	Июль—август
Водяной перец (горец перечный)	Трава	Июнь—август
Гвоздика разноцветная	Трава	Июнь—август
Горец змеиный	Корневище	Август—сентябрь
Горец почечуйный	Трава	Июнь—сентябрь
Горчица сарептская	Семена	Июнь
Грецкий орех	Листья	Май—июнь
	Плоды	Июль—август
Грыжник голый	Трава	Май—август
Девясил высокий	Корневище	Апрель— <b>май</b> , август— октябрь
Донник лекарственный	Трава	Июнь
Дуб обыкновенный	Кора	Март—май
	Желуди	Сентябрь—октябрь
Душица обыкновенная	Трава	Июль—август
Дымянка лекарственная	Трава	Май—июнь
Дягиль лекарственный	Корневище	Апрель, август— октябрь
Заманиха высокая	Корневище   Апрель, октябрь	
Зверобой продырявленный	Трава	Июнь—август
Земляника лесная	Плоды	Июнь—август

Золототысячник зонтичный	Трава	Май—июль
-----------------------------	-------	----------

Ива белая	Кора	Апрель—май
Калина обыкновенная	Кора	Апрель—май
	Плоды	Октябрь
Каштан конский	Семена	Сентябрь—октябрь
	Цветки	Май—июнь
Клевер луговой	Соцветия	Июль
Клюква болотная	Плоды	Сентябрь—октябрь
Крапива двудомная	Листья	Май—сентябрь
	Корневище	Сентябрь—октябрь
Кровохлебка лекарственная	Корневище	Март—апрель, сентябрь
Крушина ломкая	Кора	Март—май
Крушина слабительная	Плоды	Август—октябрь
Кубышка желтая	Корневище	Июль—сентябрь
Кукуруза обыкновенная	Рыльца	Июль—сентябрь
Ландыш майский	Цветы, листья	Апрель—июнь
Лапчатка прямостоячая	Корневище	Апрель—май, сентябрь—октябрь
Лимонник китайский	Плоды	Сентябрь
Липа сердцевидная	Цветки	Май—июль
Лопух большой	Корень	Апрель, сентябрь—октябрь
Лук репчатый	Луковица	Июль—сентябрь
Льнянка обыкновенная	Трава	Июнь—июль
Малина обыкновенная	Плоды	Июль—август
Мать-и-мачеха	Цветки	Март—август
Медуница лекарственная	Трава	Апрель—июнь



Мелисса лекарственная	Трава	Июнь—август
Можжевельник обыкновенный	Плоды	Сентябрь—октябрь
Морковь посевная	Корнеплоды	Июль—октябрь
Мята перечная	Трава	Июль
Ноготки лекарственные	Соцветия	Июль—август
Облепиха крушиновидная	Плоды	Май
Одуванчик лекарственный	Корни	Апрель, август—октябрь
Ольха серая	Соплодия	Сентябрь—февраль
Омела белая	Веточки	Сентябрь—октябрь
Осокорь (тополь черный)	Почки	Март—апрель
Папоротник мужской	Корневище	Апрель—октябрь
Пастернак посевной	Трава	Июнь—июль
Пастушья сумка	Трава	Июнь—сентябрь
Первоцвет лекарственный	Цветки	Апрель—июнь
Петрушка посевная	Трава	Июль—август
Пион уклоняющийся	Корни	Май—сентябрь
Подорожник большой	Листья	Май—сентябрь
Полынь горькая	Трава	Июнь—сентябрь
Пустырник пятилопастный	Трава	Июнь—август
Пырей ползучий	Корневище	Март—апрель, сентябрь—октябрь
Репешок обыкновенный	Трава	Июнь—июль
Ромашка лекарственная	Соцветия	Май—август

