

ВЫРАЩИВАЕМ ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ ДОМА



ЗОЛОТОЙ УС, ЛИМОН, ЦИКЛАМЕН,
ЭХИНАЦЕЯ



Серия «Панацея»

В.Д. Казьмин

Выращиваем целебные растения дома

***ЗОЛОТОЙ УС, ЛИМОН, ЦИКЛАМЕН,
ЭХИНАЦЕЯ***

Издание второе

Ростов-на-Дону
«Феникс»
2005

УДК 615.89+633.7/.9

ББК 53.52+42.143

КТК 334

К14

Казьмин В. Д.

К14 Выращиваем целебные растения дома : золотой ус, лимон, цикламен, эхинацея / В. Д. Казьмин. — Изд. 2-е. — Ростов н/Д : Феникс, 2005.— 156 с. : ил. — (Панацея).

ISBN 5-222-06401-8

Аптечные лекарства не всегда могут решить все наши проблемы, а в борьбе за здоровье нам нужны надежные, безвредные помощники. К ним относятся растения, которые, как признает сейчас официальная медицина, способны при ряде заболеваний быть более эффективными по сравнению с синтетическими медикаментами. На нашей земле растет множество целебных, просто волшебных трав, «живых витаминов», которым под силу запустить природный механизм саморегуляции больных органов и тканей.

ISBN 5-222-06401-8

УДК 615.89+633.7/.9

ББК 53.52+42.143

© Казьмин В.Д., 2005

© Изд-во «Феникс», оформление, 2005

Слово к моему читателю

Чего с одинаковой силой хотят богатый и бедный, счастливчик и неудачник? Здоровья. В десятках стран культ здоровья объединил и сделал схожим образ мыслей ооооо разных людей. Ритм жизни, экология, характер питания и качество продуктов заставляют миллионы людей искать средства, помогающие выжить в современном мире, оставаясь практически здоровым.

Современная окружающая среда, образ жизни неумолимо снижают активность нашей иммунной системы и уровень усвояемости полезных для нас веществ, прежде всего витаминов, макро- и микроэлементов. На фоне индивидуальной природной слабости той или иной группы органов растет риск их заболеваний. Чтобы предупредить этот процесс, а не лечить аптечной «химией», которая нередко имеет побочные эффекты, нам необходимы чистые и свежие воздух, вода, биологически активные вещества, к которым относятся витамины и минеральные вещества, целенаправленно действующие на различные системы органов и тканей. Главным помощником в сохранении здоровья, укреплении его, избавлении от многих недугов выступает растительный мир, в том числе и растения, произрастающие у нас дома — на подоконниках, балконе, веранде.

Большинство из нас, к сожалению, не особенно задумываются о своем здоровье, а вспоминают о нем только тогда, когда очередной недуг заставляет обратиться к врачу. И, получив список лекарств, мы идем в аптеку. А ведь врач нередко назначает своему пациенту «горсть» медикаментов. Но уже давно доказано, что одновременный прием трех различных лекарственных препаратов вызывает побочные реакции в 18% случаев, а шести — в 80%. Отсюда и многие негативные последствия.

В последнее время многие стали чаще пользоваться БАДами (биологически активными добавками). Но, как показывает практика, немало таких БАДов дает временный эффект, а многие из них — фальшивка. Медицина (а речь идет прежде всего о медикаментозной медицине) в наше время небезопасна. Вот что по этому поводу не так давно сказал теперь уже бывший министр здравоохранения России Ю.Л. Шевченко: «Отношусь к рекламе лекарств негативно. 80% препаратов, которые нам навязывают, никому не нужны. В лучшем случае они безвредны. Но официальную рекламу еще можно контролировать. А что вы сделаете с агентом в очереди в больнице, который как бы между прочим начинает рекламировать какой-то препарат или добавку? В результате люди, попадая к врачу, начинают чуть ли не силой требовать от него выписать чудо-лекарство».

Многие из нас, особенно дети, пьют различные «фанты» и «спрайты». Ведь их реклама почти так же агрессивна, как реклама табака и пива. Но они далеко не безвредны. Мы все чаще забываем о таких «бабушкиных напитках», как квас, кисель, сок. А их нам дают растения, в том числе произрастающие дома или вокруг дома и отличающиеся от ненатуральных «морсов» экологической чистотой и витаминной полезностью.

Неудивительно поэтому, что интерес к лечению растительными средствами (фитотерапии), возникший в последние годы, объясняется именно тем, что многие химически синтезированные медикаменты обладают побочным эффектом, в то время как растительное сырье по праву считается экологически безопасным.

Раньше, во времена господства естественной, натуральной медицины, доктора советовали человеку внимательно прислушиваться к своему организму и не отказывать себе в том продукте (например в яблоке, апельсине, лимоне), который очень хочется съесть — здесь и сейчас. Давно замечено и доказано, что умение слушать и слышать себя — большое искусство. И оно гене-

тически заложено в нас. Ведь природа сообщает нам: вы не получаете нужный вам определенный продукт. Доказано, что между человеком и растением существует биоэнергетическая взаимосвязь, т. е. информация от вашего растения поступает в ваш организм, в центральную нервную систему, которая несет положительные или отрицательные импульсы как к здоровым органам и тканям, так и к больным.

Если вам не нравится, как вы выглядите, и отражение в зеркале вас не радует, если лицо бледное, кожа шелушится, с аллергическими высыпаниями, в углах рта заеды, волосы тусклые — скорее всего, это говорит о дефиците в вашем организме витаминов и тех или иных макро-, микроэлементов (прежде всего железа, магния, цинка, кальция). А весь этот недостаток могут восполнить ваши растения, в том числе и домашний «огород». Ведь рецепты наших предков за многие столетия доказали свою эффективность. Немаловажную роль играет то, что большинство из них основано на природных компонентах: листьях, травах, корнях. До нас дошли многие старинные рецепты, подтверждающие, что самыми полезными для человека являются растительные продукты, свойственные его среде обитания. А к ним как раз и относятся наши домашние растения, включая цветы. И в этом смысле никакие экзотические фрукты и овощи не заменят нам лимонов, огурцов, петрушки, укропа. Нашему здоровью они помогают своими цветом, запахом, вкусом, обладающими целебным эффектом. Недаром в последние годы родились такие отрасли медицины, как цветотерапия и ароматерапия (о них мы будем говорить более подробно в следующих главах).

Много недугов у современного человека. Все мы болеем понемногу. Аптечные лекарства не всегда могут решить все наши проблемы, а в борьбе за здоровье нам нужны надежные, безвредные помощники. К ним относятся растения, которые, как признает сейчас официальная медицина, способны при ряде заболеваний быть более эффек-

тивными по сравнению с синтетическими медикаментами. На нашей земле растет множество целебных, просто волшебных трав, «живых витаминов», которым под силу запустить природный механизм саморегуляции больных органов и тканей. Так что нам нет нужды гнаться за заморскими чудо-средствами, которые, судя по рекламам в СМИ, обещают мгновенный результат, а на деле оказываются несостоятельными или вызывают побочные эффекты. Российские домашние травки еще нашим бабушкам и прабабушкам хорошо помогали.

В этой книге, рассчитанной на широкого читателя, мы подробно расскажем о целебных свойствах домашних растений, о показаниях и противопоказаниях к их применению. А в дополнение к домашним рецептам мы приложим и другие рецепты народных средств, которые усилят действие ваших растений.

ЧАСТЬ 1.

МАЛОИЗВЕСТНОЕ ОБ ИЗВЕСТНОМ

1.1. Альтернатива традиционной медицине

Известный американский ученый-натуропат сказал: «Только у человека есть своего рода “встроенный механизм”, который сам заботится о своих нуждах, сам осознает, что с ним происходит, и сам помогает себе, если только мы не мешаем ему. В человеческом организме заложена сила регенерации. Иногда эта сила блокирована или недоразвита. Самое важное, что врач может сделать для своего пациента, — это оценить, насколько тот способен включить эту силу на полную мощность... Лечение будет более эффективным... если подключить естественное стремление организма к выздоровлению...» И этому естественному стремлению организма к здоровью поможет растительный мир, в том числе и наш домашний «огород».

Бесспорно, употребляя много растительной пищи, лечась настоями, настойками и отварами из растений, можно не только избежать авитаминоза, но и существенно продлить жизнь, укрепить здоровье.

Здоровье россиян на сегодняшний день можно оценить как неудовлетворительное. По одним данным, в России можно считать здоровыми около 20% населения, по другим — 15%. Приведу данные о том, как оценивают свое здоровье люди разных государств. Доля людей, оценивающих свое здоровье как хорошее: Норвегия — 81%, Нидерланды — 78%, Финляндия — 69%, Италия — 62%, Португалия — 41%, Латвия — 29%, Россия — 22%, Украина — 8%.

Мы уже говорили о том, что аптечные препараты в ряде случаев приводят к развитию тех или иных осложнений. Так, журнал Американской медицинской ассоциации опубликовал неутешительные результаты проведенного исследования. Из него явствует, что еже-

более двух миллионов американцев испытывают на себе тяжелые побочные последствия применения лекарственных препаратов. Более ста тысяч гибнут по этой причине. Недалеки и мы от этой печальной цифры.

Вот почему в ряде стран сейчас все чаще начинает звучать призыв: «Назад — к природе!». И вот почему ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) предложила объявить XXI век «веком демедиализации медицины», ориентировать врачей на использование природных средств для профилактики и лечения различных заболеваний.

Тибетский медицинский кодекс гласит: «На Земле нет ничего такого, чего нельзя было бы использовать в качестве лекарства». И это в первую очередь относится к растительному миру. Действительно, на Земле не существует народа, который для лечения своих недугов не использовал бы растения, в том числе и комнатные. «Три оружия есть у врача: слово, растение и нож», — так говорил всемирно известный средневековый врачеватель Авиценна. Еще задолго до него древние знахари, волхвы и ведуны знали толк в целебных лекарственных продуктах растительного происхождения, в том числе и выращиваемых в домашних условиях. Известна была и наука фитотерапия. Знали ее и на Руси.

Мы все чаще и чаще начинаем вспоминать и переосмысливать рецепты наших далеких предков. Такой поворот в сторону старинных традиционных методов лечения свойствен не только для России: каждый пятый европеец и американец использует в настоящее время натуральную и альтернативную медицину. Все больше доверия оказывается природным целебным препаратам не только растительного, но и животного, и минерального происхождения. Потому что природа живая, а человек является частицей природы, и те же самые механизмы действуют внутри него самого.

Здесь следует подчеркнуть то обстоятельство, о котором все чаще стали говорить и биологи, и практикующие врачи, и научные работники, в том числе и в обла-

щие врачи, и научные работники, в том числе и в области сельского хозяйства: наибольшей целительной силой обладают те растения, которые произрастают в среде обитания больного человека. И это прежде всего относится к домашним растениям, так как их соки, содержащие определенный набор витаминов, микро- и макроэлементов и других биологически активных компонентов, сродни во многом (в том числе и в биоэнергетическом аспекте) составу «соков» клеток и тканей человека.

Немало домашних растений относится к съедобным (о них мы будем говорить в разделе «Домашний огород»). И здесь будет уместно процитировать отца научной медицины Гиппократ: «Все пищевые вещества должны быть лечебными средствами, а все лечебные средства — питательными веществами».

В этой книге будет рассмотрено большое число растений, которые считаются комнатными, домашними. Некоторые из них редко выращивают в домашних условиях. Конечно, большинство наших читателей не будут выращивать дома, например, помидоры, огурцы и др. Их можно приобрести на рынке. Но мы о таких растениях расскажем с точки зрения их использования в лечебных целях. То же относится и ко многим цветам. Но если страдающему той или иной болезнью поможет, например, огородное растение, то он может вырастить его у себя в квартире.

1.2. Краткий экскурс в историю

Первобытные народы, осваивая флору в местах обитания, находили для себя полезные растения (пищевые и прочие), и в том числе растения, обладающие целебными или ядовитыми свойствами. Тысячелетиями наблюдая и познавая природу, экспериментируя, путем проб и ошибок наши далекие предки по крупицам накапливали знания о свойствах различных представителей флоры, об их удивительной способности излечивать многие болезни, предупреждать их развитие. Посте-

ленно люди научились разводить и выращивать растения вблизи своего жилища и непосредственно в нем.

Еще за 3000 лет до нашей эры в Древнем Китае наряду с веществами животного и минерального происхождения использовались многие виды лекарственных растений. В древней медицинской книге «Аюрведа» («Наука о жизни») врач Сушрута (V–IV вв. до н. э.) описал свыше 700 растений. Многие из них упоминаются и в книге тибетской медицины «Джу-Джи» («Сущность целебного»).

Большой объем сведений о целебных растениях, включая комнатные, содержится в древнегреческих письменных памятниках. Так, например, Гиппократ применял в своей практике свыше 230 лекарственных растений. Dioscorid (I в. н. э.) описал около 400 представителей целебной флоры. Много лекарственных растений применял в своей практике и великий врачеватель Авиценна.

Люди, с древних времен поняв, что растения придают силу и бодрость, спасают от различных болезней, научились разводить полезную флору в домашних условиях. В зимне-весенний период она снабжала людей необходимыми витаминами, микро- и макроэлементами, защищая их таким образом от развития авитаминоза, а заодно поставляя к их столу вкусную продукцию. Со временем из растений научились получать их очищенные действующие начала в виде настоев, отваров.

По мере расширения общения между народами, развития путешествий и торговых связей начал осуществляться обмен лекарственными растениями между различными странами. Пополнялся и запас сведений о механизме действия тех или иных целебных видов флоры.

Так, издавна было хорошо известно, что чеснок-чудодей спасает от развития ряда инфекционных болезней, в первую очередь от гриппа. Знали, что алоэ (столетник) возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, обладает слабительным, желчегонным эффектом, а отиток едкий полезен при лихорадке, эпилепсии (падучей болезни). Прекрасно были осведомлены о целебных свойствах лимона и т. д. и т. п. Люди, познав, что некоторые це-

лебные растения обладают ядовитыми свойствами, научились правильно дозировать их применение. Они поняли, что лекарство может быть не только «медом», но и ядом и что все зависит от его дозировки.

Народы, в древности населявшие территорию бывшего СССР, также использовали различные виды целебной флоры, веками накапливая сведения об их лечебных свойствах и передавая эти сведения от поколения к поколению, главным образом изустно. Сбор и применение лекарственных растений, в том числе овощных, ягодных, фруктовых культур и цветов, осуществляли повсеместно, старались по мере возможности выращивать их в домашних условиях.

Долгое время этим занимались знахари, ведуны и шаманы. После Крещения Руси (988 г. н. э.) сбором целебной флоры и использованием ее для лечебных целей стали заниматься и церковнослужители, главным образом монахи, которые составляли требники, обиходники с приложением инструкций по дозировке лекарств, показаний и противопоказаний к их использованию. Перечислялись и болезни, при которых то или иное растение наиболее эффективно. Прошло время. Стали выходить из печати травники, зелейники, лечебники. Лекарственные растения научились заготавливать впрок. Большинство из них используется с хорошим эффектом и поныне.

Выдвинутый Китаем лозунг об объединении народной медицины с официальной (государственной), претворенный в жизнь, принес огромную пользу здравоохранению этой страны, так как была обеспечена возможность проведения более широких и глубоких профилактических и гигиенических мероприятий. С этим лозунгом соглашается все больше и больше врачей нашей страны. Этим мы и будем руководствоваться при изложении материалов о болезнях и их лечении.

1.3. Витамины, макро- и микроэлементы растут в домашних условиях

Витаминная азбука в вашем доме

Всем известно, что витамины жизненно необходимы человеку. Известно и множество примеров, когда недостаток того или иного витамина в организме приводил к развитию серьезных заболеваний. Например, из-за дефицита витамина С (аскорбиновой кислоты) знаменитая экспедиция Витуса Беринга лишилась немалого количества жизней, погиб и сам командор.

Домашние растения, в первую очередь овощные и цитрусовые культуры, являются главным поставщиком разнообразной витаминной продукции. Какие же витамины в них содержатся и каков механизм их действия?

Витамин С. Человеческий организм не может обойтись без этого витамина. Любой стресс, хроническое заболевание требуют оптимального «подвоза» в организм витамина С, поскольку это один из важнейших элементов, необходимых для укрепления и сохранения здоровья. Установлено, что при дефиците витамина С в пище намного повышается проницаемость и хрупкость стенок мелких сосудов — капилляров, а также понижается устойчивость к инфекциям. Характерные признаки его недостаточности: быстрая утомляемость, кровоточивость десен, частые простудные заболевания.

Содержится витамин С практически во всех овощах, ягодах, зелени. Много его в лимоне, красном стручковом перце, зелени петрушки, луке, сельдерее, укропе. Прекрасными источниками этого витамина являются и комнатные растения.

Сразу же укажем, какое количество каждого из продуктов (в граммах) достаточно для удовлетворения суточной потребности в этом витамине: лук зеленый — 100, лимон — 100, мандарин — 200, помидор — 200, перец зеленый сладкий — 100, петрушка (зелень) — 75, петрушка (корень) — 200, шпинат — 150, салат — 500.

Витамин А. Он участвует в обмене кальция и фосфора, обеспечивая их нормальное содержание в костях. Он также поддерживает питание кожи и слизистых оболочек, стимулирует деятельность поджелудочной железы. Этот витамин необходим для нормальной функции глаз. Известно его регулирующее влияние на обмен жиров. При недостаточном поступлении витамина А в организм развивается ряд кожных заболеваний. Суточная потребность в витамине А составляет 0,8–1 мг.

К сожалению, растительные продукты практически не содержат в своем составе витамина А. Им богаты сливочное масло, рыба, птица, яйца. Лучшему усвоению этого витамина способствуют овощные гарниры.

Витамин В₁. Он необходим для нормальной деятельности нервной системы. При снижении его содержания в организме могут возникнуть мышечные боли в конечностях. Существенно страдает и функция сердечной мышцы. Много этого витамина содержится в бобовых, капусте, зеленом луке, шпинате, зеленом горошке, проросших зернах различных злаков. Суточная потребность в этом витамине составляет 1,1–1,3 мг.

Витамин В₂ имеет первостепенное значение для регуляции работы органов пищеварения. Этот витамин оказывает активное влияние на обмен веществ, в частности белков и углеводов. При гиповитаминозе наблюдается отставание в росте и развитии, происходит выпадение волос, воспаление слизистых оболочек глаз и ротовой полости, развивается малокровие и ухудшается функция печени. Неплохим источником витамина В₂ являются капуста, чеснок, лук зеленый, шпинат (который особенно богат этим витамином), петрушка, зеленый сладкий перец, зеленый горошек. Суточная потребность в витамине В₂ составляет 1,5–1,7 мг.

Витамин В₆, или РР, или никотиновая кислота. Этот витамин активно участвует в дыхании организма, стимулирует обмен веществ в клетках, повышает активность пищеварительных желез, участвует в механизме свертываемости крови. При дефиците этого витамина развива-

ются воспалительные и дегенеративные изменения кожи вплоть до появления пеллагры. Серьезно страдает система пищеварения, одним из тягостных симптомов чего являются хронические поносы. Поражения нервной системы протекают в виде тех или иных нервно-психических расстройств.

Суточная потребность в витамине B_6 составляет 1,5–1,7 мг. Богаты этим витамином бобовые, лук зеленый, петрушка (корень), салат, зеленый горошек и особенно шпинат.

Витамин B_{12} . Этот витамин регулирует обменные процессы в нервной системе, коже, печени, при недостатке его в организме наблюдается общая слабость, повышенная утомляемость, симптомы неврастения, затруднения при ходьбе. Главными поставщиками витамина B_{12} из растений являются многие свежие овощи.

Суточная потребность в этом витамине составляет 1,6–1,8 мг.

Витамин Е. Его еще называют витамином размножения, поскольку он оказывает регулирующее воздействие на развитие пола, особенно в период внутриутробного развития ребенка. Витамин Е защищает организм от вредного влияния окружающей среды. Больше всего этого витамина имеется в зелени.

Суточная потребность в нем составляет 12 мг.

Витамин К. Он оказывает регулирующее воздействие на процессы свертываемости крови, действуя через печень путем стимуляции синтеза в ней соответствующих ферментов. При недостатке витамина К страдает процесс образования протромбина, а это способствует развитию высокой предрасположенности к кровотечениям. К продуктам, богатым этим витамином, относятся капуста, зелень, томаты. Суточная потребность в витамине К составляет 0,065–0,08 мг.

Растительная продукция по сравнению с животной заметно богаче разнообразными витаминами, но особенно витамином С, которого лишены мясо, рыба, птица.

Потребность в витаминах, главным образом в витамине С, резко возрастает в зимне-весенний период. Растения же, в том числе и домашние, являются прекрасным источником аскорбиновой кислоты. Из них можно приготовить соки, квасы, морсы, пюре, салаты и многие другие блюда.

Вали растения богаты минералами

Минеральные вещества принято делить на макро- и микроэлементы.

К *макроэлементам* относят натрий, калий, магний, фосфор, в которых особенно нуждается наш организм.

Калий и натрий играют огромную роль в поддержании электролитного обмена. Они абсолютно необходимы для нормальной работы мышцы сердца, но при одном условии: соотношение этих макроэлементов должно поддерживаться на строго определенном уровне. Калий и натрий как бы дополняют друг друга: первый является внутриклеточным ионом, второй — внеклеточным. К сожалению, в организм современного человека нередко поступает больше натрия (с поваренной солью). В этом случае может возникнуть как абсолютная, так и относительная недостаточность солей калия. При хроническом дефиците калия могут возникнуть различного рода сердечные аритмии. Избыток солей натрия часто приводит к задержке жидкости в организме, возникновению отеков, что еще больше усугубляет сердечную недостаточность. Вот почему больным сердечной недостаточностью рекомендуют ограничить потребление соленого. Кстати, многие растительные культуры в своем составе содержат достаточное количество солей натрия (а также калия) для удовлетворения потребности в этом минерале.

Суточная потребность человека в натрии составляет 4–5 г, а в калии — 2,7–5,9 г. Натрием богаты сельдерей, огурцы, зеленая фасоль, овес, а калием — укроп, петрушка, капуста, лук, помидоры, горох.

Кальций и фосфор играют главную роль в построении костного скелета. Соли кальция необходимы для нормальной функции сердца и мышц. Фосфор же в биологическом аспекте по праву можно назвать одним из самых жизненно необходимых элементов. Он входит в состав важнейших аминокислот, участвующих в синтезе генетических структур. Этот элемент является необходимым для нормальной работы нервной системы. Наиболее активны кальций и фосфор при наличии в организме витамина D.

Потребность человека в кальции в сутки составляет 0,5 г, а в фосфоре — 1,6–2 г. Богаты кальцием шпинат, капуста, лук, свекла, а фосфором — злаковые культуры, горох, фасоль, кукуруза.

Магний — элемент, благодаря которому осуществляется проводимость по нервным волокнам. Он необходим и для нормальной работы сердца, костного мозга. Этот минерал регулирует просвет кровеносных сосудов, а также работу кишечника. Дефицит магния в организме нарушает функции сердечно-сосудистой и мочевыделительной систем.

Суточная потребность в магнии составляет 70–80 мг. Значительное количество магния имеется в горохе, апельсинах, кукурузе, злаковых культурах, капусте, луке.

Микроэлементы представлены в организме человека главным образом железом, медью, йодом, цинком, марганцем, кобальтом, молибденом, селеном, кремнием.

Железо входит в состав эритроцитов, точнее их гемоглобина. Оно «связывает» кислород в легких и разносит его по всему организму. Человек получает его, в основном, с зелеными овощами, цветной капустой. Суточная потребность в железе составляет примерно 50 мг.

Медь. Ее соли участвуют в процессах кроветворения. При дефиците меди в организме железо плохо усваивается. Медь встречается в небольших количествах в обычной для нашего стола растительной пище.

Марганец оказывает существенное влияние на многие важные функции организма, активизирует обмен веществ, регулирует окислительно-восстановительные процессы. Много марганца содержится в петрушке, горохе, луке, капусте.

Суточная потребность в марганце составляет до 100 мг.

Селен. Селен, как йод и железо, крайне необходим для жизни. В начале прошлого века в одной из китайских провинций врачи отметили, что многие люди, притом в молодом возрасте, умирали от заболеваний сердца. Причиной этого, как установили ученые, был дефицит селена в почве, а значит и в растениях, и в продуктах животного происхождения. Завоз обогащенных селеном продуктов оказался эффективным в деле профилактики сердечных недугов. Кроме того, селен предупреждает развитие раковых заболеваний.

Селен необходим:

☑ при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, в том числе ишемической болезни сердца (ИБС);

☑ для профилактики развития онкологических заболеваний;

☑ при болезнях суставов, позвоночника;

☑ для предупреждения накопления тяжелых металлов в организме и связанных с этим повреждений печени;

☑ при заболеваниях органов пищеварения;

☑ больным бронхиальной астмой;

☑ при мужском бесплодии.

Рекомендуемая доза селена для взрослых в сутки — 100–200 мкг.

Богаты селеном капуста, лук, чеснок.

Кремний. В старину люди выкладывали стенки колодцев кремниевыми камнями, и вода отличалась удивительной чистотой, была свободна от болезнетворных микробов.

Кремний необходим для построения тканей легких, кровеносных сосудов. Иммуитет к туберкулезу тесно связан с содержанием кремния в ткани легких.

Недостаток кремния в организме повышает риск возникновения простудных заболеваний. Этот элемент подпитывает важные участки мозга, особенно мозжечка. Вот почему человек с дефицитом кремния в организме всегда пошатывается вправо и никогда — влево, так как координацией движений «заведует» мозжечок. Множество болезней (туберкулез, сахарный диабет, проказа, гепатит, гипертония, катаракта, артриты и даже рак) сопровождается понижением концентрации кремния в организме.

Суточная потребность в кремнии составляет 20–30 мг. Много кремния содержится в овсе (в том числе и в его проросших зернах), в сельдерее, листовой горчице, огурцах, капусте, зеленых томатах, шпинате, ботве свеклы.

Если кремниевой водой вы будете поливать свои растения, то они будут быстрее расти, станут более вкусными, сочными, будут обогащены витаминами и другими биологически активными веществами.

Приготовить кремниевую воду совсем несложно. Для этого надо просто бросить в емкость с водой (можно водопроводной, но лучше отстоянной), предварительно прокипяченной, маленький кусочек кремния-минерала и постараться, чтобы в емкость не попадали прямые солнечные лучи. Не ставить в холодильник! Кремниевый камень можно взять на побережье в виде гальки (только не черного цвета). Раз в неделю камень следует прочищать питьевой водой и выставлять на подоконник под лучи солнца для «подзарядки».

ЧАСТЬ 2. ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

2.1. Балластные вещества в питании как прекрасный «ассенизатор»

По мнению американских медиков, потребляемые с пищей в избытке жиры животного происхождения, богатые холестерином, — главные виновники распространения в мире коронарной болезни сердца и причина трети всех случаев заболевания раком. Вот почему врачи призывают ограничить потребление животных продуктов с большим содержанием жира и включать в свой рацион как можно больше растительных культур, богатых витаминами, минералами и клетчаткой, называемой балластными веществами. В дневном рационе они должны составлять не менее 70% от потребляемой пищи.

Клетчатка, или, повторяем, балластные вещества, обладает щелочной реакцией (в отличие от животных продуктов), которая и производит оздоровительную работу в организме. Эта работа входит основным звеном в программу, которую называют «генеральной уборкой» организма. Балластные вещества — прекрасный очиститель и санитар нашего тела и духа.

Приведем цифровые данные о содержании клетчатки в некоторых наиболее распространенных продуктах питания (в граммах на 100 г продукта):

- ☑ хлеб белково-отрубной — 2,1;
- ☑ хлеб ржаной — 1,1;
- ☑ хлеб пшеничный — 0,2;
- ☑ горошек зеленый — 0,6;
- ☑ морковь — 1,2;
- ☑ репа — 1,5;
- ☑ баклажаны — 1,3;
- ☑ тыква — 1,2;
- ☑ малина — 5,1;

- ☑ яблоко — 0,6;
- ☑ черная смородина — 3,0;
- ☑ черноплодная рябина — 2,7;
- ☑ укроп — 3,5.

Если для здорового человека суточная доза балластных веществ составляет примерно 20 г, то при высоком уровне холестерина в крови требуется 40–50 г, что нужно учесть тем, кто страдает атеросклерозом и его сердечно-сосудистыми осложнениями, особенно хронической ишемической болезнью сердца.

Много балластных веществ содержат овощные культуры, в том числе и разводимые в домашних условиях. А сейчас, как пишут многие авторы книг о комнатных растениях, определенный интерес представляет разведение (особенно в зимне-весенний период года) таких, казалось бы, совсем «недомашних» культур, как кабачки-цуккини, патиссоны (которые в последние годы пользуются возросшей популярностью у овощеводов-любителей), редис, репа, ревень. На это следует обратить внимание, особенно людям, проживающим в северных районах. Балластные вещества снабжают людей не только ценными витаминами и минералами, но и заметно улучшают работу пищеварительных органов, сердечно-сосудистой системы, почек, да и в целом всего организма.

Кроме клетчатки, овощи, фрукты и проросшие зерна содержат то или иное количество важных для здоровья органических кислот, ароматических веществ, фитонцидов.

Органические кислоты стимулируют обмен веществ, растворяют и выводят из организма нежелательные отложения, оказывая таким образом очищающее действие.

Ароматические вещества, которые придают тому или другому овощу или фрукту специфический запах, обуславливают привлекательность пищи, вызывают аппетит, что способствует лучшему ее усвоению.

Фитонциды всех овощей и фруктов губительно действуют на патогенные микроорганизмы, а это приостанавливает гнилостные процессы в кишечнике. Больше всего

фитонцидов содержится в луке, чесноке, корне хрена, горчице.

2.2. Очищаем организм от шлаков

Окружающие нас вода и воздух сегодня серьезно загрязнены. Немалое количество продуктов питания «напичкано» различного рода небезвредными для здоровья добавками, нитратами, солями тяжелых металлов. И наши органы и ткани «наводняются» этими чужеродными веществами, или ксенобиотиками. Как же здесь не заболеть человеку! И мы стали болеть все чаще и чаще, прежде всего из-за нарушения обмена веществ. В первую очередь страдают желудочно-кишечный тракт, печень, почки, суставы.

Нередко в наше время человек жалуется на боли в области печени, в голове, суставах... Просит врача помочь ему, прописать какие-то чудодейственные пилюли и не хочет подумать, что избавиться от многих недугов, нормализовать свой обмен веществ, предупредить развитие тех или иных болезней он может сам, придерживаясь простых медицинских и гигиенических правил. Поэтому, перед тем как лечиться лекарствами (даже если болезнь перешла или переходит в хроническую стадию), попробуйте очистить свои органы (здоровые или уже больные) от различного рода накопившихся в них шлаков. Способов для этого существует множество, Рассмотрим главные из них.

Генеральная уборка организма

Видные представители древней медицины были прекрасно осведомлены о том, что организм нельзя засорять вредными или неусвояемыми продуктами питания. Они советовали периодически разгружать свой организм от различного рода шлаков овощными или фруктовыми днями, молочнокислыми продуктами. И проводить время от времени хотя бы кратковременные курсы лечебного голодания.

Понятие «болезнь» трактуется в классическом трактате тибетской медицины «Чжуд-ши» как нарушение равновесия между тремя основами жизнедеятельности организма человека. Это «рлунг» (ветер), «мкхрис» (желчь) и «бад-кан» (слизь). И лечение, таким образом, должно быть направлено на «успокоение» того или иного возбужденного фактора с тем, чтобы привести систему жизнеобеспечения в целом в состояние равновесия. А это позволит организму освободиться от болезнетворных веществ, скопившихся в органах пищеварения и других системах организма, — то есть речь идет о периодически проводимой генеральной уборке и тела, и души.

В «Чжуд-ши» подробно изложены методы и способы оздоровления организма с помощью правильного питания. И большая роль в этом принадлежит продуктам растительного происхождения.

Весьма полезно для очищения организма, всех его «уголков» пить соки из культурных растений. Лучше всего для этой цели подходят фруктовые соки. При этом следует использовать только свежие фрукты, а сок, получаемый из них, пить сразу же. Сколько же нужно выпить сока за день и какой продолжительности должен быть курс оздоровления, чтобы организм практически полностью освободился от шлаков?

