

ЗОЛОТОЙ УС

*и другие
природные
целители*



Золотой ус

Не всем известно, что, помимо алоэ и каланхоэ, существует множество растений, обладающих лечебными свойствами. Но если препараты алоэ и каланхоэ одобрены Минздравом, то вопрос об использовании некоторых других комнатных растений в лечебных целях до сих пор остается открытым.

В настоящее время растет интерес к золотому ус, научное название которого каллизия душистая. В народной медицине препараты этого растения, которое часто называют домашним женьшенем, применяются при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, селезенки, а также при бронхиальной астме, легочных болезнях, аллергии, раке и др. Считается, что средства, приготовленные на основе этого растения, успешно снимают боли различной локализации, устраняют зуд, способствуют заживлению ран, ожогов, ушибов и переломов, лечат дерматиты, лишай, язвы и кистозные новообразования. Кроме того, существует множество случаев избавления от алкогольной и никотиновой зависимости после приема препаратов каллизии.

Что касается женьшеня, то как в нетрадиционной, так и в официальной медицине его применяют в качестве тонизирующего, стимулирующего средства. Препараты корня жизни повышают работоспособность и общую сопротивляемость организма различным заболеваниям, восстанавливают жизненные силы при утомлении, усталости, истощении, а при регулярном употреблении способствуют долголетию.

В китайской медицине средства, изготовленные из корня и надземных частей этого растения, применяют для улучшения обмена веществ, зрения, а также при атеросклерозе. Кроме того, препараты женьшеня показаны при заболеваниях нервной и сердечно-сосудистой систем, анемии. Умеренный прием настойки корня жизни нормализует артериальное давление, стимулирует работу мозговых клеток.

Считается, что вещества, входящие в состав женьшеня, не только оздоравливают уставшие клетки мозга, но и восстанавливают поврежденные.

Согласно проведенным в последние годы исследованиям, при употреблении препаратов из женьшеня значительно улучшается как кратковременная память, так и некоторые показатели долговременной памяти.

Но следует помнить, что панацеи на свете не существует, и ни одно медикаментозное и народное средство не может гарантировать полного исцеления от болезни. Именно поэтому к народным рецептам следует относиться осторожно, а начинать лечение каким-либо лекарственным растением, в том числе золотым усом и женьшенем, можно только после консультации с лечащим

врачом. В противном случае могут возникнуть побочные эффекты или же лечение не принесет ожидаемых результатов. Ведь каждый человеческий организм индивидуален, а значит, требует индивидуального подхода: в некоторых случаях дозу препарата может установить только врач, учитывающий возраст, вес, общее состояние больного и принимаемые последним медикаментозные средства, иногда несовместимые с другими лекарственными препаратами.

Даже народные целители, разработавшие схемы применения препаратов золотого уса и женьшеня и широко практикующие лечение ими больных, предупреждают, что эти растения вовсе не являются универсальными целебными средствами. Их лекарственные свойства еще изучаются, и поэтому нет гарантии, что средства, изготовленные из женьшеня и золотого уса, окажутся эффективными при лечении того или иного заболевания.

Золотой ус, или каллизия душистая (*Callisia fragrans*), относится к семейству коммелиновых (*Commelinaceae*), насчитывающему около 50 родов и 500 видов растений, из которых самое известное – традесканция. Родина каллизии – Южная Америка.

В комнатном цветоводстве каллизию культивируют уже более 100 лет. Это довольно крупное растение, достигающее около 1 м в высоту, с двумя типами побегов: прямостоячие и горизонтальные. Первые внешне напоминают молодую кукурузу, имеют нормально развитые листья длиной 20–30 см и шириной 5–6 см.

Горизонтальные побеги представляют собой лианоподобные отростки (усы), состоящие из суставчиков, с розеткой листьев (так называемая листовая метелка) на конце. Этими розетками каллизия и размножается. Целебными свойствами обладает растение, у которого на усах имеется не менее 9 суставчиков коричнево-фиолетового цвета.

При хорошем уходе золотой ус иногда цветет. Мелкие цветки (менее 1 сантиметра в диаметре) собраны в метельчатые соцветия.

В народной медицине золотой ус применяют как средство для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, селезенки, гинекологических, легочных и глазных болезней, для восстановления функций печени и коры надпочечников, для заживления ран, ушибов и ожогов, для выведения из организма шлаков.

Считается, что лекарственные препараты каллизии являются одними из самых эффективных средств для лечения онкологических заболеваний.

Выращивание в домашних условиях

Несмотря на то что каллизия тепло- и светолюбивое растение, оно не выносит воздействия прямых солнечных лучей. Золотой ус следует высаживать в большую емкость, лучше в керамический горшок. Для дренажа подойдет смесь яичной скорлупы (от сырых яиц) и речного песка. Землесмесь должна состоять из парникового перегноя и дерновой земли с добавлением 20–30 % крупного речного песка.

В весенне-летний период растение следует поливать ежедневно, однако переувлажнение почвы нежелательно. В осенне-зимний период полив сокращают до 2–3 раз в неделю.

Для каллизии считается идеальной температура 25–27 °С и влажность 50–60 %. В период зимнего покоя температуру желательно несколько снизить.

После того как у растения разовьется хорошая корневая система, его можно начать подкармливать жидкими удобрениями. Листья можно один раз в 2–3 дня опрыскивать мягкой водой.

Стебель каллизии необходимо привязывать к опоре. В противном случае он будет сгибаться под тяжестью собственного веса и боковых побегов, что неблагоприятно скажется на развитии растения.

В естественных условиях золотой ус размножается с помощью боковых коленчатых побегов, которые, соприкасаясь с землей, укореняются и со временем обособляются от материнского растения.

В домашних условиях растение размножают тремя способами.

1-й способ. Черенки погружают на $\frac{3}{4}$ в воду. Через 7 – 10 дней, когда появляются корни, растения высаживают в почву. Черенки быстрее дают корни, когда в воду добавлен стимулятор роста – эпин.

2-й способ. Черенки высаживают в почву, обильно опрыскивают водой, накрывают полиэтиленовой пленкой или пластиковыми колпачками. Горшки с растениями ставят в место с рассеянным освещением. Через 3–4 дня пленку снимают, а растения обильно поливают и опрыскивают. Через сутки растения переставляют в место с обычным освещением и в течение 3–4 дней продолжают обильно поливать и опрыскивать.

3-й способ подразумевает укоренение боковых горизонтальных побегов непосредственно на стеблях в почве. Данный метод размножения можно применять при выращивании каллизии в широких больших горшках, в теплицах или на грядках под пленкой.

Стебель растения привязывают к опоре, а боковые побеги равномерно располагают по грядке и присыпают почвой. Через несколько дней их отрезают от материнского растения и пересаживают.

Лечебные свойства каллизии

Лечебные свойства растений обеспечиваются наличием тех или иных химических веществ, воздействующих определенным образом на организм человека.

Лекарственные свойства растений из семейства коммелиновых заинтересовали ученых еще в середине XX века. В ходе исследований, которые были начаты в Америке и в Канаде, специалисты обнаружили, что в соке каллизии содержится большое количество биологически активных веществ, тормозящих развитие раковых клеток. Но, как известно, воздействие на организм человека лекарственных препаратов может быть как положительным, так и отрицательным. Отрицательные последствия применения того или иного лекарственного средства медики называют побочным эффектом.

Что касается золотого уса, то в России исследованиями свойств этого растения начали заниматься в начале 1980-х годов в Иркутском медицинском институте. На протяжении многих лет ученые под руководством известного в России профессора Семенова пытались раскрыть тайну каллизии и, надо сказать, им это почти удалось.

В результате многочисленных опытов было доказано, что золотой ус действительно обладает лекарственными свойствами благодаря высокому содержанию биологически активных веществ, но в то же время применение этого целебного растения ведет к некоторым побочным реакциям организма, в частности к повреждению голосовых связок и аллергическим сыпям и отекам (у людей с ослабленным иммунитетом и с наследственной предрасположенностью к аллергии). Именно поэтому применение препаратов золотого уса допустимо только после консультации со специалистом.

Лекарственные свойства каллизии объясняются наличием в химическом составе этого растения биологически активных веществ из группы флавоноидов и стероидов. Кроме того, в соке каллизии обнаружены столь важные для нормальной жизнедеятельности организма человека элементы, как железо, хром и медь.

Флавоноиды

Флавоноиды – это группа природных биологически активных соединений. Диапазон терапевтического применения растений, имеющих в своем составе

флавоноиды, довольно широк, поскольку последние не токсичны для организма человека как при наружном, так и при внутреннем применении.

Содержащиеся в золотом усе флавоноиды обладают Р-витаминной активностью, уменьшают хрупкость кровеносных сосудов, оказывают седативное воздействие, усиливают действие витамина С. Кроме того, эти вещества оказывают противовоспалительное действие, помогают заживлению ран, ожогов и ушибов. При внутреннем применении способствуют лечению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, служат желчегонным средством и оказывают противоопухолевое действие.

В соке каллизии содержатся два вида флавоноидов: *кверцетин* и *кемпферол*.

Кверцетин обладает Р-витаминной и противоопухолевой активностью и является эффективным антиоксидантом, диуретиком и спазмолитиком.

Применяется при аллергии, геморрагическом диатезе, ломкости капилляров, нефрите, ревматизме, а также при некоторых сердечнососудистых, глазных и даже инфекционных заболеваниях.

Кемпферол укрепляет сосуды, действует тонизирующе, обладает противовоспалительными свойствами, выводит из организма вредные вещества и является эффективным диуретиком. Применяется для лечения различных воспалительных заболеваний, при аллергии и нарушении работы мочевыделительной системы.

Стероиды

Встречающиеся в составе растений стероиды называют фитостеролами. Они обладают эстрогенной активностью, а также антибактериальным, антисклеротическим и противоопухолевым действием.

Фитостеролы применяют при онкологических заболеваниях, а также для лечения болезней простаты, эндокринной системы и при нарушении обмена веществ.

Применение золотого уса при различных заболеваниях

В зависимости от заболевания и схемы назначенной врачом медикаментозной терапии для лечения золотым усом используют разные части данного растения и различные средства из них.

Разумеется, масла, мази, настои и настойки при тех или иных заболеваниях применяются в различных концентрациях.

Некоторые болезни предусматривают использование препаратов каллизии в сочетании с другими веществами: медом, маслом, кремом, спиртом, кагором, настоями прочих лекарственных растений и т. д.

Изготовление лекарственных средств

Технология изготовления препаратов золотого уса довольно проста и не требует никаких навыков и специальных приспособлений.

Главным условием получения лекарственных средств из каллизии является использование определенных частей растения – тех, что предназначены для того или иного препарата.

Масло

Масло золотого уса используют при лечении кожных заболеваний, а также для растираний при артрозах, артритах и для всех видов массажа.

Для изготовления масла применяется как сок из листьев и стеблей, так и измельченные побеги растения.

Рецепт 1. Из свежих листьев и стеблей растения отжимают сок, а оставшийся жмых высушивают, измельчают, заливают оливковым маслом и настаивают в течение 3 недель. Затем масло процеживают через марлю. Готовое лекарство хранят в темной стеклянной посуде в прохладном месте.

Рецепт 2. Усы растения измельчают, кладут в огнеупорную стеклянную посуду, заливают растительным маслом, ставят в разогретую до 40 °С духовку и томят в течение 8 часов. Затем масло процеживают через марлю и переливают в темную стеклянную емкость. Готовый препарат хранят в прохладном месте.

Мазь

Мазь из золотого уса, приготовленная на основе детского крема, вазелина или нутряного жира, применяется для лечения ушибов, обморожений, трофических язв и различных кожных заболеваний. Кроме того, данный препарат используется для растираний при простудных заболеваниях и при лечении артритов и артрозов.

Рецепт 1. Листья и стебли растения измельчают, растирают, смешивают с кремом, вазелином или жиром в соотношении 2: 3. Полученную мазь перекладывают в темную стеклянную емкость и хранят в прохладном месте.

Рецепт 2. Из свежих листьев и стеблей растения отжимают сок, смешивают его с кремом, вазелином или жиром в соотношении 1: 3. Полученную мазь перекладывают в темную стеклянную емкость и хранят в прохладном месте.

Настойка

Спиртовую настойку золотого уса в различной концентрации используют для очищения организма, а также для лечения остеохондрозов, ушибов, послеоперационных спаек, полипов, фибром, миом и заболеваний дыхательной системы, в том числе туберкулеза и астмы.

Для приготовления настойки используют как растение целиком, так и его боковые побеги, разделенные суставчиками (коричнево-фиолетовые узлы) на отдельные колена.

Рецепт 1. 30–50 колен растения измельчают, кладут в стеклянную емкость, заливают 1 л водки. Настаивают в течение 7 – 15 дней в темном месте, ежедневно взбалтывая. После того как настойка приобретет темно-сиреневый цвет, ее процеживают, переливают в темную стеклянную посуду и хранят в прохладном месте.

Рецепт 2. Боковые стебли и листья растения измельчают, кладут в стеклянную емкость, заливают водкой. Настаивают в течение 12–15 дней в темном месте, периодически взбалтывая. Затем настойку процеживают, переливают в темную стеклянную посуду и хранят в прохладном месте.

Настой

Настой золотого уса применяют для лечения панкреатита, диабета, заболеваний печени и желудочно-кишечного тракта, а также для очищения организма.

Для приготовления настоя используют листья растения длиной не менее 20 см.

Рецепт 1. Один лист каллизии кладут в стеклянную или керамическую емкость, заливают 1 л кипящей воды и настаивают в течение 24 часов. Затем настой процеживают, переливают в темную стеклянную посуду и хранят в прохладном месте.

Рецепт 2. Один лист каллизии измельчают, кладут в термос, заливают кипящей водой и настаивают в течение 5–6 часов. Приготовленный настой процеживают, переливают в темную стеклянную емкость и хранят в прохладном месте.

Отвар

Отвар каллизии используют для лечения заболеваний печени и желудочно-кишечного тракта, а также для выведения из организма шлаков и профилактики простудных болезней. Кроме того, отвар применяют при лечении аллергии и кожных заболеваний.

Для приготовления отвара используют все зеленые части растения.

Рецепт 1. Листья и стебли измельчают, кладут в эмалированную посуду, заливают холодной водой, доводят до кипения (но не кипятят) и оставляют на 6–7 часов. Затем отвар процеживают, переливают в темную стеклянную емкость и хранят в прохладном месте.

Рецепт 2. 20–30 колен растения измельчают, заливают горячей водой, доводят до кипения (но не кипятят) и оставляют на 10 часов. Затем отвар процеживают, переливают в темную стеклянную емкость и хранят в прохладном месте.

АБСЦЕССЫ И ФУРУНКУЛЫ

Для лечения нарывов и фурункулов применяются как целые листья каллизии, так и кашица из них. Кроме того, для лечения фурункулов можно пользоваться мазью. При сильных абсцессах и долго не проходящих фурункулах рекомендуется пройти курс профилактического лечения настойкой, настоем или отваром золотого уса.

Если фурункул или абсцесс не проходит несколько дней, необходимо прервать лечение золотым усом и обратиться к врачу. Консультация специалиста нужна и в том случае, если кожа вокруг абсцесса или фурункула краснеет и становится болезненной на ощупь, а также когда наблюдается увеличение лимфатических узлов и повышение температуры тела.

Лечение.

Назреванию фурункулов и поверхностных абсцессов способствуют холодные примочки из целых листьев золотого уса. Листья размером не менее 20 см тщательно промывают, опускают на 30 секунд в кипящую воду, затем остужают, заворачивают в марлю и прикладывают к пораженному участку кожи.

При осложнениях, вызванных абсцессами или фурункулезом, наряду с медикаментозной терапией, рекомендуется провести курс лечения спиртовой настойкой золотого уса. Настойку принимают по 1 чайной ложке 2 раза в день за 40 минут до еды в течение 10 дней. Затем делают перерыв на неделю и повторяют курс лечения.

АДЕНОМА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Заболевание представляет собой разрастание предстательной железы и сопровождается сдавливанием мочеиспускательного канала и затруднением мочеиспускания.

Лечение проводится под наблюдением врача-уролога, который назначает больному медикаментозные средства и специальную диету, исключая потребление острых, копченых и соленых продуктов, а также спиртного.

В традиционной медицине наиболее эффективным методом лечения аденомы считается хирургическая операция. Однако народные целители, как правило,

рекомендуют больным прежде попробовать нетрадиционные методы терапии, в частности лечение препаратами золотого уса.