Рябина обыкновенная	Цветки	Май
	Плоды	сентябрь-октябрь
Смородина черная	Цветки	Июль-август
Название растения	Собираемые части	Время сбора
Солодка голая	Корневище	Март—апрель, август—октябрь
Сосна обыкновенная	Хвоя, почки	Май—август
Сушеница болотная	Трава	Июнь—август
Тмин обыкновенный	Плоды	Июль—август
Толокнянка обыкновенная	Листья	Июль—август
Тысячелистник обыкновенный	Трава	Июнь—август
Фасоль обыкновенная	Створки плодов	Август—сентябрь
Фиалка трехцветная	Трава	Апрель—август
Хвощ полевой	Трава	Июнь—сентябрь
Хмель обыкновенный	Шишки	Август—сентябрь
Цмин (бессмертник) песчаный	Соцветия	Июнь—август
Чабрец (тимьян ползучий)	Трава	Май—июль
Черёда трехраздельная	Трава	Июль—август
Черемуха обыкновенная	Цветки, плоды	Май, август—сентябрь
Черника обыкновенная	Плоды	Июль—сентябрь
Чеснок посевной	Луковица	Август
Чистотел большой	Трава	Май—август
Шиповник коричный	Плоды	Август—октябрь
Эвкалипт шариковый	Листья	Весь год (лучше сентябрь—октябрь)

Яблоня лесная	Плоды	Июль—август
---------------	-------	-------------

Большое значение для качества лекарственных растений имеет их правильная сушка. Растения сушат в хорошо проветриваемых помещениях или на воздухе в тени при температуре 30—40°C. Душистые травы, такие, как чабрец (тимьян обыкновенный) и душица обыкновенная, должны сохнуть медленно, при температуре не выше 30—35°C. Корни и корневища (кроме содержащих эфирные масла) можно сушить на солнце, а в плохую погоду — в печах, духовках, выдерживая при этом нужную температуру. Ягоды малины, черники, черемухи лучше сушить быстро в духовке при температуре 50—60°C.

Не сушите лекарственные растения на чердаках помещений, где содержится домашний скот или птица, хранятся продукты и материалы с резким сильным запахом, минеральные удобрения и ядохимикаты.

Перед сушкой собранные травы чистят и сортируют, затем раскладывают тонким слоем, не более 1—1,5 см, и по мере высыхания 3—4 раза осторожно переворачивают. Можно рассыпать травы на сетках, фанере, белой бумаге (но не на газетах!). Листья мать-и-мачехи и подорожника большого раскладывают таким образом, чтобы они не касались друг друга. При сушке следят, чтобы на сырье не попадала влага, от которой оно может побуреть. Травы не следует пересушивать. Правильно высушенные растения обычно сохраняют зеленый цвет, запах и вкус.

Высушенное сырье складывают в мешки, коробки или ящики. На тару приклеивают этикетку, на которой пишут название растения и год его сбора. Растения, содержащие эфирные масла, надо хранить в металлических банках с плотно закрываемой крышкой или стеклянных банках с притертой пробкой. Цветки, травы и листья можно хранить в среднем 2 года, плоды — 3 года, а корни, корневища и кору — до 5 лет.

## **ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ ИЗ РАСТЕНИЙ**

Лекарственные растения применяют внутрь и наружно в виде настоев, отваров, настоек, экстрактов, порошков, примочек, мазей, ванн. Чаще всего из растительного лекарственного сырья получают настои, отвары и настойки. Настои обычно готовят из листьев, почек, цветков, стеблей, а отвары — из корней, корневищ, коры, клубней.

Настои и отвары. Растения измельчают и помещают в стеклянную, эмалированную, керамическую или фарфоровую посуду. Заливают водой (лучше дистиллированной), закрывают крышкой и ставят на кипящую водяную баню, часто помешивая. Настои нагревают на медленном огне 15 минут, а отвары — 30 минут. Приготовленные препараты охлаждают при комнатной температуре: настои — 45—60 минут, а отвары — 10—15 минут. Содержимое процеживают через марлю или неплотную хлопчатобумажную ткань, а остаток сырья отжимают. Готовые вытяжки доводят кипяченой водой до нужного объема. Обычно настои и отвары готовят в соотношении 1:10 или 1:20, то есть из одной части (по весу) сырья получают 10—20 частей (по объему) лекарственного препарата. Более точная дозировка при необходимости указывается в рецепте. Помните, что травы нельзя варить в алюминиевой или другой металлической посуде, так как может произойти реакция с металлом.