Соки употребляются за несколько минут до еды, поскольку они при этом быстро всасываются (в течение 15–20 минут), попадая в кишечник, и сразу же усваиваются клетками и тканями. В течение дня надо выпить не менее 600 мл сока, хотя некоторые специалисты для получения лучшего результата советуют выпивать более 1 л сока. Курс лечения, если вы потребляете в день 0,5–0,6 л сока, составляет примерно 3 месяца.

Полезны для очищения организма и овощные соки, которые, по сравнению с фруктовыми, богаче макро- и микроэлементами и биологически активными белковыми компонентами (аминокислотами), в связи с чем овощные соки обладают кроме очищающего восстанавливающим организм действием.

Сообщаем вам старинный рецепт, следуя которому, вы очистите все «уголки» вашего тела: солевые отложения суставов, песок и камни печени, почек, селезенки, поджелудочной железы, лимфы — все будет удалено из вашего организма.

10 кг черной редьки промыть, удалить пораженные места, не очищать от кожуры. Сделать сок при помощи электрической соковыжималки или пресса. Сок хранить плотно закрытым в стеклянной банке только в холодильнике! Принимать 3 раза в день по 30 г. Не более! Увеличение нормы может вызвать нежелательную для организма реакцию. Сок принимать в удобное для вас время, независимо от режима питания.

В период очистки соком редьки питание должно быть вегетарианским: исключить сдобу, жирные блюда, мясо, крахмалы, яйца. В связи с тем, что происходит тотальная очистка организма, могут иметь место болевые ощущения. Это нормальное течение процесса очистки. Выпить весь сок из 10 кг редьки.

Практика показала, что после такой очистки уходят без следа многие жестокие и трудноизлечимые, по мнению официальной медицины, болезни.

Очищение больных органов и систем организма

Очищение сердечно-сосудистой системы

Неправильное питание (злоупотребление жирами животного происхождения, сладостями, приводящими к развитию ожирения, а значит, и к отложению в сосудах сердца и других органов холестерина), злоупотребление алкоголем и курением, малоподвижный образ жизни — все это отрицательно действует на функцию сердца и сосудов. К тому же с возрастом эти функции в той или иной степени снижаются. Поэтому организм человека, особенно среднего и пожилого возраста, нуждается в периодическом очищении с помощью рацио-

нального питания, где с каждым годом все большее место должны занимать продукты растительного происхождения. И это прежде всего относится к сердечно-сосудистой системе. Для восстановления ее функции, для придания сосудам эластичности можно регулярно пользоваться следующими средствами (но прежде всего перестать злоупотреблять алкоголем, постараться бросить курить или же резко сократить число выкуриваемых сигарет, а также постараться избегать стрессовых ситуаций):

☑ *лук и чеснок*. При ишемической болезни сердца (ИБС) применять лук и чеснок в любом виде ежедневно и постоянно;

☑ регулярно (хотя бы 2–3 раза в год) пить отвар из *листьев грецкого ореха* по 1/3 стакана 2–3 раза в день (можно курсами по месяцу);

☑ *боярышник*. Хорошо действует на больных кардиосклерозом. Рекомендуется пить отвар плодов боярышника, для чего 50 г сухого сырья (в измельченном виде) залить 0,5 л воды. Кипятить на водяной бане 15 минут, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день;

☑ почаще употреблять *абрикосы*, которые являются профилактическим средством, препятствующим развитию ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда;

☑ *лещина (фундук)*. В болгарской народной медицине использование листьев и коры лещины помогает избежать развития ишемической болезни сердца (так как способствует очищению сердечных сосудов от засорений). Для приготовления настоя берут столовую ложку измельченных и высушенных листьев или коры лещины, заливают их стаканом кипятка, настаивают 2 часа. Пьют по 2 столовые ложки 3–4 раза в день;

☑ *лимон*. Для профилактики атеросклеротических отложений на стенках кровеносных сосудов рекомендуется периодически употреблять порошок высушенной корки лимона по 1–3 г 3 раза в день;

☑ **свекла.** Регулярное употребление сока из свеклы будет препятствовать отложению атеросклеротических бляшек в кровеносных сосудах;

☑ **черная смородина.** Ее сок хорошо очищает стенки кровеносных сосудов, способствуя тем самым предупреждению развития атеросклероза и связанных с ним осложнений;

☑ **яблоки.** Обладают хорошим очищающим действием. Людям, предрасположенным к сердечно-сосудистым заболеваниям, а также страдающим ими, рекомендуется чаще вводить в свой рацион яблоки. Особенно полезно пить яблочный сок из только что сорванных плодов;

☑ **рябина.** Ее плоды препятствуют отложению холестерина на стенках кровеносных сосудов;

☑ **одуванчик.** Очищая сосуды, это растение способствует предупреждению болезней сердца. Народная медицина с этой целью рекомендует периодически пить свежий сок корней одуванчика со свежим рисовым отваром (1:1) по 50 мл 3–4 раза в день за полчаса до еды.

Очищение органов пищеварения (желудочно-кишечного тракта)

Начинаем с желудка

При тех или иных заболеваниях желудка необходимо хотя бы на время, указанное врачом, исключить из рациона такие продукты, как чеснок, копчености, пряности, арбузы, соусы и подливы, пиво, холодные и горячие блюда. На время проведения очистки органов пищеварения следует отказаться от жареных мясных, рыбных блюд и жареной птицы, а также от бульонов, приготовляемых из них. Из рациона необходимо также исключить грибы, свежую капусту, перец, редиску, горчицу — они мешают процессу самоочищения.

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки рекомендуется для очищения их слизистых использовать крахмал. Его смешивают с сахарной пудрой в соотношении 3:1, после чего принимают с лекарственной вы-

тяжкой из листьев подорожника. Крахмал можно употреблять в виде киселя, как обволакивающее и очищающее средство. Кисель способствует уменьшению воспалительных процессов в желудке, что создает хорошие предпосылки для улучшения обмена веществ.

Для очищения желудка в древние времена использовали также продукты растительного происхождения. Вот что, например, по этому поводу пишется в «Салернском кодексе здоровья»:

Если ты вишен поешь, то получишь немалые блага:
Чистят желудок они, а ядро от камней избавляют,
Будет хорошая кровь у тебя от мякоти ягод.

И:

Зрение лучше и крепче желудок у нас от аниса.

Сладкий анис, несомненно, в действии лучше гораздо.

И заканчиваем кишечником

Чаще всего в кишечнике, особенно в толстом, развиваются бродильные процессы, что нередко сопровождается расстройством стула и метеоризмом («медвежьей» болезнью). В этот период, на время очищения кишечника, следует ограничить потребление молока и продуктов, содержащих трудноперевариваемую клетчатку (капуста, тыква, свекла, морковь), особенно в сыром виде. Таким образом создается плацдарм как для самоочищения кишечника, так и для очищения его с помощью различного рода растительных снадобий (но прежде всего следует провести несколько сеансов по очищению кишечника с помощью очистительных клизм). Для очищения кишечника очень полезно употребление свежесжатых фруктовых и овощных соков. Желательно в день пить по 0,5 л одного из вышеуказанных соков. Хорошее очищающее действие на кишечник оказывают дыня, арбуз, а также растительное масло и мед.

Некоторые люди, страдающие дискомфортом кишечника, жалуются на то, что при употреблении свежих овощей и фруктов, происходит вздутие кишечника. В этом случае рекомендуется употреблять овощи в

тушеном виде и теплыми, а прием фруктов следует сократить. Наиболее газообразующими свойствами отличаются фасоль, горох, лук, капуста, свекла. Их следует употреблять только в тушеном виде (разумеется, на время лечения) и теплыми. Тушить можно до полуготовности, так, чтобы эти продукты были теплыми и немного хрустящими на зубах.

Толстый кишечник нередко бывает забит не только каловыми массами, длительно задерживающимися в кишечнике, но и каловыми камнями, что обычно сопровождается хроническими вздутиями живота. Освободиться от этого недуга, а заодно и отрегулировать функцию кишечника помогает следующая процедура. Нужно взять 2 л охлажденной кипяченой воды, добавить туда столовую ложку лимонного сока (его можно заменить яблочным уксусом или лимонной кислотой). Залить все в клизменную кружку (которую называют кружкой Эсмарха). Конец трубки (без наконечника) окунуть в растительное масло. Принять положение «на локтях и коленях». Живот при этом должен быть расслабленным. Дышите (особенно вдыхайте) ртом. Лучше делать эту процедуру утром после акта дефекации. Схема постановки клизм следующая: 1-я неделя — ежедневно; 2-я неделя — через день; 3-я неделя — через 2 дня; 4-я неделя — через три дня; 5-я и далее — до излечения — один раз в неделю.

Много неприятностей человеку с нарушениями функций кишечника доставляет метеоризм. Для избавления от него народные лекари рекомендуют:

☑ 1 чайную ложку семян аниса залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды;

☑ принимать по 1 г порошка из семян моркови или по стакану горячего настоя этих семян 3 раза в день до еды (заваривать надо стаканом кипятка 1 столовую ложку семян, ночь настаивать, укутав, процедить);

☑ постепенно приучите себя к употреблению сырого сока белокочанной капусты. В первые дни выпивайте его пополам с морковным соком (например 30–50 мл того и

другого в день). Затем, спустя 4–5 дней, постепенно увеличьте дозы соков соответственно еще на 50 мл. А спустя еще 4–5 дней начинайте уменьшать дозу морковного сока, а капустного увеличивать (скажем, соответственно ежедневно по 20–30 мл). И, освободившись от морковного сока, переходите на прием капустного. Доза в 300 мл сока капусты в день даст вашему организму достаточное количество живой органической пищи, обладающей хорошей очистительной способностью.

При той или иной патологии кишечника нередко наблюдаются поносы. Очистить кишечник и восстановить его функцию помогут следующие средства (если, конечно, понос не обусловлен серьезными заболеваниями, требующими лечения у врача):

☑ **плоды рябины.** Принимать их рекомендовано в отваре, настое, в виде чая;

☑ **семена и цветы конского щавеля** заваривать как чай, хорошо настоять и пить утром и вечером вместо чая с медом или сахаром;

☑ **противопоносный состав:** мелко растолченные *грецкие орехи* засыпать сахаром, сложить в стеклянную банку и держать на солнце в течение двух недель. Процедить и принимать по 1 столовой ложке 2–3 раза в день;

☑ **настоять 100 г свежей черешни** в 400 мл старого крепкого виноградного вина 3–5 дней. Процедить. Принимать по 30–50 мл 3 раза в день.

Очищение печени и желчных путей

На фоне хронических заболеваний печени и желчного пузыря (гепатохолецистит) нередко в желчевыводящих протоках и в желчном пузыре образуется песок, переходящий в камни, что приводит к развитию желчнокаменной болезни. Поэтому к назначениям врача следует добавить и народные методы лечения, направленные прежде всего на очищение печени и желчных путей от песка и других загрязнений.

Очищение печени и желчевыводящих путей можно проводить следующим образом (конечно, при этом следу-

ет придерживаться назначенного врачом лечения и соответствующей диеты):

☑ *кукурузные рыльца*. Их надо сварить вместе с молодыми листиками с початков кукурузы. Варить в течение 10–15 минут. Остудить и принимать это снадобье по 1 стакану 2 раза в день;

☑ *дыня (семена)*. Высушить семена, размять в ступке в муку. Настоять с топленным коровьим молоком 2 часа, процедить. Принимать каждое утро по 100 г лекарства. Обычно на стакан семечек берут 200 мл молока. Это средство, по уверениям народных лекарей, действует как хороший очиститель печени и желчных путей;

☑ *одуванчик лекарственный*. Чайную ложку измельченных корней залить стаканом воды; кипятить 20 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день. Этот отвар обладает хорошим желчегонным действием;

☑ *свекла (свекольный сироп)*. Взять несколько головок свеклы, очистить, порезать и варить их длительное время, пока отвар не загустеет и не станет как сироп. Принимать это лекарство по 1/4 стакана 3 раза в день до еды. Пить такой сироп знахари рекомендуют в течение длительного времени, тогда растворение камней в желчном пузыре будет происходить постепенно, безболезненно;

☑ *рябина красная*. Для избавления от желчнокаменной болезни старые врачи советуют в течение полутора месяцев есть лесную (несладкую) рябину. Есть с чем угодно: с хлебом, сахаром, чаем. В течение дня рекомендуется съесть 2 стакана свежей рябины.

Очищаем систему мочевого выделения

Нередко на фоне хронических воспалительных процессов в почках, мочеточниках и мочевом пузыре происходит отложение солей, которые способствуют развитию почечнокаменной болезни. Поэтому в дополнение к врачебным назначениям народная медицина рекомендует провести очистительные мероприятия. Для этого имеются различные методы и способы. А именно:

☑ *арбуз*. В течение недели съедайте арбуз (можно вместе с хлебом). Вместо воды — арбуз, захочется поестъ по-сытнее — арбуз с хлебом (желательно с черным). В дни отхождения песка и камней могут наблюдаться боли в мочеиспускательном канале. Может развиваться и сердечная слабость, для чего нужно иметь «под рукой» корвалол или валидол. Камешки обычно начинают отходить в вечернее время (именно в эти часы проявляется биоритм почек и мочевого пузыря). В этом случае, во избежание болевого приступа, желательно принять теплую ванну и продолжать усиленно употреблять арбузы. Механизм действия этого лечения заключается в том, что тепло расширяет мочевыводящие пути, и это способствует более безболезненному отхождению камней, а арбуз действует мочегонно, что ускоряет освобождение организма от камней. Такое очищение можно проводить в течение 2–3 недель — вплоть до полного освобождения мочевой системы от песка и камней;

☑ *шиповник*. Отвар корней шиповника используют для дробления камней, превращения их в песок, который легко покидает организм. Отвар корней шиповника готовят следующим образом. Возьмите 2 столовые ложки изрезанных корней и залейте 1 стаканом воды. Кипятите 15 минут и остудите, после чего процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день в теплом виде. Курс лечения — 1–2 недели. Отвар шиповника оказывает и противовоспалительное действие;

☑ при мочекаменной болезни растворяют и выводят камни в виде песка следующие растения: ядро орешника лесного; плоды и отвар плодов инжира; свежие ягоды земляники; отвар растения и семян гороха;

☑ *лимон*. Употребляемые в пищу лимоны способствуют растворению камней в почках.

Народные знахари для освобождения органов мочевого выделения от песка и камней и очищения их от слизи рекомендуют следующие рецепты:

☑ *смородина черная*. Настой листьев: 3 столовые ложки сухих листьев на 2 стакана кипятка. Заварить и пить как чай;

☑ *петрушка*. Настой корней и листьев: по 1 чайной ложке мелко нарезанных листьев и корней свежей петрушки залить стаканом кипятка и, укутав, настоять 2–3 часа. Процедить и пить по стакану в день в 3 приема небольшими глотками за час до еды;

☑ *морковь*. Столовую ложку семян моркови залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 12 часов, процедить.

Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день до еды;

☑ *чеснок*. Перед новолунием взять небольшую горсть очищенного, порезанного чеснока, залить 1 л водки, настаивать 9 дней на солнце (но не у огня!). Как только начнется новолуние, пить по рюмке этой настойки 1 раз в день натощак. Перед употреблением взбалтывать;

☑ *тыква*. Это универсальное средство, восстанавливающее обменные процессы в организме. Хорошо очищает почки. Обычно используется свежий сок тыквы по 2/3 стакана 3 раза в день.

Хорошим очищающим мочевыводящие пути и мочегонным эффектом обладают корешки тыквы. Их следует мелко порезать и просушить. 2 столовые ложки сухих корешков заваривают в 0,5 л воды, настаивают 3 часа. Пьют по 3/4 стакана в день. Курс лечения — 2 месяца. Прием одного снадобья можно сочетать с теплыми ваннами.

Очищаем кожу

Кожа, как и другие органы и ткани, нуждается в периодической очистке, особенно кожа лица, которая чаще всего подвергается действию вредоносных факторов окружающей среды. В состав очистительных средств обязательно должна входить вода, так как кожа, как никакой другой орган, нуждается в постоянной подпитке ее влагой. Воду как лечебному средству придавали большое значение еще древние врачеватели. Вот как об этом говорится в старинном китайском трактате «Гуань-цзы» (VII в. до н. э.): «Вода — источник всех вещей, родоначалие всех живых существ. Она рождает

прекрасное и безобразное, благородное и низкое, глупое и умное...» И это определение больше всего подходит к кожным покровам, говорящим прежде всего о биологическом возрасте человека. Больная кожа — больной организм в целом. Поэтому употреблять жидкость нужно при первой же потребности в ней. Лучшее всего в качестве такой жидкости выступают соки (овощные, фруктовые, ягодные).

Чтобы улучшить состав кожи, питание ее клеток, косметологи рекомендуют использовать различного рода водосодержащие мази, кремы, лосьоны (прежде всего на растительной основе), соки. Кожа лица нуждается в периодической подпитке биологически активными веществами, которыми богата растительная продукция. Это и понятно — ведь кожа впитывает в себя загрязнители как из окружающей среды, так, кстати, и из внутренней среды организма.

Вот что советуют специалисты и народная медицина.

Прежде всего, как можно чаще употреблять различные соки. Они хорошо витаминизируют кожу и в целом весь организм. А в дополнение...

Для сухой кожи:

☑ растолките мелко нарезанные листья салата и петрушки, добавьте 1 чайную ложку лимонного сока и 2 столовые ложки растительного масла. Такая зеленая маска хорошо тонизирует (и отбеливает) кожу. В летнее время такую маску можно использовать ежедневно;

☑ огурцы великолепно освежают и отбеливают сухую посмуглевшую кожу (комбинированная огуречно-помидорная маска рекомендуется для смешанного типа кожи: на щеки и шею накладывайте дольки помидора, а на лоб, подбородок и крылья носа — тонкие ломтики огурца);

☑ увядающую и обветренную кожу протирайте клубничными ягодами (после маски не забывайте нанести на лицо и шею питательный крем!). Кусочки льда из сока клубники тонизируют и освежают;

☑ земляничный лосьон из 1/2 стакана сока земляники и стакана водки очищает сухую (и нормальную) кожу;

☑ если ваша капризная кожа не принимает овощей, фруктов и ягод, обманите ее. Добавьте в обычную порцию крема сок персика или клубники — кожа получит гораздо больше витаминов, углеводов, жиров, минеральных солей;

☑ мякоть абрикоса — смягчающая и питательная маска для сухой и раздражительной кожи. Можно также просто нарезать плод тонкими дольками и наложить их на лицо;

☑ сухая и стареющая кожа обожает сок винограда, смешанный в равных долях с медом (смочите марлевую салфетку и наложите на 15 минут на лицо и шею);

☑ фруктовая каша с оливковым маслом — великолепное средство для увядающей кожи.

Для жирной кожи:

☑ кисло-сладкая вишня хороша для жирной кожи. Нанести кашу из протертых плодов на лицо и шею. Пусть маска подсохнет и сузит расширенные поры;

☑ 1 столовую ложку измельченной зелени укропа (или петрушки) заварите кипятком и смешайте с 1 столовой ложкой свежего творога (вместо зелени можно использовать огуречный сок);

☑ 1 столовую ложку тертого свежего огурца смешайте со взбитым белком;

☑ горчичный порошок подсушивает жирную кожу. Используется для ее очищения;

☑ лимон обладает вяжущим действием, отбеливает кожу (и ногти), снимает жирный блеск;

☑ истекающие соком спелые помидоры — замечательная стягивающая маска для жирной кожи;

☑ свежий сок из ягод калины является хорошим косметическим средством для протирания жирной кожи: она страдает от недостатка веществ, позволяющих восстановить липидный (жировой) обмен эпидермиса. И здесь калина вам поможет.

Белая ровная кожа нравится всем. Какими же средствами можно добиться такого эффекта?

Для отбеливания (а значит и очищения) кожи лица применяют мазь из свежей капусты. Для ее приготовления возьмите белые листья капусты, которые находятся у самого основания кочерыжки. Мелко порубите их и смешайте в равных пропорциях со сливочным маслом и небольшим количеством холодной кипяченой воды. Полученную смесь тщательно разотрите до консистенции жидкой сметаны. Готовую мазь обязательно храните в холодильнике.

Мазь из капусты накладывают на лицо на 10 минут, затем смывают прохладной водой. Не рекомендуется сразу после процедуры выходить на улицу.

Очищаем суставы

Ко многим болезням приводят «загрязненные» суставы, в которых обменные процессы протекают ненормально. Отсюда и остеохондрозы, и полиартриты, и другие суставные (и костные) недуги. Суставы, особенно в среднем и пожилом возрасте, обязательно нуждаются в периодическом оздоровлении, очищении, что позволит улучшить в них обменные процессы, а значит, придать им нужную подвижность. С этой целью используют различные способы и методы. Вот что рекомендуют специалисты и народная медицина:

☑ чай из корней подсолнечника растворяет многие соли. С осени надо запастись толстыми частями корней и срезать с них мелкие волосатые корешки. После этого их тщательно моют и сушат. Затем корни дробят на мелкие кусочки (величиной с фасоль) и кипятят в эмалированном чайнике (на 3 л воды 1 стакан корней) около 2 минут. Чай необходимо выпить за 2–3 дня. Закончив пить первую порцию чая, приступают ко второй и т. д.

Чай из подсолнуха пьют большими дозами через полчаса после еды. При этом соли начинают выходить из организма уже после 2–3 недель лечения. Моча становится ржавого цвета. Пьют лекарство до тех пор, пока моча не станет прозрачной. Во время лечения откажитесь от

острого, кислого, соленого. Желательно временно перейти на вегетарианское питание;

☑ при остеохондрозе (особенно шейном) принимать яблочный уксус по 5–10 чайных ложек во время еды 3 раза в день;

☑ хорошо очищает суставы, особенно при начинающемся артрите, сок редьки, для чего 60 г измельченного корнеплода следует залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день;

☑ хорошо растворяют и выводят из организма соли арбузные корки, для чего 100 г свежих измельченных арбузных корок залить 400 мл кипятка. Настоять 1 час. Пить по 1/2 стакана 5 раз в день. Можно принимать и порошок корок арбуза по 1 г (на кончике ножа) 4–5 раз в день.

Тем, кто страдает подагрой, народная медицина для очищения суставов и костей от болезнетворных веществ, в том числе и от солей, предлагает следующие рецепты:

☑ ежедневно съедать по 100 г тертой моркови с 1 столовой ложкой растительного масла;

☑ взять 4 лимона и 3 головки чеснока и пропустить все через мясорубку (лимоны берутся без косточек). Всю массу залить 7 стаканами кипятка, перемешать и дать настояться сутки. Процедить и пить по 50 мл 3 раза в день;

☑ пить арбузный сок и есть его мякоть;

☑ регулярно употреблять плоды и сок черноплодной рябины;

☑ укроп (семена). Кипятить 1 столовую ложку семян укропа в стакане молока в течение 5 минут. Пить в очень горячем виде 1 раз в день в течение 10 дней.

Очищаем организм от предраковых и раковых клеток и тканей

Народная медицина за многие столетия накопила довольно богатый опыт по очищению организма от предраковых и раковых образований, а также от их токсических веществ. Речь здесь, разумеется, не идет о запущенных формах рака. Да и вообще: при подозрении на злокачественный процесс необходимо как можно быстрее обратиться к специалисту.

А вот в дополнение к его назначениям можно прибегать и к использованию народных средств.

С древних времен считается (а современная медицина это подтверждает), что морковный сок является мощным профилактическим средством против различного рода опухолей. Этот сок является естественным растворителем при опухолях и язвах. Для борьбы со злокачественными клетками рекомендуется в день выпивать от 0,5 до 3–4 л сырого морковного сока.

Столь же мощным эффектом обладает и свекольный сок. Не так давно специалистами приведены доказательства того, что всем известные мелкоплодные яблоки («райские яблочки», или «китайки») весьма хорошо очищают организм и выводят из него токсины, в том числе и радиоактивного характера. А это является хорошим профилактическим противоопухолевым средством. Уничтожает раковые клетки и наш огородный хрен. Сравнительно недавно было установлено, что облепиховое масло нейтрализует последствия лучевых поражений кожи, раку пищевода. Это целебное масло рекомендуется принимать на ранних стадиях развития ракового процесса (да и при более поздних стадиях это лекарство принесет определенную пользу) по 1–1,5 чайной ложки 2–3 раза в день в течение всего курса лечения, а затем еще 2–3 недели — дополнительно после его окончания.

Онкологи пришли к выводу, что после употребления клюквенного сока количество антиоксидантов (противораковых веществ) в организме возрастает на 121%. Эти вещества помогают предотвратить многие раковые заболевания.

В противораковой профилактике первую скрипку играют биофлавоноиды, которыми богаты многие огородные растения. В недавнем экспериментальном исследовании было показано, что экстракт из мякоти яблок замедляет рост клеток рака легкого на 50%, рака печени — на 40%, толстого кишечника — на 29%. А при использовании экстракта кожицы яблок этот эффект увеличивается еще на треть.

Томатный сок также очищает организм от злокачественных элементов. Этот напиток снижает риск развития рака предстательной железы (за счет лейкопена, которым и богаты помидоры).

Очистить организм от токсинов вам поможет регулярное употребление следующих продуктов:

☑ блюда на основе помидоров (тот же кетчуп), если их подавать к столу не реже четырех — семи раз в неделю, снижают заболеваемость раковыми опухолями на 20%;

☑ употребление в пищу шпината значительно уменьшает риск развития рака молочной железы, так как шпинат очищает ткани от предраковых веществ;

☑ у мужчин риск заболеть раком предстательной железы снижается на 41%, если они употребляют капусту три раза в неделю;

☑ огородная зелень нейтрализует токсины, повреждающие наш генетический аппарат. А ряд таких токсинов может способствовать образованию раковых клеток. Таким образом, специалистами доказан тот факт, что зелень, содержащая в своем составе антиоксиданты, антиокислители, нейтрализует в прораковых клетках кислород, который способствует развитию злокачественного процесса.

Включение в рацион как можно большего количества овощей, фруктов, ягод и ограничение в рационе животных жиров, копченостей, освобождение от никотиновой зависимости заметно уменьшит риск возникновения злокачественных опухолей и других хронических заболеваний — из-за хорошего очищающего действия огородной продукции на организм.

2.3. Здоровье или кошелек, или Бойтесь шарлатанов

Вот что мне удалось прочитать в одном из номеров газеты «Аргументы и факты».

«Когда у Вячеслава заболел живот, он вспомнил рекламу очищения кишечника провел процедуру дома. После нее боль усилилась. «Скорую» Вячеслав вызвал лишь вечером. Спасти его от калового перитонита не удалось».

В наше время реклама, особенно целебных снадобий, излечивающих от рака, диабета и многих других болезней, с каждым днем ведет себя более навязчиво и даже агрессивно. И особенно осенью, когда многие хронические заболевания обостряются, а иммунитет ослаблен. Радио, телевидение и другие средства массовой информации регулярно призывают нас спастись от «заплакovanности» и дисбактериоза. И это встречает сочувствие и надежду у очень многих людей, у которых имеются те или иные проблемы с органами пищеварения, сердечно-сосудистой системой и другими органами.

Очистку организма, прежде всего кишечника, рекламируют как известные медицинские учреждения, так и сайты никому не известных медицинских кабинетов. Разница только в цене. Очистительные процедуры довольно дороги, а вот эффект в большинстве случаев сомнительный, а если он и есть, то непостоянный. Не так уж редки и осложнения от проводимых «очистительных» процедур.

Чаще всего через прямую кишку вводят несколько литров жидкости с добавками кофе, трав или пшеницы. «Кроме того, что это может вызвать боль и судороги, через плохо стерилизованные инструменты легко подцепить инфекцию, — рассказал врач-гастроэнтеролог, член Российской гастроэнтерологической ассоциации Владимир Василенко. — Бывали случаи нарушения электролитного баланса и серьезного поражения из-за чрезмерного всасывания “полоскательных” веществ в кровь. А при наличии дивертикулов (выпячиваний кишечной стенки наружу наподобие пальцев перчатки) случалось, что, попав в один из них наконечником “инструмента”, его повреждали. В результате — перитонит».

Так что же обещают умельцы, предлагающие очистку кишечника? Восстановить всасывание питатель-

ных веществ и витаминов всеми «уголками» организма. Но на самом деле в толстой кишке всасывается лишь вода. А ценные для организма микроэлементы, белки, углеводы — только в незначительных количествах. Ведь 95% витаминов и других биологически активных веществ всасываются у человека исключительно в тонком кишечнике, куда жидкость из аппарата проникнуть никак не может, потому что между толстой и тонкой кишкой есть специальная анатомическая заслонка. Некоторые необходимые витамины синтезируются микробами, живущими в толстом кишечнике, и массовое его промывание «целителями» их просто-напросто удалит.

Рекламодатели обещают вывести из организма токсины и яды путем своих очистительных процедур. На самом деле в процессе пищеварения в кишечнике образуются токсические вещества, но они довольно быстро всасываются через стенки кишечника в кровь и тотчас же попадают в печень — эту главную «биохимическую лабораторию» нашего организма, где 100% «кишечных ядов» обезвреживается, если только человек не страдает хроническим алкоголизмом или не болен циррозом печени.

Больным, которые нуждаются в лечении, прежде чем обратиться за помощью в «промывательные кабинеты», следует в первую очередь проконсультироваться со своим лечащим врачом. Он-то и даст нужные советы.

И в заключение. Сейчас много фирм рекламирует различного рода БАД (биологически активные добавки), в которые включаются растительные компоненты и которые, по уверениям рекламодателей, способны очистить весь организм или ту или иную его систему. К такой рекламе следует подходить с осторожностью. Большинство предлагаемых препаратов ничего общего с очищением организма не имеют.

ЧАСТЬ 3. МЕХАНИЗМ ЦЕЛЕБНОГО ДЕЙСТВИЯ ВАШИХ РАСТЕНИЙ

3.1. Растения-целители

В предыдущей части книги мы говорили об основных составных компонентах лекарственных растений. Эти компоненты принимают активное участие в обменных процессах организма, воздействуют на его важные функции, укрепляют анатомический «скелет» всех органов и тканей.

Но основные действующие фармакологические начала обусловлены содержанием в целебных растениях разнообразных групп химических соединений, в число которых входят алкалоиды, сапонины, горечи, эфирные масла, фитонциды, ферменты и ряд других химических веществ. Все эти химические соединения носят в медицине название действующих начал. Такие начала имеются либо во всех частях растения, либо в определенных его органах (корнях, листьях, стеблях, цветках, плодах или семенах).

Приведем краткий перечень основных действующих начал наших комнатных растений.

Пигменты. Они содержатся в клеточном соке и придают растению определенную индивидуальную для него цветовую гамму. А цвет, о чем мы будем подробнее говорить ниже, играет существенную роль в нашем эмоциональном статусе. Один цвет улучшает настроение, стимулирует жизненные силы человека, другой, наоборот, действует угнетающе. Но, как говорится, «на вкус и цвет товарища нет». Для каждого из нас предпочтительнее тот или иной цвет, при взгляде на который мы чувствуем себя более комфортно.

Пигменты бывают желтыми, красными, синими, фиолетовыми и другими.

Флавоноиды и флавоны. Это большая группа структурно родственных кислородосодержащих соединений.

Многие из флавоноидов обладают физиологической активностью, являясь исходными соединениями для получения лекарственных средств, обладающих противовоспалительным, желчегонным, диуретическим (мочегонным), спазмолитическим, сосудорасширяющим или противосклеротическим действием.

Некоторые флавоновые производные, содержащиеся в ряде зеленых культур, например в укропе, обладают действием, подобным действию витамина Р (цитрина), который укрепляет стенки кровеносных сосудов, предотвращая этим самым возникновение кровоподтеков и внутренних кровотечений.

Эфирные масла — это летучие органические вещества, способные перегоняться с водяным паром, каждое из которых (в зависимости от вида растения) обладает своим, присущим только данному растению химическим составом. Они плохо растворяются в воде и хорошо в эфире. Эфирные масла придают своеобразный запах различным частям растений, что положительно (запах роз, хмеля, лавра и др.) или отрицательно (запах герани), в зависимости от вида растения, влияет на здоровье.

Слизи — это безазотистые вещества, относящиеся к разряду полисахаридов, а точнее, близкие к ним. Слизи разбухают в воде, образуя с ней коллоидные растворы. Эти растительные включения применяют в медицине при кашле как обволакивающее и как наружное смягчительное средства.

Смолы — это твердые и полужидкие органические вещества, обладающие характерным для каждого растения запахом, часто выраженным ароматическим. Некоторые смолосодержащие растения обладают противомикробным, дезинфицирующим и ранозаживляющим действием (о чем мы будем говорить в соответствующих главах). Многие смолы растений являются балластными веществами, полезными для здоровья.