Лечение

Лечение аденомы предстательной железы проводят с помощью отвара листьев лещины и золотого уса, для приготовления которого 1 столовую ложку листьев лещины и $\frac{1}{2}$ листа каллизии заливают 2 стаканами воды, кипятят в течение 5 минут, затем процеживают. Препарат принимают по 2 чайные ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения составляет 14 дней и проводится 1 раз в полгода. При аденоме помогает отвар корня лопуха большого с добавлением сока золотого уса. Для приготовления препарата 1 столовую ложку натертого корня заливают 2 стаканами воды, кипятят в течение 3 минут, затем настаивают 3–4 часа, процеживают и смешивают с 1 чайной ложкой сока золотого уса.

Лекарство принимают по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 21 день.

АЛКОГОЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

В настоящее время алкогольной зависимостью страдает большой процент населения России. Связано это как с наследственной предрасположенностью, так и с индивидуальным психологическим складом человека.

В настоящее время традиционная медицина практически бессильна в борьбе с алкоголизмом: выдержав некоторое время после курса лечения, человек снова начинает пить. Именно поэтому считается, что алкоголизм неизлечим. Хотя существует кодирование и прочие психологические воздействия, а также лекарственные растения и медикаменты, вызывающие на некоторое время отвращение к алкоголю или помогающие человеку выйти из запоя, наиболее эффективным средством борьбы с алкогольной зависимостью считается золотой ус. Препараты этого растения в последнее время используются не только для выведения из запоя, но и для лечения этой «неизлечимой» болезни. Единственным условием при этом является желание самого больного избавиться от алкогольной зависимости.

Лечение

Для лечения алкоголизма используют отвар и настой золотого уса. Применение спиртовой настойки тоже дает неплохой результат, однако содержащийся в ней алкоголь не всегда благоприятно влияет на состояние больного.

Лечение алкоголизма проводят по следующей схеме: прием настоя – 21 день, перерыв – 5 дней, прием отвара – 21 день, перерыв – 5 дней и т. д. до полного выздоровления.

Отвар пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды. Настой принимают по 1 десертной ложке 3–4 раза в день за 40 минут до еды. После первого курса лечения, то есть приема настоя, а затем отвара, дозировку препаратов начинают постепенно уменьшать.

Во время лечения больному нельзя принимать спиртосодержащие лекарства. При возникновении тяги к алкоголю однократно выпивают 2 столовые ложки настоя (лучше утром).

При бессоннице, головной боли и депрессии рекомендуется принимать ванны с добавлением смеси настоев мяты и золотого уса. Перед сном можно смазать виски маслом каллизии.

АЛЛЕРГИЯ

Для профилактики аллергии необходимо укреплять иммунную систему, придерживаясь диеты, богатой витаминами С и В, а также флавоноидами. И поскольку золотой ус является одним из самых богатых флавоноидами растений, в профилактических целях рекомендуется пить отвар или настой этого растения, особенно при приеме антибиотиков и других лекарств, вызывающих аллергию.

Людам, подверженным сезонным приступам аллергического ринита, желательно за 2–3 недели до наступления периода, в который у них начинается аллергический насморк, провести курс лечения золотым усом.

Если во время лечения каллизией улучшений не наблюдается или симптомы аллергии обостряются, нужно прервать курс и обратиться к лечащему врачу.

Помощь аллерголога требуется и в том случае, когда наряду с основными симптомами аллергии появляются хрипы, а дыхание становится затрудненным.

Лечение

Лечение аллергии проводят с помощью настоя или отвара золотого уса, принимая лекарство по 1 десертной ложке 3 раза в день за 1 час до еды в течение 7 дней. После недельного перерыва курс можно повторить, уменьшив дозировку препарата (1 чайная ложка 2 раза в день).

При аллергическом рините рекомендуется делать ингаляции: в горячую воду добавляют 1 столовую ложку измельченных сухих листьев золотого уса и дышат над паром в течение 2–3 минут.

При воспалении слизистой оболочки носа ее смазывают маслом золотого уса или протирают ватным тампоном, смоченным в отваре или настое данного растения.

АНЕМИЯ

Поскольку в химический состав золотого уса входят такие важные для организма человека элементы, как железо и медь (медь способствует усвоению железа), препараты этого растения успешно используются для лечения анемии.

Стоит отметить, что лечение анемии должно проводиться под наблюдением врача. Больному обязательно надо строго соблюдать рекомендации специалиста относительно диеты и приема тех или иных препаратов железа, одновременно с которыми вполне можно пить средства из золотого уса.

Лечение

Для профилактики анемии рекомендуется в течение 5–7 дней пить настой золотого уса (по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды).

Лечение анемии проводят с помощью спиртовой настойки, принимая ее по 1 десертной ложке за 30 минут до еды (настойку ничем не запивают). Курс лечения – 7 дней. По прошествии этого срока рекомендуется сдать анализ крови и, если не наблюдается улучшения, то, сделав перерыв на 5 дней, возобновить лечение.

АРИТМИЯ

Нарушение частоты или последовательности сердечных сокращений может быть следствием сердечно-сосудистых заболеваний, неврозов, алкогольной и никотиновой интоксикации и т. д.

Препараты золотого уса являются эффективными в лечении аритмии, вызванной сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Однако их применение следует сочетать с использованием лекарственных средств, назначенных лечащим врачом. Кроме того, рекомендуется соблюдать определенную диету и совершать ежедневные прогулки на свежем воздухе.

Лечение

Для лечения аритмии из 2–3 листьев золотого уса выжимают сок и смешивают его с 250–300 г меда и 3 столовыми ложками лимонного сока. Полученную смесь принимают по 1 столовой ложке 2 раза в день за 40 минут до еды. Курс лечения – 10 дней.

АРТРИТ

Основными формами артрита являются ревматоидный и инфекционный артриты, подагра и остеоартрит. Вообще же артрит – это собирательное название более 100 болезней. Симптомами большинства подобных заболеваний являются ригидность и болезненные ощущения в суставах, что зачастую ограничивает двигательную активность больного человека.

В нетрадиционной медицине для облегчения болей в суставах используются компрессы из листьев золотого уса, а также растирание настойкой этого растения областей больных суставов. Лечение артрита проводят с помощью приема внутрь препаратов золотого уса.

Однако, если после растираний и компрессов боли в суставах усиливаются и при этом наблюдается повышение температуры тела, надо немедленно прервать лечение и обратиться к специалисту.

Лечение

Для растирания суставов, а также для внутреннего применения при лечении артрита используется настойка каллизии, приготовленная по следующему рецепту: 40 суставчиков растения заливают 0,5 л водки и настаивают в темном месте в течение 20 дней, периодически взбалтывая.

Изготовленной таким образом настойкой растирают больные суставы 1–2 раза в день. Для компресса сложенный в несколько слоев бинт смачивают настойкой и прикладывают к больному месту на 1,5–2 часа, повторяя процедуру 2 раза в день.

Внутрь лекарство принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды в течение 7 дней. Затем делают перерыв на 10 дней, после чего курс повторяют.

АСТМА БРОНХИАЛЬНАЯ

В народной медицине настойка золотого уса применяется как средство, разжижающее мокроту и снижающее гиперсекрецию и отек слизистой оболочки бронхов у астматиков. Следует помнить, что прием препаратов каллизии категорически противопоказан страдающим астмой детям.

Лечение

Прежде всего у постели больного астмой ставят горшок со взрослой каллизией, что существенно облегчает течение приступов и снижает вероятность всевозможных осложнений.

Для лечения бронхиальной астмы используется настойка золотого уса на основе водки, спирта или кагора.

Рецепт 1. 45 суставчиков измельчают в керамической или стеклянной посуде, заливают 1,5 л водки и настаивают в темном, теплом месте в течение 10 дней, раз в 3 дня взбалтывая. Лекарство принимают по 1 чайной ложке за 40 минут до еды 3 раза в день в течение 10 дней. Затем делают перерыв на 5 дней и возобновляют прием препарата. По такой схеме настойку можно пить в течение полугода.

Рецепт 2. 35–50 суставчиков и 2–3 листа измельчают в стеклянной посуде, заливают 1 л 70 %-ного спирта и настаивают в течение 9 дней в теплом месте, раз

в 3 дня взбалтывая. Принимают 3 раза в день по $\frac{1}{2}$ чайной ложки за 40 минут до еды в течение 10 дней. Затем делают перерыв на 10 дней и возобновляют прием препарата.

Рецепт 3. 15 суставчиков перекручивают на мясорубке или растирают в ступке, заливают 250 г 16-градусного кагора и смешивают с 250 г гречишного меда. Смесь перекладывают в стеклянную посуду и выдерживают в темном месте в течение 30 дней. Принимают по 1 чайной ложке 2–3 раза в день за 1 час до еды в течение 28 дней. Затем делают перерыв на 30 дней и возобновляют прием препарата.

АТЕРОСКЛЕРОЗ

Атеросклероз, или уплотнение стенок артерий, значительно снижает эффективность кровообращения. При этом стенки артерий теряют эластичность, что приводит к образованию тромбов и другим негативным изменениям.

Как известно, в сохранении нормального кровообращения важную роль играют антиоксиданты. Активным антиоксидантом является кверцетин, который в большом количестве содержится в золотом усе. Кроме того, имеющийся в составе этого растения кемпферол действует на сосуды укрепляюще. Именно поэтому препараты каллизии применяются для лечения различных болезней кровеносной системы, в том числе и атеросклероза.

Лечение

Лечение атеросклероза проводят с помощью смеси подсолнечного масла и спиртовой настойки золотого уса. Последнюю для лечения болезней артерий готовят следующим образом: 35 суставчиков растения измельчают, кладут в темную стеклянную посуду, заливают 1,5 л 70 %-ного спирта и настаивают 2 недели в темном прохладном месте.

Перед употреблением 1 десертную ложку настойки смешивают с 1 столовой ложкой подсолнечного нерафинированного масла, взбалтывают и сразу же выпивают. Лекарство принимают 3 раза в день за 20 минут до еды (перед приемом настойки 2 часа нельзя ничего есть).

Схема лечения: прием препарата – 10 дней, перерыв – 5 дней; прием препарата – 10 дней, перерыв – 10 дней; прием препарата – 10 дней.

БЕЛЬМО (ЛЕЙКОМА)

Бельмом называют рубцовую ткань, развивающуюся в роговице глаза. Лейкома, являющаяся чаще всего следствием воспалительных процессов, вызывает помутнение роговой оболочки глаза.

В большинстве случаев бельмо не поддается медикаментозной терапии, поэтому многие больные прибегают к народным средствам лечения.

Лечение

При травмах глаз, для предотвращения появления бельма, 2 столовые ложки сока золотого уса смешивают с 250 г меда и принимают ежедневно по 1 десертной ложке в течение 7 дней.

Одним из эффективных народных средств лечения лейкомы является отвар травы очанки и золотого уса. Для его приготовления 1 столовую ложку очанки и 1 чайную ложку измельченных листьев каллизии заливают 2 стаканами горячей воды, доводят до кипения на среднем огне, убавляют огонь до минимума и кипятят в течение 5 минут. Затем отвар остужают и процеживают.

Смоченный в отваре тампон накладывают на больной глаз на 3–5 минут. Лечение проводят в течение 10 дней.

БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ

Функции печени нарушаются при появлении в организме большого количества вредных веществ, с которыми этот орган не может справиться. Это приводит к различным заболеваниям, самыми распространенными из которых являются гепатит, печеночная недостаточность и цирроз печени.

Люди, страдающие болезнями печени, должны проводить лечение под наблюдением врача, а принимая препараты лекарственных растений, обязательно согласовывать с ним их дозировку и продолжительность процедур.

Лечение

При гепатите и печеночной недостаточности рекомендуется принимать настой из кукурузных листьев и суставчиков золотого уса. Для приготовления препарата 1 столовую ложку кукурузных рыльцев и 12–15 суставчиков каллизии измельчают, кладут в термос, заливают 1 л кипятка и настаивают в течение 8 – 10 часов. Настой пьют по 1 столовой ложке 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 2–3 месяца. Через каждые 10 дней делают перерыв на 5 дней.

Облегчить течение многих заболеваний печени помогает настой календулы, смешанный с отваром золотого уса. Для приготовления настоя 2 чайные ложки цветков календулы заливают кипятком, настаивают 1 час, процеживают и смешивают с отваром каллизии (2: 1). Препарат пьют по 1 десертной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения при острых болезнях печени – 10 дней, при хронических – 2 месяца с 5-дневными перерывами после каждых 10 дней приема препарата.

При хроническом гепатите в народной медицине применяют настой корневищ аира болотного и листьев золотого уса. Для приготовления препарата 1 чайную

ложку измельченных корневищ и $1/2$ листа каллизии заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 час и процеживают.

Настой принимают по 1 столовой ложке 2 раза в день за 40 минут до еды. Курс лечения необходимо согласовать с врачом.

Регулярное употребление отвара любой части цикория с настоем золотого уса и медом дает хорошие результаты при лечении многих заболеваний печени.

Чтобы изготовить препарат, 2 столовые ложки цикория и 1 лист каллизии заливают 1 л горячей воды, кипятят в течение 5 минут. К полученному отвару добавляют 3 столовые ложки меда и 1 чайную ложку лимонного сока. Препарат принимают по 1 столовой ложке 4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 14 дней.

Сбор для лечения цирроза печени: 2 части хвоща полевого, 2 части зверобоя продырявленного, 2 части корня цикория, 1 часть тысячелистника обыкновенного, 1 часть листьев золотого уса.

1 столовую ложку смеси заливают 1,5 стаканами воды, доводят до кипения, кипятят 10 минут на слабом огне, затем процеживают. $1/2$ стакана отвара выпивают в течение дня. Курс лечения необходимо согласовать с врачом.

БОРОДАВКИ

Бородавки состоят из мертвых клеток верхнего слоя кожи и представляют собой вирусное заболевание эпидермиса. Они могут появиться на любом месте, но чаще всего бывают на руках и лице.

Весьма эффективным средством борьбы с бородавками является свежий сок золотого уса и мазь из этого растения на основе ланолинового крема.

Лечение

Утром и вечером бородавку смазывают свежим соком золотого уса. Для приготовления сока используют только что сорванные крупные листья растения, которые измельчают в фарфоровой или стеклянной посуде и выжимают через марлю. Оставшийся жмых используют для приготовления отвара, настоя или спиртовой настойки.

Мазью на основе ланолинового крема или вазелина смазывают бородавку 1 раз в день, лучше на ночь.

БРОНХИТ

Заболевание представляет собой воспаление слизистой оболочки бронхов. При остром бронхите необходимо соблюдать постельный режим и, наряду с приемом прописанных врачом лекарств, пить средства из золотого уса.

При хроническом бронхите проводят продолжительный курс лечения отваром данного растения.

Лечение

Лечение острого бронхита проводят под наблюдением специалиста. В начале заболевания для отделения вязкой мокроты при сухом кашле рекомендуется пить теплый отвар золотого уса по 1 десертной ложке 3 раза в день за 40 минут до еды. Лечение проводят в течение всего острого периода болезни.

Также при остром бронхите хорошо помогают компрессы из свежих листьев каллизии. Для изготовления компресса листья измельчают, обдают кипящей водой, заворачивают в марлю. Компресс кладут на грудь на 15–20 минут.

Отвар или настой золотого уса принимают по 1 десертной ложке 2 раза в день за 40 минут до еды в течение всего острого периода болезни.

При хроническом бронхите в качестве отхаркивающего средства готовят следующую смесь: 300 г меда смешивают с $\frac{1}{2}$ стакана воды, добавляют измельченный лист золотого уса и варят на слабом огне в течение 1 часа. Затем смесь остужают, тщательно перемешивают и хранят в темном прохладном месте. Принимают по 1 столовой ложке 2 раза в день за 40 минут до еды.

Кроме того, хронический бронхит рекомендуется лечить смесью следующего состава: 1 десертная ложка сока алоэ, 1 чайная ложка сока золотого уса, 100 г меда. Компоненты перемешивают и хранят в темном прохладном месте. Для лечения 1 десертную ложку смеси разводят 1 стаканом горячего обезжиренного молока и пьют 2 раза в день за 1 час до еды.

Для лечения хронического бронхита 1–2 раза в неделю грудь смазывают мазью, изготовленной на основе нутряного жира с добавлением сока золотого уса.

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН

Заболевание характеризуется удлинением, расширением и деформацией подкожных вен нижних конечностей. При здоровом образе жизни и применении лекарственных средств из золотого уса во многих случаях можно обойтись без косметической операции.