В домашних условиях настои можно готовить и так: траву заливают кипятком и закрытую крышкой посуду накрывают несколькими слоями плотной ткани. Сырье настаивают 4—6 часов, затем вытяжку процеживают и отжимают.

Горячие настои нередко готовят и в термосе. Для этого нужную дозу травы засыпают в термос, заливают кипятком и оставляют на ночь.

Можно приготовить настой и таким образом: траву заливают кипятком и запаривают в закрытой посуде в течение получаса. Затем содержимое процеживают и добавляют к нему сок половины или целого лимона. Полезно также в отвары и настои добавлять мед. Хранят настои в темном, прохладном месте, а перед употреблением обязательно подогревают.

Отвары можно приготовить и так: траву насыпают в посуду, заливают сырой водой, перемешивают, накрывают крышкой и оставляют на ночь при комнатной температуре. Утром настоянную траву ставят на огонь, кипятят под крышкой 5—7 минут, снимают с огня и оставляют под крышкой в течение получаса. Отвар процеживают и доливают до требуемого объема кипяченой водой.

Настойки. Измельченное сырье заливают 40—70-процентным спиртом и настаивают 7—8 дней в теплом месте, периодически помешивая. Через неделю настойку сливают, отжимают остатки сырья, процеживают. Готовый препарат должен быть прозрачным. Его обычно принимают по 10—30 капель за прием. Как правило, для настоек используют соотношение 1:5, то есть на 20 г сырья берут 100 мл спирта и получают 20-процентную настойку. Ее хранят в темных стеклянных бутылках, срок хранения — до нескольких лет.

Напары. Для напаров лекарственные травы заливают кипятком и целую ночь парят (томят) в остывающей духовке. Утром напар процеживают и пьют. Напары рекомендуется готовить из наименее грубых частей растений — цветков, травы, листьев, плодов.

Поскольку настои, отвары и напары быстро портятся, особенно в летнее время, их лучше готовить ежедневно или не более чем на 2—3 дня. В последнем случае их хранят в стеклянной посуде в холодильнике, а перед употреблением слегка подогревают. Для наружного применения настои и отвары готовят из двойной или тройной дозы сырья.

Порошки. Для приготовления порошка хорошо высушенное сырье измельчают в ступке или кофемолке. Порошок чаще всего используют для приема внутрь, для присыпки ран, язв и приготовления мазей.

Мази. Основой для приготовления мазей служат различные жиры: несоленое сливочное масло, растительное масло, вазелин, свиной жир и т.д. Жир подогревают, а затем кладут в него порошок, настойку или свежий сок растения. Мази можно приготовить различной концентрации, например 10—20-процентные, когда берут 10—20 г порошка на 100 или 200 г жира или 5—10 мл настойки на 95 г жира.

Соки. Соки из лекарственных растений получают с помощью соковыжималки или пресса. Если соковыжималки нет сок готовят следующим образом. Растение моют, мелко режут и кладут, не набивая плотно, в стеклянную банку. Заливают кипяченой водой и оставляют на ночь. Утром процеживают через марлю, остаток отжимают.

Соки лучше всего пить свежеприготовленными, но можно их и консервировать, например спиртом, растительным маслом, сахаром.

Лечебные ванны. Ванны готовят следующим образом. Заливают 40—60 г травы 2—5 л кипятка, настаивают 20 минут или кипятят 10 минут на малом огне, процеживают и выливают в ванну, наполненную водой (температура воды 36-40°C). Чтобы в помещении не образовывался пар, наливают сначала холодную, а затем горячую воду. Принимают ванну в течение 10—15 минут после гигиенического душа. Во время процедуры область сердца должна находиться над водой. Обычный курс: 2—3 раза в неделю в течение 15 дней. Для лечебных ванн чаще всего используют траву череды трехраздельной, крапивы двудомной, чабреца (тимьяна обыкновенного), душицы обыкновенной, хвоща полевого; корни аира болотного и девясила высокого; цветки пижмы обыкновенной, бузины черной, липы сердцелистной; листья смородины черной.