Горечи — это безазотистые вещества растений, обладающие очень горьким вкусом. Горечи возбужда-

юще действуют на аппетит, усиливая секрецию желудочных и кишечных соков и улучшая процессы пищеварения.

Ферменты — это особые органические вещества белковой природы. Они входят в состав целебных растений, обладают свойствами катализаторов и играют исключительную роль в физиологическом протекании всех обменных процессов в организме. Ферменты заметно ускоряют ход важных для человека биохимических реакций.

Органические кислоты. В растениях в том или ином количестве содержатся эти вещества с выраженным лечебным эффектом. Чаще всего в лекарственных растениях содержатся кислоты: яблочная, лимонная, щавелевая, салициловая, виннокаменная и некоторые другие. Органические кислоты придают растениям специфический вкус и запах. Они обладают выраженным возбуждающим действием на секрецию поджелудочной железы, кишечника, усиливают перистальтику кишечника. Вот почему употребление в пищу целебных представителей съедобной флоры способствует нормальному пищеварению.

Минеральные соли и витамины. Подавляющее большинство представителей целебной флоры богато различными витаминами, макро- и микроэлементами. О механизме их действия на организм мы говорили выше.

3.2. Энергетика растений

Вы, конечно, знаете о существовании информационной взаимосвязи между матерью и ребенком. Об этом прекрасно знали и наши предки. Мать чувствует за сотни километров, что с ее сыном (дочерью) случилось что-то плохое. Между беременной и ее плодом также существует взаимосвязь. Они информируют друг друга о «своих делах». Если, к примеру, родители ссорятся, то плод реагирует на это определенными поступками, например гримасничает. Этот факт установлен учеными.

С древних времен у славян в обычай вошло при встрече подавать человеку веточку дерева, так называемую ветвь-оберег. На языке того времени это называлось «приветить». То же самое можно сказать и о букете цветов, который мы дарим близкой или просто знакомой женщине.

Вы знаете, что наши предки именовали духом? Особые запахи, которые источают растения, например цветы. Они не знали таких мудреных слов, как фитонциды, цветотерапия, энергетическая взаимосвязь. Они просто интуитивно это чувствовали и использовали растения в лечебно-профилактических целях. Да, наши предки наук не ведали, но они прекрасно усвоили: при живом растении жить — здоровым быть. У людей, постоянно находящихся в окружении буйной зелени, возрастает величина биотоков головного мозга, улучшается работа всех желез внутренней секреции (эндокринных желез). Результат? Мы начинаем лучше думать, лучше воспринимать информацию, становимся здоровее.

Все живое на Земле пребывает в безбрежном океане потоков вещества, энергии, информации, то есть все на нашей планете взаимосвязано. В последние годы ученые всерьез занялись изучением этой проблемы. Появилась и такая «мудреная» наука, как экоэнергоинформатика. Возможности обнаружения, исследования невидимых энергоинформационных потоков и управления ими привлекают все более пристальное внимание исследователей. Этим заинтересовались и общественные и правительственные организации в разных странах.

Вслед за мистиками физики доказали: человеческий организм держится не только на костном скелете. Он заключен еще и в энергетический каркас. И впервые его, кстати, обнаружили... на кладбище. Сейчас наука официально признала существование энергоинформационных образований, названных полями, вокруг всех объектов физического мира.

Методом биолокации установлено, что все поля взаимодействуют между собой. Например, между человеком

и растениями существуют определенные взаимодействия. Ряд растений передает свою энергию положительного заряда, а другой ряд — отрицательного. Положительные «космические» частицы укрепляют здоровье, отрицательные, наоборот, ухудшают. И людям об этом, повторяем, было известно с древнейших времен. Они знали, например, что деревьями донорами являются береза, дуб, липа, ясень, а деревьями-вампирами — тополь, ель, черемуха, ольха. И среди других растений также имеются свои доноры и свои вампиры.

Механизм воздействия полей живой (и неживой) природы на организм людей еще недостаточно изучен. Но что такой механизм существует — факт. Поэтому вслед за народными целителями и традиционные врачи проводят клинические испытания различных растений. Так, «подпитывающие» нас целебные растения могут заживлять трофические язвы, укреплять иммунную систему. А растения, «отсасывающие» от человека энергию, снимают послеоперационные отеки, боли, облегчают кожные заболевания.

Все вышесказанное дало врачам-практикам «ключ» к выяснению механизма действия лекарственных растений на больные и здоровые органы. В следующих главах книги, посвященных лечению тех или иных болезней, мы будем давать рецепты растительных снадобий, которые способны либо «подпитывать» организм больного человека целебной энергией, либо «отсасывать» отрицательную, болезненную энергию от различных органов и тканей.

Согласно исследованиям, до 32% россиян страдают нехваткой энергии. А это, в свою очередь, значит, что у нас элементарно недостает сил, чтобы жить нормальной, полноценной жизнью. Причем почти половина из приведенного количества ощущает эту нехватку ежедневно, что провоцирует развитие депрессий. Вот почему мы должны черпать недостающую энергию из растений, прежде всего растений целебных, съедобных, и лечиться ими вместо аптечных препаратов, если, конечно, против этого не возражает врач.

3.3. Запахи растений и ваше здоровье

Запахи и цвета окружающего нас мира оказывают выраженное влияние на нашу психику, а значит, и на наше самочувствие и здоровье. И в этом каждый из нас неоднократно убеждался. Медицинская наука и практика это полностью подтверждают. В последние годы в медицине родились и продолжают развиваться такие ее отрасли, как ароматерапия и цветотерапия.

О влиянии запахов на состояние человека известно давно. Одни из них улучшают наше настроение и здоровье, а другие — наоборот, вызывают раздражение и апатию. Давно замечено, что ароматы немалого числа растений, прежде всего цветов, обладают целебными свойствами.

В процессе восприятия запахов определенную роль играет обоняние. Обоняние, как это трактуется в БМЭ (Большой медицинской энциклопедии), — вид чувствительности, направленный на восприятие разнообразных пахучих веществ с помощью обонятельного анализатора. Обонятельную функцию выполняет полость носа, где расположены соответствующие рецепторы. Обоняние имеет большое биологическое значение. С его помощью мы различаем запах пищи, воспринимаем так называемые феромоны, благодаря которым мы регулируем свое поведение и... влюбляемся.

Большинство людей, работающих сегодня на компьютерах, страдают от глазного переутомления и, как следствие, снижения умственных способностей и концентрации внимания. Японские ученые пришли к выводу, что некоторые ароматы могут повышать работоспособность. Эвкалипт, например, снижает сонливость. Лаванда помогает сосредоточиться. Жасмин улучшает настроение. Но ароматным победителем признан лимон, запах которого заряжает энергией. Его рекомендуется выращивать на окнах рабочих помещений, на столах, подоконниках. А в перерывах между работой ученые советуют мять лимон руками. Кстати, лимон-

ные брызги не причиняют вреда глазам. Наоборот, делают их блестящими и ясными.

Оказывается, удерживать необходимую информацию помогают эфирные масла, которые содержатся во многих наших домашних растениях. Приятные для вас запахи растений — хорошая профилактика при ослаблении памяти и переутомлении. Так что выбирайте для своего дома цветок или ту или иную овощную культуру, запах которой оздоравливает и тонизирует вас.

А лидером хорошего настроения и оптимальной работоспособности является следующий букет ароматов: пять капель масла гвоздики, шесть капель лаванды, три капли перечной мяты и пять капель розмарина. Все смешать в стеклянном флаконе и делать по 10 глубоких вдохов каждый час.

3.4. Цветотерапия в вашем доме

Давно установлено, что цвет оказывает определенное воздействие на общее психофизиологическое состояние человека и в известной мере влияет не только на его трудоспособность, но и на здоровье отдельных органов и всего организма. Вот почему специалисты большое значение придают цветовому оформлению помещений, оборудования, приборов и других предметов, окружающих людей на производстве и в быту. Это относится, кстати, и к цвету блюд, и к цвету растений в вашем доме.

Наиболее благоприятное влияние на зрение, а значит, и в целом на здоровье, оказывают малонасыщенные цвета средней части видимого спектра (желто-зелено-голубые), так называемые оптимальные цвета.

В глазу происходит первичный анализ спектра излучения рассматриваемых предметов с отдельной оценкой участия в них красной, зеленой и синей областей спектра. Отсюда информация поступает в кору головного мозга, где происходит окончательный анализ и синтез светового воздействия. Благодаря такому ме-

ханизму распознавания цвета человек может достаточно хорошо различать множество цветовых оттенков.

Солнечная энергия, аккумулируемая в листьях и стеблях растений, особенно цветов, может успешно лечить различные недуги человека, избавлять его от угнетенного состояния и благотворно влиять на характер. Цвет растения связывает человека с космосом и помогает ему обрести здоровье.

В этом твердо уверены врач Г. Хиранандани и его супруга Уша — известные в Индии знатоки такой весьма популярной в стране нетрадиционной сферы медицины, как лечение с помощью цветочной терапии. Изучение ими отличающихся друг от друга физических и энергетических свойств лепестков и пыльцы цветов позволило создать уникальную рецептуру лечения кардиологических, гастрологических, респираторных и многих других болезней с помощью лекарственных препаратов, основой для которых служит богатейшая флора Индии.

В основе метода исследователей лежит система передачи энергетических возможностей цветов организму человека, который путем биохимических реакций вбирает живительную силу растений и использует ее себе во благо. При этом необычные лекарства приводят в движение главные энергетические центры пациента, которые сами избирают нужное направление для действия препарата.

В этом направлении начинают проводиться научные работы и в нашей стране. А всем нам специалисты советуют почаще давать глазам работу при естественном свете, рассматривать цветовую гамму понравившихся нам растений, включая не только цветы, но и овощные культуры. Это поможет ослабить некоторые недуги или даже избавиться от них.

Так, при большинстве хронических заболеваний лечебный эффект оказывают красный, желтый, оранжевый цвета. В острых случаях заболеваний — синий, ин-

диги, фиолетовый. Они в большей степени способствуют выздоровлению от некоторых недугов, главным образом нервно-психических, особенно депрессии, не говоря уже о банальных неврозах. Пусть ваши глаза почаще останавливаются на зеленом и голубом в том разноцветном мире растений, что окружает вас. Зеленъ травянистых растений — самое лучшее тонизирующее средство для глаз, а значит, и для здоровья в общем.

Цвет имеет важное значение для глаз, так как создает у человека определенное настроение. Люди, склонные к полноте, должны есть в окружении голубого цвета, так как он заметно снижает аппетит, а красный, наоборот, возбуждает. Кстати, красный цвет способствует оптимальному чувству эрекции у мужчин с ослабленной половой функцией.

Приемы цветового лечения некоторых глазных болезней, физиологические опыты с людьми показали, что зеленый цвет снижает глазное давление, способствует полноценному кровоснабжению заболевших органов, оказывает антисептическое действие, повышает работоспособность мышц глаза.

Желтый цвет стимулирует работу мозга, расширяет зрачки.

Фиолетовый способствует улучшению работы мозга, а также выработке гормона мелатонина, омолаживающего организм и снимающего депрессию.

Цвет продуктов, полезных для глаз, тоже не игнорируйте. Все то, на что смотрело солнце (желтого, зеленого, красного и оранжевого цветов), — это то, что вам нужно. Поэтому включайте в свой рацион побольше петрушки, сельдерея, цветной капусты, редиски, моркови...

Цветовая гамма продуктов питания вполне отражает многоцветие природы по всему спектру — от красного перца до фиолетовых баклажанов, на Юге называемых «синенькими». И только изменение привычного для нас цвета наводит нас на размышления. А влиять на цвет любимых нами продуктов могут высокая температура,

реакция среды, особенности посуды. Житейская «наука» во многих случаях выручает, помогая сводить к минимуму потери цвета блюд и приправ.

Чтобы сохранить зеленый цвет овощей, подвергаемых кулинарной обработке, нужно удалить часть органических кислот, реагирующих с хлорофиллом, для чего овощи варят в большом количестве воды при открытой крышке и бурном кипении, ограничивая время варки — строго до готовности.

А еще известно, что цвет зеленых овощей лучше сохраняется при варке в жесткой воде, где кальциевые и магниевые соли нейтрализуют часть органических кислот.

Замечено: оптимистичные, жизнерадостные люди меньше болеют, их психика более устойчива к негативным явлениям. Вывод: в философию здоровья, которую вы разрабатываете для себя, включите и любимые вами растения.

ЧАСТЬ 4. РАСТЕНИЯ В ВАШЕМ ДОМЕ

4.1. Характеристика и классификации растений

Домашние растения составляют ту неотъемлемую часть нашего интерьера, которая способствует не только эстетическому воспитанию членов семьи, но и оздоровлению домашней атмосферы, а также и нашему оздоровлению, как физическому, так и душевному. Комнатные растения действуют на нас цветом, запахом и всем своим видом. Они принесут еще большую пользу, если будут подобраны в соответствии со вкусом жильцов. А лекарства, приготовленные из них, будут способствовать укреплению здоровья и избавлению от ряда недугов. Ведь общение с «зеленым другом» всегда шло на пользу человеку. Люди в окружении растений становятся добрее, приветливее. Зачастую растения только своим видом вызывают прилив бодрости, душевных сил.

Растения в доме, в большей степени цветы, особенно дороги в позднеосенний и зимний периоды года, когда на улице зачастую пасмурно, а ледяной ветер срывает последние листочки с деревьев во дворе, на улице. В это время люди обращаются к прекрасному, прежде всего к цветам. Ну а мы, врачи, рекомендуем иметь в своем доме каждому побольше цветов и других растительных культур, обладающих целебным действием.

Классификаций домашних растений существует несколько. Выделяют декоративно цветущие растения, к примеру камелии, цикламены; декоративнолистные растения, привлекающие нас красивой формой листьев (бегонии, амарантовые и др.); лианы (пассифлора, плющ); ампельные растения, культивируемые в подвесных горшках и корзинах (эсхинантус, традесканция, золотой ус и др.); эпифиты (платицериум, асплениум и др.); суккуленты с сочными, мясистыми стеблями (кактусы, алоэ, каланхоэ и многие другие).

Нам удобнее (для лечебных целей) классифицировать растения на неядовитые и ядовитые. Кроме того, целесообразно выделить традиционные домашние растения и нетрадиционные. Можно выделить и огородные культуры, разводимые в доме. А интерес этим культурам в последние годы возрос и продолжает расти. В наших домах стали выращивать и не совсем привычные для комнат и балконов, лоджий и веранд съедобные растения, такие, например, как редис, патиссоны, фенхель. Эти культуры не только разнообразят наш стол, но и принесут большую пользу здоровью, улучшая обмен веществ, освобождая организм от накопившихся шлаков, укрепляя иммунитет и излечивая ряд наших болезней.

Описывая ниже те или иные растения, мы будем главное внимание уделять их целебным свойствам, показаниям к применению при тех или иных заболеваниях. Будут приложены и рецепты приготовляемых из наших растений различных лекарственных форм, в первую очередь настоев, отваров, настоек. Следует подчеркнуть, что рекомендуемые для лечения вашей болезни те или иные растения являются прежде всего дополнением к врачебным назначениям.

Из множества растений, которые в нашей стране выращивают в домашних условиях, мы рассмотрим те, которые в медицинском отношении наиболее эффективны и которые наиболее часто разводят в комнате, на веранде, балконе, лоджии, а также те, которые не считают привычными для дома, но которые можно развести для медицинских нужд.

4.2. Традиционные культуры

Герань

Народные названия герани: костолом, ломотная трава, недужная трава, суставница человечья, червоточник, маточник.

Герань — многолетнее травянистое растение. Цветки их собраны в пазушные многоцветные полусонтики, реже



*Рис. 1. Герань
кровяно-красная*

одиночные. Все части герани имеют запах эфирных масел. Время цветения — июнь — август. Применяемая для лечебных целей часть — трава (стебли, листья, цветки), корни.

Герани содержат много дубильных веществ, витамин С, каротин.

Это растение издавна находило применение в народной медицине. Давно было отмечено, что герани обладают вяжущим, обез-

боливающим, противовоспалительным, антисептическим и кровоостанавливающим действием. Она обладает способностью растворять песок и камни у больных почечнокаменной болезнью, оказывает неплохой эффект при ревматизме и подагре.

Настой, приготовленный из герани, эффективен при дизентерии, различного происхождения поносах. Настой рекомендуют употреблять при маточных, легочных и носовых кровотечениях.

При наружном применении герань показана в виде местных ванн, обмываний при гнойниках, язвах и различных кожных заболеваниях, особенно если они сопровождаются зудом. Отвары герани используют для выведения мозолей, для полоскания горла при ангинах, для мытья головы при выпадении волос. Ванны из отвара травы используют для ускорения сращения переломов костей.

АЛОЭ

Чаще всего в наших домах встречается алоэ древовидное, имеющее лекарственное значение. Алоэ — растение стеблевидное (бывают и бесстебельные виды), с розеточными листьями. На растении обычно видны рубцы от отмерших листьев. Высота его колеблется от 50 до 200 см.

Алоэ богато смолистыми веществами, витаминами и фитонцидами. Слабительный эффект растения связан с наличием в нем алоина и смолистого вещества.

Алоэ нетребовательно к свету (он больше нужен растению в зимнее время). Содержат алоэ обычно при температуре от 12 до 16 °С. С весны его надо поливать обильнее.



Рис. 2. Алоэ древовидное

С древних времен алоэ находит применение в медицине. В народе его называют по-разному: столетник, ранник, алой, доктор. Для лечебных целей используют листья и сок алоэ.

Препараты алоэ улучшают аппетит и пищеварение, усиливая секрецию пищеварительных желез (желудка, печени, поджелудочной железы), оказывают желчегонное и слабительное действие, обладают сильными противовоспалительными, ранозаживляющими, противомикробными и антибактериальными свойствами. Отсюда и разнообразное использование этого растения в официальной и народной медицине: от лечения насморка до кожного туберкулеза и других болезней.

Но это сильнодействующее на органы и ткани лекарство имеет и противопоказания (как, впрочем, и другие лекарственные средства). Противопоказано оно при маточных кровотечениях, циститах, геморрое, беременности (из-за прилива крови к органам малого таза). Иногда алоэ может привести к развитию аллергических реакций. Не рекомендуется применять препараты алоэ при онкологических заболеваниях, при поносах.

В народной медицине листья алоэ широко применяют при истощении, общей слабости, головной боли, при туберкулезе легких. В народе давно подмечено, что сок и настой из алоэ дают хороший результат при

лечении ран, незаживающих язв, при нарушениях менструального цикла.

По данным официальной медицины, побочных реакций лечение алоэ (если, конечно, оно проводится по показаниям) не вызывает.

Папоротник мужской (щитовник мужской)

Это лекарственное растение, так же как и алоэ, было известно людям с глубокой древности. Папоротник мужской встречается преимущественно в широколиственных лесах, на Юго-Востоке — в лесостепных районах. Одним словом, он широко распространен почти на всей территории России (и, конечно, в других странах) в сырых, тенистых лесах.

Папоротник мужской — многолетнее травянистое растение высотой 30–100 см. Корневище толстое, бурое, покрыто многочисленными бурыми чешуйчатыми листьями. Это красивое растение разводят и в декоративных целях. При надобности его используют как лекарство.

В качестве лекарственного сырья собирают корневища, заготовку которых производят осенью или ранней весной. Корневища очищают от корней, разрезают вдоль и на несколько частей поперек и сушат в теплых помещениях при температуре не выше 40 °C.

Следует сказать, что корневище мужского папоротника обладает выраженными ядовитыми свойствами. Но вспомним древнюю поговорку: «Лекарство и мед, лекарство и яд». Все зависит от его дозировки, показаний и противопоказаний к применению.

Лекарственное сырье мужского папоротника (корневища) содержит дубильные вещества, феликссовую и флаваспидовую кислоты, флавоноиды, албаспиды, эфирные масла и осо-



Рис. 3.
Папоротник
мужской

бое вещество — фильмарон, губительно действующее на глистов.

Издавна в народе знали, что мужской папоротник — эффективное лекарство при глистных инвазиях, что он обладает противосудорожным, обезболивающим и ранозаживляющим действием. Настой, приготовленный из корневища папоротника, применяют наружно для ванн, обтираний и примочек при судорогах, гнойных ранах и язвах, ревматизме. А в Карачаево-Черкесской автономной области отвар корневищ применяют внутрь при венерических болезнях и заболеваниях седалищного нерва, а спиртовую настойку в виде капель — при сухом плеврите.

Внутреннее применение мужского папоротника как сильного ядовитого растения требует осторожности и обязательного врачебного контроля.

Признаками отравления этим растением являются: тошнота, рвота, понос, головокружение, головная боль, угнетение дыхания и сердечной деятельности, желтуха, судороги, нарушение зрения. Если вы или ваш ребенок по неосторожности отравились папоротником, следует как можно быстрее обратиться за врачебной помощью.

Фикус

К этому роду относится целый ряд известнейших видов растений. Фикус введен в культуру комнатных растений в Европе с XVII в.

Фикус — многолетнее древесное растение. Некоторые из его видов достигают огромных размеров. Листья разнообразны по форме и величине. Цветки раздельнополые, находящиеся в одном соцветии, которое зачастую принимают за плод. Это полые, округлые или грушевидные образования, похожие на ягоду, с небольшим отверстием наверху.

В медицинских целях используют соплодия (ягоды). Они очень ценны, так как содержат не только углеводы, но и белки, и витамины. В них много солей калия,

кальция, магния, фосфора и железа. Ягоды содержат фермент фицин, обладающий понижающими свертываемость крови свойствами. Имеется в фикусах и щавелевая кислота.

Соцветья фикуса полезны для лечения заболеваний, протекающих с повышенным тромбообразованием, например, тромбофлебита, варикозного расширения вен. Полезны они и при ряде сердечно-сосудистых недугов, протекающих с повышенной свертываемостью крови. Плоды, сваренные в молоке, применяют для лечения бронхитов, трахеитов. Их рекомендуют употреблять при запорах. Разваренные в молоке плоды ускоряют созревание нарывов.

ЛИМОН

Название этого растения происходит от греческого — золотое дерево («цитрон»). Лимон — вечнозеленое дерево 3–5 (7) метров в высоту. Молодые побеги имеют характерный пурпурный оттенок. Цветки одиночные. Плоды удлинено-овальные. Листья лимона с характерным запахом эфирного масла. Мякоть сочная, кислая, без горечи, с большим содержанием лимонной кислоты и витамина С.

Лимон — неприхотливое, но светолюбивое растение. Зимой дерево содержат при температуре 10–14 °С. Нуждается в хорошо проветриваемом помещении. Летом лимон обычно выносят на балкон, лоджию, веранду, притеняя в первое время от прямых солнечных лучей.

Лимоны, благодаря содержанию в них лимонной кислоты, хорошо утоляют жажду и обладают мочегонным, желчегонным, антитоксическим, противовоспалительным, обезболивающим, бактерицидным эффектом.

Лимоны с древних времен применяют во многих странах при самых различных заболеваниях: цинге, желтухе, водянке, почечнокаменной болезни, туберкулезе легких, гастритах, геморрое, но особенно при остром текущем ревматизме, подагре, простреле (люмбаго).

В народной медицине лимоны используют для выведения глистов.

Наружно сок лимона используют для полосканий при воспалительных процессах в полости рта и глотки. Его применяют и для остановки носовых кровотечений. Издавна девушки пользовались лимонным соком для выведения родимых пятен и веснушек.

Плющ обыкновенный

Это вечнозеленое растение из семейства аралиевых, лианы, лазающие с помощью воздушных корней-присосок. Листья кожистые, цветки невзрачные, зеленовато-желтые, собраны в шаровидные зонтики. Растение нетребовательно к освещению и температуре. Хорошо растет при температуре 22–24 °С. Слишком сильный полив приводит к пожелтению листьев.

Плющ имеет такие народные названия, как змеевик, повойник, шаленец.

Высота растения — от 3 до 20 м. Время цветения — август — сентябрь. Применяемая в народной медицине часть — листья. Время их сбора — май — август.

Листья плюща содержат сапонин, глюкозид, инозид, дубильные вещества, муравьиную и яблочную кислоты, пигмент каротин, фитонциды.

В народе давно замечено, что плющ обладает мочегонным, противовоспалительным, антисептическим и ранозаживляющим действием. Его водный настой применяют при лечении туберкулеза легких. Хороший эффект наблюдается при лечении подагры. Как наружное средство применяется для обмывания гноящихся ран, дерматитах головы, ожогах.

Каланхоэ

Известно более 100 видов этого растения. Листья у разводимых в нашей стране растений обычно сидячие, охватывающие стебель, большей частью мясистые. Цветки самых разнообразных оттенков: лиловые, ярко-красные, белые, розовые, огненно-оранжевые. Плод — много-

семянная коробочка с очень мелкими семенами (в 1 г до 8000 штук).

Все виды каланхоэ хорошо размножаются листовыми и стеблевыми побегами. По своим лекарственным свойствам каланхоэ сходен с очитком (см. ниже).

Цикламен

Цикламен, или английская фиалка, относится к семейству первоцветных. Растение многолетнее, травянистое, с клубневидно утолщенным корнем. Листья на длинных черешках, собраны в прикорневую розетку. Плод — многосемянная коробочка. Ежегодно сотни тысяч этих растений в зимний период поступают в продажу, радуя покупателей красивыми розовыми, красными, белыми, сиреневыми, лиловыми цветками. Время цветения — февраль — март. Применяемая в медицине часть — клубни, содержащие цикламин и ядовитые сапонин и глюкозид. Растение ядовитое.

Настой клубней этого растения применяют при женских заболеваниях, невралгиях, головных болях, болезнях печени, простудных заболеваниях, а также при ревматизме и подагре.

Красный стручковый перец

Это однолетнее растение. Листья его яйцевидные, заостренные. Плоды ярко-красные, со жгучим вкусом. Высота растения — 20–40 см. Время цветения — июнь — июль. Плоды собирают в августе — сентябре. Применяемая для медицинских целей часть — плоды (стручки).

Плоды содержат обладающий раздражающим действием алкалоид капсаицин, жирное и эфирное масло, воск, гормоноподобные сапонины, витамин С и фитонциды.

Настойка плодов стручкового перца возбуждает аппетит, улучшает пищеварение и обладает сильным раздражающим действием.

Чаще всего в лечебных целях применяют наружно спиртовую настойку плодов растения в смеси с подсол-

нечным маслом при ревматизме как средство, сильно раздражающее кожу над больными суставами.

Чайный гриб

Чайный гриб имеет много народных названий: чайный квас, морской гриб, маньчжурский гриб, японский гриб, японская матка, фанго.

Чайный гриб представляет собой интересное сожительство двух различных организмов: гриба и уксуснокислых бактерий, которые образуют громадные колонии, являющиеся частью растения.

«Гриб» имеет вид толстой слизистой пленки грязно-белого цвета, которая напоминает плавающую медузу. Он выделяет в окружающую среду продукты своей жизнедеятельности, насыщая их ценными для здоровья органическими кислотами (уксусной, молочной, угольной, глюконовой), ферментами, витаминами С и группы В. Все эти вещества делают напиток из чайного гриба не только вкусным, но и целебным.

Издавна считается, что этот напиток, выпитый утром натощак (всего полстакана), регулирует деятельность органов пищеварения, повышая активность пищеварительных ферментов. Давно замечено и то, что он помогает больным, страдающим хроническим колитом, запорами, поскольку это лекарство нормализует работу кишечника, восстанавливая нормальный стул.

Настой чайного гриба обладает антимикробной активностью.

Питательной средой для чайного гриба служит, как известно многим, отфильтрованная и подслащенная чайная заварка, разбавленная холодной кипяченой водой (крепость чая и количество сахара зависят от вашего вкуса). Ее выливают в стеклянную прозрачную посуду (обычно это трехлитровая банка) на 2/3 объема и туда же помещают кусочек гриба. Он растет быстро и через полторы-две недели, заполнив всю площадь раствора, начинает «слоиться». Через каждые 10–40 дней на поверхности образуется тонкая слизистая пленка — очеред-

ной слой. Эти слои используют для размножения чайного гриба: аккуратно отделив 1—2 слоя, их отсаживают в другую банку с чайным раствором. Горловину банки закрывают марлей или тряпочкой (гриб должен дышать) и помещают в теплую комнату. Только учтите, что слишком яркий свет сдерживает рост гриба, поэтому не держите его на солнце.

Раз в две недели гриб промывают кипяченой водой комнатной температуры, предварительно слив весь раствор.

Целебную активность настой приобретает на 7—8-е сутки. Настой сливают полностью и заливают гриб свежей сладкой заваркой. Просто доливать нельзя. Старый 15—30-дневный напиток становится слишком кислым. Это уже уксус, его используют только для приправ или в косметических целях, разбавляя водой.

Перед употреблением настой чайного гриба процеживают через марлю. Он может долго храниться в холодильнике.

Настой гриба хорошо снимает воспаления в ротовой полости и носоглотке. Поэтому частые (примерно через каждые 2—3 часа) полоскания горла при ангине, фарингите дают хороший эффект.

Настой чайного гриба можно применять и в качестве косметического средства. Ватными или марлевыми тампонами, смоченными настоем гриба, рекомендуется утром протирать лицо вместо умывания. А мужчины могут использовать его в качестве лосьона после бритья. Для сухой кожи подойдет слабый, 5—7-дневный настой гриба, для более жирной кожи — 10-дневный. Чем дольше гриб находится в чайном растворе, тем последний становится насыщеннее и приобретает более кислый вкус.

Настоем чайного гриба, добавленным в кипяченую воду, хорошо полоскать волосы после мытья головы.

Официальная медицина рекомендует употреблять этот целебный напиток при гипертонии, поскольку он заметно снижает артериальное давление, при атероск-

лерозе (снижает количество холестерина в крови). Клинически доказано, что многократное полоскание ротовой полости чайным грибом способствует уменьшению воспалительных явлений, нормализации температуры. При этом состояние больного заметно улучшается уже в первые три дня. Воспалительные изменения ликвидируются в глотке, горле, носоглотке.

Настой чайного гриба отдалает приближение старости, поэтому его чаще следует вводить в свой рацион пожилым людям.

И еще: чайный гриб быстрее и лучше растет и развивается в 10%-ном сахарном растворе (разумеется, с добавлением в него настоя чая).

Появились сообщения, что чайный гриб обладает и противоопухолевой активностью.

Бальзамин

Этим скромным, нетребовательным к особым условиям цветком издавна украшают окна домов. Растение имеет несколько народных названий: Иванушка, огонек, вечноцвет, недотрога, Ванька мокрый.

Бальзамины — однолетние и многолетние растения. Стебли у них ветвистые, толстые, полупрозрачные, сочные. Размножаются они семенами и черенками. Цветки лимонно-желтого цвета, собраны в кисти. Плоды — продолговатые коробочки, при созревании раскрывающиеся и разбрасывающие семена (отсюда и народное название бальзамина — прыгун). Высота растения — 50–100 см. Время цветения — июль — август. Применяемая в целебных целях часть — трава (стебли, листья, цветки). Время сбора сырья — июль — август.

Химический состав бальзаминов изучен недостаточно, но известно, что они богаты витамином С. Растение относится к ядовитым.

Водный настой травы применяют при почечнокаменной болезни и как рвотное средство. Наружно растение используют для обмывания ран и для ванны при ревматических болях. Измельченные свежие листья обладают

противовоспалительным свойством, их прикладывают к ранам, язвам и геморроидальным шишкам.

Эхинацея пурпурная

Эхинацея пурпурная относится к многолетним травянистым растениям с коротким корневищем и многочисленными тонкими корнями. Стебли красноватые. Нижние листья в виде розетки. Цветочные корзинки крупные. Краевые цветки в корзинке пурпурные или грязно-малиновые. Плод — серовато-бурая семянка. Высота растения — 60—100 см. Время цветения — июль — август. Применяемая для лечебных целей часть — цветочные корзинки и корневища с корнями. Эхинацея пурпурная в своем составе содержит эфирное масло, глюкозид, смолу, органические кислоты и фитостерины.

Эхинацея пурпурная в виде водного настоя корней и цветочных корзинок обладает болеутоляющим и антисептическим действием. Она эффективно стимулирует заживление поврежденных тканей (ран и язв). В народной медицине это растение с успехом используют при лечении фурункулов, гнойных ран и особенно ожогов (наружное применение).

4.3. Нетрадиционные культуры

Лавр благородный

Это широко известное растение из семейства лавровых. Листья лавра как специи использует каждая хозяйка, венками из лавровых листьев и побегов издавна венчают победителей. В комнатных условиях этот вид можно выращивать как небольшое дерево штамбовой формы или в виде куста.