Лечение

Для повышения тонуса и уменьшения дискомфорта пораженные участки вен 2 раза в день протирают смесью следующего состава: 1 столовая ложка жидкого экстракта ромашки и 1 чайная ложка настоя золотого уса.

При сильных болях на 20 минут на пораженные участки кладут компресс: 2 чайные ложки настойки календулы и 1 чайную ложку настойки золотого уса

разводят 1 стаканом холодной воды и смачивают в этой смеси сложенную в 2–4 слоя марлю.

Также при болях в ногах рекомендуется добавить в ванну отвар коры ивы белой и листьев золотого уса. Для приготовления отвара 2 столовые ложки измельченной коры заливают 2 стаканами кипятка, кипятят 15 минут, затем добавляют 1 измельченный лист золотого уса и кипятят еще 5 минут. Отвар настаивают в течение 40 минут, затем добавляют в ванну. Продолжительность ванны – 20 минут. После ванны следует перебинтовать ноги эластичным бинтом.

Для внутреннего применения при варикозном расширении вен используют настойку золотого уса. Средство принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день за 1 час до еды в течение 7 дней. Затем делают перерыв на 7 дней и проводят повторный курс лечения.

К профилактическим мероприятиям против варикозного расширения вен относится tonизирующий массаж с использованием смеси мятного масла (3 капли) и масла золотого уса (2 капли). Для этого ладони смазывают смесью масел и поглаживают вены движением снизу вверх. Подобный массаж проводят 1–2 раза в неделю.

ГАЙМОРИТ

При остром рините или в результате инфекционных и простудных заболеваний может возникнуть воспаление верхнечелюстной пазухи, или гайморит.

Помимо назначенных врачом антибиотиков и других медикаментозных средств, лечение гайморита проводят с помощью препаратов золотого уса.

Лечение

В начале заболевания 2–3 раза в день к обеим сторонам носа прикладывают на 10 минут ошпаренные кипятком листья золотого уса.

Слизистую оболочку носа 2 раза в день смазывают маслом золотого уса, для приготовления которого 2,5 столовые ложки растительного масла смешивают с 1 чайной ложкой сока золотого уса.

Лечение гайморита проводят и с помощью внутреннего употребления спиртовой настойки золотого уса, которую принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 5 дней. После недельного перерыва курс лечения повторяют.

ГЕМОРРОЙ

При геморрое воспаляются и повреждаются вены в стенках заднего прохода. Если болезнь не запущена, то ее можно вылечить с помощью средств из золотого уса.

Если при лечении каллизией у больного открывается кровотечение или наблюдаются длительные боли в области заднего прохода, а также задержка стула или диарея продолжаются более 7 дней, лечение следует прервать и как можно быстрее обратиться к врачу.

Лечение

При геморрое на область вокруг заднего прохода наносят холодный раствор, приготовленный из смеси 4 капель настойки календулы и 3 капель настоя золотого уса. Также область вокруг заднего прохода промывают слабым отваром золотого уса. Для его изготовления 1 измельченный лист каллизии заливают 5 стаканами кипящей воды, настаивают в течение 8 часов. Затем отвар процеживают. Данный отвар можно добавлять в ванну. Длительность ванны – 15 минут.

Для внутреннего применения при геморрое используют настой или настойку золотого уса. Настой принимают по 1 десертной ложке 2 раза в день за 40 минут до еды в течение 10 дней. Лечение настойкой проводят в течение 7 дней, принимая по 1 чайной ложке препарата 3 раза в день за 1 час до еды в течение 7 дней.

ГЕРПЕС

Чаще всего герпес проявляется в виде так называемой простуды на губах – небольших, наполненных жидкостью пузырьков.

Следует помнить, что развитие этого заразного заболевания можно предотвратить при проявлении первых же его симптомов – пощипывания и жжения около губ. В народной медицине, помимо применения других лекарственных растений, лечение герпеса проводят с помощью масла и настойки золотого уса, а также мази, приготовленной из этого растения.

Лечение

При появлении первых симптомов герпеса к больному месту на 10 минут рекомендуется приложить влажный лист золотого уса или тампон, смоченный спиртовой настойкой данного растения.

Чтобы облегчить течение заболевания используют смесь следующего состава: 2 чайные ложки масла календулы смешивают с 3 каплями масла золотого уса и 2 каплями эвкалиптового масла. Смесь хранят в пузырьке из темного стекла и 3 раза в день наносят на пораженное место. В течение 30 минут после смазывания следует избегать попадания на это место прямого солнечного света.

Возникающие при герпесе язвочки 2 раза в день смазывают отваром или соком золотого уса. Кроме того, быстрому заживлению способствует нанесение на

пораженные участки мази, приготовленной из листьев данного растения. Мазь наносят 2 раза в день на 3 минуты.

ГИПЕРТОНΙΑ

Если давление иногда повышается при стрессе или физической нагрузке, то это считается нормальным явлением. Однако регулярное повышение артериального давления приводит к развитию гипертонии – уменьшению просвета стенок мелких артерий, затрудняющего продвижение крови по сосудам. Гипертония часто приводит к инфаркту и инсульту.

В нетрадиционной медицине для лечения гипертонической болезни применяются настойка и отвар золотого уса.

Лечение

Разумеется, больные гипертонией должны находиться под наблюдением лечащего врача и принимать прописанные им препараты. Однако средства из золотого уса помогают усилить эффективность лечения.

Снизить артериальное давление помогает смесь отваров боярышника и золотого уса. Данное средство принимают по 1 десертной ложке 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 5 дней. Отвар вполне можно заменить смесью настоек: $\frac{1}{2}$ чайной ложки настойки боярышника и $\frac{1}{2}$ чайной ложки настойки золотого уса смешивают и выпивают за 1 час до еды. Лекарство принимают 1 раз (лучше утром) в день в течение 7 дней. После недельного перерыва курс повторяют.

ГИПОТОНΙΑ

Данное заболевание, связанное с нарушением функций нервной системы и нейрогормональной регуляцией тонуса сосудов, сопровождается понижением артериального давления.

При хронической гипотонии настойку золотого уса принимают в комплексе с другими лекарственными растениями.

Лечение

При головных болях, связанных с понижением артериального давления, ошпаренные кипятком листья золотого уса прикладывают к вискам.

Также рекомендуется сделать компресс на область лба. Для этого марлю или бинт пропитывают отваром золотого уса и кладут на лоб на 10 минут.

Для внутреннего применения используют смесь настоек лимонника китайского и золотого уса. 30 капель настойки лимонника смешивают с $\frac{1}{2}$ чайной ложки

настойки золотого уса и принимают 1–2 раза в день за 1 час до еды в течение 10–14 дней в зависимости от состояния.

Если прием лимонника противопоказан, то для лечения гипотонии используют настой золотого уса, который принимают по 1 десертной ложке 1 раз в день за 40 минут до еды. Одновременно с этим средством пьют 5–7 капель экстракта родиолы розовой.

ГЛАУКОМА

Глаукома – это заболевание глаз, признаками которого является постоянное или периодическое повышение внутриглазного давления и ослабление зрения.

Лечение

В качестве местного средства для лечения глаукомы используют компресс на глаза из смеси трав. 100 г сухой крапивы, $\frac{1}{2}$ чайной ложки лепестков ландыша и 1 чайную ложку сухих измельченных листьев золотого уса заливают 3 столовыми ложками воды и настаивают в течение 8 часов в темном месте. Полученную смесь прикладывают к глазам 1 раз в день на 5–7 минут.

Чтобы приготовить настой золотого уса, используемый для лечения глаукомы, лист величиной 20 см нарезают, заливают 1 л кипятка и, укутав, настаивают 24 часа. Настой хранят при комнатной температуре в темном месте. Пьют по 1 столовой ложке 4 раза в день за 30–40 минут до еды в течение 21 дня. Затем делают перерыв на месяц и повторяют лечение.

Также при глаукоме закапывают в глаза свежий сок золотого уса: по 2 капли 1 раз в день в течение 10 дней. Затем делают перерыв на 21 день. В это время можно принимать настой каллизии по вышеописанной схеме. По прошествии указанного времени лечение возобновляют, закапывая в глаза по 1 капле сока в течение 10 дней.

ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ И ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

Причинами таких симптомов, как головокружение и головная боль может быть как усталость и нервное перенапряжение, так и различные заболевания.

Если головные боли и головокружение наблюдаются регулярно, то следует обратиться к врачу. При недомоганиях, связанных с усталостью или физической и нервной нагрузкой, в народной медицине применяют препараты лекарственных растений, в том числе и золотого уса.

Лечение

Эфирные масла в смеси с настойкой или маслом золотого уса облегчают головную боль и снимают напряжение. Для устранения болевых ощущений маслом золотого уса, смешанным с майорановым или лавандовым маслом, протирают виски. Кроме того, лавандовое масло добавляют в ванну. Туда же вливают слабый отвар золотого уса. Продолжительность ванны – 10 минут.

ГРИБКОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ

К самым распространенным грибковым заболеваниям кожи относятся эпидермофития и дерматомикоз. В народной медицине для лечения грибковых заболеваний применяется множество средств. Поскольку золотой ус обладает противовоспалительным и бактерицидным действием, средства из него используются для наружного применения при различных грибковых заболеваниях кожи.

Лечение

При эпидермофитии стоп, прежде чем лечь спать, опускают ступни на 10 минут в тазик с теплой водой, в которую добавлено по 2 капли масел календулы и золотого уса. Также можно приложить к ступням на 7 минут марлю, смоченную в отваре золотого уса.

Другие грибковые заболевания лечат с помощью спиртовой настойки каллизии, которую разбавляют водой (1: 3) и 2 раза в день наносят на пораженные участки кожи.

Излечению многих грибковых заболеваний кожи помогает смесь настоек календулы, душицы и золотого уса. Для ее приготовления 2 капли календулы, 2 капли душицы и 3 капли золотого уса разводят 3–4 столовыми ложками воды и смазывают полученной смесью пораженные участки кожи 2 раза в день.

Чтобы снять зуд, зачастую возникающий почти при всех грибковых заболеваниях, используют смесь из 100 г меда и 1 столовой ложки настоя золотого уса. Смесь наносят на марлю и прикладывают к зудящему месту.

ГРИПП

Это вирусное заболевание, как правило, начинается с повышения температуры тела, мышечных и головных болей, а также сухого кашля и боли в горле. Облегчить течение гриппа помогают отвар и настой золотого уса, широко используемые в нетрадиционной медицине как жаропонижающее и болеутоляющее средство.

Лечение

При первых признаках гриппа полезно полоскать горло смесью из $\frac{1}{2}$ стакана теплой воды и 3 капель масла золотого уса. Масло этого растения помогает

снизить высокую температуру и облегчить мышечные боли. 2 капли масла разводят в 1 столовой ложке масла жожоба и смазывают область за ушами, лоб, крылья носа и грудь 3–4 раза в день.

Для лечения гриппа используют и смесь настоев эхинацеи и золотого уса (2: 1), которую принимают 3 раза в день по 1 столовой ложке за 40 минут до еды.

При насморке можно закапывать в нос свежий сок алоэ (по 2 капли в каждую ноздрю). После закапывания крылья носа смазывают маслом золотого уса и массируют в течение 3–5 минут.

ДЕПРЕССИЯ

При возникновении депрессии у человека постоянно подавленное настроение, его преследует ощущение беспокойства, безнадежности, внутренней пустоты, тоска, угнетенность и т. п.

В простых случаях депрессию успешно лечат народными средствами. При часто повторяющихся депрессивных состояниях рекомендуется обратиться за помощью к врачу, который скорее всего назначит больному медикаментозные средства лечения, а также необходимую диету.

Лечение

Поскольку в народной медицине самым известным средством для лечения депрессии является зверобой, его отвар (2 чайные ложки травы на 1 стакан воды) смешивают с отваром золотого уса (1 измельченный лист на 1 стакан воды). Средство принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

При депрессии хорошо помогают теплые ванны с добавлением нескольких капель лавандового и ромашкового масла, а также масла золотого уса.

ДЕРМАТИТ

При попадании на кожу аллергена или иного раздражающего вещества на ней развивается воспаление, или дерматит. Признаками заболевания являются отечность, покраснение и зуд кожных покровов. Кроме того, на коже появляются волдыри, которые со временем трескаются и кровоточат.

Лечение дерматита проводится под наблюдением врача, однако больной может облегчить течение дерматита с помощью применения народных средств, в частности препаратов золотого уса.

Лечение

Чтобы устранить зуд, к пораженному участку кожи на 10 минут прикладывают марлю, пропитанную отваром золотого уса.

При первых признаках дерматита предотвратить зуд помогает следующее средство: в 1 стакан холодной воды добавляют по 1 капле масел лаванды, герани и золотого уса. Поверхностную пленку масла собирают кусочком марли или бинта и прикладывают к воспаленной коже.

На воспаленную кожу можно накладывать компресс, смочив марлю в смеси настоев календулы и золотого уса.

При хроническом дерматите рекомендуется провести курс лечения спиртовой настойкой золотого уса, принимая ее по 1 чайной ложке 3 раза в день за 1 час до еды в течение 21 дня.

ДИАБЕТ САХАРНЫЙ

При недостаточной выработке организмом гормона инсулина или при неправильном его функционировании у человека развивается сахарный диабет.

Лечение диабета направлено на поддержание уровня сахара в крови в нормальных пределах и проводится только под наблюдением специалиста. Посоветовавшись с врачом, можно попробовать облегчить свое состояние с помощью приема препаратов золотого уса. Это растение содержит хром, который усиливает действие инсулина.

Уже во время первого курса лечения у всех больных отмечается значительное улучшение общего самочувствия, повышение трудоспособности, исчезает или уменьшается жажда и сухость во рту.

Лечение

Для лечения сахарного диабета используют настой, приготовленный из 1 листа золотого уса. Лист измельчают, заливают 1 л кипятка и настаивают 24 часа. Препарат принимают по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 40 минут до еды в течение 28 дней. После недельного перерыва курс лечения повторяют.

К данному настою рекомендуется добавлять отвар цветков клевера лугового: 1 чайную ложку сухого сырья заливают 1 стаканом холодной воды, кипятят в течение 10 минут на слабом огне, а затем настаивают 30 минут и процеживают.

При диабете хорошо помогает смесь настоев подорожника и золотого уса. 1 лист золотого уса и 2 листа подорожника сушат, измельчают, заливают 2 стаканами кипятка и настаивают в течение 30 минут. Принимают препарат по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды. Наряду с употреблением настоев и отваров лекарственных растений, при сахарном диабете рекомендуется принимать ванны с добавлением нескольких капель масла золотого уса.

ЖЕЛЧНО-КАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

При нарушении холестеринового обмена, нормального состояния желчных кислот, билирубина и застое желчи у человека возникает желчно-каменная болезнь, или калькулезный холецистит.

Острый холецистит лечится только под наблюдением врача. А что касается хронического, то в нетрадиционной медицине для его лечения применяются различные лекарственные растения, ведущее место среди которых занимают одуванчик и золотой ус.

Лечение

Выделению желчи способствуют настой корней одуванчика и листьев золотого уса. Для его приготовления 2 чайные ложки измельченного сырья заливают 2 стаканами кипятка и настаивают в течение 3 часов. Лекарство принимают при сильных болях по 1 столовой ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

Для лечения хронического холецистита рекомендуется пить масло золотого уса (на основе оливкового) по $\frac{1}{2}$ чайной ложки 1 раз в день за 40 минут до еды. Постепенно дозировку увеличивают и через несколько месяцев доводят прием до 3–4 столовых ложек. При этом придерживаются следующей схемы лечения: 10 дней – прием препарата, 10 дней – перерыв; 21 день – прием препарата, 21 день – перерыв и т. д.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЕСЕН

Некоторые заболевания десен, в частности их кровоточивость, вызываются недостатком в организме флавоноидов.

И поскольку золотой ус является источником этих веществ, применение препаратов из него способствует излечению многих болезней ротовой полости.

Лечение

Для профилактики гингивита и прочих заболеваний десен рекомендуется после утренних гигиенических процедур ротовой полости прополоскать рот отваром золотого уса или массировать десны с маслом этого растения.

Если десны кровоточат, то рот 2 раза в день на протяжении 7 дней полощут смесью настоев ромашки и золотого уса. Для приготовления этого средства 1 чайную ложку ромашки и 1 измельченный лист каллизии заливают 2 стаканами кипятка, настаивают в течение 4 часов, а затем процеживают.

Если на деснах имеются абсцессы, то 2 раза в день ротовую полость рекомендуется полоскать отваром золотого уса с добавлением соли ($\frac{1}{2}$ чайной ложки соли на 1 стакан отвара).