Сборы (чай). Сборами называют смесь из нескольких видов лекарственных трав. Обычно в сбор входят 10 и более компонентов. Составляют их из растений, преимущественно усиливающих или поддерживающих действие друг друга. Помните, что некоторые растения несовместимы, так как их лечебные свойства нейтрализуются (например, чистотел большой и лапчатка гусиная). Из сборов можно готовить настои, отвары не только для приема внутрь, но и для примочек, полосканий, спринцеваний, микроклизм, ванн и припарок.

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

## ДОЗИРОВКА ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ

Лечение лекарственными растениями будет эффективным только тогда, когда вы четко выдерживаете дозировку при приготовлении и приеме препарата.

На упаковке лекарственных трав, продаваемых в аптеках, всегда указываются способ приготовления, разовая и суточная доза приема лекарственной формы. В домашних условиях лечебные травы, как правило, дозируются ложками. Средняя доза для приготовления настоев и отваров при приеме внутрь — 2 столовые ложки сухой травы на 0,5 л воды. Столовая ложка без верха содержит в среднем цветков, листьев и травы 4—5 г, корней, корневищ и плодов — 6—8 г, хотя эти данные и весьма приблизительны.

Вот данные о массе в граммах некоторых лекарственных растений, содержащейся в 1 столовой ложке:

Аир болотный (корневище)	5,3
Анис обыкновенный (плоды)	11,6
Береза белая (лист)	1-2
Береза белая (почки)	11,5
Бессмертник — цмин песчаный (соцветия)	1,5
Боярышник колючий (плоды)	16,5
Боярышник колючий (соцветия)	3,0
Бузина черная (цветки)	3,9
Вахта трехлистная (лист)	2,5
Горец почечуйный (трава)	3,8
Девясил высокий (корни)	11,8
Душица обыкновенная (трава)	2,8
Зверобой продырявленный (трава)	5,0
Земляника лесная (лист)	2,0
Календула — ноготки лекарственные	2,3



(цветки)	
Клевер луговой (трава)	1,7
Крапива двудомная (трава)	2,5
Липа сердцевидная(цветки)	0,9
Льнянка обыкновенная (трава)	3,0
Мать-и-мачеха (лист)	1,4
Можжевельник обыкновенный (плоды)	7,8
Мята перечная (лист)	2,7
Овес посевной (семена)	14,0
Пастушья сумка (трава)	3,1
Петрушка посевная (лист)	1,7
Подорожник большой (лист)	1,2
Полынь горькая (трава)	2,5
Пустырник пятилопастный (трава)	5,0
Репешок обыкновенный (трава)	2,7
Рябина обыкновенная (плоды)	9,5
Смородина черная (листья)	1,4
Сосна лесная (почки)	3,7
Спорыш — горец птичий (трава)	1,8
Толокнянка обыкновенная (трава)	7,6
Тысячелистник обыкновенный (трава)	2,8
Укроп огородный (семена)	5,1
Фиалка трехцветная (трава)	3,4
Хвощ полевой (трава)	1,1
Хмель обыкновенный (шишки)	1,0
Черёда трехраздельная (трава)	5,5
Чистотел большой (трава)	1,2
Шалфей лекарственный (листья)	3,4
Шиповник коричный (плоды)	15,5
Эвкалипт шариковый (лист)	2,5

При использовании лекарственных растений надо учитывать, что дозы препарата для взрослого человека, подростка и ребенка неодинаковы. Ниже приводятся данные о разовой дозе лекарства для больных различного возраста:

Взрослые	1 доза
Дети от 7 до 14 лет	1/2 дозы

Дети от 4 до 7 лет	1/3 дозы
Дети от 3 до 4 лет	1/6—1/4 дозы
Дети от 1 года до 2 лет	1/8—1/6 дозы
Дети до 1 года	1/12-1/8 дозы

Если вы решили давать лекарственные растения ребенку, постарайтесь придерживаться следующих правил:

Перед началом лечения проконсультируйтесь с врачом. Учитывайте сопутствующие заболевания.