Листья лавра кожистые, темно-сериозеленые, с острым пряным ароматом. Плод — мелкая ягода темного цвета. Размножают лавр семенами, черенками или корневыми отпрысками. Семена высевают в марте, а черенки нарезают в апреле — июне с не одревесневших побе-

гов. Зимой поливают экономно, а летом обильно. Зимой лавр лучше себя чувствует в прохладном месте.

Высота растения — до 18 м. Применяемая в медицине часть — листья и плоды.

Листья содержат эфирное масло, в плодах находится жирное масло, уксусная, валерьяновая, капроновая кислоты и их эфиры, фитостерины, смолы, микроэлементы, дубильные вещества. Издавна считалось, что лавр — настоящий лекарь. Богатый фитонцидами, он способен убивать патогенные микроорганизмы. Лавр хорошо укрепляет иммунитет. Настой из его сухих листьев выгоняет камни из почек, снимает спазмы, повышает аппетит, нормализует работу желудка.

Настой из свежих листьев на подсолнечном масле хорошо помогает при артритах, если его втирать в кожу над пораженными суставами.

Настой из сухих лавровых листьев пьют при различных заболеваниях кожи, а с добавлением уксуса и меда — при ревматизме и суставных болях.

Следует подчеркнуть, что лавр обладает вяжущими свойствами, не показан людям, страдающим запорами.

Хмель

Хмель издавна высаживали во дворах, на верандах и балконах, так как он, выделяя пахучие вещества, оказывает на людей хорошее успокаивающее действие.

Хмель — многолетнее травянистое двудомное вьющееся растение. Листья его яйцевидные, трех-, пятилопастные. Время его цветения — июнь — июль. Применяемая для лечебных целей часть — соплодия («шишки»).



Рис. 4. Хмель

«Шипки» содержат хмеледубильную и валерьяновую кислоты, алкалоид хумулин, смолу, воск. Растение относится к ядовитым.

Хмель издавна применяется в народной медицине. Известно, что настой, приготовленный из его «шишек», возбуждает аппетит, усиливает пищеварение и отделение мочи. Он, как уже говорилось выше, действует успокаивающе на нервную систему, уменьшает и прекращает судороги, обладает противоглистным эффектом, способствует наступлению глубокого сна.

Настой «шишек» хмеля эффективен при почечно-каменной болезни, цистите, разных болезнях печени. Наружно такой настой используют для укрепления волос, а в виде припарок — как болеутоляющее средство. Для лечения подагры и ревматизма из порошка сухих «шишек» приготавливают мази, которые можно использовать и при болезненных язвах.

Бессмертник однолетний

Он имеет такие народные названия, как лиловый бессмертник, сухоцвет. Бессмертник однолетний — беловолосистое растение с прямостоячим, при основании ветвистым стеблем. Плоды — шелковистые семянки. Высота растения — 10–30 см. Время цветения — июнь — август. Применяемая для лечебных целей часть — трава (стебли, листья, цветочные корзинки). Химический состав недостаточно изучен.

В народной медицине бессмертник однолетний нашел свое применение при лечении болезней сердца, нервов, холециститов. Растение помогает больным гастритом с пониженной кислотностью желудочного сока. Настой травы эффективен при зубной боли, если им регулярно полоскать рот.

Барвинок малый

Это вечнозеленый небольшой кустарник с лежащими ветвистыми и прямостоячими цветущими стеблями. Цветки его сине-голубые, довольно крупные (1–

3 см). Плод — две цилиндрические листовки. Высота растения — 10–20 см. Время цветения — май. Используемая в медицине часть — трава (стебли, листья, цветки). Время сбора «урожая» — май.

Барвинок малый в своем составе содержит алкалоиды, обладающие свойством понижать артериальное давление, рутин. Растение относится к очень ядовитым.

Барвинок малый как лечебное средство известен людям с глубокой древности. Он обладает вяжущими, кровоостанавливающими, ранозаживляющими и кровоочистительными свойствами.



Рис. 5. Барвинок малый

Очиток пурпуровый (заячья капуста)

Это растение имеет и такие народные названия, как скрипун, живая трава.

Очиток пурпуровый — многолетнее травянистое растение с шишковидными корнями. Стебли прямостоячие, цилиндрические. Листья покрыты восковым налетом, кисловатого вкуса. Цветки мелкие, розовые, собраны на верхушке стебля. Плод — сборная листовка. Высота растения — 30–80 см. Время цветения — июль — сентябрь. Применяемая в лечебных целях часть — трава (листья, стебли, цветки). Время сбора сырья — в период цветения (трава) и в сентябре — октябре (корни).

Химический состав растения малоизучен, известно только, что оно содержит в своем составе органические кислоты и много витамина С.



Рис. 6. Очиток пурпуровый (заячья капуста)

Издавна известно, что очиток пурпуровый обладает тонизирующим, общеукрепляющим, хорошим ранозаживляющим и противовоспалительным действием.

В некоторых странах это растение используют при лечении легких, туберкулеза и различных кишечных болезней. Траву и корни назначают наружно для заживления ран, ожогов и как эффективное средство для выведения бородавок и мозолей. Припарки из свежих и сухих листьев (распаренных в кипятке) применяют при болезнях суставов и простудных недугах.

Физалис обыкновенный

Он имеет такие народные названия, как еврейская вишня, пузырная вишня, сонная трава, можжуха.

Физалис обыкновенный относится к многолетним травянистым растениям с тонкими деревянистыми корневищами и прямостоячими ветвистыми стеблями. Цветки беловатые. Плод — оранжево-красная округлая ягода. Семена многочисленные, белые. Высота растения — от 20 до 100 см. Время цветения — май — июль. Применяемая в медицине часть — плоды, сок плодов и корни. Плоды собирают в июле — сентябре, корни — осенью.

Плоды содержат сахара, лимонную кислоту и другие органические кислоты, витамин С, каротин.



Рис. 7. Физалис обыкновенный

Плоды физалиса обладают мочегонным, желчегонным, кровоостанавливающим, противовоспалительным и болеутоляющим действием. Отвары и настои из этого растения принимают при болезнях почек, в первую очередь при почечнокаменной болезни, циститах, болезнях печени, дыхательных путей.

Полезен физалис и при лечении ревматизма. Мазь из его плодов применяют наружно при различных воспалительных процес-

сах в качестве обезболивающего средства (ревматизм, подагра). Сок плодов помогает больным, страдающим лишаями.

Рододендрон золотистый

Растение относится к семейству вересковых. Его народные названия: кашкарник золотистый, кашкара.

Рододендрон — вечнозеленый кустарник со стелющимися приподнимающимися стеблями. Цветки с маленькой чашечкой. Плод — продолговатая пятигнездная коробочка с многочисленными мелкими семенами. Высота растения — до 50 см. Время цветения — май — июнь. Используемая в медицине часть — листья второго и третьего года жизни.

Листья рододендрона содержат ядовитый глюкозид, органические кислоты, эфирное масло. Растение ядовито.

Рододендрон золотистый обладает мочегонным, потогонным, успокаивающим и обезболивающим действием. Растение уменьшает одышку, замедляет сердцебиение, способствует исчезновению отеков у больных сердечно-сосудистой патологией. Настой из него убивает вредные бактерии в желудочно-кишечном тракте. Его применяют при ревматизме, подагре, простудных заболеваниях, головных болях. В немецкой народной медицине рододендрон используют при лечении неврологических болей (ишиас, люмбаго). Настой растения полезен при склонности к почечнокаменной болезни (для ее профилактики).

Магнолия крупноцветковая

Любители-садоводы выращивают это растение не только на садовом участке, но и в зимнем домашнем саду, перенося его в комнату при неблагоприятных погодных условиях.

Магнолия относится к вечнозеленым деревьям. Листья ее продолговато-яйцевидные, кожистые, неоппадающие. Цветки очень крупные, белые, душистые. Плод —

сборная листовка. Время цветения — май—сентябрь. Применяемая в лечебных целях часть — листья, цветки, кора. Сырье собирается: листья и цветки — в мае—сентябре, кора — в марте—апреле.

Листья магнолии содержат алкалоиды, глюкозиды, рутин. Все части растения содержат эфирное масло. Растение ядовито.

Применение листьев магнолии вызывает длительное и стойкое понижение артериального давления, расширение кровеносных сосудов, уменьшение частоты сердцебиения и болей в области сердца. Кора магнолии сейчас в медицине практически не используется (в прошлом ее применяли при малярии). Водным настоем листьев моют голову при выпадении волос.

Фиалка трехцветная (анютины глазки)

Этот цветок имеет несколько народных названий: Иван-да-марья, золотуха, сороканедужная, камчуг, троецветка и др.

Фиалка трехцветная — однолетнее травянистое растение с прямым невысоким стеблем. Цветки растения крупные (до 3–5 см), два верхних лепестка темно- или светло-фиолетовые, два боковых и один нижний — бело-голубоватые с полосками. Зев венчика желтый. Плод — коробочка. Высота растения — 10–20 см.



Рис. 9. Фиалка
трехцветная
(анютины глазки)

Отвары и настои из анютиных глазок в народной медицине рекомендуются принимать в качестве средства от бессонницы, при сердцебиении, неврозах. При кожных заболеваниях (экзема, фурункулез, пиодермия) делают местные и общие ванны с настоем и отваром из этого растения.

Настой травы анютиных глазок принимают как отхаркивающее в

связи с тем, что он разжижает мокроту и способствует ее быстрому выведению из организма.

Целебный эффект фиалки трехцветной объясняется наличием в ней слизи, сапонинов, каменной и салициловой кислот, витамина С, рутина.

Для лечебных целей используют траву (стебли, листья, цветки), время сбора сырья — апрель—август.

Золотой ус — сенсация последнего года

Это растение знающие люди использовали для лечения ряда болезней и раньше. Но вот в последние год-полтора в связи с многочисленными публикациями в СМИ золотой ус получил признание у многих пациентов. Это довольно крупное растение, напоминающее по виду молодую кукурузу. Цветки его мелкие (менее 1 см), душистые, в плотных пучках, собранные в метельчатые соцветия. Запах растения приятный (как у гиацинтов). Правильнее (ботанически) золотой ус называть каллизией изящной. Она хорошо выращивается и приживается в комнатных условиях. Листья довольно крупные — длиной 5–7 см, шириной 2,5–3 см. Сверху они бархатисто-темно-зеленые с узкими продольными серебристо-белыми полосками по жилкам, снизу — фиолетово-зеленые или фиолетовые.

Каллизии неприхотливы, размножаются черенками (отростками). Но лучше всего растение размножается верхушечной частью усов, которую срезают на два суставчика ниже метелочки, посередине третьего, и ставят в стакан с водой до образования корней, после чего пересаживают в горшок с землей. Наиболее благоприятные для размножения месяцы —



Рис. 10. Золотой ус

март и апрель (хотя при желании золотой ус можно выращивать круглый год).

Золотой ус относится к теплолюбивым культурам. Выращивать его лучше в светлом месте (но не под прямыми солнечными лучами). Полив умеренный, особенно в зимнее время. Разумеется, нельзя доводить землю до пересыхания: лучше переувлажнить, чем пересушить, в противном случае растение потеряет листья.

Земельная смесь должна быть плотной, состоящей из дерновой земли и парникового перегноя с добавлением 30% крупного речного песка. Стебель золотого уса требует опоры, поскольку он слабый. В летнее время растение желательно выносить на балкон, что улучшит его развитие. При этом золотой ус должен находиться в полутени. Температура окружающего воздуха не должна превышать 23–25 °С. В доме его нужно держать подальше от батарей центрального отопления. В холодное время года растение надо опрыскивать водой с утра, для того чтобы к ночи листья целиком и полностью высохли. А вот летом и просто в жаркую погоду опрыскивать цветок не надо, иначе листья «сгорят».

Золотой ус относится к биогенным стимуляторам. Он повышает интенсивность обменных энергетических процессов, стимулирует жизненные силы организма, то есть является растением-донором. Это его достоинство позволяет включать золотой ус в комплексную терапию большого числа болезней.

Перечислим наиболее распространенные заболевания, при которых золотой ус оказывается эффективным лечебным средством: сердечно-сосудистая патология (ревматизм, нарушения кровообращения, гипертония, гипотония); болезни органов дыхания (бронхиты, астма, туберкулез); аллергические недуги; сахарный диабет; ангина; язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки; почечнокаменная болезнь; гайморит; женские болезни, опухоли, в том числе злокачественные; болезни суставов и ряд других недугов. О методах и способах лечения того или иного заболевания

ния золотым усом мы будем говорить в одной из следующих частей нашей книги.

Более подробно о целебных и других качествах золотого уса можно узнать из книг Л. Николаева (Лечение золотым усом. Ростов н/Д: Феникс, 2004) и В. Огаркова (Все о золотом усе. М.: Асс-Центр, 2004).

4.4. «Огород» в вашем доме

Трудно точно определить, когда начал формироваться отечественный ассортимент культурных растений закрытого грунта в домашних условиях. Во всяком случае, можно считать, что ему не менее двухсот лет. Но народы разных стран, особенно южных, с древних времен выращивали ряд огородных растений у себя дома, особенно в зимне-весенний период года. Так, скорее всего, было и в более северных районах многих стран (учитывались потребности населения в зеленой продукции).

В течение многих веков в процессе изучения целебных свойств огородной продукции народная медицина отбирала наиболее эффективные для лечения тех или иных заболеваний овощные культуры, практикуя их разведение в домашних условиях.

Овощи — непременная составная часть питания человека. Их роль особенно возрастает в рационе людей с ослабленным здоровьем, в первую очередь, страдающих сердечно-сосудистыми недугами (атеросклерозом, ишемической болезнью сердца), болезнями желудка, кишечника, печени, обменными заболеваниями и т. д. И это становится понятным, если учесть, что многие овощи богаты калием и магнием, необходимыми для нормальной работы сердца. Да и другие макро- и микроэлементы, о которых мы уже говорили и будем говорить, полезны для нормальной работы всех органов и тканей организма.

Трудно найти такую лечебную диету (а она показана больным при самых разнообразных недугах), в ко-

торую не входили бы неременной составной частью овощные культуры (не говоря уже о фруктах и ягодах). Даже при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при которых довольно много овощей противопоказано больным, диетологи рекомендуют включать в рацион некоторые овощи в качестве лечебных средств.

В этой части книги мы подробнее остановимся на лечебных свойствах овощей, выращиваемых в наших домах.

В последние годы ассортимент разводимых в домашних условиях овощей довольно широк и продолжает пополняться новыми культурами. Так, в популярных изданиях последних лет сообщается, что любители овощной продукции в домашних условиях начинают выращивать такие, казалось бы, «некомнатные» культуры, как редис, репа, ревень, кабачки, патиссоны и др.

Мы же будем говорить об овощной продукции, которая имеет наибольшее целебное значение.

Растения, лечебное действие которых мы опишем, можно выращивать на подоконнике, балконе, лоджии, веранде (учитывая соответствующие сезоны года). О методах и способах их выращивания люди хорошо осведомлены по своим «земельным участкам».

Лук

Лук издавна используется в народе как ранозаживляющее, противогриппозное, противоожоговое, отхаркивающее, мочегонное, антигельминтное, противогеморройное средство.

Лук принадлежит к числу основных пряноароматических растений и широко используется в питании населения всего земного шара. Это многолетнее травянистое растение из семейства лилейных. Все части растения имеют специфический вкус и острый запах.

В своем составе лук содержит небольшое количество белковых веществ, сахара, клетчатки, соли кальция, калия, фосфора и серы. Из микроэлементов в нем име-

ются железо, алюминий, бор, литий, марганец, цинк и рубидий. Органические кислоты лука представлены эфирными маслами, витаминами С, В₁, В₂, РР, биотином, флавоноидами, инулином, фитонцидами, которые способны активно подавлять патогенные микробы.

Вот только небольшой перечень болезней, при которых эффективен лук: атеросклероз, ангины, грипп, гипертония, бронхиальная астма, бронхиты и пневмония, геморрой, импотенция, различные кожные высыпания, болезни волос.

Чеснок

Это многолетнее травянистое растение со сложной луковицей. Время цветения — июль — август. Применяемая в медицине часть — луковицы.

Чеснок содержит азотистые вещества, калий, натрий, кальций, магний, фосфорную, серную и кремниевую кислоты, следы йода, витамины С и В, витамины группы В, углеводы, жир, фитостерины, экстрактивные вещества и много фитонцидов.

Чеснок свыше четырех тысяч лет используют не только в пищу, но и в лечебных целях. Большой славой он пользовался в Древнем Риме, Древней Греции, Древнем Египте. Древние греки называли чеснок «вонючей розой» и были уверены, что он обладает свойством поддерживать мужество. До сих пор чеснок считается эффективным средством против чумы.

Практически все исследователи однозначно утверждают, что чеснок заметно уменьшает содержание холестерина в крови. Полдольки в день — и через месяц уровень холестерина снижается почти на 10%. А две дольки в день практически заменяют специальные лекарственные противосклеротические препараты.

Чеснок — это:

☑ антиокислитель. Благодаря чесноку замедляется процесс оседания жироподобного холестерина на стенках артерий, не образуются тромбы, снижается вероятность инфаркта и инсульта;

☑ **антикоагулянт.** Исследования показывают, что содержащиеся в чесноке вещества «разжижают кровь». И в этом отношении чеснок не уступает аспирину и курантилу, считающимся неплохими антикоагулянтами;

☑ **антимутаген.** В чесноке обнаружено немало соединений, препятствующих развитию всех видов рака. Доказано, что вероятность заболеть, например, раком прямой кишки, у тех, кто не ест чеснок, вдвое выше, чем у тех, кто регулярно вводит его в свой рацион;

☑ **враг инфекции.** Давно известно, что чеснок убивает болезнетворные бактерии. Вот почему его рекомендуют использовать для профилактики и лечения гриппа и других простудных заболеваний. Для профилактики инфекций и общего повышения иммунных резервов достаточно съедать один-два зубчика чеснока в день.

Необычное открытие сделали немецкие кардиологи: у людей среднего и пожилого возраста в результате регулярного потребления чеснока в течение нескольких лет (не менее четырех) не только сохраняется, но и значительно улучшается эластичность сердечных сосудов. Такие люди в биологическом отношении почти на 15 лет моложе тех, кто не ест чеснока.

Перечислим заболевания, при которых чеснок эффективен: атеросклероз и его осложнения, гипертония, инфекционные болезни, желудочно-кишечная патология, авитаминоз и гиповитаминоз С, гельминтозы, зубная патология, бородавки, анемия, импотенция.

Салат посевной

Салат посевной относится к семейству сложноцветных, или астровых. Это однолетнее или двулетнее травянистое растение (маленькая травка, именуемая кресс-салатом), часто образующее из листьев кочан. Стебель сизый, ветвистый. Листья округло-обратнояйцевидные, волнистые, с белым млечным соком. Верхние листья сидячие. Цветочные корзинки желтые с язычковыми цветами. Плоды — продолговатые ребристые семечки с белым хохолком. Имеется много сортов посевного салата. Высо-

та растения — 30—100 см. Время цветения — июнь—июль (в комнатных условиях по-разному).

Растет кресс-салат быстро, урожай можно собирать спустя две недели после посадки, как только ростки достигнут 5 см. А выращивать его можно даже на подоконнике — на пористой бумаге, впитывающей воду; поролоне, вате, кусочках ткани. Одно условие: надо поддерживать «грунт» во влажном состоянии и ежедневно поворачивать емкость с растениями на 180 °С. До прорастания семян надо держать посадки в теплом и темном месте.

С лечебными целями используют листья.

Растение содержит уникальный набор витаминов группы В, главное назначение которых — помочь нашей нервной системе и улучшить обмен веществ, а также витамины А и С. В кресс-салате имеются соли калия, кальция, железа, фосфорной кислоты. И еще одно достоинство скромной травки: содержащееся в ней горчичное масло (именно оно придает растениям слегка острый вкус) благоприятно влияет на пищеварение, способствует нормализации артериального давления, улучшает сон.

Специалисты отмечают тонизирующее действие кресс-салата. Он показан больным, страдающим хроническим гастритом. Издавна кресс-салат помогал людям избавиться от цинги. Считают, что он оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему и обладает легким снотворным действием (знаменитый римский врач Гален сам лечился им от бессонницы).

Лечебные свойства кресс-салата были известны людям еще в античности. Из старинных источников известно, что врач тех времен Антонио Музо салатом выле-

мени.

Рис. 22

Капуста брокколи

Ученые США сделали сенсационное открытие: проростки капусты брокколи — отличное профилактическое средство против злокачественных опухолей. А ведь проростки этой чудо-капусты можно без особого труда получить и у себя дома, на подоконнике.

Как и все овощи семейства крестоцветных, брокколи богата сульфорафаном, помогающим организму противостоять канцерогенам. Отличительная черта сульфорафана — то, что он целиком содержится в семени капусты брокколи и по мере роста распределяется по всему растению, поэтому его количество на 1 кг биомассы постоянно уменьшается.

В маленьком нежном ростке этой капусты, который и взять-то можно только пинцетом, и во взрослом растении весом 1 кг содержится одно и то же количество сульфорафана.

Неслучайно проростки капусты брокколи называют чудо-пищей.

Укроп

Лекарственным сырьем укропа являются плоды и трава растения.

Укроп отличается высоким содержанием эфирных масел. В нем много витамина С (100 мг в 100 г), солей калия, кальция, магния, фосфора.

Укроп издавна использовали для лечения диспепсии, болей в желудке и кишечнике. Для этих целей 1 чайную ложку толченых семян заливали стаканом кипятка, настаивали, укутав, 2 часа, процеживали. Принимали по 1 столовой ложке 3 раза в день (детям) и по 1/4 стакана 3 раза в день до еды взрослым.

Для усиления лактогенного и мочегонного эффекта 1 столовую ложку семян заваривали стаканом кипятка и настаивали 30 минут, после чего процеживали. Принимали лекарство по 1 столовой ложке 4–5 раз в день за 15 минут до еды.

При упорной икоте, а также для улучшения аппетита и успокоения кашля рекомендовали лечиться отваром из укропа.

В ряде случаев неплохой эффект наблюдается при лечении недержания мочи как у детей, так и у взрослых. Для этого 1 столовую ложку семян заливали стаканом кипятка, настаивали, укутав, 2 часа, процеживали. Взрослым рекомендовалось выпить стакан настоя за 1 прием 1 раз в день, после ужина. Детям дозу лекарства уменьшают втрое.

При лечении желчнокаменной болезни 2 столовые ложки семян укропа заливали 2 стаканами кипятка, нагревали 15 минут на слабом огне, охлаждали и процеживали. Пили по 1/2 стакана отвара (в теплом виде) 4 раза в день. Курс лечения — 2–3 недели.

Для улучшения зрения народные лекари используют следующий рецепт:

20–30 мл укропного сока смешивают со 100–150 мл сока моркови. Принимают натощак утром. А для улучшения функции кишечника и уменьшения метеоризма 1 часть укропного масла смешивают со 100 частями воды. Пьют по 1 столовой ложке от 3 до 6 раз в день.

Фенхель

Фенхель — многолетнее растение семейства сельдерейных. По внешнему виду его надземная часть похожа на укроп, по вкусу напоминает анис.

В надземной части фенхеля содержатся белки, сахара, эфирные масла, минеральные соли, витамины С, В₁, К, Р, каротин и другие. Семена фенхеля — копилка минералов: здесь медь и селен, калий и кальций, магний и железо, марганец и цинк, бор и хром.

Фенхель возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, оказывает успокаивающее действие, является мочегонным и легким слабительным средством.

Его рекомендуют при болезнях печени и почек, при спазмах желудочно-кишечного тракта, при склонности к отекам, при бессоннице. Настой семян используют при простудных и глазных заболеваниях. Хорошо фенхель помогает и при бронхитах с вязкой, трудно отхаркиваемой мокротой. В народной медицине семена фенхеля издавна применялись при половой слабости и импотенции. Семена фенхеля способствуют увеличению образования молока у кормящей матери. Они хороши также как пряная приправа для салатов, супов, пудингов.

Огуречная трава (бурачник лекарственный)

Огуречную траву издавна считали лечебным средством. При этом использовали только свежие молодые листочки (они по вкусу напоминают свежие огурцы).

Огуречная трава в своем составе имеет много слизистых веществ. В ней содержатся такие полезные для здоровья вещества, как сапонин, аспарагин. Богата она кремнием, дубильными веществами. В небольшом количестве имеется и эфирное масло. Из витаминов больше всего в огуречной траве аскорбиновой кислоты, а из ценных минеральных веществ — калия, кальция, марганца.

Народные лекари применяли огуречную траву при циститах, пиелитах, ревматизме и в качестве кровоочистительного средства. Издавна в народе эту овощную культуру называли «травой веселья», «сердечным цветком» за ее способность снимать чувство страха, улучшать настроение.

Доказано, что бурачник регулирует дыхание, оказывает умеренное слабительное и мочегонное действие. Весной, когда защитно-приспособительные механизмы, в том числе и иммунитет, ослаблены, огуречная трава мобилизует обменные процессы, снимает усталость. Хорошее действие это нежное растение оказывает при неврастении, бессоннице, снимает или уменьшает проявления депрессии. Особенно оно полезно для легко возбудимых, раздражительных людей.

В домашних условиях из огуречной травы можно приготовить настой. Для этого берут 1 столовую ложку травы или 1 чайную ложку цветков и заливают 200 мл кипятка. Настаивают в течение часа. Принимают по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

Очень полезен, особенно ранней весной, сок из огуречной травы. Для его получения собирают нижние листья и промывают их холодной водой, после чего опшаривают кипятком и пропускают через мясорубку. Полученную при этом массу отжимают через плотную ткань и разводят молочной сывороткой (или кипяченой водой) в соотношении 1:1. Кипятят 3 минуты, охлаждают и пьют по 3 столовые ложки 3–4 раза в день за 20 минут до еды.

Полезно и растительное масло, получаемое из огуречной травы. Для этого берут 150 г растительного масла, 1 столовую ложку огуречной травы, 1 столовую ложку укропа, 1 столовую ложку шнитт-лука, сок 1 лимона, соль, перец, ложечку мелко нарезанного репчатого лука. Масло смешать с мелко нарезанной огуречной травой, укропом и шнитт-луком, добавить немного лимонного сока, соли, перца, ложечку измельченного лука. Все перемешать. Полученную вкусную массу можно использовать для приготовления бутербродов или подавать к столу к блюдам из мяса или рыбы.

И еще об одном полезном свойстве огуречной травы. При посеве на верандах и балконах она привлекает к себе много пчел. Огуречная трава — прекрасный медонос. Один ее цветок выделяет в сутки до 2 мг сахара (в нектаре). Медовая продукция огуречной травы превышает 400 кг с 1 гектара. Специалисты отмечают, что этот мед светлый и очень приятный на вкус.

Сельдерей

Как и другие овощные культуры, сельдерей содержит в своем составе витамины, преимущественно С, макро- и микроэлементы, много клетчатки.

Сок растения полезно принимать при дерматитах, крапивнице, диатезе, малярии, сахарном диабете (по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20–30 минут до еды).

Сок сельдерея рекомендуют пить тучным людям с нарушением обмена веществ и быстрой утомляемостью. В связи с высоким содержанием в сельдерее витаминов С, В₁, В₁₂, РР и таких элементов, как железо, сера, кальций, это снадобье довольно быстро нормализует обменные процессы. Для профилактики нарушений обмена веществ, высокой утомляемости следует принимать 1–2 чайные ложки сока сельдерея 3 раза в день за 30 минут до еды (всего до 100 мл в день).

Страдающим аллергическими процессами народные медики рекомендуют: 1 столовую ложку измельченных корней сельдерея залить 1,5 л кипятка, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Для лечения обморожений надо сварить 150–200 г сушеного сельдерея в 1 л воды, остудить и держать в отваре обмороженную конечность до полного охлаждения раствора. После этого облить конечность холодной водой и смазать обмороженное место гусиным жиром.

Петрушка

Лекарственным сырьем петрушки являются трава и корни. Главные действующие начала растения — эфирное масло и гликозид апегенин. В надземной части растения содержатся витамин С и провитамин А.

Семена петрушки обладают значительным ветрогонным и мочегонным действием. Сок растения обладает свойством, необходимым для поддержания на должном уровне кислородного обмена в мозжечке, надпочечниках и щитовидной железе. Микроэлементы петрушки укрепляют кровеносные сосуды. Смесь сока петрушки со свекольным используется при болезненных менструациях.

При диспепсии и метеоризме принимают так: 1/2 чайной ложки истолченных семян заливают 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивают в закрытом сосуде (пить по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды).

При кори и скарлатине для сокращения времени лечения: 1 столовую ложку свежих или сухих измельченных корней заливают стаканом кипятка, настаивают, укутав, 6–8 часов, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за полчаса до еды.

Свежесорванный лист петрушки, растертый до влажности и приложенный на место укуса насекомых, заметно уменьшает болезненные и отеочные проявления.

Петрушка показана больным, страдающим циститом, уретритом, мочекаменной болезнью, болезнями печени, в качестве хорошего мочегонного средства. Рецепт лекарства: 800 г петрушки промыть, нарезать и, сложив в кастрюлю, залить молоком так, чтобы оно покрыло всю массу. Поставить на слабый огонь и дать молоку вытопиться, но не выкипеть. Процедить и отжать массу через марлю. Принимать по 1 столовой ложке каждый час. При ушибах народные лекари рекомендуют применять свежий сок петрушки в виде компрессов. К больному месту можно прикладывать и свежие листья.

Количество сока петрушки на прием не должно превышать 1 столовую ложку. Нельзя пить сок петрушки при воспалении почек.

Горчица сарепская

Правильно это однолетнее травянистое растение называть горчицей сарепской. Огородники предпочитают ее выращивать не только на приусадебном участке, но и на подоконнике.

Нижние листья горчицы непарноперистые, верхние — ланцетные. Цветки желтые; с четырьмя лепестками. Плоды — раскрывающиеся стручки с шиловидным носиком. Семена, в зависимости от сорта, кремовато-желтые или бурые, с горьковатым или горько-жгучим вкусом. Высота растения — 50–100 см. Время цветения — май–июнь. Применяемая в лечебных целях часть — семена. Время сбора сырья — июль–август.

Семена содержат жирное масло, глюкозиды. В состав жирного масла входят глицериды олеиновой, лино-

левой, линоглицериновой и других кислот. Растение ядовито.

Семена горчицы в небольшом количестве принимают внутрь как раздражающее средство, усиливающее секрецию желудочного сока и улучшающее пищеварение.

Горчица издавна широко применяется в виде горчичников как отвлекающего средства при простудных заболеваниях. Как наружное раздражающее средство их применяют при ревматических и других суставных болях. При простудных заболеваниях полезны ночные горчичные ванны (из сухого порошка растения), которые возбуждают кровообращение, углубляют дыхание и облегчают отхаркивание.

Кориандр посевной (кинза)

Он относится к семейству зонтичных, или сельдерейных. Это однолетнее травянистое эфирномасляное растение. Листья его обладают характерным запахом. Соцветие — сложный зонтик с тремя-пятью лучами. Цветки мелкие, белые. Плоды шаровидные, коричневатые, пахучие. Высота растения — 30–45 см. Время цветения — июнь–июль. Плоды созревают в августе–сентябре. Применяемая в медицине часть — плоды-двусемянки («семена»).

В состав кориандра входят эфирное, жирное масло и небольшое количество алколоидов, а также довольно много витамина С, макро- и микроэлементов.

Плоды кориандра применяют в виде мази местно — при рожистых воспалительных процессах; в виде отваров — как противоглистное, кровоостанавливающее средство, также при носовых кровотечениях.

Кориандр используют внутрь при неврастении, циститах; наружно — для промывания глаз, полоскания носоглотки и ротовой полости при воспалительных процессах в них, а также при геморрое.

Плоды кориандра в порошке используют как ветрогонное средство. Настойку и настои рекомендуют принимать как успокаивающее и противосудорожное средство, особенно при истерии.

Эфирные масла растения обладают желчегонным, противогеморройным, болеутоляющим, ранозаживляющим и успокаивающим действием.

Сок травы кориандра, измельченную свежую траву в смеси с виноградным соком рекомендуют при гипертонической болезни, сахарном диабете, золотухе. Травя растения используется как противокашлевое и мочегонное средство. Она помогает бороться и с малокровием. В народной медицине сок свежей цветущей части кориандра рекомендуют давать детям внутрь при кори.