ЗАПОР

У людей, которые ведут активный образ жизни и придерживаются диеты, богатой растительной пищей, проблем с опорожнением кишечника не возникает.

Причинами задержки стула могут быть функциональные нарушения кишечника, геморроидальные узлы, спайки, скопления кала, а также опухоли различной этиологии. Кроме того, запор может возникнуть в результате общего ослабления организма, несбалансированного рациона, подавления акта дефекации и т. д.

Нетрадиционная медицина предлагает множество средств борьбы с запорами, одним из которых является прием натошак препаратов золотого уса.

Лечение

Для профилактики запоров рекомендуется придерживаться диеты, богатой растительной пищей. Если же это по каким-то причинам невозможно, то утром, за 1 час до завтрака, можно выпить 1 столовую ложку отвара золотого уса.

Хронические запоры успешно лечатся чаем из корня солодки, к которому добавляют спиртовую настойку каллизии (на $\frac{1}{2}$ стакана чая $\frac{1}{2}$ чайной ложки настойки). Чай пьют по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день в течение 7 дней. Затем делают перерыв на 7 дней и, если запор возникает снова, лечение повторяют.

ЗУБНАЯ БОЛЬ

Как известно, зубная боль чаще всего является признаком кариеса или заболевания десен, поэтому при таких симптомах следует обратиться к дантисту для лечения. Если же это по каким-то причинам не представляется в ближайшее время возможным, то острую зубную боль рекомендуется снять с помощью народных средств.

Лечение

Чтобы облегчить боль, каждые 30 минут к щеке на 5 минут прикладывают марлю, смоченную в горячем отваре или настое золотого уса.

После компресса рот полощут теплой водой с добавлением соли и нескольких капель настойки каллизии.

3 – 4 капли масла золотого уса втирают в десну у корня больного зуба, а к последнему на 10 минут прикладывают свежий лист растения или пасту, приготовленную из него.

При острой боли можно приложить к зубу на 10–15 минут ватку, смоченную в спиртовой настойке золотого уса.

ИЗЖОГА

Изжога не является самостоятельным заболеванием, а сопровождает болезни желудочно-кишечного тракта – такие как гастрит, язва, рак. Иногда изжога может быть симптомом заболеваний поджелудочной железы.

Существует множество средств, которые помогают избавиться от неприятного жжения в подложечной области. К самым распространенным народным средствам относятся сода и минеральная вода, однако в последнее время как эффективное средство от изжоги используют препараты каллизии.

Лечение

Снять неприятные ощущения в подложечной области помогает минеральная вода, в которую добавлена 1 чайная ложка отвара золотого уса.

Эффективным средством является и смесь настоев зверобоя, ромашки и каллизии. Для его приготовления 2 чайные ложки зверобоя, 2 чайные ложки ромашки и 1 чайную ложку измельченных сухих листьев золотого уса заливают 1 л кипятка, настаивают 3 часа и пьют по 1 столовой ложке при часто повторяющейся изжоге и болях в области желудка. Лечение проводят в течение недели.

ИНСУЛЬТ

Инсультом называют кровоизлияние в головной мозг. Болезнь возникает внезапно и может привести к летальному исходу уже в первые часы после кровоизлияния.

Как правило, при инсульте наблюдается паралич конечностей и нарушение речи. В последнее время появились сведения о лечении инсульта золотым усом. Считается, что ежедневные растирания, ванны, а также прием препаратов этого растения способствуют быстрому выздоровлению и восстановлению двигательной активности.

Лечение

При параличе рекомендуются ванны из смеси отваров корней шиповника и листьев золотого уса. Такие ванны желательно принимать ежедневно.

Курс лечения – 20–30 дней.

Парализованные конечности 2 раза в день растирают спиртовой настойкой золотого уса. Массаж конечностей проводят, смазав руки маслом этого растения.

Для полного восстановления организма после перенесенного инсульта рекомендуется принимать золотой ус, настоянный на кагоре. Для приготовления настоя 45 суставчиков растения измельчают, заливают 1,5 л кагора и настаивают в теплом месте в течение 10 дней, периодически взбалтывая.

Принимают лекарство по 1 столовой ложке за 45 минут до еды 3 раза в день. При отсутствии побочных эффектов препарат можно пить постоянно, до полного выздоровления.

Однако после каждых 10 дней приема рекомендуется сделать 5-дневный перерыв.

КАШЕЛЬ

Кашель является следствием воспаления слизистой оболочки верхних дыхательных путей и легочной ткани, а также попадания в дыхательные пути аллергенов.

Нетрадиционная медицина предлагает множество средств для снятия воспаления дыхательных путей, разжижения мокроты при кашле и повышения сопротивляемости организма. Поскольку золотой ус обладает противовоспалительными свойствами, его препараты широко используются для лечения заболеваний, сопровождающихся кашлем.

Лечение

При кашле с мокротой рекомендуется пить горячий отвар золотого уса по 1 десертной ложке за 40 минут до еды. Курс лечения – 5 дней.

При сухом кашле отвар золотого уса смешивают (1: 1) с настоем багульника болотного. Средство принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 40 минут до еды в течение 5–7 дней.

КОЛИТ

Заболевание представляет собой воспаление толстой кишки и встречается в основном у людей среднего и пожилого возраста. Колит может протекать в острой и хронической формах. Большинство больных острым колитом подлежат госпитализации, поскольку приступы заболевания сопровождаются сильными болями и диареей, что ведет к истощению и обезвоживанию организма.

Для лечения хронического колита в народной медицине существует множество средств.

Однако в последнее время стремительно растет популярность золотого уса, препараты которого принимают вместе с отварами и настоями других лекарственных растений.

Лечение

Чтобы предотвратить приступы, при хроническом колите рекомендуется пить за 20 минут до каждого приема пищи настой полевой мяты и каллизии, для

приготовления которого 2 столовые ложки мяты и 1 лист золотого уса заливают 3 стаканами кипятка и настаивают в течение 30 минут.

Для лечения хронического колита используют сбор из равных частей корневищ лапчатки прямостоячей, соплодий ольхи серой, корней крапивы жгучей и усов каллизии.

4 столовые ложки смеси заливают 1,5 л холодной воды, настаивают 8 часов, затем кипятят в течение 10 минут и процеживают.

$\frac{1}{2}$ стакана горячего отвара пьют натощак в один прием, оставшийся отвар принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 5 дней.

КОНЬЮНКТИВИТ

Конъюнктивит – воспаление слизистой оболочки глаз различной этиологии – является одним из самых распространенных глазных заболеваний. Как правило, лечение с помощью медикаментозных средств бывает весьма эффективным, и болезнь проходит через несколько дней после использования специальных глазных мазей и капель. Однако при первых признаках конъюнктивита помогают народные средства, в частности промывание глаз слабым отваром или настоем золотого уса.

Лечение

При нагноении глаз и выделении из них большого количества слизи их следует промывать настоем золотого уса. Для приготовления настоя для промывания глаз $\frac{1}{2}$ листа каллизии заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 3 часа и процеживают.

Смоченной в теплом настое ваткой протирают глаза 3–4 раза в день.

Для промывания глаз применяют настой ромашки аптечной, в который добавлено несколько капель сока золотого уса. Для приготовления препарата 2 столовые ложки ромашки заливают 1,5 стаканами кипятка, настаивают в течение 1 часа в закрытой посуде, затем процеживают и добавляют 2–3 капли свежего сока каллизии. Смесь используют для промывания глаз.

Лечению конъюнктивита способствуют и ванночки: лицо на несколько секунд погружают в теплую кипяченую воду, в которую добавлено 2–3 капли сока золотого уса. По окончании процедуры глаза протирают салфеткой, смоченной холодной кипяченой водой.

ЛЮМБАГО

Причинами люмбаго, которое является одной из форм невралгии, могут быть перенапряжение и переохлаждение позвоночника и мышц в поясничном отделе. Иногда прострел является следствием инфекционных болезней.

Ослаблению постоянной или периодически появляющейся боли способствуют как медикаментозные, так и народные противовоспалительные и болеутоляющие средства.

Лечение

Если позволяет состояние, то больной может принимать горячие ванны с отваром золотого уса, после чего ему можно сделать легкий массаж, используя масло каллизии.

К больному месту рекомендуется приложить ошпаренный кипятком лист каллизии или салфетку, смоченную спиртовой настойкой этого растения.

МЕТЕОРИЗМ

Чрезмерное скопление в кишечнике газов вызывает метеоризм, в большинстве случаев возникающий от переизбытка в ежедневном рационе углеводов. Иногда заболевание вызывается непроходимостью кишечника, застоем крови в области живота и сердечной недостаточностью.

Помимо приема укропной воды и настоев ромашки и огородной петрушки рекомендуется при частых приступах метеоризма провести курс лечения отваром золотого уса.

Лечение

Для приготовления отвара, предназначенного для лечения метеоризма, 2 чайные ложки измельченных стеблей и листьев золотого уса заливают 4 стаканами холодной воды, настаивают 1 час, затем кипятят в течение 10 минут. Полученный отвар процеживают и принимают по $\frac{1}{2}$ чайной ложки 3 раза в день за 40 минут до еды. Курс лечения – 10 дней.

МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Образование в почках мочевых камней происходит из-за нарушения обмена веществ или изменения химического состава крови. Мочевые соли выпадают в кристаллы, из которых затем образуются камни. Последние могут быть разного размера.

Средства, предлагаемые нетрадиционной медициной для лечения мочекаменной болезни, весьма эффективны, однако людям, страдающим этим заболеванием, следует применять их только после консультации врача.

Лечение

Горячий компресс из марли, пропитанной отваром золотого уса, служит хорошим средством для выведения камней из организма. Компресс ставят на область почек на 20 минут. Процедуру проводят 1 раз в день в течение 10 дней.

При острых болях больному рекомендуется принимать теплые ванны с добавлением настоя каллизии. Продолжительность ванны – 15 минут. Перед началом процедуры можно выпить 1 столовую ложку отвара золотого уса, а после ванны следует лечь в постель и положить на живот завернутую в марлю кашицу из свежих листьев этого растения.

Кроме того, при сильных болях принимают сок каллизии, смешанный с медом (1 чайная ложка сока на 100 г меда). Лекарство пьют по 1 чайной ложке каждые 2–3 часа.

Выведению из организма камней помогает настой брусничных листьев, к которому добавлено небольшое количество отвара каллизии.

Для приготовления настоя 2 столовые ложки брусничных листьев заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 2 часа, затем процеживают и смешивают с 3 столовыми ложками отвара золотого уса.

Препарат принимают по 2 столовые ложки 2 раза в день за 1 час до еды. Лечение продолжают до полного выведения камней. После каждых 10 дней приема настоя делают перерывы на 5 дней.

НЕВРАЛГИЯ

Невралгия возникает в результате заболевания нервных сплетений или отдельных нервов и сопровождается приступами боли. Заболевание может быть следствием переохлаждения, гриппа или какой-либо травмы. Довольно часто симптомы невралгии появляются у женщин во время менструации.

В тяжелых случаях невралгии больному назначается медикаментозное лечение. Нетрадиционная медицина предлагает несколько способов снятия невралгических болей.

Лечение

Возникающие у женщин в период менструации затылочные боли проходят, если опустить ноги на 5 минут в горячую воду с добавлением нескольких капель масла золотого уса.

При невралгии тройничного нерва лист золотого уса ошпаривают кипятком и прибинтовывают к больному месту. Сверху привязывают шерстяной шарф или пуховый платок. Каждые 30 минут листья меняют. Время лечения – 2 часа.

Острые боли, вызванные невралгией седалищного нерва (ишиасом), можно снять, приготовив смесь из цветков ромашки и листьев золотого уса (2: 1).

Смесью набивают маленькие подушечки, смачивают их водой, нагревают и прикладывают к больным местам.

НЕФРИТ И ПИЕЛОНЕФРИТ

Нефрит и пиелонефрит – воспалительные заболевания почек. При первом поражаются почечные клубочки, а при втором – ткань почек и мочевыводящая система.

Больные острой формой нефрита и пиелонефрита в большинстве случаев подлежат госпитализации и проходят лечение в условиях стационара.

Люди, страдающие хроническим воспалением почек, должны проводить терапевтические процедуры под наблюдением врача и только по совету последнего применять те или иные растительные препараты.

Лечение

При хроническом воспалении почек рекомендуется применять сбор из равного количества листьев толокнянки и брусники.

2 столовые ложки смеси заливают 2 стаканами холодной воды, кипятят до выпаривания половины объема, затем остужают, процеживают и смешивают с 3 столовыми ложками отвара золотого уса. Пьют по 2 столовые ложки 2 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 28 дней.

В качестве общеукрепляющего средства при воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря используют настой шиповника, смешанный со свежим соком золотого уса.

Для приготовления настоя 1 столовую ложку ягод шиповника заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 час, остужают, процеживают, смешивают с 1 чайной ложкой сока каллизии и принимают по 2 столовые ложки 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 7 – 10 дней.

ОЖОГИ И ОБМОРОЖЕНИЯ

Для лечения ожогов и обморожений используют растертые листья и побеги каллизии. Поскольку это растение обладает дезинфицирующими свойствами и снимает воспалительный процесс, регенерация тканей ускоряется приблизительно в 2 раза.

При серьезных ожогах и обморожениях рекомендуется пройти курс лечения спиртовой настойкой.

Лечение

Кашицу из листьев и побегов золотого уса кладут на сложенную вдвое марлю и прикладывают к обожженному (обмороженному) участку кожи (марлей к поврежденной поверхности). Повязку меняют через каждые 8 – 10 часов.

Вместо компресса можно наложить на обожженный (обмороженный) участок тела целый, тщательно промытый лист растения размером не менее 20 см (можно использовать и часть листа).

ОСЛАБЛЕНИЕ ЗРЕНИЯ

Снижение остроты зрения возникает у людей, чья профессиональная деятельность связана с постоянным напряжением глаз. Кроме того, ослабление зрения часто наблюдается у пожилых людей.

Наряду с медикаментозными препаратами, способствующими восстановлению зрения, существуют различные народные средства, благотворно влияющие на глаза.

Лечение

Заметные улучшения наблюдаются у людей с ослабленным зрением, прошедших курс лечения настоем золотого уса.

Для приготовления препарата один лист растения измельчают, заливают в стеклянной банке 1,5 л кипятка, настаивают 24 часа, затем процеживают. Настой принимают 3 раза в день за 40 минут до еды по 1 столовой ложке.

Схема лечения: прием препарата – 10 дней, перерыв – 5 дней; прием препарата – 14 дней. Во время перерыва рекомендуется пить спиртовую настойку женьшеня по 15 капель 2 раза в день за 30 минут до еды.

В виде компрессов при ослаблении зрения используют отвар золотого уса, смешанный с медом. Для приготовления препарата 1 столовую ложку меда смешивают с 2 стаканами воды и 2 столовыми ложками отвара каллизии. Смесь доводят до кипения, остужают, пропитывают ею марлевые тампоны и прикладывают их к закрытым векам на 3–5 минут.

ОСТЕОХОНДРОЗ

Остеохондроз возникает при нарушении структуры межпозвоночных дисков и суставов, связочного аппарата и тел смежных позвонков. Это заболевание излечивается на всех стадиях развития. Но, если человек отказывается от лечения, то в дальнейшем это может привести его к инвалидности.

Помимо рекомендуемого врачом комплекса лечебной физкультуры и медикаментозных препаратов, снимающих боли, больной остеохондрозом может прибегнуть к народным способам лечения. К последним относится и наружное применение препаратов золотого уса.

Лечение

Снятию болевых ощущений помогают ежедневные растирания больного места спиртовой настойкой каллизии. Кроме того, в качестве обезболивающего средства используют кашицу из свежих листьев этого растения, которую кладут на чистую салфетку, прикладывают к беспокоящему участку тела и привязывают на 1 час. Для компрессов используют порошок корня переступня белого и листья золотого уса. $\frac{1}{2}$ чайной ложки порошка корня и $\frac{1}{2}$ чайной ложки измельченных листьев каллизии заливают 4 стаканами кипятка и настаивают 3 часа. Марлю пропитывают полученным настоем и прикладывают к больному месту на 20 минут.

ОТИТ

Отит, или воспаление среднего уха, – это инфекционное заболевание барабанной перепонки или всей полости среднего уха. Как правило, отит является осложнением различных инфекционных болезней и требует медикаментозного лечения под наблюдением врача.

При отите лекарственные растения применяют как болеутоляющие, противовоспалительные и общеукрепляющие средства. И поскольку золотой ус обладает вышеописанными свойствами, его препараты широко используются для лечения воспаления среднего уха.