Пользуйтесь только травами, купленными в аптеке.

Не увлекайтесь многосложными сборами, достаточно 2—4 трав.

Настой дезинфицируйте, прокипятив его.

При появлении у ребенка тошноты, рвоты, зуда прием препарата следует прекратить.

Ни в коем случае не давайте ребенку препаратов с ядовитыми растениями.

Известно, что лекарственные растения дают заметный лечебный эффект лишь при длительном применении. При этом время от времени следует менять состав трав или через каждые 2—3 месяца делать двух-, трехнедельные перерывы в приеме. При слишком длительном приеме одного и того же растительного средства может произойти передозировка, что проявится в аллергических реакциях. Через несколько дней после начала лечения лекарственными растениями возможно непродолжительное обострение заболевания.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

# ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИЕМУ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Препараты из лекарственных трав не столь безобидны, как это кажется на первый взгляд. Растение может оказывать побочное действие и тем самым нанести вред при сопутствующем заболевании или при беременности. Поэтому прежде чем приготовить лечебный настой, отвар либо мазь, убедитесь, что у вас нет противопоказаний к приему данной травы.

**Аир болотный (корневище)** — противопоказан при повышенной секреторной функции желудка.

**Алоэ древовидное** — сок из свежих листьев растения противопоказан при воспалении почек и мочевого пузыря, геморрое, беременности, маточных кровотечениях.

**Аралия маньчжурская** — не рекомендуется применять при гипертонии, бессоннице, повышенной нервной возбудимости.

**Арония (рябина) черноплодная** — противопоказана при пониженном давлении, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при повышенной свертываемости крови.

**Барбарис обыкновенный** — настойка растения противопоказана при беременности и климактерических кровотечениях.

**Бедренец-камнеломка** — растение может вызвать фитодерматоз и контактный дерматит.

**Береза белая** — содержащиеся в настое березовых почек смолистые вещества могут раздражать почечную ткань. Листья березы таким побочным действием не обладают.

**Бессмертник песчаный** — повышает кровяное давление. При гипертонии длительно не принимать.

**Виноград культурный** — противопоказан при сахарном диабете, ожирении, выраженных отеках, язвенной болезни.

**Горец перечный** — не рекомендуют при гломерулонефрите.

**Горец почечуйный** — не применяют при беременности. Горец птичий (спорыш) — противопоказан при остром воспалении почек и мочевого пузыря. Не применяют при тромбозе, так как обладает кровесвертывающим действием.

**Горчица сарептская** — не назначается при туберкулезе легких, воспалительных заболеваниях почек.

**Гранат обыкновенный** — сок плодов обязательно разбавлять водой, так как содержащиеся в них кислоты раздражают желудок и разъедают эмаль зубов. Насыщенный отвар из коры плода может вызвать желудочно-кишечные кровотечения.

**Девясил высокий** — при заболеваниях почек вводят в сборы в небольших дозах. Противопоказан при беременности.

**Донник лекарственный** — при длительном употреблении вызывает головокружение, головные боли, тошноту, рвоту.

**Душица обыкновенная** — при беременности не применять.

**Зверобой продырявленный** — не применять при высокой температуре, гипертонии. Длительное использование приводит к фитодерматозу, снижению потенции у мужчин.

**Земляника лесная (ягоды)** — не употребляют при гастрите и язвенной болезни. Иногда вызывает кожную аллергию.

**Золотой корень (радиола розовая)** — не рекомендуется при повышенной температуре и гипертонической болезни сердца.

**Калина обыкновенная** — длительный прием нежелателен. Из-за высокого содержания пуринов не применяют при подагре.

**Картофель** — сок сырого картофеля не рекомендуется людям, склонным к половому возбуждению.

**Кирказон ломоносовидный** — не назначают при беременности, при передозировке возможно маточное кровотечение.

**Клюква болотная** — противопоказана во время обострений язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

**Козлятник лекарственный** — не назначают при гипертонической болезни и заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

**Крестовник широколистный** — не назначается при заболеваниях почек, печени и сердца.

**Кукурузные рыльца** — при повышенной свертываемости крови не применять.

**Ламинария сахарная (морская капуста)** — не употребляется при любых формах нефрита, геморрагическом диатезе, различных аллергических заболеваниях, во время беременности.