Кориандр (в смеси с сахаром — так называемый кориандровый сахар) помогает улучшить работу желудка. Также он заметно улучшает аппетит и хорошо помогает при вздутии живота.

Щавель кислый

Особенно его любят дети. Они находят щавель не только у родителей в огороде, но и на лугу, в поле. Детский организм интуитивно ищет средства восполнить недостаток витаминов, макро- и микроэлементов. И в этом им помогает щавель.

Щавель относится к семейству гречишных. Он имеет такие народные названия: кислица, кислуха, кислушка, столбунцы, чувель.

Это многолетнее двудомное травянистое растение с коротким мочковатым корнем и прямостоячим стеблем. Листья сочные, кислые. Цветки мужских растений тычиночные, с шестью тычинками, женских растений — с тремя рыльцами. Плод — трехгранная семянка. Высота растения — 30—100 см. Время цветения — май—июнь. Применяемая в лечебных целях часть — листья и корни.

Кислый вкус листьев щавеля обусловлен наличием кислой щавелевокалиевой соли. Щавель богат витамином С, белками, железом.

Это кислое растение издавна находит применение в народной медицине. Оно стимулирует деятельность печени и образование желчи, усиливает работу кишечника, останавливает различные кровотечения, уменьшает и

прекращает боли. Корни и плоды щавеля обладают вяжущим и обезболивающим эффектом, листья — противогинготным и антитоксическим, а также ранозаживляющим свойством.

Щавель помогает больным с остеохондрозом и болями в позвоночнике другого характера. Обладает он и противовоспалительным действием. Щавель полезен также для больных ревматизмом. Отвар листьев издавна используется при различных отравлениях и склонностях к кровотечениям. Он стимулирует деятельность печени, усиливая образование желчи. Оказывает щавель и антиаллергическое действие.

Горох посевной

Это растение относится к семейству бобовых. Его разводят с давних времен не только на огороде, но и в домашних условиях (на подоконнике, балконе, лоджии, веранде). Как вьющееся растение он украшает интерьеры домов, квартир. Цветки у него мотелькового типа. Плоды — бобы. Высота растения — 30–100 см. Время цветения — июнь — июль. Применяемая в лечебных целях часть — семена и трава (стебли, листья, цветки).

Семена гороха содержат белок, крахмал, жир, витамины С, группы В, каротин, соли калия, фосфора, марганца, холин, метионин и другие вещества.

Горох издавна считался не только вкусным продуктом, но и целебным растением. Так, гороховую муку применяли и применяют в виде припарок, которые способствуют рассасыванию твердых воспалительных образований, например фурункулов, карбункулов.

Отвар растения и семян гороха обладает выраженным мочегонным эффектом и нередко используется при отложении песка и камней в почках.

Еще Гиппократ писал, что горох является не только питательным продуктом, не только действует мочегонно, но и возбуждает желание.

Горох является неплохим антисклеротическим продуктом, поэтому включен врачами в ряд диетических столов.

По сведениям тибетских медиков, семена гороха останавливают кровотечения и поносы. Он эффективен при изжоге. Гороховая мука лечит атеросклероз и устраняет связанные с ним головные боли. Не так давно доказано, что этот продукт обладает и противораковым действием.

Давно отмечено положительное влияние гороха на больных, страдающих варикозным расширением вен, кожными сыпями. С древних времен горох служил девушкам как косметическое средство, которое хорошо разглаживает и очищает кожу лица.

Анис

В Воронежской области мужчины просили своих жен выращивать на подоконниках, балконах источающий приятный аромат анис. Он был им нужен прежде всего для рыбалки (анисовые капли добавляли в приманку для рыб). Женщины же использовали анис для лечебных нужд. Да и вообще Воронежская область своего рода российская родина этого эфирномасличного растения (хотя настоящей его родиной является Малая Азия).

Анис обыкновенный — однолетнее травянистое растение высотой до 50 см. Корень стержневой, тонкий, беловатый. Стебель прямостоячий, мелкобороздчатый, кверху ветвистый. Цветки мелкие, расположенные в многолучевых зонтиках без оберток и оберточек. Плод — яйцевидная, слегка сжатая зеленовато-серая двусемянка. Цветет в июле — августе, плоды созревают в сентябре.



Рис. 11. Анис обыкновенный

Плоды аниса содержат жирное масло и эфирное масло, которое имеет характерный ароматический запах (он-то и привлекает рыб) и сладкий вкус. Наличием в составе аниса вещества анетола определяется в первую очередь его отхаркивающее,

возбуждающее деятельность кишечника и ветрогонное действие.

Основным компонентом плодов аниса является эфирное масло, в состав которого входят анетол, анисовый альдегид, анисовый кетон, анисовая кислота.

Анис применяют и как слабодезинфицирующее и повышающее двигательную и секреторную функции желудочно-кишечного тракта средство.

В народной медицине помимо этого анис употребляют для повышения отделения молока у кормящих матерей, как мочегонное и общевозбуждающее средство. Его употребляют для стимуляции аппетита, уменьшения одышки, утоления жажды. Анис рекомендуют при болезненных менструациях, поносах и кишечных кровотечениях, а в смеси с яичным белком — наружно, для лечения ожогов. Плоды аниса входят в состав слабительного и грудного сборов.

В быту семена аниса используют как пряность. В фармацевтике, косметике и парфюмерии анис нашел применение как средство, улучшающее вкус и запах.

Проросшее чудо на вашем подоконнике

В нашей стране первая информация о пользе пророщенных ростков различных злаков (да и самих зерен) появилась в печати лет 20 назад. Знатоки этого «дела» передавали свой опыт проращивания зерен знакомым, друзьям, соседям, сослуживцам и т. д.

Но история использования пророщенных семян различных растений уходит своими корнями в седую древность. Еще в третьем тысячелетии до новой эры в Китае употребляли бобовые проростки для лечения многих заболеваний. Особенно рекомендовали для проращивания фасоль, пшеница, ячмень, сою. Народы Дальнего Востока и Индокитая используют эти рецепты до сих пор.

При употреблении проростков организм приобретает повышенную устойчивость против простудных заболеваний, исчезают воспалительные изменения в органах дыхания, заметно улучшается обмен веществ. Регулярное

употребление ростков и зерен под ними рассматривается как надежное профилактическое и лечебное средство при склонности к заболеваниям желудочно-кишечного тракта, болезням почек (в частности почечнокаменной болезни), экземе и т. д. Замечено также, что употребление пророщенных злаков, в первую очередь пшеничных, полезно при мужской половой слабости. Полезно такое питание и страдающим туберкулезом легких.

В последние годы этот целебный продукт можно приобрести практически в любом супермаркете.

В чем же секрет таких чудо-зерен? Семена растений всегда считались средоточием жизни. Но жизнь в них до поры до времени «спит». Когда семя дает росток, оно «расконсервируется»: освобождаются сильнейшие энергетические потоки, производятся ферменты, витамины, белки и другие биологически активные вещества. К примеру, в проростках пшеницы содержание витаминов С и В возрастает более чем в 5 раз, в том числе витамина В₂ — в 13 раз. Образующиеся в зернах минеральные вещества находятся в естественном состоянии и легко усваиваются организмом. Поэтому ежедневная порция в 100 г пророщенной пшеницы (да и многих других злаков, включая и бобовые) достаточна для обеспечения организма не только вышеуказанными витаминами и минералами, но и другими ценными для здоровья компонентами. Особенно полезны для организма, прежде всего для сердца, калий и магний. Кроме того, «живые» зерна обладают огромной энергией, имеющей удивительную способность — восстанавливать клетки и ткани организма.

Принцип выращивания проростков общий для всех зерен. Вначале промывка и замачивание до набухания. Затем проращивание во влажной, теплой среде. Плесень, в случае появления, смывается проточной водой.

Рецептов проращивания зерен довольно много. Приведем наиболее простой из них. Пшеница промывается в кастрюле, при этом удаляется всплывшая шелуха, и замачивается на ночь в теплой воде. Затем снова промывается в сите или мешочке из крупноячеистой ткани (гардинная

тью) для удаления песка и засыпается в кастрюлю, которую накрывают чашкой и ставят в теплое место. Через 1,5–2 суток проростки достигают длины 1–3 мм. Они готовы к употреблению. Желательно съесть их сырыми. Можно, пропустив через мясорубку, добавлять в первые и вторые блюда или запекать в духовке. Остаточные зерна можно поместить в холодильник для остановки роста или высушить. Сухие проросшие зерна не портятся, становятся мягче, их легко разгрызть (их можно использовать в качестве «карманного питания», скажем, в различных туристических походах). Растертые в ступке или перемолотые миксером сухие проростки можно добавлять в первые блюда или выпечку.

4.5. Голодает ли ваше растение?

Приводим признаки минерального голодания вашего домашнего «огорода».

Азот. Рост растения замедляется, листья у него становятся бледными. При острой нехватке азота листья желтеют и опадают.

Фосфор. Листья сначала приобретают тусклый, темно-зеленый цвет, который переходит в фиолетовый, а вдоль прожилок с нижней стороны листьев — в пурпурный. При засыхании листья начинают чернеть (а не желтеть, как обычно).

Калий. По краям листьев образуется бледно-желтая кайма, становясь затем ярко-желтой. При остром голодании листья становятся неправильной формы, с бурыми пятнами посредине. На такой же буро-коричневый цвет изменяется и кайма, которая позднее рассыпается.

Кальций. Замедляется рост растений. Они становятся карликовыми. Старые листья остаются зелеными. Стебли древеснеют.

Железо. Первыми на голодание указывают верхушечные побеги. Листья в верхней части изменяют цвет на бледно-зеленый, затем желтеют, но ткань листа не отмирает.

Магний. Хлороз прежде всего поражает нижние листья. Между прожилками появляются желтые пятна. Пожелтевшие участки листа приобретают различную окраску. Постепенно буреют и отмирают.

Бор. Отмирают верхушечные почки, корешки и листья. Цветения нет. Завязь отпадает.

Медь. Хлороз. Побеление кончиков листьев.

Но, как уже говорилось, для правильного развития растений вреден и перекорм. Перенасыщение, например, азотом угнетающе действует в ранней стадии на рост, а в дальнейшем вызывает сильное развитие вегетативной массы за счет потери продуктивности растений. При избытке хлора ткани сначала отмирают по краям листа, а следом засыхают. Задерживает рост всего растения и избыток бора. Вначале появляется желтая кайма по краям старых листьев, они ссыхаются и опадают. Сморщенные листья говорят об излишках марганца в рационе растений. Дальше жилки искривляются, между ними появляются пятна отмершей ткани.

В связи с вышеизложенным, требования к уходу за большинством растений сводятся к понятию «общий уход», под которым подразумевается: зимой — умеренный, летом — обильный полив (по индивидуальным показаниям), опрыскивание, защита от прямых солнечных лучей, регулярные (раз в 10–14 дней) подкормки растворами коровяка или комплексного минерального удобрения в концентрации 0,1–0,2% (в первой половине лета, равным соотношением основных элементов — азота, калия, фосфора, во второй — с увеличением доли калия и фосфора). Индивидуальные особенности агротехники по отдельным видам растений согласуют со специалистами или основывают на личном опыте разведения растения.

ЧАСТЬ 5.

ВАШИ РАСТЕНИЯ: МЕД И ЯД

Люди не умирают, они убивают сами себя.

Сенека, римский философ.

Мы уже говорили о грустной статистике на сегодняшний день: от 3 до 5% всех поступлений в стационары вызвано побочными действиями лекарств, в том числе и растительного происхождения. От этого умирает в 10 раз больше людей, чем от ошибок хирургов.

Так что же теперь — отказаться от аптек и от своих растений-целителей? Конечно же, нет. Фармацевтическая промышленность выпускает сотни тысяч самых разных медикаментов, в число которых входят и лекарства на растительной основе. Они спасли многие миллионы жизней.

У каждого, почти без исключения, лекарства существуют побочные эффекты, свои противопоказания. И здесь выбор остается за врачом, несущим юридическую ответственность за рекомендацию своему пациенту лекарства, которое может ему существенно навредить.

Это относится и к ряду лекарственных растений, которые произрастают у вас в доме. Поэтому повторяем: прежде чем заняться самолечением, желательно проконсультироваться со своим лечащим доктором. Но мы, россияне, часто «сами с усами» и убеждены, что в своих лекарствах «мы сами разберемся». Даем советы своим соседям, сослуживцам, как лечиться, скажем, мужским папоротником, тем же фикусом, потому что «мне они очень помогли, а болезнь-то у нас с вами одинаковая». Да и сегодняшняя реклама активно помогает нам «правильно лечиться», рекомендуя целый арсенал БАДов (большинство из которых на растительной основе), «прекрасно лечащих и диабет, и рак». А как мы, врачи, относимся к таким рекомендациям? Мы часто говорим (убедившись, правда, что данная БАД не принесет вреда пациенту):

есть деньги — покупайте. Но никакая БАД еще никого не излечила, хотя и нередко приносит облегчение, временное улучшение здоровья (чаще всего за счет включения в нее сильнодействующих возбуждающих средств).

Еще древние мудрые эскулапы говорили, что всякое лекарство — это яд, а всякий яд — это лекарство, все зависит от дозировки. К примеру, стрихнин относится к сильнодействующим ядам, но в нужной дозировке — это прекрасное лекарство для лечения различных неврозов и параличей, при ослаблении дыхания или сердечной недостаточности в результате интоксикации.

Ваши растения в процессе своей жизнедеятельности образуют разнообразные вещества, многие из которых оказывают на организм и его больные органы хороший эффект. Но говоря о целебных свойствах растений, доступных для каждого, особенно следует подчеркнуть, что успешное лечение травами, в том числе цветами, возможно только по рекомендации врача и при наличии врачебного контроля. Чем эффективнее ваше лекарство, тем больше оно может принести вреда при неправильном его использовании. А среди растений есть много таких, которые оказывают сильное действие на организм и могут вызвать отравление человека (и животных).

Наряду с травами и цветами, полезными для здоровья, в природе часто встречаются растения, обладающие ядовитыми свойствами. Эти растения необходимо уметь отличить в многообразии растительного мира. Но речь в нашей книге идет о растениях, произрастающих в домашних условиях. Многие из ваших растений тоже являются сильными и своеобразными лекарствами, но надо знать, в какой дозировке и каком качестве они могут быть применены. Парацельс, выдающийся врач древности, будучи солидарен со своими предшественниками, мудро заявил: «Только доза делает вещество ядом или лекарством».

Ядовитыми растениями лечат очень многие болезни, поскольку эти растения обладают рядом замечательных целебных свойств. Мало найдется болезней,

при которых не применялись бы сильнодействующие или отравляющие растения. Ведь уже сейчас в медицине используют более 160 видов ядовитых растений. Рассмотрим некоторые из них, которыми вам, возможно, придется пользоваться:

☑ *папоротник мужской*. Все части этого растения ядовиты. Поэтому даже при сборе целебного урожая надо соблюдать осторожность. Признаками отравления лекарством из этого растения являются тошнота, рвота, понос, головокружение, угнетение сердечной деятельности и дыхательного центра, нарушение зрения, судороги. При появлении таких симптомов следует срочно обратиться к врачу или вызвать «скорую помощь»;

☑ *рододендрон золотистый*. Он содержит ядовитый глюкозид андромедотоксин. Внутреннее его применение требует осторожности;

☑ *фиалка трехцветная (анютины глазки)*. Длительное ее применение или употребление в больших количествах вызывает рвоту, понос, зудящую сыпь;

☑ *магнолия крупноцветковая*. Внутреннее ее применение, как ядовитого растения, требует осторожности;

☑ *красный стручковый перец*. Его плоды содержат обладающий раздражающим действием алкалоид капсаицин. При внутреннем употреблении красного стручкового перца в больших количествах капсаицин вызывает острые, тяжелые желудочно-кишечные расстройства;

☑ *горчица сарепская*. Как ядовитое растение, ее следует остерегаться принимать внутрь в больших дозах;

☑ *бальзамин, барвинок малый*. Ядовитые растения. Внутреннее их применение требует большой осторожности;

☑ *цикламен*. Его клубни содержат ядовитый сапонин цикламин и ядовитый глюкозид. Внутреннее применение этого лекарственного растения требует большой осторожности;

☑ *хмель*. Следует остерегаться употребления внутрь хмеля, как ядовитого растения, в больших дозах.

ЧАСТЬ 6. ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ ПРИ ВАШЕЙ БОЛЕЗНИ

Лечение травами, в том числе и домашними, насчитывает, как мы уже говорили, много тысячелетий. Они при ряде заболеваний не только не уступают аптечным препаратам, но и превосходят их.

Однако неумелое, бессистемное употребление некоторых трав может, например, активизировать процесс тромбообразования вплоть до полной закупорки артерий, что нередко приводит к печальным последствиям. Некоторые травы могут навредить больным язвенной болезнью. Человек, страдающий мочекаменной болезнью, должен знать о величине своих камней в почках, так как ему могут быть не показаны некоторые мочегонные травы и т. д. и т. п.

Из предлагаемых для лечения домашними растениями болезней мы рассмотрим здесь наиболее распространенные. Но еще раз подчеркнем, что наши рецепты в большинстве случаев являются лишь дополнением к назначениям лечащего врача.

6.1. Болезни органов дыхания

Грипп и герпес

Грипп или просто простуда? Такие вопросы нередко стоят перед заболевшими. Прежде всего, потому что меры профилактики и лечения той или иной болезни нередко существенно различаются, что связано с попаданием в организм микробов — бактерий или вирусов. Так как же отличить простуду с катаральными явлениями верхних дыхательных путей (КВДП) от острого респираторного вирусного заболевания (ОРВИ), в первую очередь гриппа? Здесь следует подчеркнуть, что вирусные инфекции не подлежат лечению антибиотиками и сульфаниламидами (если, конечно, вирусное заболевание не осложняется бактериальной инфекцией).

Катары, или воспаление слизистых оболочек верхних дыхательных путей, обычно начинаются с воспалительных изменений в носоглотке без общих симптомов (температурной реакции, выраженного недомогания, ознобов и др.), тогда как вирусные инфекции, и в первую очередь грипп, проявляют себя, как правило, ознобом, ломотой в теле, болями в суставах, заметным повышением температуры — вплоть до 40 °С. И эти основные симптомы следует знать, чтобы выбрать правильное лечение аптечными медикаментами. Лечение же народными средствами при гриппе и бактериальных катарах верхних дыхательных путей, включая бронхиты, фактически одинаковое.

И народная медицина предлагает для этого следующие рецепты:

☑ *лук*. Если в первый же день заболевания использовать для лечения лук, то он поможет приостановить или даже остановить размножение вирусов, а значит, будет способствовать скорому выздоровлению. С этой целью надо разрезать свежую луковицу и вдыхать пары лука носом и ртом, повторяя процедуру 3–4 раза в день;

☑ *чеснок*. В промежутках между лечением луком намочите ватку в толченом свежем чесноке и вложите поглубже в нос. Внутрь при этом следует принимать чесночные капли (по 1 капле на язык). Для приготовления таких капель растолочь 2 головки чеснока (примерно 100 г), залить стаканом водки и хорошо взболтать. Лечение проводится 3–4 дня. Или использовать старинный народный рецепт: натереть на терке средней величины луковицу, залить бутылкой кипящего молока, дать настояться 20 минут в теплом месте и выпить настой горячим на ночь. Принимать снадобье 3–4 дня. Грипп, как утверждают знатоки, проходит без осложнений;

☑ *фикус*. 2–3 плода на стакан молока. Сваренное в молоке лекарство выпивают теплым на ночь;

☑ *горчица*. Принимать ножные горчичные ванночки (из сухого порошка растения).

Теперь о герпесе. По некоторым клиническим симптомам это вирусное заболевание напоминает грипп. Но не следует считать герпес проявлением гриппа.

Герпес проявляет себя высыпаниями на коже, слизистых оболочках в виде сгруппированных пузырьков. Температура при этой патологии, в отличие от гриппа, слабо выражена. Зачастую герпес проходит «сам по себе» через несколько дней и не требует особого лечения. Если уж очень беспокоят высыпания на теле, то их можно смазывать цинковой мазью или мазью из чистотела (1 г порошка травы на столовую ложку вазелина).

Бронхиты

Бронхит — воспаление бронхов. Он бывает острым и хроническим. При остром бронхите больные жалуются на недомогание, ощущение стеснения в груди, чувство щекотания по ходу бронхов. Температура может повыситься до 37–38 °С. Появляется сухой мучительный кашель. Постоянным спутником бронхита является насморк.

Основные жалобы при хроническом бронхите — кашель с выделением довольно большого количества мокроты, одышка, общая слабость.

Из комнатных растений при лечении бронхитов используются те же, что и при лечении гриппа. В дополнение к этому можно принять к сведению и следующие рецепты:

☑ *лук и чеснок*. Порезать на мелкие кусочки и кипятить 10 луковиц и 1 головку чеснока в непастеризованном молоке до тех пор, пока они не станут мягкими. Процедить и пить по столовой ложке через каждый час в течение всего дня;

☑ *алоэ*. В пол-литровую бутылку вина положить 4 больших листа алоэ и настаивать 4 дня. Принимать по десертной ложке 4 раза в день;

☑ *фиалка трехцветная (анютины глазки)*. Приготовить настой: 1 столовую ложку сухой травы настаивать 2 часа в стакане кипятка, процедить. Принимать по столовой ложке 3–4 раза в день;

☑ **анис.** Приготовить настой: 2 чайные ложки семян настаивать 1 час в стакане кипятка в закрытом сосуде. Процедить, охладить. Принимать по 2 столовые ложки 3–4 раза в день за 1/2 часа до еды (как отхаркивающее средство).

Пневмония (воспаление легких)

Для начала острой пневмонии как у взрослых, так и у детей характерно: повышение температуры до 38–39 °С, появление сильного озноба, лихорадка, кашель, вначале сухой, затем с выделением мокроты, которая иногда имеет ржавый цвет из-за примесей крови. Могут быть боли в боку, усиливающиеся при вдохе. Дыхание обычно поверхностное, учащенное и сопровождается чувством нехватки воздуха. Если лечение пневмонии (острой) не начато своевременно и проводится неинтенсивно, то она переходит в хроническую.

Для лечения пневмоний используют, в основном, те же средства, что и при гриппе, бронхитах. В дополнение к этому народная медицина предлагает:

☑ **кориандр посевной (кинза).** Приготовить состав: плоды кинзы — 30 г; омела белая, или «ведьмины метлы», (ветки) — 4 г; хризантема желтая, или златоцвет, (цветы) — 200 г, астра татарская (корень) — 6 г. Сухую смесь тщательно измельчить, перемешать, залить 800 мл кипятка и добавить имбирь на кончике ножа. Настоять, укутав, 1 час и пить теплым по 100 мл каждый час, а последнюю порцию — на ночь. Отвар надо принимать с медом, халвой или засахаренными фруктами;

☑ **золотой ус.** Приготовить спиртовую настойку, для чего взять 15–20 суставчиков растения, измельчить, залить 0,5 л 70%-ного медицинского спирта. Настаивать в течение 1,5–2 недель в темном месте. Ежедневно взбалтывать смесь. В конце настаивания, когда настойка приобретет темно-сиреневый цвет, ее нужно процедить и перелить в посуду с герметически закрывающейся пробкой. Хранить лекарство в темном прохладном месте. Схема приема лекарства: 3 раза в день по 10 капель на

1/6 стакана кипяченой воды за 15–20 минут до еды. Со 2-ого по 30-й день принимать на 1 каплю в день больше. С 31-го по 60-й день лечения уменьшать прием лекарства на 1 каплю в день. Курс лечения — 60 дней. Как понимаете, это лечение проводится, в основном, при затянувшейся болезни или при ее хроническом течении.

Это же лечение золотым усом можно применять и при бронхитах.

Плеврит

Плеврит — воспаление легочной оболочки (плевры). Болезнь бывает «сухой» и «влажной» (выпотной). Последняя, как правило, характерна для туберкулеза легких.

Сухой плеврит начинается остро, сопровождается повышением температуры до 39 °С, появлением кашля, одышки и резкой боли в боку колющего характера. Из-за боли дыхание становится вынужденно поверхностным. Может возникать мучительный кашель. При сухом плеврите больные, как правило, лежат на больном боку, так как в противном случае стенка грудной клетки больше соприкасается с легкими и боль усиливается. Болевые ощущения усиливаются также при вдохе и кашле.

При сухом плеврите рекомендуется следующее лечение:

☑ *лавр благородный*. Измельченную в порошок смесь лаврового листа (6 частей) и игл можжевельника (1 часть) растереть со свежим сливочным маслом (12 частей). Полученную мазь употреблять для втирания в больную часть грудной клетки;

☑ *очиток пурпуровый (заячья капуста)*. 3 столовые ложки листьев обварить кипятком, завернуть в марлю. Употреблять для обезболивающих припарок.

Туберкулез легких

Это заболевание стало встречаться в нашей стране заметно чаще. Заболевшие обычно проходят лечение в противотуберкулезном диспансере.

Напомним симптомы начинающейся болезни. Первые жалобы бывают на постоянную потерю аппетита и связанное с этим похудение. Появляется кашель, а также повышается температура. Больного начинают беспокоить ночные, но чаще предутренние поты. Все более заметной становится утомляемость, общая слабость. Вначале кашель бывает сухим, и с ним, как правило, не происходит «выброс» туберкулезных микробов наружу.

В дальнейшем периоды сначала невыраженного, потом все более выраженного обострения сменяются периодами затихания болезненного процесса. Но обычно ранней весной вновь наступает обострение: появляются слабость, одышка, усиливается кашель, увеличивается количество отделяемой мокроты, повышается температура. Больным с этими симптомами следует как можно раньше обратиться к врачу.

Народная медицина предлагает для лечения туберкулеза легких следующие комнатные растения:

☑ *плющ обыкновенный*. Приготовить лекарство: 1/2 чайной ложки сырья настаивать 1 час в стакане холодной кипяченой воды. Процедить и принимать по 1/4 стакана 4 раза в день;

☑ *очиток пурпуровый (заячья капуста)*. Приготовить настой: 1 столовую ложку свежих листьев растения настаивать 4 часа в стакане кипятка. Процедить и принимать по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день;

☑ *каланхоэ*. Принимать сок внутрь по 1/2 чайной ложки 2 раза в день после еды, разбавив водой в 3 раза;

☑ *хмель*. 2 столовые ложки соплодий («шишек») залить 0,5 л кипятка, настаивать 2 часа и процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды;

☑ *герань*. Приготовить отвар: 2 чайные ложки сухой травы настаивать 8 часов в 2 стаканах холодной кипяченой воды. Настой пить глотками многократно в течение дня (лекарство эффективно при легочных кровотечениях);

☑ *барвинок малый*. Приготовить настой: 1 чайную ложку сухой травы настаивать 15–20 минут в стакане кипятка. Процедить и принимать по 1 столовой ложке

2—3 раза в день. Лекарство эффективно как кровоостанавливающее средство;

☑ регулярно употреблять *проросшие ростки и зерна* злаковых культур (особенно пшеницы, сои, бобовых);

☑ *алоэ*. Приготовить лекарство: свежий сок листьев, выдержанных в темноте, смешать с салом и медом по следующему рецепту: свиного сала (или гусиного жира), масла сливочного, меда, какао в порошке по 100 частей каждого, сока листьев алоэ — 15 частей. 1 столовую ложку этой смеси размешать в стакане горячего молока. Принимать 2 раза в день.

Бронхиальная астма

Страдающие этой инфекционно-аллергической патологией хорошо знают, что ее проявлением являются приступы удушья, обусловленные спазмом мелких бронхов.

Приступы удушья могут возникать при вдыхании воздуха, загрязненного различными вредоносными частицами (дымом, включая табачный, бензином, духами). Провоцирующими болезнью аллергенами могут быть некоторые пищевые продукты: шоколад, яйца, цитрусовые и др.

Приступ удушья возникает внезапно и чаще ночью. У больного отмечается резкая нехватка воздуха, одышка с затрудненным выдохом. На расстоянии слышны свистящие хрипы. Больной бледен, испуган, лицо покрыто испариной, отмечается синюшность губ, кончика носа, щек. Для облегчения вдоха ему приходится принимать выгодное положение, опираясь руками о спинку кровати, стула, подоконник.

Народная медицина при этом заболевании использует следующие рецепты:

☑ *лук*. При астме помогает такое лекарство: 40 головок лука-сеянца опарить кипятком, чтобы они стали мягкими. Тушить лук в 0,5 л оливкового масла. Размять его. Это пюре больной должен принимать натощак утром и вечером по 1 столовой ложке;

☑ *чеснок и лимон*. Приготовить лекарство: 2 головки чеснока и 5 лимонов протереть на терке, залить 1 л

кипяченой воды комнатной температуры, настаивать 5 дней. Процедить и отжать. Принимать по 1 столовой ложке 5 раз в день. Процедить и отжать. Принимать по 1 столовой ложке 5 раз в день за 20 минут до еды;

☑ *алоз*. Приготовить состав: 200 г свежих листьев алоэ, 2 кг овса, 200 мл коньяка, 200 мл меда, 5 л воды. Все перемешать и поставить в духовку с температурой как для выпечки хлеба на 3 часа. Процедить, отжать, добавить еще 200 г алоэ и меда. Снова поставить в духовку и довести до кипения. После закипания состава вынуть его, процедить, отжать и держать в прохладном месте.

Приготовить еще один состав: 100 г измельченного корня девясила, 3 л молока, 1 стакан меда. Из 3 л молока получить сыворотку, добавить к ней мед и измельченный корень девясила. Поставить в духовку на 4 часа. После остывания процедить. Держать в прохладном месте.

Оба состава принимать по 1 столовой ложке 2–3 раза в день в течение 2–3 месяцев. Желательно при этом пить «Боржоми» и принимать таблетки фитина (или фосфорина) по одной в день;

☑ *укроп*. При приступе удушья пьют по 1/2 стакана настой измельченных семян укропа 2–3 раза в день. Настой готовить по следующему рецепту: 2 столовые ложки плодов залить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить;

☑ *золотой ус*. 35–50 суставчиков лианоподобных отростков измельчить, настоять в 1,5 л водки 9 дней в темном месте. Оставшиеся листья положить в темное прохладное место и использовать для лечебных целей (жевать понемногу), пока не будет готова настойка. Водочная настойка приобретает сиреневый цвет. Принимать ее по 1 десертной ложке за 40 минут до еды 3 раза в день. Ни в коем случае не заедать и не запивать. В начальный период лечения у больного могут усиливаться симптомы болезни, но этого бояться не следует, неприятные симптомы быстро пройдут. Вскоре после окончания лечения больной почувствует себя гораздо лучше.

Дополнительно приготовить второй состав: в 0,5 л меда выжать сок 6 лимонов, очистить и измельчить в

чесночнице 5 головок чеснока. Все полученные компоненты перемешать в стеклянной банке и поставить на 7 дней в темное место. Полученное лекарство принимать 1 раз в день (в 15–16 часов) по 4 чайные ложки с интервалами между приемами в 10 минут. Принимать ежедневно в течение месяца (дни не пропускать!).

6.2. Болезни сердечно-сосудистой системы

Ревматизм

Ревматизм — инфекционно-аллергическое заболевание, при котором поражаются не только и не столько суставы, сколько сердце. И если ревматизм своевременно не вылечить, то это в большинстве случаев приводит к развитию того или иного порока сердца.

Есть крылатая медицинская фраза: «Ревматизм лижет суставы, но кусает сердце». И это действительно так.

Больных (а болезнь обычно возникает через несколько дней после перенесенной ангины) беспокоят выраженные боли в суставах, чаще рук или ног. Боли носят симметричный и «летучий» характер. После стихания болей в одной группе суставов они появляются в другой. Боли в суставах такой интенсивности, что даже при прикосновении к ним руками или одеялом они резко проявляют себя. Кроме этого у больных температура тела повышена (обычно до 37,5–37,8 °C).