Лечение

В качестве болеутоляющего средства при отите рекомендуется применять компресс из марли, смоченной настоем ромашки и золотого уса.

Для приготовления настоя 1 чайную ложку цветков ромашки и $\frac{1}{2}$ листа каллизии заливают 1,5 стаканами кипятка, настаивают 30 минут, затем процеживают. Пропитанную настоем марлю кладут на больное ухо на 10–15 минут.

При сильных болях, которые, как правило, сопровождают гнойный отит, в ухо кладут тампон, пропитанный соком золотого уса.

ПНЕВМОНИЯ

Пневмония характеризуется поражением респираторной части легких и может возникать как самостоятельное заболевание или как осложнение после перенесенных болезней и операций.

Как уже говорилось, золотой ус эффективно действует при различных легочных болезнях. Препараты этого растения рекомендуются как при крупозной, так и при очаговой пневмонии. Кроме того, горшок с каллизией должен находиться у постели легочного больного в течение всего периода заболевания и несколько недель после выздоровления.

Лечение

При первых признаках пневмонии необходимо очистить кишечник с помощью мягкого слабительного, а затем выпить 1 столовую ложку спиртовой настойки каллизии и обернуть ступни ног до щиколоток смоченными в отваре золотого уса салфетками (сверху ноги надо обернуть чем-нибудь теплым). По мере высыхания салфетки смачивают снова.

Посоветовавшись с врачом, наряду с медикаментозными препаратами, принимают настой душицы и золотого уса. Для его приготовления 2 столовые ложки измельченной душицы и $\frac{1}{2}$ листа каллизии заливают 2 стаканами кипятка и настаивают 2 часа. Затем настой процеживают и пьют по 1 десертной ложке 3–4 раза в день за 40 минут до еды. Также для лечения пневмонии используют препарат, изготовленный из всего растения. Для приготовления средства 100 г сырья (стебли, усы и листья) каллизии измельчают, смешивают с 500 г меда и 700 мл кагора. Полученную смесь настаивают в течение 20 дней в темном месте и принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 21 день. При необходимости после 10-дневного перерыва лечение возобновляют.

ПОСЛЕОПЕРАЦИОННЫЕ СПАЙКИ

Золотой ус успешно применяется при лечении в послеоперационный период, благодаря чему у больного улучшается самочувствие, быстрее заживают швы, сокращается восстановительный послеоперационный период и увеличивается работоспособность.

Лечение

Для лечения в послеоперационный период используют спиртовую настойку каллизии. Для приготовления препарата 25–30 суставчиков растения измельчают, заливают 0,25 л водки, настаивают в течение 14 дней, затем процеживают.

Настойку применяют по следующей схеме. В первый день 10 капель настойки смешивают с 1,5 столовыми ложками воды и выпивают утром за 45 минут до еды. Вечером повторяют прием препарата. Каждый следующий день прибавляют по 1 капле на прием. После того как доза на прием составит 33 капли, начинают убавлять по 1 капле в день. Когда количество принимаемого препарата вновь составит 10 капель, делают перерыв на 7 дней, после чего повторяют курс.

ПРОСТАТИТ

Инфекционное воспаление предстательной железы наблюдается у мужчин в возрасте старше 35 лет. В большинстве случаев медикаментозное лечение и хирургическое вмешательство не дают хороших результатов, поскольку для устранения причины заболевания больному необходимо прежде всего изменить образ жизни.

Болезнь может протекать как в острой, так и в хронической форме. В обоих случаях больному надо обратиться за консультацией к андрологу и пройти ультразвуковое обследование.

Лечение

В народной медицине для лечения простатита существует ограниченное количество средств. Как правило, целители рекомендуют больному радикально поменять свой образ жизни и в корне пересмотреть рацион питания.

Однако были случаи, когда больной выздоравливал после курса лечения масляным бальзамом золотого уса, проводимого по следующей схеме: прием бальзама – 10 дней, прием сока спаржи – 5 дней; прием бальзама – 10 дней, прием сока спаржи – 10 дней.

Бальзам принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день за 40 минут до еды. Сок спаржи можно пить в количестве 1–5 столовых ложек.

РАДИКУЛИТ

Радикулит – это поражение корешков спинномозговых нервов. Основными симптомами заболевания являются сильные боли по ходу пораженных нервных корешков. Лечение радикулита должен назначать врач. Что касается методов нетрадиционной медицины, то последняя предлагает множество способов снятия болевых ощущений. Но в последние несколько лет люди, больные радикулитом, все чаще прибегают к методам лечения золотым усом.

Лечение

Спиртовую настойку каллизии рекомендуется втирать в места сильных болевых ощущений. И если многие другие настойки растений используются при радикулите как отвлекающие средства, то препарат золотого уса не только на несколько часов снимает боль, но и при регулярном использовании помогает в лечении данного заболевания.

Лечению радикулита способствует мазь из смеси меда, подсолнечного масла и спиртовой настойки каллизии.

Для приготовления препарата 3 стакана меда заливают 3 стаканами подсолнечного масла, добавляют 2 столовые ложки настойки золотого уса. Компоненты перемешивают и выдерживают в течение 5 дней. Марлевую салфетку покрывают толстым слоем мази, кладут на больное место, прибинтовывают.

Продолжительность процедуры – 30 минут. По окончании процедуры мазь снимают влажным тампоном. Лечение проводят в течение 5 дней.

РАК

Рак – одна из самых тяжелых разновидностей злокачественной опухоли, когда соматические клетки выходят из-под иммунного контроля организма, начинают быстро размножаться и вытесняют здоровые клетки. Зараженные клетки разносятся по организму кровью и образуют в различных его тканях метастазы.

Злокачественные новообразования требуют медикаментозного, а зачастую и оперативного лечения. Поэтому раковые больные должны находиться под наблюдением онколога.

В народной медицине существует множество средств для профилактики и лечения рака. Это и препараты чаги, и нерафинированное подсолнечное масло с водкой, и отвары чистотела, и мумие, и многие другие средства. В последние годы в нетрадиционной медицине для лечения рака стали использовать препараты золотого уса. Известно много случаев, когда это растение оказывалось эффективным при лечении миомы, рака молочной железы, опухолей женских половых органов, а также злокачественных новообразований других органов.

Лечение

Для приготовления противораковой масляной эмульсии золотого уса в стеклянной посуде соединяют 40 мл нерафинированного подсолнечного масла и 30 мл спиртовой настойки золотого уса (45 суставчиков на 1,5 л водки), плотно закрывают, встряхивают и выпивают залпом.

Лекарство принимают 3 раза в день в одно и то же время за 20 минут до еды. Схема лечения: прием препарата – 10 дней, перерыв – 5 дней; прием препарата – 10 дней, перерыв – 10 дней. Циклы повторяют до полного излечения.

Хорошие результаты после применения вышеописанного препарата наблюдаются в случаях лечения рака легких, молочной железы, желудка и прямой кишки.

Стоит отметить, что во время курса лечения эмульсией могут появиться такие побочные явления, как диарея, тошнота, слабость, головокружение и др. Однако люди, применяющие это лекарство, утверждают, что это вполне нормальные явления, свидетельствующие об очищении организма, и прекращать прием препарата не следует.

Если больной прошел курс химио– или лучевой терапии, а также принимал сильнодействующие препараты лекарственных трав, рекомендуется начинать лечение золотым усом только по прошествии 30 дней после вышеуказанных процедур.

РИНИТ ХРОНИЧЕСКИЙ

Заболевание сопровождается воспалением слизистой оболочки носа и характеризуется непрерывным выделением слизи из носовой полости. Причинами возникновения хронического насморка являются частые длительные простуды, аденоиды и искривление носовой перегородки.

В народной медицине для лечения хронического ринита применяются отвары, настои, настойки и масла различных лекарственных растений.

Лечение

Для лечения хронического ринита используют сок золотого уса, разведенный (1:1) кипяченой водой. Препарат закапывают в нос 3 раза в день по 2 капли в каждую ноздрю. Продолжительность лечения – 5 дней. Наряду с этой процедурой 1 раз в день нос промывают раствором из настойки календулы (1 чайная ложка настойки на 1 стакан теплой кипяченой воды).

Также при хроническом рините, во избежание осложнений, рекомендуется полоскать горло слабым отваром каллизии. Для приготовления отвара $\frac{1}{2}$ листа растения заливают 1 л холодной воды, кипятят в течение 10 минут на слабом огне, затем настаивают 2 часа. К отвару добавляют 3 капли йода и полощут горло 2 раза в день.

ТУБЕРКУЛЕЗ

Инфекционное заболевание, развивающееся в результате заражения туберкулезной палочкой, может поражать легкие, кости, кожные покровы и другие органы человека.

Лечение туберкулеза проводится только под наблюдением специалиста. В народной медицине для лечения этого опасного заболевания применяют препараты различных растений, как правило, в смеси с медом.

Лечение

Для лечения всех форм туберкулеза используют смесь золотого уса с медом. Для приготовления лекарства свежие усы и крупные листья растения растирают и смешивают полученную кашицу с медом в соотношении 1:1.

Лекарство принимают по 1 чайной ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Курс лечения – 21 день. При необходимости после 10-дневного перерыва прием препарата возобновляют.

УРЕТРИТ

Воспаление мочеиспускательного канала возникает при попадании в уретру гноеродных бактерий и сопровождается болями при мочеиспускании, слизистыми

или гнойными выделениями из мочеиспускательного канала, жжением, зудом и т. п.

При первых симптомах болезни надо обратиться за квалифицированной медицинской помощью.

Лечение

В качестве общеукрепляющего и противовоспалительного средства при уретрите помогает настой листьев черной смородины, к которому добавлен сок золотого уса.

Для приготовления препарата 3 столовые ложки листьев смородины заливают 3 стаканами кипятка, настаивают 40 минут, затем процеживают и смешивают с 1 чайной ложкой сока каллизии.

Лекарство выпивают в течение суток. Курс лечения – 3 дня.

УШИБЫ И ПЕРЕЛОМЫ

При ушибах для растирания поврежденных участков рекомендуется использовать спиртовую настойку или масло (мазь) золотого уса.

При серьезных травмах и переломах, помимо наружного применения препаратов каллизии, можно пройти курс лечения спиртовой настойкой. Последняя повышает защитные силы организма, снимает воспалительные процессы и способствует заживлению ран.

Лечение

Ушибы. Сразу после ушиба во избежание появления синяков и опухолей рекомендуется смазать травмированный участок спиртовой настойкой.

Появившиеся после ушиба синяки смазывают 2–3 раза в день маслом или мазью.

В случае серьезных ушибов на поврежденный участок накладывают компресс: листья и стебли каллизии растирают, кладут приготовленную кашицу на сложенный вдвое бинт и прикладывают его к поврежденному месту (бинтом к коже) на 1,5–2 часа.

Переломы. После наложения гипсовой повязки следует пройти курс лечения спиртовой настойкой золотого уса. Настойку принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день перед едой в течение 7 дней, затем делают перерыв на неделю и проходят еще один курс лечения.

После снятия гипса рекомендуется ежедневно смазывать место перелома маслом или мазью. При болевых ощущениях на травмированный участок тела накладывают компресс из измельченных листьев и стеблей каллизии.

ШПОРЫ ПЯТОЧНЫЕ

В традиционной медицине лечение пяточных шпор – специфических наростов на пятках – производится только оперативным путем. Однако многие люди, страдающие данным заболеванием, прежде чем обращаться за помощью к хирургу, пытаются избавиться от шпор самостоятельно, то есть применяя нетрадиционные способы лечения.

В практике народных целителей, практикующих лечение пациентов золотым усом, имели место случаи, когда пяточные шпоры исчезали после наружного применения спиртовой настойки каллизии.

Лечение

При лечении пяточных шпор больное место следует 1 раз в день натирать спиртовой настойкой золотого уса (можно также ставить компрессы). В процессе лечения рекомендуется принимать по $\frac{1}{2}$ чайной ложки настойки 2 раза в день за 30 минут до еды. Процедуры повторяют до тех пор, пока шпоры не исчезнут. Настойку принимают с 5-дневными перерывами после каждых 5 дней приема.

ЭНДОМЕТРИТ

Воспаление слизистой оболочки матки зачастую бывает связано с послеабортной инфекцией, но может быть вызвано переохлаждением или инфекцией половых органов.

Лечение эндометрита проводится только под наблюдением врача, поскольку при самолечении процесс может распространиться на мышечный слой матки, в результате чего болезнь осложняется метритом или метроэндометритом.

Лечение

В качестве общеукрепляющего средства при хроническом эндометрите используют смесь лимона, апельсина, сахара и спиртовой настойки золотого уса.

Для приготовления смеси лимон и апельсин пропускают через мясорубку вместе с кожурой, добавляют 3 столовые ложки сахара, 2 чайные ложки настойки каллизии и тщательно перемешивают. Лекарство принимают по 1–2 чайные ложки 3 раза в день в течение 7 дней.

При хроническом эндометрите хорошо помогает лечение отваром золотого уса, для приготовления которого 1 лист растения измельчают, заливают 2 стаканами холодной воды и кипятят в течение 5 минут на слабом огне. Отвар принимают по $\frac{1}{2}$ чайной ложки 3 раза в день за 40 минут до еды. Курс лечения – 10 дней.

Повысить тонус мускулатуры матки помогает отвар из цветков калины, смешанный со свежим соком золотого уса.

Для приготовления средства 1 столовую ложку цветков калины заливают 2 стаканами воды, кипятят в течение 10 минут, остужают, процеживают и смешивают с 1 чайной ложкой сока каллизии.

Лекарство пьют по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – 5 дней.

ЭРОЗИЯ ШЕЙКИ МАТКИ

Эрозия шейки матки – это изменение эпителиального покрова влагалищной шейки матки, а иногда и нарушение ее целостности. Возникновение эрозии может быть связано как с воспалительным процессом половых органов, так и с гормональными изменениями, происходящими в организме женщины, или травмами во время аборта или родов. Специфических медикаментозных средств для лечения данного заболевания не существует (эрозию шейки матки, как правило, лечат прижиганиями), но в народной медицине существует множество средств. Однако об их применении следует проконсультироваться с гинекологом.

Лечение

Одним из народных способов лечения эрозии шейки матки является введение во влагалище стерильного тампона, смоченного в смеси меда и сока золотого уса (на 100 г меда 2–3 капли сока каллизии). Тампон вводят на 5 часов. Курс лечения – 14 дней.

Для приготовления бальзама 2,5 столовые ложки прокипяченного растительного масла и 1 чайную ложку спиртовой настойки золотого уса перемешивают. В полученном растворе смачивают стерильный тампон и вводят во влагалище на 30 минут. Процедуру проводят 1 раз в день. Курс лечения – 15–20 дней.

ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

Болезнь возникает в результате нарушения слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки. Основными признаками язвы желудка являются сильные боли, локализирующиеся в подложечной области и появляющиеся через 20–30 минут после приема пищи.

При язве двенадцатиперстной кишки боли возникают через несколько часов после еды, как правило, в ночное время. Также к симптомам обоих заболеваний относятся тошнота, изжога и рвота.

При первом же подозрении на язву желудка или двенадцатиперстной кишки необходимо срочно обратиться к врачу и следовать всем его рекомендациям относительно лечения и режима питания.

Посоветовавшись со специалистом, можно попробовать лечение золотым усом, который, как утверждают народные целители, успешно справляется с лечением данных заболеваний.

Лечение

Несмотря на то, что некоторые язвенные больные проходят курс лечения масляным бальзамом со спиртовой настойкой каллизии, специалисты по народной медицине не советуют использовать этот препарат для лечения подобных заболеваний. Связано это с тем, что людям, страдающим язвенной болезнью, нельзя употреблять спиртные напитки, раздражающие нарушенную слизистую оболочку.

Лечение проводится отваром, настоем или свежим соком золотого уса. Однако, если в течение первого дня приема препарата симптомы болезни усиливаются и состояние больного ухудшается, от лечения золотым усом следует отказаться.

В качестве противовоспалительного средства при язвенной болезни рекомендуется пить настой календулы и золотого уса.

Для приготовления настоя 1 столовую ложку календулы и $\frac{1}{4}$ листа каллизии заливают 2 стаканами кипятка и настаивают в течение 40 минут. Принимают по 1–2 столовые ложки 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения проводят в период обострения заболевания.

ЯЧМЕНЬ

Ячмень – это гнойное воспаление расположенной на краю века сальной железы. Причиной болезни, как правило, является переохлаждение.