**Левзея сафлоровилная (маралий корень)** — не применяют при гипертонии и повышенном давлении глазного дна.

**Лен посевной (семена)** — не применяют при холецистите и гепатите.

**Лимонник китайский** — противопоказан при гипертонической болезни, нарушениях сердечной деятельности. Не применяют при повышенной нервной возбудимости, бессоннице.

**Лук репчатый** — противопоказан при патологии почек, печени, острых заболеваниях желудка.

**Любисток лекарственный** — при заболеваниях почек применяется с осторожностью.

**Малина обыкновенная** — ягоды не употребляют при подагре и мочекаменной болезни.

**Марена красильная** — раздражающе действует на слизистую оболочку желудка, повышает кислотность. Противопоказана при гастритах и язве с повышенной секрецией желудка.

**Мелисса лекарственная** — не назначают при гипотонии.

**Можжевельник обыкновенный** — сильное раздражающее действие не позволяет применять его при острых заболеваниях почек. При хронических воспалительных процессах мочевыводящих путей строго следить за дозировкой. Противопоказан при водянке.

**Морковь посевная** — нельзя употреблять внутрь части корнеплодов, находящиеся над поверхностью земли и имеющие зеленоватый цвет. Отрицательно влияет на деятельность сердца.

**Мята перечная** — не используется при гипотонии.

**Очиток едкий** — передозировка может вызвать повышение кровяного давления.

**Пастернак посевной** — контакт влажных листьев с кожей может вызвать ожоги.

**Пастушья сумка** — противопоказана больным с повышенной свертываемостью крови.

**Петрушка огородная (кудрявая)** — не назначается при беременности. При наличии острых воспалительных процессов в почках и мочевом пузыре употребляется только в сборах.

**Подорожник большой** — не назначают при гастритах с повышенной секреторной функцией желудка.

**Ревень тангутский** — не применяют при беременности, острых воспалительных процессах в желудке и кишечнике, при кишечных кровотечениях.

**Редька черная** — противопоказана при различных болезнях сердца, печени и почек, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при воспалениях желудочно-кишечного тракта. Рута пахучая — не используют при беременности.

**Секуринага полукустарниковая** — противопоказана при нефрите, гипертонической болезни, атеросклерозе.

**Солодка голая** — при продолжительном приеме наблюдаются повышение артериального давления, задержка жидкостей вплоть до появления отеков, нарушения в половой сфере.

**Татарник колючий** — при повышенном кровяном давлении применять не рекомендуется.

**Тимьян ползучий** — не назначают при болезнях почек, печени, желудка, атеросклерозе сосудов сердца и головного мозга.

**Толокнянка обыкновенная** — отвар листьев раздражающе действует на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта.

**Томаты** — считается, что в вареном и консервированном виде они способствуют образованию и росту камней в почках и мочевом пузыре.

**Фиалка трехцветная (анютины глазки)** — длительное применение препаратов и их передозировка могут вызвать рвоту, понос и зудящую сыпь.

**Хвощ полевой** — при воспалительных заболеваниях почек отвары из полевого хвоща принимают с осторожностью, поскольку они обладают выраженным раздражающим действием.

**Хрен обыкновенный** — оказывает раздражающее действие на почечный эпителий и слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта. Нельзя применять при нефритах, острых и хронических воспалительных процессах системы пищеварения.

**Цикорий обыкновенный** — противопоказан при обострениях язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

**Чеснок посевной** — нельзя употреблять больным эпилепсией. При воспалении почек и в остром периоде заболеваний желудка и кишечника применение нежелательно.