К лечению, проводимому кардиоревматологом, рекомендуется добавить народные средства:

☑ *герань*. Приготовить лекарство: 2 чайные ложки сухой травы настаивать 8 часов в 2 стаканах холодной кипяченой воды. Настой пить глотками многократно в течение дня;

☑ *папоротник мужской*. 50 г сухого или 100 г свежего корневища кипятить 2 часа в 2–3 л воды. Употреблять для ванночек на суставы при температуре воды 28–30 °C;

☑ *физалис обыкновенный*. Приготовить настой: 20 г сухих ягод варить 10–15 минут в 0,5 л воды, настаи-

вать 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день;

☑ *рододендрон золотистый*. Приготовить настой: 2 чайные ложки сухих листьев настаивать 1–2 часа в 2 стаканах кипятка. Процедить и принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день (в горячем виде);

☑ *лавр благородный*. Измельченную в порошок смесь лаврового листа (6 частей) и игл можжевельника (1 часть) растереть со свежим сливочным маслом (12 частей). Полученную мазь употреблять для втирания в больные суставы;

☑ *хмель*. 1 столовую ложку измельченных в порошок «шишек» растереть с 1 столовой ложкой несоленого свиного сала или сливочного масла. Втирать в больные суставы;

☑ *очиток пурпуровый (заячья капуста)*. Приготовить лекарство: 3 столовые ложки листьев обварить кипятком, завернуть в марлю и применять для обезболивающих припарок;

☑ *сельдерей*. Приготовить настой: 1 столовую ложку свежих корней залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 2–4 раза в день за 30 минут до еды;

☑ *щавель кислый*. Приготовить лекарство: 1 столовую ложку свежих листьев кипятить 15 минут в 2 стаканах воды, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 15 минут до еды. Пить глотками с небольшими перерывами.

Атеросклероз

Это наиболее распространенное заболевание у людей среднего и пожилого возраста. Избыток холестерина в крови приводит к отложению «извести» на стенках кровеносных сосудов, что чревато такими серьезными осложнениями, как инфаркт миокарда, инсульт. У больных атеросклерозом нередко развивается ишемическая болезнь сердца (ИБС).

При атеросклерозе полезно принимать такие лекарства, приготовленные из домашних растений, как:

☑ *лимон*. Сок из 1/2 лимона в 1/2 стакане горячей воды пить 2–3 раза в день. Полезно регулярно заправлять салаты лимонным соком;

☑ *чайный гриб*. Регулярно (ежедневно) пить его по 1/2 стакана 2–3 раза в день;

☑ *горох*. Гороховую муку принимать по 1/2–1 чайной ложке 2–3 раза в день до еды. Горох как антисклеротическое средство помогает больным и при головной боли;

☑ *лук*. Для лечения и профилактики атеросклероза полезно вводить в рацион смесь из равных частей свежего лука и меда;

☑ *чеснок*. Одно из лучших средств при атеросклерозе. Приготовить настойку: 300 г чеснока очистить, вымыть и положить в бутылку, залить 1 л спирта и настаивать 3 недели, после чего принимать по 20 капель в 1/2 стакана молока 3 раза в день. Тем, кто хорошо переносит чеснок, его можно глотать по 2–3 зубка натощак и перед сном. При этом запаха совершенно не чувствуется;

☑ *красный стручковый перец*. Он эффективно противодействует прогрессированию атеросклероза;

☑ *укроп*. Приготовить настой: 2 столовые ложки измельченных плодов залить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/2–1/3 стакана 3 раза в день;

☑ *фиалка трехцветная (анютины глазки)*. Приготовить чай: 15 г сырья на стакан кипятка. Пить 2–3 раза в день. Общее состояние, как утверждают знахари, улучшается уже через месяц после начала лечения.

Гипертоническая болезнь

Частота заболевания гипертонической болезнью заметно возросла среди населения. Чаще этой сосудистой патологией стали болеть люди более молодого возраста.

При лечении гипертонической болезни рекомендуются использовать следующие домашние растения:

☑ *барвинок малый*. Приготовить настой: 1 чайную ложку сухой травы настаивать 15–20 минут в стакане

кипятка, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2–3 раза в день;

☑ *магнолия крупноцветная*. Приготовить спиртовую настойку: на 1 часть измельченных листьев взять 1 часть спирта, настаивать 7 дней в закрытом сосуде, процедить. Хранить в темном месте. Принимать по 20 капель с водой 3 раза в день. Курс лечения — 3–4 недели;

☑ *кресс-салат*. Вводить его регулярно в свой рацион;

☑ *хмель*. Приготовить настойку: 1 весовую часть измельченных «шишек» настаивать 7 дней в 4 весовых частях спирта (или водки). Процедить и принимать по 5 капель настойки с 1 столовой ложкой воды 2 раза в день до еды (второй раз на ночь, что поможет наладить спокойный и глубокий сон);

☑ *золотой ус*. Приготовить настойку: 15–20 суставчиков измельчите и залейте 0,5 л водки. Настаивать 1,5–2 недели в темном месте. Ежедневно взбалтывать. В конце настаивания, когда настойка приобретет темно-сиреневый цвет, ее нужно процедить и перелить в посуду с герметически закрывающейся пробкой. Хранить настойку в темном прохладном месте. Принимать по 15–20 капель 3 раза в день за 15–20 минут до еды (на 1/2 стакана воды). Курс лечения — 10 дней. Повторно курс лечения можно провести через 5–7 дней.

Варикозное расширение вен, тромбофлебит

Термином варикозное расширение вен называют изменения вен, характеризующиеся неравномерным увеличением их просвета с образованием выпячивания в зоне истонченной венозной стенки. Наблюдается узлоподобная извилистость вен и их функциональная недостаточность.

Наиболее ранним признаком заболевания является появление расширенных вен на бедре или голени. Больные отмечают повышенную утомляемость пораженной конечности, чувство тяжести в ней, ощущение кожного зуда, тепла.

Постепенно болезнь прогрессирует. Набухание вен становится все более заметным, в них появляются узлы.

Сосуды становятся все более извитыми, приобретая синюшный оттенок. Жалобы на тяжесть и распирание в ноге становятся постоянными.

В нелеченых случаях варикозное расширение вен нередко осложняется тромбофлебитом, который характеризуется воспалением венозной стенки, в результате чего образуются тромбы, закупоривающие просвет венозных сосудов. Болезнь протекает с обострениями. При обострении недуга больные отмечают внезапно появившуюся острую боль по ходу тромбированной вены. Кожа над ней имеет синюшный оттенок. Вена выглядит набухшей.

При лечении данной патологии используются следующие домашние растения:

☑ *каланхоэ*. Наполнить половину пол-литровой бутылки резаными листьями каланхоэ и налить доверху водки или 70%-ного спирта. Поставить в темное место и периодически встряхивать. Через неделю лекарство готово. Вечером им натирают ноги, начиная от стопы и двигаясь к коленям и выше. Боли в ногах проходят сразу, но для излечения необходимо повторять процедуры в течение 4 месяцев;

☑ *хмель*. Приготовить настой: 2 столовых ложки («шишек») залить 0,5 л кипятка. Настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды;

☑ *горох*. Кашицу из незрелых семян гороха накладывают на варикозно расширенные вены либо в чистом виде, либо в смеси с яичным белком (это средство эффективно и при тромбофлебите);

☑ *алоэ*. Делать компрессы с соком алоэ.

Другая сердечная патология

Она чаще всего проявляется сердечной недостаточностью, а также аритмиями. Для лечения различных сердечных недугов можно использовать следующие средства:

☑ *рододендрон золотистый*. Приготовить настой: 2 чайные ложки сухих листьев настаивать 1–2 часа в 2 стаканах кипятка. Принимать по 1 столовой ложке

3–4 раза в день в горячем виде. Это средство не только обладает успокаивающим эффектом, но и уменьшает одышку, сердцебиение, увеличивает скорость кровотока, способствует исчезновению отеков;

☑ *петрушка*. Пить ее сок, но не более 30–60 мл в день. Лучше это количество смешать с салатным, шпинатным или сельдерейным соком. Это средство улучшает не только сердечную деятельность, но и дыхание;

☑ *лимон*. Натереть на терке 0,5 кг лимонов, смешать с 0,5 кг меда и 20 растолченными ядрами абрикосов. Утром и вечером употреблять натошак по 1 столовой ложке. Средство эффективно при тахикардии и при нервном возбуждении;

☑ *чеснок*. 1/3 бутылки наполнить порезанным чесноком, залить водкой или 50–60%-ным спиртом. Настоять две недели в теплом месте, ежедневно взбалтывая. Принимать по 5 капель 3 раза в день до еды на 1 чайную ложку холодной воды. Средство хорошо очищает кровеносные сосуды, снимает сосудистые спазмы, понижает повышенное кровяное давление;

☑ *золотой ус*. Принимать спиртовую настойку растения по 15–20 капель 3 раза в день за 15–20 минут до еды (с половиной стакана кипяченой воды). Курс лечения — 10 дней. При необходимости его можно повторить через 5–7 дней (рецепт приготовления настойки см. в разделе «гипертоническая болезнь»);

☑ рекомендуется держать в доме побольше растений зеленого цвета. Этот цвет улучшает кровообращение.

6.3. Болезни органов пищеварения

Гастриты

Гастриты (воспаление желудка) бывают острыми и хроническими. Чаще всего болезнь возникает из-за нерационального питания или из-за отравлений недоброкачественной продукцией.

При остром гастрите больные жалуются на боли в области желудка, неприятные ощущения в подложеч-

ной области, чувство жжения в верхней половине живота, тошноту, нередко рвоту, отрыжку. Обычно эти жалобы появляются спустя 2–3 часа после еды.

Хронический гастрит может протекать с нормальной, повышенной или пониженной кислотностью желудочного сока.

Больных беспокоят: чувство тяжести в подложечной области и распирающие живот, отрыжка воздухом и пищей, плохой вкус во рту и запах тухлых яиц из него, срыгивания, тошнота — обычно после еды; аппетит нарушен.

Народная медицина предлагает при лечении гастритов использовать следующие средства:

☑ *герань*. Приготовить отвар: 2 чайные ложки сухой травы настаивать 8 часов в 2 стаканах холодной кипяченой воды. Пить глотками многократно в течение дня;

☑ *бессмертник*. Приготовить настой: 2 чайные ложки сухой травы заварить в стакане кипятка, настаивать 2–3 часа. Процедить и принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день;

☑ *хмель*. Приготовить настой: 2 чайные ложки «шишек» настаивать 4 часа в стакане кипятка, процедить. Принимать по 1/4 стакана теплого настоя 3–4 раза в день за 15 минут до еды;

☑ *лимон*. Сок лимона из 0,5 плода средней величины пить с 1/2 стакана горячей воды 2–3 раза в день. Средство хорошо повышает кислотность желудочного сока;

☑ *укроп*. Приготовить настой: 1 чайную ложку толченых семян залить стаканом кипятка. Настоять, укутав, 2 часа. Процедить и принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды;

☑ *горчица*. Ее семена и столовую горчицу включать в рацион при гипоцидном гастрите;

☑ *анис*. Приготовить настой: 2 чайные ложки семян настаивать 1 час в стакане кипятка в закрытом сосуде. Процедить, охладить. Принимать по 2 столовые ложки 3–4 раза в день за полчаса до еды (как средство, стимулирующее функции пищеварения).

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

Это болезнь, как правило, молодых людей.

Характер жалоб позволяет судить о локализации язвенного процесса — в желудке или двенадцатиперстной кишке.

Основная и самая частая жалоба пациентов — боли в подложечной области. Их появление связано с приемом пищи. При язвенной болезни желудка они обычно возникают через полчаса-час после приема пищи и ощущаются, как правило, или под ложечкой, или в левом подреберье. При язвенной болезни двенадцатиперстной кишки боли бывают «голодными», то есть появляются через 2 часа и более после еды, иногда ночью («ночные» боли). Локализуются они в подложечной области и в правой верхней части живота и обычно исчезают после приема пищи. Нередко боль той или иной степени выраженности отдает в спину, в грудную клетку.

Кроме болей, язвенной болезни свойственна изжога, которая порою носит мучительный характер. У многих больных наблюдается тошнота, отрыжка. Аппетит при язвенной болезни обычно не страдает. Язва двенадцатиперстной кишки нередко приводит к запорам, а испражнения напоминают овечий кал («горошками»), иногда черного цвета, что обусловлено кровоточивостью язвы. При язвенной болезни желудка запоры отсутствуют.

Народная медицина при лечении язвенной болезни издавна применяет следующие средства:

☑ *лук*. Луковый сок пить по 1 столовой ложке 3–4 раза в день;

☑ *алоэ*. Это растение — одно из самых надежных средств при язвенной болезни. Трехлетние листья промыть, обрезать иглы, пропустить через мясорубку. Затем отжать через трехслойную марлю 250 мл сока. Добавить 250 г меда и 250 мл спирта. Смешать и поставить на сутки в теплое место, через сутки состав взбить (как масло) в течение часа. Принимать полученное лекарство по 1 столовой ложке 3 раза в день;

☑ приготовить сбор: фенхель (плоды) — 10 г, листья кипрея узколистного — 20 г, лиловый цвет — 20 г, ромашка аптечная (цветы) — 10 г. 2 чайные ложки смеси залить стаканом кипятка. Настоять, укутав, 2 часа. Процедить и принимать по 2 стакана настоя в течение дня;

☑ *проросшие зерна*. Их следует регулярно вводить в свой рацион;

☑ *золотой ус*. Рецепт лекарства см. в разделе «колиты».

Колиты

Колит — воспалительно-дистрофическое поражение толстой кишки. Не излеченный своевременно острый колит переходит со временем в хронический. Чаще всего хронический колит бывает не только исходом острого, но и следствием ослабленного иммунитета, внедрения в организм болезнетворных микробов. Нередко причиной заболевания является и глистная инвазия. Кроме того, хронический колит (так называемый вторичный) может возникнуть при воспалительных заболеваниях печени, поджелудочной железы, двенадцатиперстной кишки.

Течение хронического колита характеризуется периодами обострения и ремиссии. Ведущими симптомами болезни являются боли в животе и нарушения стула. Боли различаются по интенсивности и локализации. Наиболее типичны боли ноющего характера в нижних и боковых отделах живота. Локализация болей обусловлена, как правило, местом поражения толстой кишки. Боли редко интенсивны, усиливаются обычно после приема пищи. А после стула и отхождения газов боли уменьшаются. При распространении болей на близлежащие оболочки кишки они приобретают постоянный характер, усиливаясь при движении (особенно при тряске), дефекации, очистительной клизме. Усиливаются боли тепловые процедуры (грязи, деатермия, парафин, озокерит, грелки).

Метеоризм — частый признак заболевания. Постоянны и разнообразны диспепсические явления. Больных

беспокоят неприятный вкус или горечь, а также сухость во рту, отрыжка, тошнота, изжога, ощущение дискомфорта в животе. У большинства пациентов нарушен аппетит: чаще он бывает понижен.

Нарушения стула разнообразны. У одного и того же больного могут быть и поносы, и запоры в разные периоды заболевания, а также их сочетания (неустойчивый стул). Часто встречается так называемый синдром недостаточного опорожнения кишок: выделение небольшого количества кашицеобразного или жидкого кала, иногда с примесью оформленных кусочков, часто со слизью, несколько раз в день. При этом больные жалуются на ощущение неполного опорожнения кишечника после дефекации.

Позывы возникают преимущественно в утренние часы с короткими интервалами или сразу после еды.

Из народных методов лечения при колитах применяют следующие:

☑ *рододендрон золотистый*. Приготовить настой: 2 чайные ложки сухих листьев настаивать 1–2 часа в 2 стаканах кипятка. Процедить и принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день в горячем виде;

☑ *лимон*. Для очищения кишечника и облегчения его работы делать клизмы из горячей воды с добавлением 1–2 столовых ложек лимонного сока на 2,5 л воды. Клизмы нужно делать 3 дня подряд, 3 раза через день, 3 раза через 2 дня и так далее, пока не останется 1 раз в неделю;

☑ *алоэ*. При хронических запорах сок алоэ пьют по 1–2 чайные ложки 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 1–2 месяца;

☑ *петрушка*. Приготовить настой: 1 чайную ложку сухих измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день. Это средство угнетает процессы брожения в кишечнике;

☑ *анис*. Приготовить настой: 2 чайные ложки семян настаивать 1 час в стакане кипятка в закрытом сосуде.

Процедить, охладить. Принимать по 2 столовые ложки 3–4 раза в день за полчаса до еды (как ветрогонное и усиливающее пищеварение средство, а также при поносах);

☑ *лимон*. Корки лимона, сваренные в сахаре, используют для улучшения пищеварения;

☑ *огуречная трава*. Приготовить настой: 3 г сухих цветков или 10 г сухих листьев настоять в 1 стакане кипяченой воды в закрытом сосуде (для улучшения вкуса прибавить сахар). Пить ежедневно в несколько приемов. Курс лечения — до выздоровления (или 3–4 недели);

☑ *герань*. Приготовить настой: 2 чайные ложки сухой травы настаивать 8 часов в 2 стаканах холодной кипяченой воды. Лекарство пить глотками многократно в течение дня;

☑ *золотой ус*. Приготовить отвар: 1 крупный лист растения (15–20 см) или 2 мелких измельчить и залить 650–700 мл сырой воды, перемешать, накрыть крышкой и оставить при комнатной температуре на ночь. Утром поставить на огонь и кипятить под крышкой на небольшом огне 5–7 минут, затем процедить и отжать. Отвар рекомендуется принимать в теплом виде, подогревая нужное количество на водяной бане. Пить отвар по 2–3 столовые ложки 3–4 раза в день за 30–40 минут до еды. Курс лечения — до заметного улучшения состояния. Максимальная доза отвара за 1 прием составляет 70 мл.

Холецистит, желчнокаменная болезнь

Холецистит — воспаление желчного пузыря. Он может быть острым и хроническим (что чаще и бывает).

Острый холецистит возникает внезапно. Главным его симптомом является выраженная боль в правом подреберье и в подложечной области. Боль часто иррадирует (отдает) в правое плечо и лопатку. Постоянным симптомом является температура (до 39–40 °C), которая дер-

жится несколько дней. При ощупывании живота отмечается резкая болезненность правого подреберья.

При хроническом холецистите, который нередко является исходом острого, но может развиваться и самостоятельно, больные жалуются на болевые ощущения в правом подреберье, которые обостряются обычно при нарушении диеты. Боли носят тупой, длительный характер. Желтухи при этом не бывает.

Желчнокаменная болезнь в наше время относится к распространенным недугам. Основным симптом этого недуга — боли в правом подреберье, которые в период обострения носят название желчной колики. Резкие болевые приступы при этом могут длиться от нескольких минут до нескольких часов или даже дней. Боли обычно носят нестерпимый характер. Колики могут закончиться самостоятельным выходом камня в кишечник и выводом его из организма с испражнениями.

Народная медицина советует следующее:

☑ *щавель кислый*. Приготовить настой: 1 столовую ложку свежих листьев кипятить 15 минут в 2 стаканах воды, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 15 минут до еды. Лекарство следует пить глотками с небольшим перерывом;

☑ *лимон*. При желчнокаменной болезни рекомендуется выпивать по 1–2 стакана сока лимона и около 1,5 л смеси морковного, свекольного и огуречного соков в течение всего дня. Нередко уже через день-два начинаются приступы сильных болей, продолжительность которых обычно 10–15 минут. На 6–7-е сутки наступает кризис с сильными болями, после чего боль утихает, а камень выходит в просвет кишечника (при сильных болях можно принять но-шпу);

☑ *укроп*. При желчнокаменной болезни нередко помогает укроп, для чего 2 столовые ложки семян нужно залить 2 стаканами кипятка, нагревать на слабом огне 15 минут, охладить, процедить. Принимать по 1/2 стакана теплого отвара 4 раза в день. Курс лечения — 2–3 недели;

☑ *петрушка*. Приготовить настой: 1 чайную ложку истолченных семян залить 1 л холодной воды и оставить на всю ночь. Принимать со следующего дня по 3 столовые ложки каждые 2–3 часа;

☑ *бессмертник однолетний*. Приготовить настой: 2 чайные ложки сухой травы заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 2–3 часа. Процедить и пить по 1 столовой ложке 3–4 раза в день (при холецистите);

☑ *хмель*. Приготовить настой: 2 чайные ложки «шишек» настаивать 4 часа в стакане кипятка, процедить. Принимать при холецистите по 1/4 стакана теплого настоя 3–4 раза в день за 15 минут до еды.

Панкреатит

Панкреатит — воспаление поджелудочной железы. Он бывает острым и хроническим.

Клиника острого панкреатита характеризуется сильнейшими болями в области желудка и кишечника (обычно с левой стороны). Боли в большинстве случаев носят опоясывающий характер и сопровождаются тошнотой, рвотой. При появлении таких симптомов следует вызвать «скорую помощь». Хронический панкреатит развивается медленно, протекает длительно. Боли при этом носят тупой, ноющий характер и локализуются в левом подреберье. Возникают такие боли, как правило, при нарушении диеты.

Народная медицина при хроническом панкреатите предлагает следующие рецепты:

☑ рецепт народной целительницы Людмилы Ким: 1 кг лимонов, 300 г петрушки и 300 г чеснока пропустить через мясорубку (лимоны должны быть без косточек, но с кожурой). Смесь уложить в эмалированную кастрюлю на 2 недели. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Смесь полезно запивать 1/3 стакана настоя трав: черничные, брусничные, земляничные листья, стручки фасоли и кукурузные рыльца в равных количествах измельчить, потом 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка и оставить на ночь в термосе;

☑ листья мяты перечной, корень девясила, плоды укропа, траву сушеницы, зверобой, кориандр посевной взять в равных частях, перемешать. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 1 час. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день;

☑ *петрушка*. 500 г сырья тщательно вымыть, облить кипятком и порезать. Сложить в кастрюлю и залить молоком так, чтобы оно покрывало всю нарезанную траву. Поставить в нежаркую печь и дать молоку вытопиться, но не выкипеть. Процедить и принимать по 1–2 столовые ложки через каждый час. Все приготовленное лекарство больной должен выпить за 1 день;

☑ *золотой ус*. Приготовить отвар: 1 лист размером не менее 20 см (меньшего размера брать по 2 листа) измельчить, залить в эмалированной кастрюльке 0,7 л кипятка, кипятить 3–5 минут на слабом огне, укутать и настоять сутки. Принимать в теплом виде по 50–70 мл 3–4 раза в день за 40 минут до еды. Отвар можно сохранять при комнатной температуре, прикрыв его чистой салфеткой.

6.4. Болезни органов мочевого выделения

Почечнокаменная болезнь

Другое название почечнокаменной болезни — мочекаменная. Как видно из названия этого недуга, сущность его заключается в образовании камней в органах мочеотделения. Обычно камни образуются в почечных лоханках и в верхних отделах мочевыводящих путей.

Клиническая картина болезни отличается своей вариабельностью. Многое зависит от того, в каком именно отделе мочевыводящих путей находятся камни. Болезнь может протекать в течение ряда лет скрыто. Камень в почечной лоханке дает о себе знать нередко тогда, когда он преграждает отток мочи из почечной лоханки. В таких случаях боли проявляют себя почечной коликой, носят весьма интенсивный характер, сопровождаются тошнотой, рвотой, на лбу высту-

пает холодный пот. При таких симптомах больному приходится вызывать «скорую помощь».

Предлагаемые народной медициной рецепты могут способствовать освобождению мочевыводящих путей от песка и камней:

☑ **горох.** Полезно вводить в рацион свежие или вареные плоды гороха. Кроме того, можно приготовить настой: 2 столовые ложки измельченного сырья (стручков и травы) на стакан кипятка. Настаивать 2 часа, процедить и выпить в течение дня. Процедуру повторять при надобности;

☑ **плющ обыкновенный.** Приготовить настой: 1/2 чайной ложки листьев настаивать в течение часа в стакане холодной воды (кипяченой). Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день;

☑ **физалис.** 20 г сухих ягод варить 10–15 минут в 0,5 л воды, настаивать 1 час. Процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день;

☑ **герань.** Приготовить настой: 2 чайные ложки сухой травы настаивать 8 часов в 2 стаканах холодной кипяченой воды. Настой пить глотками многократно в течение дня;

☑ **лимон.** Сок из 1/2 лимона добавить в 1/2 стакана горячей воды. Пить лекарство 2–3 раза в день;

☑ **петрушка.** Приготовить настой: по 1 чайной ложке мелко нарезанных листьев и корней свежей петрушки залить стаканом кипятка и, укутав, настоять 2–3 часа. Процедить и принимать по стакану в день в 3 приема небольшими глотками за час до еды.

Цистит

Цистит — воспаление стенки мочевого пузыря. Он может протекать как остро, так и хронически.

Острый цистит возникает обычно внезапно (как правило, после простуды). Основными его симптомами являются: частое болезненное мочеиспускание, боли внизу живота. Боли при мочеиспускании нарастают и принимают постоянный характер, исчезая после соответствующего лечения.

Хронический цистит протекает длительно. Симптоматика его такая же, как и при остром цистите, но выражена заметно слабее. Болезнь может обостряться.

Народная медицина при циститах пользуется следующими средствами:

☑ *физалис*. Приготовить лекарство: 20 г сухих ягод варить 10–15 минут в 0,5 л воды, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день;

☑ *хмель*. Приготовить настой: 2 чайные ложки «шишек» настаивать 4 часа в стакане кипятка. Процедить и принимать по 1/4 стакана теплого настоя 3–4 раза в день за 15 минут до еды;

☑ *сельдерей*. Приготовить настой: 1 чайную ложку семян настаивать в 2 стаканах остуженной кипяченой воды. Процедить и принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за полчаса до еды;

☑ *петрушка*. Лекарство готовят так: 800 г петрушки промыть, нарезать и, сложив в кастрюлю, залить молоком так, чтобы оно покрывало всю массу. Поставить на слабый огонь или в нежаркую духовку и дать молоку вытопиться, но не выкипеть. Процедить и отжать массу через марлю. Принимать по 1 столовой ложке каждый час;

☑ *золотой ус*. Приготовить настой: положить в стеклянную или керамическую посуду 1 крупный лист растения (15–20 см) и залить его 1 л крутого кипятка. Тщательно укутать посуду и поставить настаиваться в теплое место. Дать постоять в течение суток — до тех пор, пока настой не приобретет выраженный малиново-фиолетовый цвет. Принимать настой по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения — 2 недели. Желательно провести 2 двухнедельных курса лечения с пятидневным перерывом между ними.

6.5. Малокровие (анемия)

Анемия — состояние, характеризующееся уменьшением количества эритроцитов и снижением гемоглобина в единице объема крови.

Имеется немало классификаций анемий. Наиболее часто встречающиеся из них — это железодефицитная анемия, гемолитическая анемия. Часто анемии наблюдаются у женщин после родов или при нарушениях менструального цикла. Диагноз того или иного малокровия ставит врач, он же назначает и соответствующее лечение.

В свою очередь, народная медицина издавна при малокровии применяет следующие средства:

☑ **чеснок**. При упадке сил утром натощак съедать 1 столовую ложку чеснока, сваренного с медом;

☑ **алоэ**. 150 г свежего алоэ смешать с 250 г меда и 350 мл кагора. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды;

☑ **петрушка**. 1 корень петрушки со стеблем залить стаканом воды, кипятить 5 минут, настаивать 4 часа. Стакан — суточная доза. Курс лечения — 1 месяц. Также можно пить сырой сок петрушки, смешанный с морковным соком в соотношении 1:3. Средство укрепляет кровеносные сосуды, «омолаживает» кровь;

☑ **щавель кислый**. Приготовить лекарство: 1 столовую ложку свежих листьев кипятить 15 минут в 2 стаканах воды, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 15 минут до еды. Пить глотками с небольшим перерывом. Щавель полезен при склонностях к кровотечениям.

6.6. Болезни суставов (артриты)

Насчитывается не один десяток болезней суставов. Наиболее часто встречаются ревматический, ревматоидный, обменный полиартриты. При этой патологии в народной медицине используются следующие средства:

☑ **очиток пурпуровый (заячья капуста)**. Приготовить лекарство: 3 столовые ложки листьев обварить кипятком, завернуть в марлю и прикладывать в качестве обезболивающего средства к больным суставам;

☑ **лавр благородный**. Приготовить настой: взять 5 г листиков (приблизительно 15 штук), залить 300 мл воды, довести до кипения и дать 5 минут прокипеть.

После этого залить в термос и настаивать 4–5 часов. Процедить и пить по 1 столовой ложке в течение дня, пока не кончится лекарство. На следующий день приготовить свежий настой и пить по такой же схеме. И так в течение 3 дней. Затем 2 недели перерыв. И снова повторить 3-дневный курс;

☑ *папоротник мужской*. Ванны из его листьев намного облегчают состояние больных артритами;

☑ *чеснок*. Спиртовую настойку чеснока пьют по 30 капель 3 раза в день. Курс лечения — 1 месяц. Настойку можно приготовить по следующему рецепту: 300 г чеснока положить в бутылку и залить спиртом. Настаивать в течение 3 недель;

☑ *старинный рецепт*: в большую бутылку с притертой пробкой налить 200 мл прованского (оливкового) или другого растительного масла, положить туда 20 стручков горького красного перца и добавить 200 мл керосина. Хорошо все взболтать. Настаивать в теплом месте 10 дней, ежедневно взбалтывая. Эту смесь на ночь втирать в пораженные суставы;

☑ *сельдерей*. Приготовить отвар: 100 г сельдерея вместе с корнем залить водой и варить до тех пор, пока не останется 1 стакан. Процедить. В течение дня выпить эту порцию в 3 приема. Готовить свежее питье надо ежедневно и пить, пока не наступит значительное улучшение;

☑ *лимон*. Пить ежедневно натоппак сок 1 лимона, добавляя горячую воду на 1/4 стакана;

☑ *золотой ус*. Приготовить масло: для приготовления его «горячим» способом взять боковые побеги растения. Измельчить и залить оливковым маслом из расчета 2 части масла на 1 часть растительного сырья. Поставить масляно-растительную смесь в духовку, разогретую не более чем до 30–40 °C и держать при этой температуре 8–10 часов. Соблюдать температурный режим: более высокая температура разрушительным образом воздействует на свойства золотого уса! После томления процедить растительное масло, слить в емкость (желательно, темного стекла) с герметически за-

крывающейся крышкой. Хранить в темном, сухом и прохладном месте. Приготовленным лекарством растирать болезненные места 1 раз в день перед сном в течение 10–12 минут.

6.7. Эндокринные заболевания

Наиболее распространенной патологией эндокринной системы являются сахарный диабет и болезни щитовидной железы (зоб с нарушением или без нарушения функции щитовидной железы), а также климакс.

Сахарный диабет

Сахарный диабет становится в последние 10–15 лет все более массовым недугом как у нас в стране, так и во многих странах мира.

Главными симптомами сахарного диабета являются: выраженная жажда, сухость во рту, повышенное мочеотделение, сухость кожи, зуд. При лабораторных анализах отмечается повышенное содержание сахара (глюкозы) в крови и моче.

Существует два типа сахарного диабета: I тип — инсулинозависимый, когда в результате абсолютной недостаточности инсулярного аппарата поджелудочной железы (ее эндокринных островков) этот гормон не вырабатывается организмом, в результате чего больному каждый день приходится вводить в инъекциях инсулин; II тип — инсулиннезависимый, когда функция инсулярного аппарата сохранена, но заметно ослаблена — в этом случае больные получают антидиабетические таблетированные препараты. При том и другом типе заболевания необходимо соблюдать предписанную врачом диету.

В дополнение к антидиабетическим препаратам при лечении сахарного диабета народная медицина рекомендует следующие лекарства:

☐ *лук*. 2–3 измельченные луковицы залить 2 чайными чашками теплой воды, выдержать 7–8 часов, процедить и пить готовый настой по 1 кофейной чашке 3 раза в день перед едой;

☑ *сельдерей*. Принимать его сок по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20–30 минут до еды;

☑ *лавер благородный*. Взять 30–40 листиков на пол-литра кипятка. Принимать утром натощак, в течение дня до еды по 2 столовые ложки 3–4 раза в день;

☑ *горох*. Употреблять гороховую муку по 1/2–1 чайной ложке 2–3 раза в день до еды;

☑ приготовить смесь: петрушка — 300 г, чеснок — 300 г, лимонная цедра — 100 г. Все пропустить через мясорубку, выдержать 2 недели в темном месте. Столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и оставить на ночь в термосе. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды;

☑ *горчица*. Принимать ее семена по 1 чайной ложке 3 раза в день;

☑ *золотой ус* (рецепт лекарства см. в разделе «Панкреатит»); можно воспользоваться и рецептом больного диабетом с большим стажем заболевания, опубликованным в книге В.Н. Огаркова «Все о золотом усе» (М.: Асс-Центр, 2004). Прочитируем больного: «Лечусь от диабета с помощью золотого уса. Измельчив лист длиной не менее 20 см, залив литром кипятка и укутав, настаиваю сутки. Принимаю трижды в день за 30 минут до еды по 50 г в теплом виде. Результаты уже есть, анализы подтверждают, что уровень сахара в крови снижается».