Лечение

При лечении соком и настоем золотого уса ячмень проходит за несколько дней. Ватный или марлевый тампон пропитывают соком или настоем растения и прикладывают к больному месту на 3–4 минуты. Процедуру повторяют 2–3 раза в день и проводят в течение 3–4 дней. Данный способ лечения можно сочетать с припарками и компрессами из настоя цветков ромашки.

Диета в период лечения золотым усом

Во время приема препаратов золотого уса из рациона необходимо исключить следующие продукты:

- соленые и маринованные овощи;
- животные жиры;
- кондитерские изделия;
- алкогольные напитки;

- квас и газированные напитки;
- картофель;
- мясо;
- дрожжевой хлеб;
- молочные продукты с большим содержанием жира.

В рационе больного обязательно должны присутствовать следующие продукты:

- отварная рыба;
- сыр;
- орехи (кроме арахиса);
- сырые овощи (особенно свекла и морковь) и соки из них;
- пророщенное зерно;
- растительное масло.

Лекарственные чаи и сборы

В последние несколько лет, подбирая травы для лечебных чаев и составляя лекарственные сборы, специалисты по народной медицине включают в них различные части золотого уса, поскольку это растение во многих случаях не только лечит имеющиеся заболевания, но и предотвращает развитие новых.

Следует помнить, что лекарственные чаи и сборы с добавлением золотого уса противопоказаны детям и беременным женщинам.

Кроме того, подбирая тот или иной сбор, необходимо учитывать состояние организма больного и наличие у него сопутствующих заболеваний.

Разумеется, прежде чем начать принимать препараты лекарственных трав, лучше всего посоветоваться с лечащим врачом.

ВИТАМИННЫЕ ЧАИ

Витаминные чаи пьют в период течения острых и обострения хронических заболеваний, а также применяют как профилактическое средство от авитаминоза в зимне-весенний период.

Рецепт 1. 1 столовая ложка плодов шиповника, 1 столовая ложка рябины красной, $\frac{1}{4}$ листа золотого уса.

Способ приготовления. Компоненты измельчают, заливают 3 стаканами кипятка, настаивают 1,5 часа, затем процеживают.

Применение. Чай пьют по $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в день за 20 минут до еды. Курс профилактического лечения – 10 дней.

Рецепт 2. 1 столовая ложка плодов шиповника, 1 столовая ложка черной смородины, 1 чайная ложка сока золотого уса, 1 чайная ложка меда.

Способ приготовления. Плоды шиповника и черную смородину заливают 2,5 стаканами кипятка, настаивают в течение 3 часов, затем процеживают и добавляют сок золотого уса и мед.

Применение. Чай пьют по $\frac{1}{4}$ стакана 2 раза в день за час до еды. Курс профилактического лечения – 10–14 дней.

Рецепт 3. 1 столовая ложка плодов шиповника, 1 столовая ложка листьев смородины, 1 чайная ложка листьев малины, 1 чайная ложка настойки золотого уса, 1 чайная ложка меда.

Способ приготовления. Плоды шиповника и листья смородины и малины заливают 2,5 стаканами воды и кипятят в течение 10 минут, после чего настаивают в течение 1 часа. Затем отвар процеживают, остужают, добавляют настойку золотого уса и мед, перемешивают.

Применение. Чай пьют по 3–4 столовые ложки 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Курс профилактического лечения – 7 – 10 дней.

Рецепт 4. 2 столовые ложки ягод черной смородины, 1 чайная ложка листьев крапивы, $\frac{1}{4}$ листа золотого уса, 1 чайная ложка меда.

Способ приготовления. Ягоды черной смородины и листья крапивы и золотого уса измельчают, заливают 2 стаканами кипятка и настаивают в течение 3 часов. Затем чай процеживают, остужают и смешивают с медом.

Применение. Чай пьют по 3 столовые ложки 2–3 раза в день за 30 минут до еды в течение 5 дней.

Рецепт 5. 1 столовая ложка ягод шиповника, 1 чайная ложка листьев крапивы, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сока золотого уса.

Способ приготовления. Ягоды шиповника и листья крапивы заливают 2 стаканами воды и кипятят в течение 7 минут. Отвар настаивают в темном прохладном месте в течение 3 часов, затем добавляют сок золотого уса и настаивают еще 2 часа, после чего процеживают. *Применение.* Чай пьют по 2 столовые ложки 3 раза в день за 1 час до еды. Курс профилактического лечения – 7 дней.

УСПОКОИТЕЛЬНЫЕ ЧАИ

Успокоительные чаи помогают при лечении нервного расстройства, сердечной слабости, депрессии и т. п. Кроме того, входящие в их состав лекарственные растения предотвращают заболевания, зачастую возникающие как следствие психологического дисбаланса организма.

Рецепт 1. 1 чайная ложка пустырника, 1 чайная ложка цветков ромашки аптечной, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сушеницы, $\frac{1}{2}$ чайной ложки цветков боярышника, $\frac{1}{2}$ чайной ложки измельченных стеблей и листьев золотого уса.

Способ приготовления. Компоненты измельчают, перемешивают, заливают 3 стаканами кипятка, настаивают в течение 8 часов, затем процеживают и остужают. *Применение.* Чай пьют по 3 столовые ложки 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – 5 дней.

Рецепт 2. 1 чайная ложка измельченных корней валерианы, 1 чайная ложка листьев мяты, 1 чайная ложка шишек хмеля, $\frac{1}{2}$ чайной ложки спиртовой настойки золотого уса.

Способ приготовления. Корни валерианы, листья мяты и шишки хмеля заливают 3 стаканами кипятка и настаивают в течение 20–30 минут. Затем процеживают, добавляют настойку золотого уса и перемешивают.

Применение. Чай пьют по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 5–7 дней.

Рецепт 3. 1 чайная ложка пустырника, 1 чайная ложка тмина, 1 чайная ложка фенхеля, $\frac{1}{2}$ чайной ложки мяты, $\frac{1}{8}$ часть листа золотого уса.

Способ приготовления. Компоненты смешивают, заливают 2,5 стаканами кипятка, настаивают до охлаждения, затем процеживают.

Применение. Чай пьют по $\frac{1}{2}$ стакана 1–2 раза в день за 40 минут до еды. Курс лечения – 5–7 дней.

ЖАРОПОНИЖАЮЩИЕ ЧАИ

Жаропонижающие чаи пьют при повышенной температуре тела. Стоит отметить, что препараты растений, обладающих противовоспалительными и потогонными свойствами, принимают только в теплом виде.

Рецепт 1. 1 столовая ложка ягод малины, $\frac{1}{2}$ чайной ложки мать-и-мачехи, $\frac{1}{2}$ чайной ложки душицы, $\frac{1}{4}$ листа золотого уса.

Способ приготовления. Компоненты измельчают, смешивают, заливают 2 стаканами кипятка, настаивают в течение 30 минут, затем процеживают.

Применение. Весь объем приготовленного чая выпивают на ночь. Лечение проводится при лихорадочном состоянии больного.

Рецепт 2. 2 чайные ложки липового цвета, 1 чайная ложка душицы, $\frac{1}{2}$ чайной ложки зверобоя, $\frac{1}{2}$ чайной ложки мелиссы, $\frac{1}{2}$ чайной ложки спиртовой настойки золотого уса.

Способ приготовления. Липовый цвет, душицу, зверобой и мелиссу смешивают, заливают 2–2,5 стакана воды, кипятят на слабом огне в течение 5 минут, затем процеживают и добавляют настойку золотого уса.

Применение. Чай пьют при повышенной температуре по $\frac{1}{4}$ стакана через каждые 3–4 часа.

Рецепт 3. 1 столовая ложка липового цвета, 1 чайная ложка цветков бузины, $\frac{1}{8}$ часть листа золотого уса.

Способ приготовления. Компоненты смешивают, заливают 2–3 стаканами воды, кипятят на слабом огне в течение 5–7 минут, затем процеживают.

Применение. Чай пьют по $\frac{1}{2}$ – $\frac{1}{4}$ стакана 2–3 раза в день. Лечение проводится, если больного лихорадит.

ГРУДНЫЕ ЧАИ

Грудные чаи пьют при простуде, воспалении верхних дыхательных путей, а также при бронхите, бронхиальной астме и пневмонии. Добавление в грудные чаи препаратов золотого уса в несколько раз усиливает лечебное воздействие первых и тем самым благотворно влияет на состояние здоровья больного.

Кроме того, золотой ус повышает сопротивляемость организма и помогает ему бороться с инфекцией.

Рецепт 1. 1 чайная ложка плодов аниса, 1 чайная ложка сосновых почек, 1 чайная ложка мелко нарезанного корня солодки, $\frac{1}{2}$ чайной ложки семян укропа, $\frac{1}{4}$ листа золотого уса.

Способ приготовления. Компоненты смешивают, заливают $\frac{1}{2}$ стакана холодной воды и оставляют на 2 часа. Затем доводят до кипения, кипятят в течение 3 минут, остужают и процеживают.

Применение. Чай пьют по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 5–7 дней.

Рецепт 2. 1 чайная ложка мелко нарезанного корня солодки, 1 чайная ложка мелко нарезанного корня алтея, $\frac{1}{2}$ чайной ложки спиртовой настойки золотого уса.

Способ приготовления. Корни солодки и алтея заливают 1,5 стакана кипятка, настаивают в течение 30 минут, затем процеживают и смешивают с настойкой золотого уса.

Применение. Чай пьют по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день за 40 минут до еды. Курс лечения – 5 дней.

Рецепт 3. 1 чайная ложка душицы, 1 чайная ложка мать-и-мачехи, $\frac{1}{2}$ чайной ложки измельченного корня аниса, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сока золотого уса.

Способ приготовления. Душицу, мать-и-мачеху и корень аниса заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в течение 40 минут, затем процеживают и смешивают с соком золотого уса.

Применение. Чай пьют по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 7 – 10 дней.

Рецепт 4. 1 чайная ложка цветков бузины, 1 чайная ложка листьев подорожника, $\frac{1}{2}$ чайной ложки фиалки трехцветной, $\frac{1}{4}$ листа золотого уса.

Способ приготовления. Компоненты смешивают, заливают 1 стаканом холодной воды и настаивают в течение 2 часов. Затем добавляют $\frac{1}{2}$ стакана воды и кипятят в течение 3–4 минут. Чай остужают и затем процеживают.

Применение. Приготовленный объем чая пьют в течение дня в 3 приема.

ЖЕЛУДОЧНЫЕ ЧАИ

Желудочные чаи принимают при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а также при некоторых болезнях, сопровождающихся болями в желудке и кишечными расстройствами.

Рецепт 1. 1 чайная ложка измельченного корня конского щавеля, 1 чайная ложка листьев подорожника, $\frac{1}{4}$ листа золотого уса.

Способ приготовления. Компоненты смешивают, заливают 1,5 стакана кипятка, настаивают в течение 1 часа в теплом темном месте, затем процеживают.

Применение. Чай пьют 3–4 раза в день по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ стакана за 30 минут до еды в период обострения желудочно-кишечных заболеваний.

Рецепт 2.1 чайная ложка коры крушины, $\frac{1}{2}$ чайной ложки плодов аниса, $\frac{1}{2}$ чайной ложки тысячелистника, $\frac{1}{4}$ чайной ложки семян горчицы, $\frac{1}{4}$ листа золотого уса.

Способ приготовления. Компоненты смешивают, заливают 1,5 стакана воды, кипятят на слабом огне в течение 7 – 10 минут, затем остужают и процеживают.

Применение. Чай пьют по $\frac{1}{4}$ стакана 2 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 5–7 дней.

ЖЕЛЧЕГОННЫЕ ЧАИ

Желчегонные чаи рекомендуется пить при желчно-каменной болезни и воспалении желчного пузыря.

Поскольку золотой ус обладает желчегонными свойствами, добавление его в лекарственные чаи дает хороший эффект при лечении вышеназванных заболеваний.

Рецепт 1. 1 чайная ложка цветков бессмертника, 1 чайная ложка листьев мяты, $\frac{1}{2}$ листа золотого уса.

Способ приготовления. Компоненты заливают 2,5 стаканами кипятка, настаивают в течение 1 часа, затем процеживают.

Применение. Чай пьют при воспалении желчного пузыря по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день за 40 минут до еды. Курс лечения – 10 дней.

Рецепт 2. 2 чайные ложки тысячелистника, 1 чайная ложка цветков тмина, 1 чайная ложка сока золотого уса.

Способ приготовления. Тысячелистник и цветки тмина заливают 1,5 стакана кипятка, настаивают в течение 20–30 минут, затем процеживают и смешивают с соком золотого уса.

Применение. Чай пьют при желчно-каменной болезни по $\frac{1}{4}$ стакана 1 раз в день (лучше вечером) за 30 минут до еды.

ПОЧЕЧНЫЕ ЧАИ

Почечные чаи пьют при заболеваниях почек, в том числе при мочекаменной болезни. Входящие в состав сборов лекарственные травы обладают не только противовоспалительными и мочегонными свойствами, но и способствуют выведению из организма камней.

Рецепт 1.1 столовая ложка листьев брусники, 1 чайная ложка ягод можжевельника, 1 чайная ложка хвоща полевого, $\frac{1}{2}$ чайной ложки семян тмина, $\frac{1}{2}$ чайной ложки измельченного корня солодки, $\frac{1}{2}$ листа золотого уса.

Способ приготовления. Компоненты смешивают, заливают 3–4 стаканами воды, кипятят на слабом огне в течение 15 минут, затем остужают и процеживают.

Применение. Чай пьют по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день в течение 7 – 10 дней.

Рецепт 2.1 чайная ложка плодов шиповника, 1 чайная ложка ягод можжевельника, $\frac{1}{2}$ чайной ложки листьев березы бородавчатой, $\frac{1}{2}$ чайной ложки спиртовой настойки золотого уса.

Способ приготовления. Все компоненты, кроме настойки золотого уса, смешивают, заливают 2 стаканами холодной воды и настаивают в течение 8 – 10 часов. Затем кипятят на слабом огне в течение 5–7 минут, остужают, процеживают и добавляют к отвару настойку золотого уса.

Применение. Чай пьют по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 7 – 10 дней.

Рецепт 3. $\frac{1}{2}$ чайной ложки ягод можжевельника, $\frac{1}{2}$ чайной ложки плодов шиповника, $\frac{1}{2}$ чайной ложки полыни обыкновенной, $\frac{1}{4}$ листа золотого уса.

Способ приготовления. Все смешивают, заливают 2 стаканами кипятка, держат на паровой бане в течение 1 часа, затем остужают и процеживают.

Применение. Чай пьют по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 3–5 дней.

СБОРЫ ДЛЯ ПОЛОСКАНИЯ ГОРЛА

Сбор 1. 2 части листьев шалфея, 1 часть дубовой коры, 1 часть цветков бузины, 1 часть зверобоя, 1 часть листьев золотого уса.

Способ приготовления. 2 столовые ложки смеси заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 20 минут.

Применение. Горло полощут 3 раза в день.

Сбор 2. 3 части цветков ромашки аптечной, 2 части липового цвета, 1 часть цветков календулы, 1 часть листьев золотого уса.

Способ приготовления. 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 30 минут.

Применение. Горло полощут 4–5 раз в день.

Сбор 3. 6 частей дубовой коры, 4 части душицы, 1 часть корня алтея, 1 часть листьев золотого уса.

Способ приготовления. 1 столовую ложку смеси заливают 2 стаканами кипятка и настаивают 1 час.

Применение. Горло полощут 2–3 раза в день.

Сбор 4. 4 части цветков календулы, 3 части листьев шалфея, 2 части цветков ромашки аптечной, 2 части липового цвета, 1 часть корня солодки, 1 часть стеблей золотого уса.

Способ приготовления. 2 столовые ложки смеси заливают 2 стаканами кипятка и настаивают в течение 30 минут.

Применение. Горло полощут 3 раза в день.

Сбор 5. 2 части листьев эвкалипта, 2 части листьев золотого уса, 1 часть цветков ромашки аптечной, 1 часть льняного семени.

Способ приготовления. 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка и настаивают в течение 30 минут.

Применение. Горло полощут 2–3 раза в день.

Сбор 6. 2 части дубовой коры, 2 части листьев золотого уса, 1 часть липового цвета.

Способ приготовления. 2 столовые ложки смеси заливают 1 стаканом кипятка, кипятят в течение 3 минут, затем настаивают 20 минут.

Применение. Горло полощут 3–4 раза в день.

Сбор 7. 2 части цветков календулы, 1 часть цветков ромашки аптечной, 1 часть стеблей золотого уса, 1 часть липового цвета.