**Шалфей лекарственный** — противопоказан при остром воспалительном процессе в почках.

**Щавель кислый** — не рекомендуется применять при подагре и болезнях почек.

Отсканировано и распознано пользователем 77734 для <http://stoknig.ru/>

**Щавель конский** — не назначают при нарушениях солевого обмена (ревматизме, подагре) и связанных с ним заболеваниях, при воспалении кишечника и туберкулезе.

**Элеутерококк колючий** — не применяют при гипертонии.

**Яблоня лесная (плоды)** — противопоказаны при обострениях язвенной болезни и повышенной секреции желудка.



## СИЛЬНОДЕЙСТВУЮЩИЕ И ЯДОВИТЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

Некоторые лекарственные растения содержат ядовитые и сильнодействующие вещества. Поэтому при их применении надо выдерживать точную дозировку и проводить лечение под контролем врача. Вот растения, использовать которые следует с осторожностью:

**Абрикос обыкновенный** — в семенах содержится ядовитый амигдолин. Если съесть более 20 г семян, можно получить тяжелое отравление, возможен и смертельный исход.

**Аврал лекарственный** — растение очень ядовито, при приеме в больших дозах вызывает неукротимую, упорную рвоту.

**Адонис весенний** — ядовитое растение. Необходимо точно соблюдать дозировку. Акация белая — ядовитое растение. Аконит лекарственный — исключительно ядовитое растение. Применять только под контролем врача.

**Арника горная** — ядовитое растение. При приеме внутрь не допускать передозировки.

**Багульник болотный** — ядовитое растение. В сбор можно включать не более 1 столовой ложки травы.

**Барвинок малый** — ядовитое растение. Применяется только под наблюдением врача.

**Безвременник осенний** — очень ядовитое растение. Лечение проводится только под контролем врача.

**Белена черная** — очень ядовитое растение.

**Болиголов пятнистый** — смертельно ядовитое растение.

**Будра плющевидная** — ядовитое растение. Применяется только в сборах по назначению врача. Бузина травянистая — ядовитое растение. Применяется только по назначению врача.

Отсканировано и распознано пользователем 77734 для <http://stoknig.ru/>

**Василистник малый** — ядовитое растение. Применяется только по назначению врача.

**Вишня обыкновенная** — семена растения ядовиты.

**Волчегодник обыкновенный** — очень ядовитое растение.

**Вьюнок полевой** — ядовитое растение.

**Галега лекарственная** — ядовитое растение.

**Гармала обыкновенная** — ядовитое растение.

**Горец перечный** — ядовитое растение.

**Горец почечуйный** — ядовитое растение.

**Грыжник голый** — ядовитое растение. При приеме строго соблюдать дозировку.

**Донник лекарственный** — ядовитое растение.

**Дрок красильный** — высокие дозы вызывают отравление, подобное отравлению никотином. Принимать с осторожностью.

**Дуб обыкновенный** — отвары коры в больших количествах вызывают рвоту. При лечении необходим врачебный контроль. Детям внутрь не назначать.

**Дурман обыкновенный** — ядовитое растение. Внутрь не принимать.

**Дурнишник обыкновенный** — ядовитое растение. Строго соблюдать дозировку.

**Дымянка лекарственная** — ядовитое растение. Применяется только по назначению врача.

**Желтофиоль садовая** — ядовитое растение.

**Живокость полевая** — ядовитое растение.

**Золотарник обыкновенный** — ядовитое растение. Строго соблюдать дозировку.

**Картофель** — зеленые и проросшие клубни ядовиты из-за большого количества алкалоидов.

**Кирказон обыкновенный** — ядовитое растение. Продолжительность ванн с отваром кирказона не должна превышать 15 минут.

**Кислица обыкновенная** — ядовитое растение. Соблюдать дозировку.

**Копытень европейский** — сильно ядовитое растение. Применять с большой осторожностью.

**Крестовник плосколистный (ромболистный)** — большинство алкалоидов крестовника оказывает канцерогенное действие.

**Крушина ломкая** — ядовитое растение. Употребление связано с опасностью отравления (тошнота, рвота).

**Кубышка желтая** — ядовитое растение.

**Кувшинка белая** — ядовитое растение.

**Купальница европейская** — ядовитое растение (особенно корни).

Отсканировано и распознано пользователем 77734 для <http://stoknig.ru/>

**Купена лекарственная** — ядовиты все части растения, особенно ягоды.

**Ландыш майский** — ядовитое растение.

**Льнянка обыкновенная** — токсична при передозировке.

**Мак снотворный** — ядовитое растение. При приемах препаратов мака возникает наркотическая зависимость. Принимать только под контролем врача.