Болезни щитовидной железы

Болезней щитовидной железы существует довольно много. Но наиболее частой патологией этого эндокринного органа является зоб с нарушением его функции или без нарушения.

Чаще всего диагностируется зоб без нарушения деятельности органа. При осмотре у человека, страдающего зобом, видно увеличение щитовидной железы той или иной степени (от I до V).

Если зоб протекает с повышенной функцией щитовидной железы, то это трактуется как тиреотоксический зоб,

или гипертиреоз, или тиреотоксикоз, или Базедова болезнь. Главными симптомами этого недуга являются: увеличение щитовидной железы (зоб), раздражительность, тахикардия, дрожание тела (чаще кистей рук), или тремор, быстрое немотивированное похудание, потливость, расширение глазных щелей (вплоть до пучеглазия, или экзофтальма).

Если зоб протекает, наоборот, с пониженной функцией железы, то это говорит о болезни под названием гипотиреоз или аутоиммунный тиреоидит. Главными симптомами этого недуга являются: сухость кожи, бледность кожных покровов, замедленный пульс (брадикардия), пониженное артериальное давление, отеки лица, а нередко и всего тела, пониженная температура тела.

В дополнение к назначениям эндокринолога народная медицина при зобе рекомендует следующие средства:

☑ *петрушка*. Сок петрушки предохраняет больного токсическим зобом от развития патологических глазных симптомов (экзофтальмопатии);

☑ приготовить состав: петрушка, ландыш (цветы), трава дурнишника. Всего взять поровну, 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут. Процедить и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день;

☑ *огуречная трава*. Приготовить настой: 3 г сухих цветков или 10 г сухих листьев настоять в 1 стакане кипяченой воды в закрытом сосуде, для улучшения вкуса добавить сахар. Пить в несколько приемов. Курс лечения — 3–4 недели. Средство оказывает успокаивающее действие на нервную систему и на сердце;

☑ *укроп*. Приготовить настой: 2 чайные ложки измельченных семян настаивать 10 минут в 2 стаканах кипятка в закрытом сосуде. Процедить и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 1/2 часа до еды как успокаивающее средство;

☑ *горох*. В любом виде его употребление благоприятно влияет на функции эндокринных желез.

Климакс у женщин

В переходный период у женщин начинает угасать эндокринная функция яичников. В эти годы немалое их число страдает климактерическим неврозом, или патологическим климаксом.

Основные симптомы этого недуга: повышенная раздражительность, плаксивость, быстрая утомляемость, чувство жара, частые приливы к голове, потливость, отмечаются в ряде случаев ложные позывы на мочеиспускание. Кроме того, больные жалуются на сухость во влагалище, болезненные половые акты.

Народная медицина для лечения патологического климакса рекомендует следующие домашние растения:

☑ приготовить сбор: мята, полынь (трава), фенхель (трава), липа (цветки), крушина (кора). Всего взять поровну. 2 столовые ложки смеси залить 200 мл кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, настаивать 1 час. Процедить и довести объем до 200 мл. Принимать по 1 стакану утром и вечером;

☑ *хмель*. Приготовить настой: 20 г сухих измельченных «шишек» на 1 л кипятка. Варить на водяной бане 15 минут, настоять 1 час. Процедить и принимать по 100 мл 4–5 раз в день;

☑ приготовить сбор: рута душистая (листья с цветками) — 4 столовые ложки, петрушка (плоды) — 4 столовые ложки. 2 столовые ложки смеси кипятят 7–10 минут в 600 мл воды, настаивают 1 час. Процеживают и пьют глотками весь отвар за день. Лекарство снимает тягостные ощущения внизу живота;

☑ *проросшие зерна злаков*: 70–100 г зерен пшеницы замочить на сутки в пиале. Накрыть бумажной салфеткой. Через сутки зерна прорастут. Прокрутить их на мясорубке, залить стаканом горячего молока, добавить 1 чайную ложку меда и 1 чайную ложку сливочного масла. Перемешать. Накрыть смесь салфеткой и дать ей остыть. Это ваш завтрак на каждый день в течение месяца, а то и двух. До обеда ничего не есть. Облегчение наступает обычно через 1–2 недели.

Замачивать новую порцию зерен надо каждый день, чтобы на следующее утро приготовить очередной завтрак;

☑ *золотой ус*. Приготовить напар: взять 1 крупный лист (15–20 см) или 2 небольших, залить измельченное сырье 650–700 мл кипятка и поставить в медленно остывающую русскую печь или духовку. Растительная смесь должна «сидеть» в духовке всю ночь. После этого процедить напар через марлю, слить в подходящую посуду и подогревать на водяной бане перед употреблением.

Принимать лекарство надо по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20–30 минут до еды. Продолжительность лечения — до заметного улучшения состояния.

6.8. Болезни обмена веществ

К наиболее распространенным болезням обмена веществ относятся ожирение и подагра.

Ожирение

При ожирении народная медицина рекомендует следующие домашние растения:

☑ *сельдерей пахучий* постоянно употреблять в пищу;

☑ *проросшие зерна злаков* (овса, пшеницы, ржи) регулярно вводить в свой рацион, так как в них в большом количестве содержатся витамины группы В; которые препятствуют отложению жира;

☑ *петрушка*. Полезно пить ее сок по 50–70 мл 3 раза в день;

☑ *огурец*. Раз в неделю устраивать разгрузочные огуречные дни, съедая в этот день до 1,5 кг овощей;

☑ *золотой ус*. Приготовить настой: взять 1 крупный лист растения (15–20 см) или 2 мелких, залить измельченное сырье 650–700 мл кипятка и кипятить в керамической или огнеупорной посуде на слабом огне примерно 15 минут. После надо укутать посуду и поставить в теплое место. Дать настояться 12–15 часов, после чего профильтровать отвар и отжать марлю.

Принимать лекарство по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20–30 минут до еды. Продолжительность курса лечения — по показаниям. Настой золотого уса употреблять в теплом виде, подогревая необходимое количество на водяной бане.

Подагра

Подагра — заболевание, обусловленное нарушением обмена веществ в организме и характеризующееся отложением мочекислых солей (уратов) в костях, суставах, хрящах, сухожилиях и др. Подагрический артрит относится к группе дистрофических, неинфекционных артритов. Заболевание относится к так называемым наследственно-конституциональным, поскольку оно чаще всего встречается в определенных семьях в течение ряда поколений. Заболевают подагрой чаще мужчины. Механизм развития заболевания состоит в том, что кровь избыточно накапливает мочекислые соли; далее они переходят в разные органы и ткани. Откладываясь преимущественно в мелких суставах рук и ног, соли нарушают их анатомию и функцию. Для подагры наиболее типично отложение мочекислых солей в виде игольчатых кристаллов в суставе большого пальца ноги. Места солевых отложений поражаются воспалительными процессами, далее здесь возникают рубцовые изменения. На местах, где к костям прикреплены сухожилия, связки, суставные сумки, образуются костные разрастания.

Пораженные суставы становятся малоподвижными или неподвижными; в ряде случаев возникают подвывихи суставов. Заболевание является хроническим, артрит неуклонно прогрессирует и, если его не лечить своевременно, весьма расстраивает костно-суставной аппарат. По клиническому течению подагрический артрит может протекать остро и хронически.

Острый вариант артрита, как правило, проявляется болевыми приступами; они почти всегда возникают ночью. Внезапно, без видимых причин, появляется острая боль в пораженном до этого суставе. Быстро образуется припухлость, сопровождающаяся краснотой и

резкой болезненностью. Одновременно появляется озноб со значительным повышением температуры. Болевому приступу нередко сопутствует вздутие живота, задержка стула.

Обычно к утру боль стихает, но к ночи вновь обостряется. Так может продолжаться 6–8 дней, после чего приступы прекращаются, причем без видимых последствий для пораженного сустава. Приступы подагры могут разделяться интервалами в несколько дней, а нередко — несколько месяцев, даже 1–2 года.

При подагре народная медицина рекомендует следующие домашние растения:

☑ *герань*. Приготовить настой: 2 чайные ложки сухой травы настаивать 8 часов в 2 стаканах холодной кипяченой воды. Настой пить глотками многократно в течение дня;

☑ *рододендрон золотистый*. Приготовить настой: 2 чайные ложки сухих листьев настаивать 1–2 часа в 2 стаканах кипятка, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день в горячем виде;

☑ *красный стручковый перец*. Приготовить настой: 10 горьких стручков перца на 200 мл воды. Кипятить 5 минут, настаивать 6 часов. После процедить через марлю и смешать с таким же количеством меда. Принимать по 1 чайной ложке 2 раза в день;

☑ *фиалка трёхцветная (анютины глазки)*. Приготовить настой: 100 г сухой травы залить 1 л кипятка, настоять 2 часа, процедить. Применять наружно на больные суставы;

☑ *лимон и чеснок*. Взять 4 лимона и 3 головки чеснока, пропустить через мясорубку (лимоны без косточек), залить всю массу 7 стаканами кипятка, перемешать и дать настояться сутки. Процедить и пить 1 раз в день перед едой;

☑ *сельдерей пахучий*. Приготовить настой: 1 столовую ложку свежих корней залить 2 стаканами кипятка, настоять. Укутав, 4 часа. Процедить и принимать по 2 столовые ложки 3–4 раза в день за полчаса до еды;

☑ *хмель*. Приготовить состав: 1 столовую ложку измельченных в порошок «шишек» растереть с 1 столовой ложкой несоленого свиного сала или сливочного масла. Втирать в больные суставы;

☑ *лук*. 1–2 луковицы мелко нарезать, приготовить луковую кашу. Завернуть ее в марлю и прикладывать к больным суставам.

6.9. Аллергические болезни

При аллергических заболеваниях полезными будут следующие народные средства:

☑ *щавель кислый*. Почаще включайте его в свой рацион;

☑ *сельдерея пахучий*. Принимать его сок по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20–30 минут до еды. Или: 2 столовые ложки измельченных корней настоять в течение 2 часов в стакане холодной воды. Процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды;

☑ *хмель*. Приготовить настой: 20 г сухих измельченных «шишек» на 1 л кипятка. Варить на водяной бане 15 минут, настоять 1 час. Процедить и применять местно;

☑ *золотой ус*. Приготовить настой: положите в эмалированную или керамическую посуду 1 крупный лист растения (15–20 см) и залейте его 1 л крутого кипятка. Тщательно укутайте посуду и поставьте настаиваться в теплое место. Дайте постоять в течение суток — до тех пор, пока настой не приобретет выраженный малиново-фиолетовой окраски.

Настой можно приготовить и в термосе. Если вы измельчали или растирали растительное сырье, то перед употреблением настой рекомендуется процедить через марлю.

Принимать лекарство по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20–30 минут до еды. Продолжительность курса лечения — по показаниям.

6.10. Болезни кожи

Наиболее распространенными заболеваниями кожи являются псориаз и экзема, а также другие дерматиты и грибковые поражения. При этой патологии народная медицина рекомендует воспользоваться следующими рецептами:

☑ *алоэ*. В китайской народной медицине при хронических кожных заболеваниях назначают пить сок алоэ по 1–2 чайные ложки 3–4 раза в день. В народной медицине других стран применяют компрессы из алоэ при таких кожных заболеваниях, как экзема, волчанка;

☑ *фиалка трехцветная (анютины глазки)*. Наружно для лечения псориаза и красной волчанки используют сок фиалки трехцветной;

☑ *щавель кислый*. Приготовить лекарство: 1 столовую ложку свежих корней кипятить 15 минут в 1,5 стаканах воды, настаивать 2 часа. Процедить и использовать наружно при экземе;

☑ *хмель*. Приготовить настой: 2 чайные ложки «шишек» настаивать 4 часа в стакане кипятка. Процедить и принимать по 1/4 стакана теплого настоя как успокаивающее средство при кожных заболеваниях;

☑ *фенхель обыкновенный*. Приготовить настой: 1 чайную ложку измельченных семян настаивать 2 часа в закрытой посуде в стакане кипятка. Процедить и смазывать пораженные участки кожи при грибковых заболеваниях;

☑ *пшеница обыкновенная*. Приготовить настой: 1/2 чайной ложки листьев настаивать 1 час в стакане холодной воды (кипяченой). Процедить и применять наружно при кожных сыпях;

☑ *каланхоэ*. Сок свежих листьев (2–3 капли) наносить на пораженные участки кожи;

☑ *лимон*. Его сок используют наружно при грибковых заболеваниях;

☑ *сельдерей*. Принимать его сок по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20 минут до еды при различных дерматитах;

☑ *золотой ус*. Приготовить мазь: измельчить в фарфоровой или фаянсовой посуде крупные (не менее 15–20 см) свежесорванные листья и отжать сок через марлю (или еще лучше через соковыжималку). Смешать сок с детским кремом в пропорции 1:3. Хранить мазь в сухом прохладном месте. Повязку с этой мазью наложить на пораженные участки кожи. Продолжительность процедуры — в зависимости от чувствительности кожи.

6.11. ЛОР-болезни (болезни уха, горла, носа)

Отит (воспаление уха)

Чаще всего диагностируется средний отит, который характеризуется болями, часто довольно выраженными, в пораженном ухе, нередко гноеточением из него, повышенной температурой, головной болью.

При этом заболевании можно воспользоваться следующими народными рецептами:

☑ *лук*. Лук нафаршировать тминным семенем, испечь его, отжать сок. Закапывать по 2–3 капли в больное ухо;

☑ *укроп*. Отжать сок и закапывать в больное ухо по 1–2 капли 1 раз в день. Средство эффективно от шума в голове из-за больного уха.

Ринит (насморк)

При этом заболевании полезными будут следующие домашние растения:

☑ *каланхоэ*. Закапывать по 2 капли его сока в каждую ноздрю 2 раза в день. Курс лечения — 5–6 дней;

☑ *лук*. Натереть на терке 2 столовые ложки хозяйственного мыла, 2 столовые ложки репчатого лука, добавить 2 столовые ложки спирта и молока. Все тщательно перемешать, переложить в маленькую кастрюльку, которую поставить в большую с кипящей водой. Пропарить 30 минут и охладить. Ватные фитили, смоченные полученным содержимым, ввести в нос. Прогреть его синей лампой или вареным яйцом;

☑ **чеснок.** 1 дольку чеснока разрезать и многократно вдыхать его запах.

Ларингит (воспаление горла)

При ларингитах эффективны следующие народные средства:

☑ **каланхоэ.** Его сок смешать пополам с водой и полоскать горло несколько раз в день;

☑ **лук.** Его сок смешать пополам с медом и принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день;

☑ **фиалка трехцветная (анютины глазки).** Приготовить сбор: фиалка трехцветная (травы) — 5 г, череда трехраздельная — 3 г. Смесь залить 200 мл кипятка, настоять 1 час. Применять для ингаляции 3–4 раза в день;

☑ **чайный гриб.** Пейте его в теплом виде по 1 стакану 3–4 раза в день.

Гайморит

Гайморит — воспаление слизистой оболочки верхнечелюстной (гайморовой) пазухи. При остром гайморите обычно отмечается повышенная температура, общее недомогание, боли в области челюсти, головные боли, усиливающиеся при кашле и чихании, а также при наклоне головы. При хроническом гайморите все эти симптомы выражены нерезко.

Для лечения гайморита используют следующие народные средства:

☑ приготовить сбор: календула (цветки) — 10 г, герань (травы) — 5 г, ромашка аптечная (цветки) — 15 г. Сбор залить 200 мл кипятка, настаивать 1 час. Процедить и применять по 50 мл на ингаляцию;

☑ **золотой ус.** Читательница газеты «ЗОЖ» («Здоровый образ жизни») поделилась следующим рецептом для лечения гайморита. Цитируем: «...Отрезали 1/4 листа (золотого уса — В. К.), выдавливали в розетку чеснокодавкой сок и закапывали себе в обе ноздри по 3 капли утром и вечером. В начале лечения мы не всегда регулярно это делали, но когда появились ощутимые результаты

(то есть левая половина носа стала дышать), стали капать ежедневно. Так лечились месяца четыре. И вот однажды из носа стала отходить густая слизь, а потом слизь зеленоватого цвета. Дыхание стало свободным, но мы все равно решили продолжать лечение. Пролечились еще два месяца. Гайморова пазуха очистилась, нос задышал».

Ангина

При ангине наиболее эффективны следующие народные средства:

☑ *герань*. Приготовить настой: 2 чайные ложки сухой травы настаивать 8 часов в 2 стаканах холодной кипяченой воды. Этим настоем полоскать горло. Или приготовить отвар: 1 столовую ложку измельченной травы или корней залить стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 5 минут, охладить. Процедить и полоскать горло;

☑ *лук*. Свежий лук по 1 чайной ложке пить 3–4 раза в день;

☑ *чеснок*. 1 дольку чеснока разрезать и многократно вдыхать запах;

☑ *щавель кислый*. Для полоскания и в качестве противовоспалительного средства свежие листья и мягкие стебли очистить, хорошо промыть проточной водой, отжать, ошпарить кипятком, измельчить и размять деревянной ложкой или толкушкой. Отжать через плотную ткань в эмалированную посуду и кипятить 3–5 минут. Хранить в холодильнике. Принимать по 1–2 столовые ложки 3 раза в день во время еды;

☑ *алоэ*. Бутылку с широким горлом наполнить до половины измельченными листьями алоэ, засыпать доверху сахарным песком, завязать горлышко марлей и настаивать 3 дня, затем процедить и отжать. Сироп принимать 3 раза в день перед едой до полного выздоровления;

☑ *золотой ус*. Срезать ус, когда на нем 12 коленцев (суставчиков), настаивать на 0,5 л водки в темном месте 10 дней. Полученным лекарством полоскать горло.

6.12. Женские болезни

Рецепты народной медицины (в дополнение к назначениям гинеколога) в большинстве своем оказывают помощь при многих женских заболеваниях. Вот, что рекомендует народная медицина:

☑ *герань*. Приготовить настой: 2 чайные ложки сухой травы настаивать 8 часов в 2 стаканах кипяченой воды. Настой пить глотками многократно в течение дня при маточных кровотечениях или наклонностях к ним;

☑ *лук*. С 1 кг репчатого лука снять шелуху, залить 2 стаканами крутого кипятка, варить на медленном огне 15–20 минут, остудить. Процедить и принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день при скудных менструациях. Курс лечения — 2 недели. Печеный лук с льняным маслом или медом прикладывать к груди при маститах, особенно осложненных нарывами;

☑ *алоэ*. Лист алоэ растолочь, положить на больное место грудной железы и перевязать. Менять повязку через каждые 7–8 часов: алоэ хорошо рассасывает воспалительные образования в молочной железе. При эрозии шейки матки во влагалище вводят тампоны, смоченные соком алоэ;

☑ *сельдерея пахучий*. Приготовить настой: 1 столовую ложку свежих корней настаивать 4 часа в 1,5 стаканах кипятка в закрытой посуде. Процедить и принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за полчаса до еды при скудных менструациях;

☑ *фенхель*. Приготовить настой: 1 чайную ложку измельченных семян настаивать 2 часа в закрытой посуде в стакане кипятка. Процедить и принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день при скудных менструациях;

☑ *укроп*. Почаще вводить в рацион для усиления лактации;

☑ *каланхоэ*. При эрозии шейки матки на пораженное место нанести 2–3 капли сока каланхоэ. Курс лечения — 5–6 дней;

☑ *золотой ус*. При различных женских патологиях (спайки после операции, фибромы матки, кисты яични-

ков и др.) взять 50 суставчиков, нарезать и настоять в 0,5 л водки 10 дней. Процедить. Утром (натошак), за 40 минут до еды в 30 мл воды накапать 10 капель настойки и принять внутрь. Вечером за 40 минут до еды повторить прием в той же дозировке. На следующий день принимать по 11 капель настойки, на третий день — по 12 капель. И так за 25 дней довести до 35 капель на прием. Затем начинать снижение, убавляя по 1 капле на прием в день. За 25 дней больная вернется на исходные позиции, т. е. по 10 капель на прием. Для лечения обычно требуется от 3 до 5 курсов лечения.

Начиная с 3-го курса перейти на трехразовый прием, по той же схеме. Обычно нужно пройти не более 5 курсов лечения. После 1-го и 2-го курсов сделать перерыв по 1 неделе. После 3-го курса все последующие проводить с перерывами между курсами в 10 дней.

6.13. Онкологические болезни

В последнее время возросло число больных, страдающих как доброкачественными опухолями, так и злокачественными (раковыми). Народная медицина в дополнение к назначениям онкологов рекомендует следующие средства для лечения онкологических заболеваний:

☑ **алоэ.** При раке желудка сорвать листья растения не моложе 3 лет, выдержать 10–12 дней в темном месте при температуре 6–8 °С, измельчить, отжать сок и смешать с коньяком из расчета 0,5 л коньяка на 2 столовые ложки сока. Одновременно нужно приготовить настой из листьев пеларгонии: 3 свежих листа этого комнатного растения залить 1/2 стакана кипятка, плотно закрыть крышку сосуда, поставить на 8 часов на горячую (но не кипящую) водяную баню, затем процедить, влить в смесь коньяка с соком алоэ и добавить 3 капли 5%-ной настойки йода. Все указанные пропорции должны быть точно соблюдены. Принимать эту смесь по 1 столовой ложке 2 раза в день утром и вечером натошак. Через несколько дней могут

появиться боли или даже кровянистые выделения, но уже через 1–2 недели это пройдет и наступит улучшение;

☑ приготовить лекарство: лимон — 1 шт., глицерин медицинский — 100 мл, минеральная вода — 0,5 л. Мелко нарезанный лимон смешать с глицерином и добавить минеральную воду. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за полчаса до еды. После 5 курсов сделать перерыв на 5 месяцев. Затем все повторить. Средство обладает общим противоопухолевым действием;

☑ приготовить смесь: морковный сок — 250 мл, сок красной свеклы — 250 мл, сок черной редьки — 250 мл, сок чеснока — 250 мл, сок лимона — 250 мл, мед — 250 мл (стакан), вино «Кагор» — 250 мл. Все компоненты соединить в эмалированной посуде, перемешать деревянной ложкой, переложить в двухлитровую банку и закрытой поставить в холодильник. Принимать 3 раза в день после еды по 1 столовой ложке, пока не кончится лекарство. После каждого курса перерыв 1 месяц. Провести 5 курсов в течение года. Лекарство обладает широким противоопухолевым спектром действия;

☑ приготовить сбор: укроп огородный (измельченные плоды) — 12 столовых ложек, лен (измельченные плоды) — 6 столовых ложек, тыква (измельченные очищенные семечки) — 6 столовых ложек.

Смешать 5–6 столовых ложек смеси, заварить 1 л кипятка (55–60 °C), настаивать, плотно закрыв, 2–3 часа. Принимать по стакану 5–6 раз в день, запивая столовой ложкой измельченного на терке напара корня лопуха паутинистого. Курс лечения — 3–5 месяцев, перерыв — 7–10 дней после каждого месяца приема лекарства. Во время перерыва пить чай из смеси трав душицы и цветков василька синего, из расчета 2 столовые ложки смеси трав на 0,5 л кипятка (парить ночь плотно закрытым). Травы берут в равных дозах. Средство эффективно при раке всех органов пищеварительного тракта;

☑ *фиалка трехцветная (анютины глазки)*. Приготовить отвар: 20 г сухой травы залить 200 мл кипятка, кипятить на водной бане 15 минут, настоять 45 минут,

процедив, отжать, долить кипяченой водой до 200 мл. Употреблять наружно при раке кожи;

☑ приготовить состав: алёэ (сок пятилетнего растения), барсучий жир — 0,5 кг, мед натуральный — 0,5 кг. Перемешать состав миксером, переложить в двухлитровую банку, хранить в холодильнике в нижнем отсеке. Перед приемом перемешивать деревянной ложкой. Принимать по 1 столовой ложке через час после еды при раке легкого;

☑ чеснок. Принимать 3 раза в день до еды сок чеснока, постепенно увеличивая дозу: первые 5 дней по 10 капель, следующие 5 дней — по 20 капель, так добавлять по 10 капель каждые 5 дней, доведя до 1 столовой ложки за прием. Сок чеснока запивать 1/2 стакана свежего сока подорожника и еще через полчаса принимать 1 столовую ложку меда. Через 3 месяца постепенно уменьшать количество чесночного сока за прием и, доведя до 30 капель, принимать сок еще в течение 5 дней.

При таком лечении необходимо также, не переставая, пить сок подорожника по 1 столовой ложке 4 раза в день в течение года. На зиму сок следует консервировать, смешивая его с равным количеством спирта или водки. Для получения сока подорожника следует мелко крошить его листья, собранные рано утром, сразу после высыхания росы в первую неделю после начала цветения, приходящегося на конец мая — начало июня, руками или ножом из нержавеющей стали; смешать хорошо измельченные листья с таким же количеством сахарного песка и поставить в теплое место, периодически уплотняя деревянной ложкой, чтобы выделяющийся сок был сверху. Если этого не делать, то масса заплесневеет. Через 10 дней нужно выжать из полученной массы сок.

Принимать сок надо 3–4 раза в день по 1 столовой ложке за 20 минут до еды. На курс лечения требуется 3–5 литровых банок зеленой массы подорожника и столько же сахара. Сок необходимо хранить в холодильнике. Для более длительного хранения нужно смешать сок со

спиртом (на 2 части сока 1 часть спирта или 2 части водки). Принимать 3 раза в день по 1 столовой ложке при раке желудка, кишечника и легких;

☑ *хмель*. Использовать для ванн при раке кожи;

☑ *чайный гриб*. Регулярно вводить в свой рацион;

☑ *капуста брокколи*. Профилактическое и противораковое средство;

☑ *горох*. Обладает противоопухолевым свойством;

☑ *золотой ус*. Приготовить спиртовую настойку: взять 15–20 суставчиков растения, измельчить и залить 0,5 л водки. Настаивать смесь две недели в темном месте, ежедневно взбалтывать. В конце настаивания, когда настойка приобретет темно-сиреневый цвет, ее нужно процедить и перелить в посуду с герметически закрывающейся пробкой. Хранить лекарство в темном и прохладном месте. Принимать по 10 капель на 1/6 стакана кипяченой воды 1 раз в день за полчаса до еды.

Схема лечения: 1 день — 10 капель на 1/6 стакана кипяченой воды. Со 2-го по 30-й день — увеличивать дозировку на 1 каплю в день. С 31-го по 60-й день — уменьшать дозировку на 1 каплю в день. Курс лечения — 60 дней.

Рекомендуется провести 3 курса лечения с перерывом не менее 10 дней между курсами.

Не следует использовать настойку при заболеваниях печени.

6.14. Другие недуги

Если заболел зуб

Используйте следующие рецепты:

☑ *бессмертник однолетний*. Приготовить настой: 2 чайные ложки сухой травы заварить стаканом кипятка, настаивать 2–3 часа. Процедить и использовать для полосканий;

☑ *лук*. Разрезать луковицу пополам. Разрезанной стороной приложить на левую руку, на локтевой сгиб, если зуб болит слева. Луковицу закрепить бинтом на

руке. Через 10 минут боль проходит. Луковицу можно убирать (знахарский метод для ребенка);

☑ **чеснок**. Дольку чеснока разрезать вдоль и внутренней стороной прикладывать к руке в том месте, где врач щупает пульс. Если зуб болит слева, то дольку чеснока привязать на левой руке, и наоборот. Через 15–20 минут зубная боль проходит. Красное пятно от чеснока смазать вазелином или маслом (знахарский рецепт). Можно также над больным зубом на десну положить тампонец, смоченный чесночной водичкой (растолченный чеснок залить водой);

☑ **лавр благородный** (древний рецепт). Взять 5–7 листьев и 150–200 мл винного уксуса. Прокипятить листья в течение 3–5 минут и дать отвару настояться до охлаждения. Теперь приготовленный лавровый уксус отпивают из стакана в небольшом количестве и держат в ротовой полости у больного зуба. Боль вскоре уменьшается или исчезает. Лекарство, оказавшее действие, выплевывают.

Ушибы

Помогают следующие средства:

☑ **петрушка**. На больное место в виде лекарственной повязки закрепляют кашицу из мелко рубленной наземной части растения;

☑ **хмель**. Приготовить смесь: 1 столовую ложку измельченных в порошок «шишек» растереть с 1 столовой ложкой несоленого свиного сала или сливочного масла. Втирать как болеутоляющую мазь;

☑ **горох**. Кашицу из незрелых (зеленых) семян гороха в чистом виде или в виде смеси с яичным белком прикладывать к месту ушиба. Лекарство помогает избавиться от синяка и кровоподтека. Можно использовать для этой цели и кашицу из гороховой муки;

☑ **золотой ус**. Приготовить спиртовую настойку: взять 15–20 суставчиков, измельчить и залить 0,5 л 70%-ного медицинского спирта. Настаивать в течение полутора недель в темном месте. Ежедневно взбалтывать смесь. В конце настаивания, когда настойка приобретет темно-

сиреневый цвет, ее нужно процедить и перелить в посуду с герметически закрывающейся пробкой. Хранить лекарство в темном и прохладном месте. Смесь накладывать на место ушиба, чтобы снять отечность, болевые ощущения и избежать появления кровоподтека.

Перхоть

Народная медицина советует:

☑ *хмель*. Приготовить отвар: 60 г сухих «шишек» залить 1 л кипятка, кипятить 5–6 минут, настоять 45 минут, процедить. Применять для мытья головы;

☑ приготовить смесь: корни лопуха, цветки ноготков (в равных количествах) и «шишки» хмеля (наполовину меньше) — всего 110 г смеси на 1 л воды. Мыть голову 2 раза в неделю;

☑ *чеснок*. Каждый вечер на волосистую часть головы накладывать на 2 часа кашицу из толченых зубчиков чеснока. Курс лечения — 6–7 дней;

☑ *лимон*. Кожуру 4 лимонов варить в течение 15 минут в 1 л воды. Раз в неделю ополаскивать волосы этим отваром.

Веснушки

Рекомендуются следующие средства:

☑ *лимон*. Приготовить лосьон: пену взбитого яичного белка тщательно перемешивают с соком 1 лимона, добавляют в смесь 1 чайную ложку глицерина и полстакана одеколona. Этим лосьоном протирают лицо перед сном;

☑ *петрушка*. Приготовить настой: 4 столовые ложки мелко нарезанного растения залить стаканом кипятка. Настаивать в течение 3 часов, процедить (настой хранить в холодильнике не более 7 дней, его можно и заморозить). Протирать лицо настоем или кусочками льда;

☑ *лук*. Местно используется свежесжатый сок лука или его кашица. Можно наложить на лицо повязку с кашицей из лука и менять ее 1–2 раза в течение суток.

Угри, прыщи

Помогают следующие средства:

☑ **лимон.** Приготовить туалетную воду: к соку из 1/2 лимона добавить 1 столовую ложку водки и 1 чайную ложку сахара. Протирать угревую сыпь 1–2 раза в день в течение 10–15 дней;

☑ **лук.** Больные места обрабатываются свежесжатым соком лука или луковой кашицей. Как и в случае с веснушками, повязку с кашицей накладывают на лицо и меняют 1–2 раза в течение суток;

☑ **лавер благородный.** Приготовить настой: взять 5 г листиков (приблизительно 15 штук), залить 300 мл воды. Довести до кипения и дать 5 минут покипеть. Потом залить в термос и настаивать в течение 4–5 часов. Процедить и пить по 1 столовой ложке целый день, пока не закончится лекарство. На следующий день приготовить свежий настой и также пить по 1 столовой ложке в день. И так 3 дня. Затем 2 недели перерыв. И снова повторить трехдневный курс;

☑ **золотой ус.** Приготовить спиртовую настойку (рецепт см. в разделе «Ушибы»).

Мозоли

Издавна для лечения мозолей используют следующие средства:

☑ **лимон.** Распарив ногу перед сном, привяжите к мозоли корку лимона с мякотью. В течение 2–3 дней процедуру повторять. На 4-й день распарить ногу в теплой воде с добавлением соды и аккуратно снять мозоль. Не забыть после процедуры смазать извлеченное от мозоли место детским кремом;

☑ **чеснок.** Вместо лимона (см. выше) можно использовать испеченную головку чеснока;

☑ **лук.** Шелуху от лука складывают в банку и заливают столовым уксусом. Банку закрывают компрессной бумагой и завязывают. Через 2 недели шелуху достают, слегка отжимают и на ночь накладывают на мозоль, крепко прибинтовывая. Кожу вокруг мозоли

нужно смазать вазелиновым или любым другим жирным кремом. Утром, распарив ногу, осторожно, без усилий соскабливают мозоль.