Способ приготовления. 2 столовые ложки смеси заливают 2 стаканами кипятка и настаивают в течение 15 минут.

Применение. Горло полощут 3 раза в день.

СБОРЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ АНЕМИИ

Сбор 1. 2 части листьев крапивы двудомной, 1 часть цветков тысячелистника, 1 часть листьев золотого уса.

Способ приготовления. 1 столовую ложку смеси заливают 1,5 стакана кипятка и настаивают в течение 2 часов.

Применение. Принимают 3–4 раза в день по 1 столовой ложке за 20 минут до еды. Курс лечения – 10 дней.

Сбор 2. 2 части листьев крапивы двудомной, 2 части листьев березы, 1 часть стеблей и листьев золотого уса.

Способ приготовления. 2 столовые ложки смеси заливают 2 стаканами кипятка и настаивают в течение 2 часов.

Применение. Принимают по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 40 минут до еды. Курс лечения – 14 дней.

СБОРЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ АТЕРОСКЛЕРОЗА

Сбор 1. 2 части плодов боярышника кроваво-красного, 2 части тысячелистника, 1 часть листьев барвинка малого, 1 часть омелы белой, 1 часть листьев золотого уса.

Способ приготовления. 1 столовую ложку смеси заливают 2 стаканами кипятка и настаивают в течение 3 часов.

Применение. Принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 2 месяца. При необходимости после месячного перерыва курс лечения повторяют.

Сбор 2. 3 части омелы белой, 2 части плодов боярышника кроваво-красного, 2 части стеблей золотого уса, 1 часть тмина.

Способ приготовления. 2 столовые ложки смеси заливают 2 стаканами кипятка и настаивают в течение 4 часов.

Применение. Принимают по 3 столовые ложки 2 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – 21 день.

Сбор 3. 4 части цветков боярышника кроваво-красного, 3 части омелы белой, 2 части листьев золотого уса, 1 часть тмина, 1 часть листьев барвинка малого.

Способ приготовления. 1 столовую ложку смеси заливают 2 стаканами кипятка и настаивают в течение 3 часов.

Применение. Принимают по $\frac{1}{4}$ стакана 2 раза в день за 40 минут до еды. Курс лечения – 10 дней.

СБОРЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ

Сбор 1. 2 части плодов аниса обыкновенного, 2 части листьев золотого уса, 1 часть корня фиалки трехцветной, 1 часть корня девясила высокого, 1 часть тимьяна.

Способ приготовления. 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка и настаивают в течение 1 часа.

Применение. Принимают по 3 столовые ложки 2 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 5 дней.

Сбор 2. 2 части исландского мха, 1 часть листьев золотого уса, 1 часть листьев крапивы двудомной, 1 часть листьев шалфея лекарственного, 1 часть хвоща полевого.

Способ приготовления. 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка и настаивают в течение 2 часов.

Применение. Принимают по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – 5 дней.

Сбор 3. 2 части листьев золотого уса, 1 часть цветков бузины, 1 часть росянки, 1 часть корня фиалки трехцветной.

Способ приготовления. 2 столовые ложки смеси заливают 2 стаканами кипятка и настаивают в течение 30 минут.

Применение. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 40 минут до еды. Курс лечения – 7 – 10 дней.

СБОРЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ БРОНХИТА

Сбор 1. 2 части листьев мать-и-мачехи, 2 части корня алтея лекарственного, 1 часть стеблей золотого уса, 1 часть душицы обыкновенной.

Способ приготовления. 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка и настаивают в течение 2 часов.

Применение. Принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день за 40 минут до еды. Курс лечения – острый период заболевания.

Сбор 2. 3 части корня солодки, 2 части листьев золотого уса, 1 часть корня алтея.

Способ приготовления. 1 столовую ложку смеси заливают 2 стаканами кипятка и настаивают в течение 1 часа.

Применение. Принимают по $\frac{1}{4}$ стакана 2 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – острый период заболевания.

Сбор 3. 3 части корня солодки, 3 части листьев подорожника, 2 части листьев золотого уса, 1 часть листьев мать-и-мачехи.

Способ приготовления. 2 столовые ложки смеси заливают 1 стаканом кипятка и настаивают в течение 1 часа.

Применение. Принимают по 2 столовые ложки 4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 21 день.

Сбор 4. 4 части мать-и-мачехи, 2 части листьев золотого уса, 2 части корня девясила высокого, 1 часть тмина, 1 часть плодов аниса обыкновенного.

Способ приготовления. 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка и настаивают в течение 45 минут.

Применение. Принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 1 раз в день за 40 минут до завтрака. Курс лечения – 10–14 дней.

Сбор 5. 6 частей липового цвета, 2 части листьев золотого уса, 1 часть тмина.

Способ приготовления. 2 столовые ложки смеси заливают 3 стаканами кипятка и настаивают в течение 4 часов.

Применение. Принимают по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – острый период заболевания.

СБОРЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ГАСТРИТА С ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ

Сбор 1. 2 части листьев золотого уса, 1 часть полыни горькой, 1 часть тмина, 1 часть вахты трехлистной.

Способ приготовления. 1 столовую ложку смеси заливают 1,5 стакана кипятка и настаивают в течение 20 минут.

Применение. Принимают по $\frac{1}{2}$ столовой ложки 3–4 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – обострение заболевания.

Сбор 2. 2 части цветков календулы, 1 часть стеблей золотого уса, 1 часть цветков ромашки, 1 часть тысячелистника.

Способ приготовления. 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка и настаивают в течение 30 минут.

Применение. Принимают по 3 столовые ложки за 40 минут до еды. Курс лечения – 10 дней.

Сбор 3. 3 части зверобоя продырявленного, 2 части листьев крапивы двудомной, 2 части листьев подорожника, 1 часть кукурузных рыльцев, 1 часть листьев золотого уса.

Способ приготовления. 3 столовые ложки смеси заливают 3 стаканами кипятка и настаивают в течение 30–45 минут.

Применение. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – обострение заболевания.

СБОРЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ГАСТРИТА С ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ

Сбор 1. 2 части липового цвета, 1 часть листьев золотого уса, 1 часть листьев мяты перечной, 1 часть плодов фенхеля, 1 часть льняного семени.

Способ приготовления. 1 столовую ложку смеси заливают 2 стаканами кипятка и настаивают в течение 1 часа.

Применение. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – обострение заболевания.

Сбор 2. 4 части сушеницы болотной, 4 части зверобоя продырявленного, 3 части листьев золотого уса, 2 части золототысячника зонтичного, 1 часть тысячелистника обыкновенного, 1 часть тмина, 1 часть мяты перечной.

Способ приготовления. 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают до охлаждения.

Применение. Принимают по 2 столовые ложки 3–4 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 14 дней.

Сбор 3. 2 части зверобоя продырявленного, 1 часть чистотела, 1 часть листьев золотого уса, 1 часть тысячелистника.

Способ приготовления. 1 столовую ложку смеси заливают 3 стаканами кипятка и настаивают в течение 2 часов.

Применение. Принимают по 1 стакану 2 раза в день за 40 минут до еды. Курс лечения – обострение заболевания.

СБОРЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ГИПЕРТОНИИ

Сбор 1. 2 части календулы, 2 части пустырника, 1 часть листьев золотого уса, 1 часть корня валерианы, 1 часть цветков боярышника.

Способ приготовления. 1 столовую ложку смеси заливают 2 стаканами кипятка и настаивают в течение 40 минут.

Применение. Принимают при повышенном давлении по $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Сбор 2. 2 части тысячелистника обыкновенного, 2 части усов каллизии, 1 часть цветков боярышника, 1 часть хвоща полевого.

Способ приготовления. 1 столовую ложку смеси заливают 2 стаканами кипятка и настаивают в течение 10–15 минут.

Применение. 1 стакан настоя выпивают небольшими глотками в течение дня.

Сбор 3. 2 части сушеницы болотной, 2 части листьев золотого уса, 2 части пустырника, 1 часть цветков боярышника кроваво-красного, 1 часть адониса, 1 часть хвоща полевого.

Способ приготовления. 2 столовые ложки смеси заливают 3 стаканами кипятка, настаивают 3 часа.

Применение. Принимают по $\frac{1}{4}$ стакана 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 7 дней.

СБОРЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЖЕЛЧНО-КАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ

Сбор 1. 3 части листьев мяты перечной, 3 части листьев шалфея, 3 части коры крушины ольховидной, 2 части листьев золотого уса, 1 часть тмина.

Способ приготовления. 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка и настаивают в течение 2 часов.

Применение. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана за 1 час до ужина. Курс лечения – 10 дней.

Сбор 2. 4 части корня марены красильной, 3 части листьев золотого уса, 1 часть полыни горькой, 1 часть листьев мяты перечной, 1 часть корня одуванчика лекарственного, 1 часть коры крушины ольховидной.

Способ приготовления. 1 столовую ложку смеси заливают 2 стаканами кипятка и настаивают в течение 20 минут.

Применение. Принимают по 1 стакану 2 раза в день (утром и вечером) за 1 час до еды. Курс лечения 7 – 10 дней.

СБОРЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ

Сбор 1. 2 части листьев толокнянки, 2 части листьев золотого уса, 1 часть хвоща полевого, 1 часть плодов можжевельника, 1 часть листьев брусники.

Способ приготовления. 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом холодной воды и кипятят в течение 3 минут.

Применение. Принимают по 1 стакану 1 раз в день за 40 минут до ужина. Курс лечения – 10 дней.

Сбор 2. 2 части листьев золотого уса, 2 части листьев крапивы двудомной, 1 часть тысячелистника, 1 часть корня петрушки кудрявой, 1 часть плодов шиповника, 1 часть цветков пижмы обыкновенной.

Способ приготовления. 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка и настаивают в течение 2 часов.

Применение. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 40 минут до еды. Курс лечения – период обострения заболевания.

Сбор 3. 5 частей семян петрушки кудрявой, 3 части листьев золотого уса, 3 части плодов аниса, 1 часть пастушьей сумки, 1 часть семян одуванчика.

Способ приготовления. 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом холодной воды и кипятят в течение 10–15 минут.

Применение. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 3–5 дней.

Сбор 4. 3 части цветков василька синего, 3 части вероники, 2 части листьев золотого уса, 2 части листьев брусники, 1 часть буквицы.

Способ приготовления. 2 столовые ложки смеси заливают 3 стаканами кипятка и настаивают в течение 5 часов.

Применение. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 1 раз в день за 1 час до еды. Курс лечения – период обострения заболевания.

СБОРЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПНЕВМОНИИ

Сбор 1. 2,5 части тимьяна, 2 части листьев золотого уса, 1,5 части листьев подорожника, 1 часть почек сосновых, 1 часть сушеницы болотной.

Способ приготовления. 1 столовую ложку смеси заливают 2 стаканами холодной воды, оставляют на 30 минут, затем доводят до кипения и кипятят в течение 3 минут.

Применение. Принимают по 3 столовые ложки 2–3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – 5–7 дней.

Сбор 2. 2 части листьев мать-и-мачехи, 2 части цветков календулы, 2 части листьев подорожника, 1 часть листьев золотого уса, 1 часть корня солодки.

Способ приготовления. 1 столовую ложку смеси заливают 1,5 стакана кипятка и настаивают в течение 30–40 минут.

Применение. Принимают по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – лихорадочный период заболевания.

Сбор 3. 2 части листьев мать-и-мачехи, 1 часть стеблей золотого уса, 1 часть плодов фенхеля, 1 часть корня солодки.

Способ приготовления. 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка и настаивают в течение 3 часов.

Применение. Принимают по 2 столовые ложки 4–5 раз в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 7 – 10 дней.

СБОРЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПАНКРЕАТИТА

Сбор 1. 2 части зверобоя продырявленного, 2 части листьев березы повислой, 1 часть листьев золотого уса, 1 часть кукурузных рыльцев, 1 часть спорыша.

Способ приготовления. 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка и настаивают до полного охлаждения.

Применение. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 5–7 дней.

Сбор 2. 2 части корня одуванчика лекарственного, 2 части коры крушины ольховидной, 1 часть листьев золотого уса, 1 часть корня горечавки желтой, 1 часть листьев вахты трехлистной, 1 часть чистотела, 1 часть листьев мяты перечной.

Способ приготовления. 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка и настаивают в течение 30 минут.

Применение. Принимают по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 10 дней.

СБОРЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА

Сбор 1. 2 части листьев черники, 2 части корня лопуха большого, 1 часть листьев золотого уса.

Способ приготовления. 2 столовые ложки смеси заливают 3 стаканами кипятка и настаивают в течение 45 минут.

Применение. Принимают по 1 столовой ложке 2–3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – 5–7 дней.

Сбор 2. 2 части листьев черники, 2 части листьев золотого уса, 1 часть листьев крапивы двудомной, 1 часть корня одуванчика лекарственного.

Способ приготовления. 1 столовую ложку смеси заливают 2 стаканами кипятка и настаивают в течение 30–40 минут.

Применение. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 3–5 дней.

Сбор 3. 2 части листьев золотого уса, 2 части листьев черники, 1 часть листьев одуванчика лекарственного, 1 часть листьев крапивы двудомной.

Способ приготовления. 1 столовую ложку смеси заливают 1,5 стакана кипятка, кипятят в течение 15 минут и настаивают до полного остывания.

Применение. Принимают по 3 столовые ложки 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 7 – 10 дней.

Сбор 4. 2 части листьев черники, 2 части галеги лекарственной, 1 часть листьев одуванчика, 1 часть стеблей золотого уса.

Способ приготовления. 1 столовую ложку смеси заливают 2 стаканами холодной воды, кипятят в течение 5–7 минут и настаивают до полного остывания.

Применение. Принимают по $\frac{1}{4}$ стакана 2 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения назначается врачом.

Сбор 5. 2 части листьев черники, 2 части галеги лекарственной, 2 части листьев брусники, 1 часть листьев золотого уса, 1 часть горца птичьего.

Способ приготовления. 1 столовую ложку смеси заливают 3 стаканами холодной воды, кипятят в течение 10 минут и настаивают до полного остывания.

Применение. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения назначается врачом.

Сбор 6. 2 части листьев золотого уса, 1 часть листьев черники, 1 часть листьев подорожника большого, 1 часть листьев крапивы двудомной, 1 часть листьев одуванчика лекарственного.

Способ приготовления. 1 столовую ложку смеси заливают 2 стаканами холодной воды, кипятят в течение 3–5 минут и настаивают до полного остывания.

Применение. Принимают по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день за 40 минут до еды. Курс лечения – 10–14 дней.

Сбор 7. 2 части листьев золотого уса, 2 части цветков бузины, 1 часть листьев черники, 1 часть листьев шелковицы, 1 часть листьев подорожника большого.

Способ приготовления. 1 столовую ложку смеси заливают 2 стаканами горячей воды, настаивают в течение 10 минут, затем кипятят 3 минуты и настаивают до полного остывания.

Применение. Принимают по $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения назначается врачом.

Сбор 8. 2 части листьев черники, 2 части листьев земляники лесной, 2 части листьев ежевики, 1 часть листьев золотого уса.

Способ приготовления. 1 столовую ложку смеси заливают 2 стаканами холодной воды и кипятят в течение 10 минут.

Применение. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день за 40 минут до еды. Курс лечения – 20–30 дней.

Сбор 9. 3 части листьев черники, 3 части листьев мяты перечной, 2 части листьев золотого уса, 2 части листьев цикория обыкновенного, 1 часть листьев подорожника большого, 1 часть листьев одуванчика, 1 часть зверобоя продырявленного.

Способ приготовления. 1 столовую ложку смеси заливают 2 стаканами холодной воды, оставляют на 2 часа, затем кипятят в течение 3 минут и настаивают до полного остывания.

Применение. Принимают по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день за 15–20 минут до еды. Курс лечения назначается врачом.

Сбор 10. 1 часть листьев золотого уса, 1 часть листьев черники, 1 часть листьев земляники, 1 часть листьев брусники, 1 часть цветков боярышника, 1 часть цветков бузины черной.

Способ приготовления. 1 столовую ложку смеси заливают 3 стаканами воды, кипятят в течение 5–7 минут и настаивают до полного остывания.

Применение. Принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 5 – 10 дней.

Сбор 11. 2 части листьев шелковицы, 2 части листьев цикория обыкновенного, 1 часть стеблей золотого уса, 1 часть листьев крапивы двудомной.

Способ приготовления. 1 столовую ложку смеси заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят в течение 3 минут и настаивают до полного остывания.

Применение. Принимают по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 21 день. При необходимости после 10-дневного перерыва лечение возобновляют.