**Можжевельник обыкновенный** — ядовитое растение.

**Мыльнянка лекарственная** — в больших дозах вызывает диспепсические реакции. Требуется строгого врачебного контроля.

**Наперстянка пурпуровая** — сильно ядовитое растение. Применяется только по назначению врача.

**Окопник лекарственный** — ядовитое растение. Внутреннее применение требует строгой дозировки.

**Омела белая** — ядовитое растение. При приеме внутрь соблюдать осторожность.

**Очиток едкий** — ядовитое растение, применяется с осторожностью.

**Очный цвет полевой** — ядовитое растение.

**Папоротник мужской** — сильно ядовитое растение. Не назначают при низком артериальном давлении, болезнях почек и печени, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, беременности.

**Паслен сладко-горький** — ядовитое растение.

**Паслен черный** — ядовитое растение. Употребление внутрь требует осторожности.

**Переступень белый** — ядовитое растение. Передозировка может вызвать кровавый понос и нефрит.

**Перец водяной** — ядовитое растение.

**Пижма обыкновенная** — токсична. Противопоказана беременным и детям.

**Пион уклоняющийся** — сильно ядовитое растение. Внутреннее применение требует осторожности и строгой дозировки.

**Плющ** — ядовитое растение. При повышенной чувствительности контакт с сырьем может вызвать дерматит.

**Полынь горькая** — длительное применение может привести к интоксикации.

**Прострел луговой** — очень ядовитое растение.

**Радиола розовая (золотой корень)** — точно соблюдать дозировку. Лечение проводить под наблюдением врача.

**Рододендрон золотистый** — ядовитое растение. Передозировка может вызвать отравление. При заболеваниях почек противопоказан.

Отсканировано и распознано пользователем 77734 для <http://stoknig.ru/>

**Рута пахучая** — в больших дозах ядовита. Противопоказана беременным женщинам.

**Сенна** — кассия остролистная (листья) — большие дозы вызывают желудочные колики.

**Сирень** — ядовитое растение. Внутрь употреблять с осторожностью.

**Слива домашняя** — семена ядовиты (амигдолин).

**Спорынья (маточные рожки)** — сильно ядовитое растение. Применение требует **очень** большой осторожности и обязательного врачебного контроля.

**Тамус обыкновенный** — ядовитое растение. Раздражает пищеварительный тракт, вызывает рвоту и понос. Применять как внутрь, так и наружно с осторожностью.

**Термопсис ланцетный** — ядовитое растение.

**Терн (терновник) колючий** — семена ядовиты (амигдолин).

**Тысячелистник обыкновенный** — необходимо строго соблюдать дозировку. Длительное употребление и передозировка вызывают головокружение и кожные сыпи.

**Фиалка душистая** — ядовитое растение.

**Физалис обыкновенный** — чашечки плода ядовиты.

**Хмель обыкновенный** — ядовитое растение. Лечение проводится под наблюдением врача.

**Черемица белая** — очень ядовитое растение. Наружное применение также может вызвать тяжелые отравления, вплоть до смертельных.

**Чернокорень лекарственный** — ядовитое растение.

**Чистец лесной** — ядовитое растение.

**Чистотел большой** — ядовитое растение, ядовиты все части, особенно корни. Строго **соблюдать** дозировку.

**Эфедра двухколосковая** — ядовитое растение. Внутрь употребляют с осторожностью при гипертонической болезни, атеросклерозе, тяжелых органических патологиях.

**Ясенец** — соприкосновение с растением, особенно во время цветения, может вызвать тяжелые поражения кожи, подобные ожогам, которые болезненны и трудно заживают.

**Ясень высокий** — ядовитое растение.