Или: печеный лук и кашу лука, разведенные молоком, заверните и приложите к мозолям. Прodelать это несколько дней подряд.

Выпадение волос, облысение

Народная медицина предлагает следующие рецепты:

☑ **чеснок.** Его сок втирают в кожу головы;

☑ **алоэ.** Если волосы плохо растут, становятся хрупкими и выпадают, в кожу головы втирают сок алоэ на 2 часа (перед мытьем);

☑ **плющ.** Для стимуляции роста волос 4 столовые ложки нарезанных листьев плюща отваривают 10 минут в 0,5 л воды, настаивают в течение 1–2 часов и процеживают. Втирают в кожу головы ежедневно в течение месяца;

☑ **лук.** Приготовить питательную маску: смешать чайную ложку меда, сырой желток, ложку растительного масла, 2 чайные ложки шампуня и сок натертой луковицы. Нанести эту смесь на кожу головы, завязать полиэтиленовой косынкой, а сверху чем-нибудь теплым. Через 1–2 часа вымыть голову;

☑ втирать в кожу головы соки алоэ, чеснока, мед и желток куриных яиц. Взять все эти ингредиенты по 1 чайной ложке, тщательно перемешать. После втирания этой смеси в кожу головы походить так 1–2 часа или больше, перед тем как мыть голову. Вымыть голову, ополоснуть волосы крепким настоем листьев березы;

☑ приготовить следующую смесь: 1 часть коньяка, 4 части сока репчатого лука, 6 частей отвара репейника. Втереть в кожу головы, закрыть ее полотенцем на 2 часа, затем вымыть. Повторять еженедельно;

☑ **хмель.** Приготовить отвар: столовую ложку «шишек» хмеля, собранных в августе — сентябре (до полного их созревания), залить стаканом крутого кипятка. Кипятить 30 минут. После охлаждения втирать в кожу головы.

Ожоги

При лечении ожогов народная медицина использует:

☑ *алоэ*. Несколько его листочков пропустить через мясорубку или натереть на терке, предварительно сняв с них кожицу, отжать сок. На обожженные места накладывать компрессы из марли, смоченной в этом соке. Менять каждые 2–3 часа;

☑ *лук*. Свежую кашицу из лука наложить на свежие ожоги в виде аппликаций;

☑ *плющ*. Растолочь листья и наложить на места ожогов;

☑ *анис*. Растереть его семена в порошок, смешать с яичным белком и приложить к местам ожога;

☑ *каланхоэ*. На места ожогов нанести по несколько капель сока каланхоэ. Проводить процедуры 5–6 дней;

☑ *золотой ус*. Приготовить кашицу: растереть в фарфоровой или фаянсовой посуде предварительно измельченные крупные (не менее 15–20 см) свежесорванные листья. Нанести тонкий слой кашицеобразной массы на сложенный вдвое кусочек бинта или марли (исходя из площади ожоговой поверхности) и приложить к местам ожога тканью вниз (но ни в коем случае не препаратом к ране). Забинтовать, но не очень туго. Продолжительность процедуры зависит от чувствительности кожи.

Раны, порезы

Рецепты:

☑ *горох*. Кашицу из незрелых (зеленых) плодов в чистом виде или в смеси с яичным белком прикладывать к гнойным ранам. С этой же целью можно использовать кашицу из гороховой муки;

☑ *алоэ*. Разрезать кусочек листа растения и приложить одну из половинок к ране или порезу. Прикладывать следует резаной стороной. Через 5–6 часов рана «схватится»;

☑ *лук*. К пораженным местам полезно прикладывать печеный репчатый лук или лук, сваренный в молоке;

☑ *огуречная трава (буравчик лекарственный)*. Свежим соком обрабатывать раны;

☑ **сельдерей.** Кашицу из свежих листьев прикладывать к гнойным ранам;

☑ **чеснок.** Свежая кашица чеснока, приложенная в марлевой салфетке к ране, быстро вызывает очищение и заживление;

☑ **щавель кислый.** К ранам и язвам приложить свежие истолченные листья;

☑ **хмель.** Мазь (готовится на свином жиру в соотношении 1:4) из «шишек» хмеля наносят на долго не заживающие гнойные раны;

☑ **петрушка.** Ее свежий сок в виде компрессов прикладывают к нарывам.

Укусы

Рекомендуются следующие рецепты:

☑ **лавр благородный.** Свежие листья прикладывать в виде повязки при укусах шершней и пчел;

☑ **петрушка.** После укусов комаров сорвите петрушку. Разомните стебель и выделившимся соком помажьте место укуса;

☑ **лук.** Приготовить состав из свежесжатого сока лука, поваренной соли и измельченной травы руты. После перемешивания приложить средство на рану, полученную в результате укуса бешеного животного;

☑ **лимон.** Выжатый из него сок, принятый внутрь, облегчает состояние пострадавшего от укуса змей;

☑ **золотой ус.** Приготовить кашицу (рецепт см. в разделе «Ожоги»).

Тахикардия (учащенное сердцебиение)

Наиболее эффективными являются средства:

☑ **лимон.** При сердцебиении на нервной почве натереть на терке 0,5 кг лимонов, смешать с 0,65 кг меда и 20 растолченными ядрами абрикосов. Утром и вечером употреблять натощак по 1 столовой ложке;

☑ **рододендрон золотистый.** Приготовить настой: 2 чайные ложки сухих листьев настаивать 1–2 часа в 2 стаканах кипятка. Процедить и принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день в горячем виде;

☑ *фиалка трехцветная (анютины глазки)*. Приготовить отвар: 20 г сухой травы залить 200 мл кипятка, кипятить на водяной бане 15 минут, настоять 45 минут, процедить и отжать, долить кипяченой водой до 200 мл. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день;

☑ в окружении зеленого цвета, в том числе и в окружении зеленых комнатных растений, пульс обычно становится более редким.

Судороги

Рецепты:

☑ *лимон*. Утром и вечером соком свежего лимона смазывать подошвы ног, ничем не вытирая. После высыхания надеть носки и обувь. Курс лечения не более 2 недель;

☑ *папоротник мужской*. Приготовить настой: 50 г сухого корневища или 100 г свежего корня кипятят 2—3 часа в 2—3 л воды. Применять для ванн (температура воды 28—30 °C);

☑ *горчица сарепская*. Натирать ноги (или руки) горчичным маслом;

☑ *фиалка трехцветная (анютины глазки)*. Ее цветки залить 100 мл водки и настаивать 10 дней. Принимать по 20—25 капель 3 раза в день до еды

Половая слабость у мужчин

Помогают следующие средства:

☑ *сельдерей*. Приготовить настой: 1 столовую ложку измельченных свежих корней залить 300 мл холодной кипяченой воды, настоять 4 часа. Процедить и принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день;

☑ *любка двулистная (ночная фиалка)*. Приготовить лекарство: 5—10 г порошка корнеклубней долго взбалтывать в 1 стакане кипятка (кипящего бульона или кипящего молока) до получения густой слизи. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день, добавив 1 столовую ложку виноградного вина;

☑ *чеснок*. Приготовить состав: взять 200 мл хорошего крепленого белого вина (можно портвейн), положить в

него очищенную головку чеснока, подогреть все это на медленном огне, довести до кипения и прокипятить в течение 30 секунд. Затем охладить и перелить полученную жидкость (вместе с чесноком) в бутылку. Хранить в темном месте при комнатной температуре. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 3 дней с начала новолуния. Для усиления эффекта можно принимать в течение 3 дней в начале каждой декады месяца (1, 2, 3, 11, 12, 13, 21, 22, 23). Этот рецепт возрождает молодость, усиливает половую активность, восстанавливает способность к деторождению, улучшает цвет лица.

Или: 40 г свежих головок чеснока залить 100 мл водки, настаивать 2 недели; добавить мятных капель для улучшения вкуса. Принимать по 10 капель 2–3 раза в день за полчаса до еды;

☑ *фенхель*. Протереть семена, измельчить листья. 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипятка. Настоять 1 час. Пить как чай;

☑ «истинно любовный напиток». Если в доме нет серебряного ситейника, приготовьте кастрюльку с толстым дном и стенками, фарфоровую или фаянсовую (но только не алюминиевую). Возьмите 12 зубчиков чеснока, 12 зубчиков пряной гвоздики, бутылочку (0,7 л) хорошего вина, 3 лавровых листа и 1 чайную ложку натурального, без примесей, меда. Чеснок очистите и напшигуйте гвоздикой: на 1 зубчик чеснока 1 зубчик гвоздики. Положите это в кастрюльку, туда же — лавровый лист, мед, вино. Плотнo закройте крышкой и варите на медленном огне около часа, пока объем жидкости не уменьшится наполовину, снимайте накипь. Остудите в этой же кастрюльке, потом вылейте смесь в теплую бутылку. Принимайте по 1 чайной ложке на ночь;

☑ *лук*. Свежий лук оказывает положительное действие на повышение половой потенции;

☑ *горох*. По словам Гиппократa горох возбуждает желание;

☑ красный цвет растений действует возбуждающе.

Если «сдали» нервы

Как уверяют народные целители, вам могут помочь:

☑ *рододендрон золотистый*. Приготовить настой: 2 чайные ложки сухих листьев настаивать 1–2 часа в 2 стаканах кипятка, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день;

☑ *сельдерей*. Принимать сок сельдерея по 1 чайной ложке 3 раза в день (лучше с добавлением сока моркови);

☑ *фиалка трехцветная (анютины глазки)*. Приготовить настой: 2 столовые ложки сухой травы залить 500 мл кипятка, настоять 1 час, плотно укутав, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день;

☑ *огуречная трава*. Пить ее сок 3–4 раза за 20 минут до еды. Для получения сока собрать нижние листья, промыть их холодной водой, ошпарить кипятком и пропустить через мясорубку. Полученную массу отжать через плотную ткань и развести молочной сывороткой (или кипяченой водой) в соотношении 1:1. Кипятить 3 минуты, охладить;

☑ *хмель*. Приготовить настой: 20 г сухих «шишек» на 1 л кипятка. Варить на водяной бане 15 минут, настаивать 1 час. Процедить и принимать по 100 мл 4–5 раз в день;

☑ *горох*. Принимать гороховую муку по 1/2–1 чайной ложке 2–3 раза в день (средство смягчает головную боль);

☑ *кресс-салат*. Вводить его в свой рацион;

☑ почаще проводить время в окружении «зеленых друзей».

ЧАСТЬ 7. СОЗДАЕМ СВОЙ ДОМАШНИЙ ОГОРОД

7.1. Методы выращивания урожая

Самый простой из них — посев семян в грунт. Главное для нас — получить урожай в более ранние сроки, особенно зимой и ранней весной. Скажем, любой сорт салата вырастает на подоконнике обычно через 3–4 недели. На квадратный метр грунта уходит по 3–5 г семян. На влажной почве их весьма желательно при- сыпать сантиметровым слоем перегноя.

Однако результатов на домашней грядке приходится ждать довольно долго, а вкусную продукцию хочется получить побыстрее. При посеве семенами этого добиться трудно. При этом, площадь, если судить по объему выращенного, используется не самым эффективным образом. Поэтому семена высевают в грунт чаще всего ради получения рассады ранних овощей и зеленых культур.

Гораздо привлекательнее так называемая выгонка (по типу пророщенных семян злаков). В комнатных условиях ростки проклевываются через несколько дней, если семена полежат во влажной тряпице. Из семян же за 6 дней вырастают кресс-салат и салатная горчица. Для этого вместо ткани рекомендуется употребить кусок войлока, ватина или ваты. Поддоном может послужить тарелка или любое блюдо. Условие одно — постоянно поддерживать влажность «почвы».

Другой вариант выгонки — из корневищ и луковиц растений. Наиболее распространенный — выращивание зеленого лука в бутылках с водой. Отбирают сравнительно небольшие луковички, диаметром 3–4 см, здоровые и даже изросшие. С обоих концов луковички освобождают от сухой шелухи и кладут нижней частью на горлышко бутылки, заполненной водой. Вода должна касаться луковички. До того как появятся корешки, воду меняют утром и вечером, а

с ростом пера — раз в день. Так же регулярно промывают под струей корешки и посуду.

Если корням становится тесно в бутылке, выберите другую емкость. Умельцы приспособили для этого пластмассовые фотопроявочные ванночки, куда наливают воду. Поверх кладут пластмассовый или фанерный лист с отверстиями, сетку. На них сажают луковицы. Удобный и занимающий мало места парничок выпускают для домашнего огорода некоторые предприятия. Кроме ванночки и сетки, у этого изделия есть еще прозрачная пластмассовая крышка.

Те, кто старательно выполняет правила выращивания, снимают хороший урожай зеленого лука и саму головку сохраняют нераскисшей, плотной, пригодной в пищу.

Не стоит обламывать первые перья, иначе останавливается рост зелени. Дождитесь 20–30-сантиметровых побегов и срежьте их с луковицы полностью. При таком способе выращивания перо может достигнуть и полуметровой длины.

Аналогично производят выгонку лука, мелких корнеплодов свеклы, сельдерея, петрушки в плоской посуде: плотно укладывают корешками вниз и поливают. Зеленая масса растет довольно быстро. Если к тому же воспользоваться луковицами многозачатковых сортов или лука-шалота, шнитт-лука, зелень получается нежная, сочная, необыкновенно вкусная. Этот способ хорош для той поры года, когда день короток и совсем мало естественного солнечного света.

Урожай добротной зелени даст выгонка в ящиках с влажной землей. Берут, конечно, здоровый материал. Верхнюю часть луковиц подрезают или делают в ней вертикальный надрез. Очень важно затем одни сутки посадочный материал выдержать в горячей воде (40 °C).

Посадка состоит в том, что луковицы по шейку присыпают просеянной влажной почвой или заглубляют в землю на 1–2 см одну от другой. Корнеплоды свеклы, петрушки и сельдерея сажают с наклоном, землей не засыпая. Здесь нужен полив не корней, а по-

чвы. Особенно следят за тем, чтобы почва не попадала сверху на почки роста, иначе они загнивают.

Первые 10 дней грядку держат не на свету, но в тепле. Когда стрелки вытянутся до 5 см, ящики выносят из темноты.

Корнеплоды петрушки располагают во влажной земле через 5–6 см, не засыпая верхушечные ростковые почки.

В домашних условиях успешно идет выгонка щавеля, шнитт-лука и других многолетних культур. Для этого в посадках открытого грунта заготавливают осенью корневища, а шнитт-лука — целые кусты и пересаживают на домашнюю плантацию через месяц после уборки, когда пройдет период физиологического покоя. Если посадочный материал приобретен в магазине, его дезинфицируют в растворе марганцовокислого калия.

Температура в помещении в первую неделю после высадки не должна быть выше 10–14 °С. Это регулируют оконной форточкой. Потом температуру желательнее поднять до 20–25 °С, а ночью — до 15–18 °С.

Некоторые овощи из открытого грунта переносят в ящики на доращивание в помещении. Это так называемый приостановочный метод. Так доращивают петрушку, сельдерей, многолетние луки, большинство зеленых культур, многолетние пряновкусовые овощи.

7.2. Свет необходим вашим растениям

Общеизвестно, что растения активно поглощают световую энергию и из углекислого газа, воды, воздуха и минеральных соединений образуют ценные питательные вещества: витамины, микро- и макроэлементы, белки, жиры, углеводы и другие биологически активные вещества.

Самыми требовательными к свету являются помидоры, огурцы, перец и ряд других культур. В меньшем количестве в свете нуждаются шпинат, лук, многолетние овощи. Совсем мало света нужно луку на перо.

Продолжительный световой день нужен салату, шпинату, укропу. Более короткий день достаточен огурцам, томату, перцу.

На проникновение света в окна существенно влияет их чистота, за чем и нужно следить. В зимнее и осеннее время весьма желательно обеспечить больший приток света своим растениям (с помощью тех или иных ламп). Если же летом солнечное освещение избыточно, следует притенять окна шторами.

7.3. Потребность в тепле

У растений различная потребность в тепле. Чем больше света и углекислоты, тем выше должна быть оптимальная для роста и развития растения температура. Следует помнить о том, что надземная часть растений ночью нуждается в меньшем количестве тепла, поэтому посевы в зависимости от времени суток перемещают в комнате ближе или дальше от печи и других отопительных приборов.

7.4. Вода —

главный «строительный» материал

Вода необходима растениям для растворения минеральных солей и других продуктов обмена веществ. Вода обеспечивает необходимое напряжение внутри клеток, она активно участвует в регулировании температуры в клетках и тканях.

Вода прежде всего необходима овощным культурам на протяжении всего их вегетационного периода.

В комнате летом, а также и в осенне-зимний период в воздухе вблизи отопительной системы влаги немного, отчего усиливается влагопотребление. Это требует от нас принять меры по увлажнению воздуха путем распыления воды, опрыскивания листьев, прикрытия батарей отопления хорошо увлажненной тканью.

В каком количестве воды нуждаются ваши растения, определяют на глаз.

Осенью и зимой достаточно 1—2 поливов в неделю, а весной поливать нужно ежедневно. Учитывая качество нашей водопроводной воды, ее нужно предварительно отстоять (не менее суток).

7.5. Подкормка для растений

Больше всех в почвенном питании нуждаются овощные культуры с коротким вегетационным периодом. К таковым относятся рассада овощей, редис, огурцы, лук, зеленые культуры. С возрастом потребности в пище меняются. Обычно требовательность к почвенному плодородию у домашних растений довольно высокая, так как слабые корни молодых культур плохо усваивают минеральные соединения, особенно калий и фосфор.

При оптимальной температуре окружающего воздуха ускоряются рост и развитие растений, что требует более активного питания. При перекорме минеральными удобрениями рост домашних культур замедляется.

Грамотное использование органических и минеральных удобрений в комнатных посевах овощей и трав повышает урожайность, качество, устойчивость к неблагоприятным условиям роста и развития.

Прежде всего растениям нужна органика, но воспринимают они ее по-разному. К примеру, на органику отзывчивы огурцы, перец, цветная капуста, а вот укроп, редис, салат прекрасно растут и без органических удобрений. Лучше всего подходит растениям хороший, разложившийся или полуперепревший навоз. Можно вносить в грунт и птичий помет, и торф, и навозно-торфяные и торфоминеральные компосты. На квадратный метр требуется навоза: под огурцы — 5–6 кг, под томаты — 3 кг, а торфа — 7–10 кг.

Конечно, растениям нужны и другие питательные вещества — азотные, магниевые, известковые, мочевины. О расходе минеральных удобрений можно судить по представленной таблице.

Расход минеральных удобрений

Удобрение	Норма, г на м ²	Способы и сроки внесения
Сульфат аммония	15-20	В почвенную смесь. За 2 недели до высадки растений
Аммиачная селитра	15-20	Перед посадкой растений
Мочевина	10-15	Как сухая подкормка весной и летом
	10-15	Всю вегетацию. Зимой — за 2 недели до высадки растений
	0,1 л рас- твора (4- 6 г) на 1 л воды	Некорневая подкормка
Двойной суперфосфат	20-30	Внесение вразброс. При использовании торфопере- гнойных горшочков, куби- ков равномерно распреде- лить в грунтовой массе
Калий- магнезия	20-30	Перед высадкой рассады
Сульфат калия	12-15	Перед посадкой
Калийная селитра	15-20	При подкормках
Аммофос	15-20	Локально в бороздки
	20-30	Вразброс
Диаммофос	20-30	Перед высадкой рассады, вразброс
Магний-аммо- ний-фосфат	2-3 г на растение	В рассадные кубики и горшочки

ЧАСТЬ 8. КАК ПРИГОТОВИТЬ НАСТОИ, НАСТОЙКИ И ОТВАРЫ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Многие больные самостоятельно в домашних условиях готовят для себя и близких настои, настойки и отвары из различных растительных продуктов. Но не все, к сожалению, грамотно это делают, в связи с чем считаем нужным напомнить правила приготовления этих жидких лекарственных форм.

Растворы должны быть прозрачными, не должны иметь взвешенных частиц или осадка. Их применяют внутрь или наружно (примочки, полоскания, обтирания, компрессы, клизмы и др.).

Растворы, предназначенные для внутреннего потребления, дозируют столовыми (15 мл), десертными (10 мл), чайными (5 мл) ложками, а также градуированными стаканчиками (мензурками).

Настои и отвары — это лекарственная форма, представляющая собой водные извлечения из лекарственного растительного сырья, главным образом травы, листьев, корней и цветков. Помимо действующих начал в них содержатся безвредные, но и не имеющие лечебного значения примеси или балластные вещества (сахара, танин, пигменты и пр.).

Настои и отвары имеют ограниченный срок годности, поэтому их готовят непосредственно перед употреблением и используют в течение 3–4 дней.

Готовят их двумя способами: холодным и горячим. При холодном способе сырье заливают необходимым количеством холодной воды, настаивают в течение 4–12 часов, фильтруют и используют. При горячем способе нужное количество лекарственного сырья заливают водой комнатной температуры в фарфоровой, стеклянной или эмалированной посуде, которую помещают в кипящую водяную баню и нагревают при частом

помешивании: отвары — 30 минут, настои — 15 минут. Затем охлаждают, фильтруют через ткань (марлю) — и лекарство готово к употреблению. Водяную баню можно заменить горячей печкой, но нужно следить за тем, чтобы лекарственная смесь не кипела.

В домашних условиях настои и отвары следует хранить в прохладном месте.

Первым признаком непригодности является их помутнение или появление плесени. И еще: если отвар или настой на следующий день надо пить теплым, то его не подогревают, а разбавляют горячей водой. Приготовленные настои и отвары лучше всего употребить в течение 1–2 дней.

Настойки в домашних условиях готовят на 40–70%-ном спирту. Измельченное сырье заливают водкой или спиртом в отношении 1:10, 2:10, 3:10 в стеклянной темной посуде, закрывают пробкой и выдерживают в темном месте от 3 до 21 суток при периодическом помешивании. Затем настойку фильтруют через марлю или вату и вливают в темную склянку. Срок хранения настоек 1–3 года.

Настойки (тонизирующие средства) принимают обычно в холодное время года (осень, зима, весна), так как они вызывают прилив крови к голове и сердцу. Это делают в тех случаях, когда настойку (тонизирующую, скажем, на основе женьшеня или элеутерококка) принимают для профилактики, а также после перенесенных тяжелых операций, при длительных, изнурительных заболеваниях, при работе, связанной с большими физическими нагрузками.

Надо помнить, что любая, даже, казалось бы, безвредная трава имеет не только обширные показания при лечении тех или иных болезней, но и противопоказания. И об этом вам должен сказать врач.

Содержание

СЛОВО К МОЕМУ ЧИТАТЕЛЮ	3
ЧАСТЬ 1. МАЛОИЗВЕСТНОЕ ОБ ИЗВЕСТНОМ	7
1.1. Альтернатива традиционной медицине	7
1.2. Краткий экскурс в историю	9
1.3. Витамины, макро- и микроэлементы растут в домашних условиях	12
Витаминная азбука в вашем доме	12
Ваши растения богаты минералами	15
ЧАСТЬ 2. ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА	19
2.1. Балластные вещества в питании как прекрасный «ассенизатор»	19
2.2. Очищаем организм от шлаков	21
Генеральная уборка организма	21
Очищение больных органов и систем организма	23
Очищение сердечно-сосудистой системы	23
Очищение органов пищеварения (желудочно-кишечного тракта)	25
Очищение печени и желчных путей	28
Очищаем систему мочевого выделения	29
Очищаем кожу	31
Очищаем суставы	34
2.3. Очищаем организм от предраковых и раковых клеток и тканей	35
2.3. Здоровье или кошелёк, или Бойтесь шарлатанов	37
ЧАСТЬ 3. МЕХАНИЗМ ЦЕЛЕБНОГО ДЕЙСТВИЯ ВАШИХ РАСТЕНИЙ	40
3.1. Растения-целители	40
3.2. Энергетика растений	42
3.3. Запахи растений и ваше здоровье	45
3.4. Цветотерапия в вашем доме	46

ЧАСТЬ 4. РАСТЕНИЯ В ВАШЕМ ДОМЕ	50
4.1. Характеристика и классификации растений	50
4.2. Традиционные культуры	51
Герань	51
Алоэ	52
Папоротник мужской (щитовник мужской)	54
Фикус	55
Лимон	56
Плющ обыкновенный	57
Каланхоэ	57
Цикламен	58
Красный стручковый перец	58
Чайный гриб	59
Бальзамин	61
Эхинацея пурпурная	62
4.3. Нетрадиционные культуры	62
Лавр благородный	62
Хмель	63
Бессмертник однолетний	64
Барвинок малый	64
Очиток пурпуровый (заячья капуста)	65
Физалис обыкновенный	66
Рододендрон золотистый	67
Магнолия крупноцветковая	67
Фиалка трехцветная (анютины глазки)	68
Золотой ус — сенсация последнего года	69
4.4. Огород в вашем доме	71
Лук	72
Чеснок	73
Салат посевной	74
Капуста брокколи	76
Укроп	76
Фенхель	77
Огуречная трава (бурачник лекарственный)	78
Сельдерей	79
Петрушка	80
Горчица сарепская	81
Кориандр посевной (кинза)	82

Щавель кислый	83
Горох посевной	84
Анис	85
Проросшее чудо на вашем подоконнике	86
4.5. Голодает ли ваше растение? Ваши действия	88

ЧАСТЬ 5. ВАШИ РАСТЕНИЯ: МЕД И ЯД..... 90

ЧАСТЬ 6. ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

ПРИ ВАШЕЙ БОЛЕЗНИ 93

6.1. Болезни органов дыхания	93
Грипп и герпес	93
Бронхиты	95
Пневмония (воспаление легких)	96
Плеврит	97
Туберкулез легких	97
Бронхиальная астма	99
6.2. Болезни сердечно-сосудистой системы	101
Ревматизм	101
Атеросклероз	102
Гипертоническая болезнь	103
Варикозное расширение вен, тромбофлебит	104
Другая сердечная патология	105
6.3. Болезни органов пищеварения	106
Гастриты	106
Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки	108
Колиты	109
Холецистит, желчнокаменная болезнь	111
Панкреатит	113
6.4. Болезни органов мочевого выделения	114
Почечнокаменная болезнь	114
Цистит	115
6.5. Малокровие (анемия)	116
6.6. Болезни суставов (артриты)	117
6.7. Эндокринные заболевания	119
Сахарный диабет	119
Болезни щитовидной железы	120
Климакс у женщин	122

6.8. Болезни обмена веществ	123
Ожирение	123
Подагра	124
6.9. Аллергические болезни	126
6.10. Болезни кожи	127
6.11. ЛОР-болезни (болезни уха, горла, носа)	128
Отит (воспаление уха)	128
Ринит (насморк)	128
Ларингит (воспаление горла)	129
Гайморит	129
Ангина	130
6.12. Женские болезни	131
6.13. Онкологические болезни	132
6.14. Другие недуги	135
Если заболел зуб	135
Ушибы	136
Перхоть	137
Веснушки	137
Угри, прыщи	138
Мозоли	138
Выпадение волос, облысение	139
Ожоги	140
Раны, порезы	140
Укусы	141
Тахикардия (учащенное сердцебиение)	141
Судороги	142
Половая слабость у мужчин	142
Если «сдали» нервы	144
ЧАСТЬ 7. СОЗДАЕМ СВОЙ	
ДОМАШНИЙ ОГОРОД	145
7.1. Методы выращивания урожая	145
7.2. Свет необходим вашим растениям	147
7.3. Потребность в тепле	148
7.4. Вода — главный «строительный материал» ..	148
7.5. Подкормка растений	149
ЧАСТЬ 8. КАК ПРИГОТОВИТЬ НАСТОИ,	
НАСТОЙКИ И ОТВАРЫ	
В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ	151

Популярное издание

Казьмин Виктор Дмитриевич

**ВЫРАЩИВАЕМ ЦЕЛЕБНЫЕ
РАСТЕНИЯ ДОМА**

золотой ус, лимон, цикламен, эхинацея

Ответственные редакторы	<i>Оксана Морозова, Наталья Калиничева</i>
Технический редактор	<i>Галина Логвинова</i>
Корректор	<i>Елена Саркисова</i>
Обложка:	<i>Маргарита Сафиулина</i>
Верстка:	<i>Лариса Зайцева</i>

Сдано в набор 23.11.04. Подписано
в печать 20.12.04. Формат 84х108 $\frac{1}{32}$.
Бумага типограф. №2. Гарнитура School.

Тираж 7000 экз. Заказ № 2647.

Издательство «Феникс»

344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80

Отпечатано с готовых диапозитивов в ФГУИПП «Курск».
305007, г. Курск, ул. Энгельса, 109.

**Качество печати соответствует
качеству представленных заказчиком диапозитивов**

ФЕНИКС

Торгово-издательская фирма

По вопросам оптовых и мелкооптовых поставок

обращайтесь в Торговый Дом «Феникс»:

344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80

ОТДЕЛ ОПТОВЫХ ПРОДАЖ

Контактные телефоны отдела

8 (863) 261-89-53, 261-89-54, 261-89-55

261-89-56, 261-89-57, факс: 261-89-58

Начальник отдела

Костенко Людмила Константиновна

тел.: 8 (863) 261-89-52; e-mail: torg@phoenixrostov.ru

РЕДАКЦИОННО-ИЗДАТЕЛЬСКИЕ ОТДЕЛЫ

Начальник отдела

Баранчикова Елена Валентиновна тел.: 8 (863) 261-89-78;

e-mail: baranchikova@phoenixrostov.ru

Начальник отдела

Бузаева Елена Викторовна тел.: 8 (863) 261-89-77;

e-mail: buzaeva@phoenixrostov.ru

Начальник отдела

Морозова Оксана Вячеславовна тел.: 8 (863) 261-89-76;

e-mail: morozova@phoenixrostov.ru

Начальник отдела

Осташов Сергей Александрович тел.: 8 (863) 261-89-75;

e-mail: ostashev@phoenixrostov.ru

Начальник отдела

Глебов Евгений Иванович тел.: 8 (8612) 74-31-39;

e-mail: academpres@tsrv.ru

Почтовый адрес

344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80

Адрес в сети Интернет

<http://www.PhoenixRostov.ru>

ТОРГОВЫЙ ДОМ «ФЕНИКС»

Книги издательства «Феникс»

В МОСКОВСКИХ РЕГИОНАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВАХ

- ул. Мартемовская, 9/13 (М «Новогиреево»)

т/ф: (095) 305-67-57, 517-32-95,

E-mail: mosfen@nt.ru

Директор — Мячин Виталий Васильевич

- ул. Космонавта Волкова, 25/2 (М «Войковская»)

тел/ф: (095)156-05-68, тел.: 450-08-35

E-mail: fenix-m@ultranet.ru

Директор — Моисеенко Сергей Николаевич

Издательский Торговый Дом «КноРус»

ул. Б. Переяславская, 46,

М «Рижская», «Проспект Мира»

т/ф: +7095-280-02-07, 280-72-54, 280-91-06

E-mail: phoenix@knorus.ru

Книги издательства «Феникс»

В УКРАИНЕ

ООО «Кредо»

г. Донецк, пр. Ватутина, 2 (офис 401)

тел. +38062-3456308, 3396085

e-mail: moiseenko@skif.net

г. Запорожье, ул. Глиссерная, 22, комната 19

тел. +380612-134951, 145819

e-mail: vega@comint.net

г. Киев, ул. Вербовая, 17 (СПД Шкаран)

тел. +38044-4644946, 9084576

e-mail: kredok@i.com.ua

ТОРГОВЫЙ ДОМ «ФЕНИКС»

Книги издательства «Феникс»

**В САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОМ
РЕГИОНАЛЬНОМ ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВЕ**

198096, г. Санкт-Петербург,
ул. Кронштадская, 11
тел.: (812) 183-24-56
e-mail: fenikc-peter@mail.ru

Директор представительства
Нарзиева Анжела Рустамовна
E-mail: *anjeln@yandex.ru*

Книги издательства «Феникс»

**В РОСТОВЕ-НА-ДОНУ
В ФИРМЕННЫХ МАГАЗИНАХ**

пер. Согласия, 3	тел.: 99-93-39
ул.-Н.-Данченко, 78	тел.: 44-69-34
пер. Соборный, 17	тел.: 62-47-07
ул. Большая Садовая, 70	тел.: 62-06-73
ул. Пушкинская, 245/61	тел.: 66-58-32

e-mail: *fenix21@inbox.ru*



ISBN 5-222-06401-8



9 785222 064016