Сбор 12. 2 части листьев золотого уса, 2 части листьев шелковицы, 1,5 части листьев первоцвета лекарственного, 1 часть листьев толокнянки, 1 часть цветков боярышника.

Способ приготовления. 1 столовую ложку смеси заливают 3 стаканами воды, кипятят в течение 5–7 минут и настаивают до полного остывания.

Применение. Принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 2–3 раза в день за 40 минут до еды. Курс лечения назначается врачом.

СБОРЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ХОЛЕЦИСТИТА

Сбор 1. 2 части цветков бессмертника песчаного, 1 часть листьев золотого уса, 1 часть листьев мяты перечной, 1 часть зверобоя, 1 часть пустырника. *Способ приготовления.* 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка и настаивают в течение 2 часов.

Применение. Принимают по $\frac{1}{4}$ стакана 1 раз в день за 1 час до еды. Курс лечения – 10 дней.

Сбор 2. 3 части цветков ромашки аптечной, 2 части спорыша, 2 части листьев золотого уса, 1 часть полыни горькой, 1 часть трифоли, 1 часть бессмертника песчаного.

Способ приготовления. 1 столовую ложку смеси заливают 2 стаканами кипятка и настаивают в течение 2 часов.

Применение. Принимают по $\frac{1}{4}$ стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения назначается врачом.

БОЛЕУТОЛЯЮЩИЕ СБОРЫ

Сбор 1. 1 часть листьев золотого уса, 1 часть семян кориандра, 1 часть семян тмина.

Способ приготовления. 1 чайную ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка и настаивают в течение 1 часа.

Применение. Принимают по 2 столовые ложки 3–4 раза в день при головной боли и мигрени.

Сбор 2. 3 части мяты перечной, 2 части гвоздики, 1 часть золотого уса.

Способ приготовления. 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка и настаивают в течение 30 минут.

Применение. Применяют при острой зубной боли, полоща рот 4–5 раз в день или прикладывая к больному зубу ватку, смоченную в настое.

Общие сведения о женьшене

Одно из самых известных лекарственных растений восточной медицины – женьшень – на протяжении нескольких тысячелетий используется людьми для лечения различных заболеваний, а также в качестве тонизирующего средства. И если в прошлом препараты этого целебного растения применяли лишь при узком круге болезней, то в настоящее время, когда наши представления о механизме действия женьшеня легли на прочную основу знаний о его химическом составе, дикие и культивируемые формы, биотехнологическое сырье и промышленные препараты данного растения вошли в необозримый арсенал женьшеневой терапии.

Помимо научного *Panax ginsens s. a. meyer*, существует еще много названий женьшеня: настоящий женьшень, корень, культивируемый корень, дикорастущий корень, корень жизни, человек-корень, стосил, Божественная трава, дар бессмертия, соль земли, чудо мира, зерно земли и др.

Биологическая характеристика

Женьшень – это травянистое многолетнее растение с зеленым или зелено-бурым стеблем высотой до 80 см, заканчивающимся мутовкой из 2–6 пальчатосложных листьев на черешках до 10 см длиной.

Цветонос поднимается из середины мутовки и имеет, как правило, один терминальный зонтик. У растений с хорошо развитым корнем ему зачастую сопутствуют еще несколько боковых зонтиков. В зонтике насчитывается в среднем 16 цветков, но встречаются и многоцветковые экземпляры (40 и более цветков). Ярко-красные плоды женьшеня сжаты сверху и с боков и содержат две светло-желтые косточки. Семя плоское, дисковидное, имеет тонкую кожицу.

Подземная часть растения состоит из корневища и корня. У взрослых дикорастущих растений корневище длинное, с многочисленными стеблевыми следами, число которых соответствует числу лет жизни растения. Что касается культивируемых растений, то их корневище может быть сильно редуцировано, но у некоторых экземпляров оно все же сохраняется и имеет до 7–8 стеблевых следов.

Корень у женьшеня желтоватый, мясистый, цилиндрический, с многочисленными разветвлениями.

Одной из биологических особенностей женьшеня, которая долгое время служила поводом для суеверий, является «сон»: при повреждении почки возобновления

надземный побег женьшеня в текущем году не образуется, и про такое растение говорят, что оно заснуло. На самом деле данное состояние женьшеня вызвано тем, что спящая почка второго года недостаточно дифференцирована и не может сформировать новый побег в текущем году. Когда дифференциация почки завершается, появляется новый надземный побег. Кстати, в состоянии так называемого сна женьшень может находиться в течение нескольких лет. Однако чаще всего растение «спит» не более года.

Сколько лет живет женьшень? Определить возраст старых растений можно только приблизительно. Однако зарегистрированы растения, корневища которых несли на себе более 140 стеблевых следов, то есть этим растениям было не меньше 140 лет. Некоторые исследователи считают, что женьшень способен дожить до 400-летнего возраста.

Легенды о женьшене

Среди лекарственных растений женьшень занимает особое место. В восточной медицине он известен более 4 тысяч лет.

В прошлом целебные свойства женьшеня связывались с его сверхъестественным происхождением. Согласно одной из легенд он зародился из прозрачного горного ручья, в который ударила молния. После удара молнии вода в источнике иссякла, и на этом месте появилось растение, вобравшее в себя силу «небесного огня». Именно поэтому женьшень иногда обозначается китайскими иероглифами «жень-дань-шень», что означает «корень-молния».

Если верить другой легенде, то когда-то в Китае жил человек по имени Жень Шень, который умел превращать людей в животных и растения. Однако свои замечательные способности он хранил в тайне. И когда Лао Цзы обнаружил его сверхъестественную силу и выдал людям его приметы, Жень Шеню пришлось бежать на север. Но вскоре его местонахождение было открыто, и на этот раз Жень Шень отправился в глухие леса Уссурийского края, где превратился в чудесное растение, корень которого был похож на человеческую фигуру.

Через несколько столетий три брата Ван-ган-го, Касавон и Лиу-у, услышав о легендарном Жень Шене, отправились в Уссурийский край с целью отыскать растение, в которое он превратился и которое якобы вобрало в себя всю его волшебную силу. Но братья заблудились в лесу и погибли. Согласно легенде с тех самых пор их души бродят по тайге и перекликаются между собой.

Еще одна легенда рассказывает, что в женьшень превратилась самая красивая девушка по имени Мэй, которую насильно заточил в свой замок император.

Согласно другой легенде, когда-то на свете жил добрый рыцарь по имени Жень Шень, который погиб в бою, сражаясь с обидчиком своей сестры. Его сестра Луи Ла горько оплакивала погибшего брата, и там, где упали ее слезы, выросло невиданное растение – женьшень, обладающее таинственной жизненной силой.

В Китае до сих пор бытует поверье, что в одну из ночей во время цветения женьшеня от него исходит необычный белый яркий свет. Выкопанный в такую ночь корень женьшеня способен не только вылечить человека от любой болезни, но и воскресить мертвого. Но до сих пор никому еще не удалось добыть чудо-корень, поскольку в волшебную ночь растение всегда охраняют дракон и тигр.

Краткие исторические сведения

Большинство исследователей считают, что в качестве лекарственного растения в Китае женьшень стали использовать более 3 тысяч лет назад. Некоторые ученые утверждают, что еще Конфуций писал о целебной силе этого растения.

Одно из первых упоминаний о женьшене содержится в «Лечебнике Шень-нуна» – трактате китайского императора Шень-нуна, написанном в IV веке до н. э. Позднее, в 502 году н. э., появилось дополнение к сочинению Шень-ну-на, написанное Тао Хун-чинем, где также были помещены сведения о женьшене.

В 1274 году Марко Поло в книге о своем путешествии по Востоку сообщал об «эликсире жизни», под которым, как считают исследователи, он подразумевал именно женьшень.

Однако одним из важнейших источников знаний о женьшене стал 52-томный труд китайского фармаколога и врача Ли Ши-ченя «Бэнь-цао Кань-му», вышедший в свет в 1592 году.

В 1610 году голландские купцы впервые завезли таинственное растение к себе на родину из Японии. А в 1642 году миссионер Семедо Альваро при описании Китайской империи упомянул также и о женьшене.

Таким образом, в Европу постепенно проникали разрозненные данные о существовании в восточных землях растения, обладающего исключительными лечебными свойствами. Но все же до начала XVIII века сведения о корне жизни были самыми противоречивыми.

В России о женьшене впервые узнали из сочинения переводчика Посольского приказа Н. Г. Спафария, возглавлявшего в 1675 году русское посольство в Китае.

В трудах Спафария, вышедших в свет в 1678 году, о женьшене было написано следующее: «И тот корень варят и дают тем, которые слабы от долгой немочи, и

великую помощь подает». Стоит отметить, что Спафарий не только описал женьшень и способы его применения, но и привез корень жизни в Россию.

[AD]

Первый серьезный труд о лечебных свойствах женьшеня появился только в 1711 году. Работа принадлежала французскому монаху-иезуиту Жарту. Побывав в Китае и собрав много сведений о женьшене, Жарту подробно описал растение: «...это великолепное средство от всех видов слабости, вызванных чрезмерным переутомлением тела или духа. Женьшень излечивает слабость легких и плеврит, останавливает рвоту, укрепляет грудь и является лекарством от одышки, укрепляет желудок и способствует аппетиту, усиливает жизненную силу, увеличивает лимфу крови. Он хорош против головокружения и слабого зрения и продлевает жизнь в старости».

Через несколько лет после публикации Жарту французский миссионер в Квебеке Жозеф Франсуа Ляфито обнаружил неподалеку от Монреаля пятилистный женьшень. Вскоре Ляфито выяснил, что североамериканские индейцы были хорошо знакомы с этим растением и использовали его в лечебных целях задолго до того, как на Американском континенте появились европейские колонисты.

Как известно, женьшень широко распространен и на территории Приморья. Коренные народности Приморья знали о целебных свойствах корня жизни еще до того, как в тайгу стали снаряжаться экспедиции из Китая и Кореи. Женьшень применялся в народной медицине ульчей, удэгейцев и нанайцев. Последних китайцы часто нанимали в качестве проводников для поисков корня жизни.

В поисках корня жизни...

Внешне романтическая и привлекательная, особенно с позиции наших дней, жизнь искателей женьшеня на самом деле была полна трудностей и лишений. Охотники за корнем жизни, или корневшики, как их называли в конце XIX – начале XX века, зачастую отправлялись в тайгу без всякого оружия. Связано это было с тем убеждением, что только честный, искренний, мирный и добрый человек сможет отыскать волшебный корень.

Корневщики часто подвергались нападениям со стороны лесных разбойников и диких зверей, страдали от холода и голода, но, несмотря на это, снова и снова отправлялись на поиски целебного растения. Стоит отметить, что поиски и выкапывание найденного корня жизни сопровождалось целым ритуалом, описание которого подробно приводит в своей книге «Искатели женьшеня в Уссурийском крае» известный исследователь В. К. Арсеньев: «Завидев женьшень, манза-искатель кидает в сторону от себя палку и, закрыв глаза рукою, с криком

бросается ниц на землю: “Пан-цуй, не уходи! – кричит он громким голосом. – Я чистый человек, я душу свою освободил от грехов, сердце мое открыто, и нет худых помышлений”. Только после этих слов китаец решается открыть глаза и посмотреть на растение». Согласно описанию Арсеньева, место, где растет женьшень, корневищник тщательно изучает, после чего он становится на колени, аккуратно раздвигает руками траву и осматривает растение. Затем китаец осторожно раскапывает землю, немного оголяет корень и определяет его возраст. Если, по его мнению, корень невелик, китаец оставляет расти его до следующего года, засыпав землей и поправив вокруг растения примятую траву. При этом вокруг женьшеня корневищник делает ограду из тоненьких палочек, заметив которые другие искатели никогда не прикоснутся к этому растению.

Когда приходит время, китаец возвращается к найденному женьшеню и выкапывает его с помощью специально предназначенных для этой цели костяных палочек, называемых в Китае пан-цуй цянь-цзы.

Выкопанный корень искатели всегда обертывают мхом и помещают в ящичек из коры хвойного дерева.

Интересно, что китайские названия женьшеня разной возрастной принадлежности до сих пор употребляются старыми корневищниками. Так, однолистные растения называются «по-чанцза», двулистные – «альтаза», трехлистные – «тантаза», четырехлистные – «сипие», пятилистные – «упие», а шестилистные – «липие».

Как известно, корень женьшеня имеет некоторое сходство с человеческой фигурой. Данное обстоятельство послужило причиной для создания корневищниками своеобразной анатомической терминологии для женьшеня. Так, покоящуюся почку называют головкой, корневище – шейкой, главный корень – телом. Одно или два ответвления, отходящие от тела, именуют ногами. Утолщенный стержневой корень называют женским. Если же у корня явно выражены ноги, то о нем принято говорить как о мужском. Причем мужской корень считается наиболее ценным.

Стоит отметить, что заготовки дикорастущего женьшеня в России в настоящее время сильно ограничены. Сбор данного растения осуществляется только по специальным лицензиям, выданным Приморским управлением лесами.

Лечебные свойства женьшеня

Целебные свойства женьшеня обусловлены разнообразием и сложностью химических веществ, содержащихся в его клетках. Большинство этих веществ изучены достаточно хорошо, но в составе женьшеня есть и такие соединения, действие которых на организм человека пока еще до конца не

выяснено. К таким соединениям относятся биологически активные пептиды, полисахариды и эфирные масла.

Основными действующими веществами женьшеня являются гликозиды (гинзенозиды), локализующиеся в листьях, черешках, стебле и в мелких придаточных корнях растения. Также в корне женьшеня в значительном количестве содержатся биологически активные полиацетилены. В корне растения найдены алкалоиды, крахмал, пектиновые и дубильные вещества, смолы, витамины С, В, В₁, фосфор, сера, макро-и микроэлементы, тритерпеновые сапонины и многие другие вещества.

В последнее время ученые сосредоточили свое внимание на входящих в состав женьшеня пептидах, к группе которых относятся низкомолекулярные соединения, обладающие высокой биологической активностью. Также активному изучению сейчас подвергаются и другие группы биологически активных веществ, входящих в состав корня женьшеня, – полисахаридов и эфирных масел.

Несколько лет назад ученые обнаружили, что в препаратах женьшеня присутствует металлический германий, который в сочетании с витамином Е благотворно влияет на состояние здоровья человека.

Лекарственные свойства надземных частей женьшеня

Как известно, традиционным лекарственным сырьем женьшеня является его корень. Но в то же время ученые доказали, что в надземных частях растения содержится не меньше гликозидов, чем в его корне. В связи с этим в народной медицине Китая, Кореи и российского Приморья, помимо корня женьшеня, применяют его листья и стебли, а также цветки и семена.

Так, Р. К. Маак во время своего путешествия в 1961 году по Уссурийскому краю наблюдал процесс приготовления лекарства шень-гау, о чем писал следующее: «Трава женьшеня (шень-едза) и его корневые мочки (шень-сюза) также играют в китайской медицине довольно важную роль. Из них добывается похожее по наружности на смолу вещество, которое китайцы называют шень-гау. Раствор этого вещества в спирту, принимаемый небольшими дозами, составляет, по словам китайцев, превосходное лекарство, особенно против желудочных болезней. Сверх того, порошок шень-гау составляет отличную присыпку для ран, нанесенных режущими орудиями. Этот порошок заживляет такие раны весьма быстро...».

Известно, что коренные жители Приморья готовят настой из стеблей, листьев и плодов женьшеня. Этим препаратом они лечат различные женские болезни.

Кроме того, свежие листья женьшеня удэгейцы применяют в качестве ранозаживляющего средства. Надземные части растения используют и в Корее. Народные целители готовят из них препараты, предназначенные для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта.

В России фармакологическое изучение надземных частей женьшеня началось в конце 1970-х годов в Ленинградском химико-фармацевтическом институте. Результатом этих исследований стал новый лекарственный препарат – настойка листьев женьшеня, которая представляет собой прозрачную жидкость зеленовато-бурого цвета со специфическим запахом и горьким вкусом.

Через несколько лет ученые разработали технологию получения сухого экстракта из листьев женьшеня, который содержит все необходимые биологически активные вещества, имеющиеся в натуральном сырье.

Проведя многочисленные опыты, медики доказали, что настойка из листьев женьшеня оказывает сходное с настойкой корня фармакологическое действие. Ее вполне можно применять при лечении сахарного диабета I и II типа, осложняющих диабет некрозов и трофических язв, нейропсихических заболеваний, гипотрофии, синдрома хронической усталости, а также для восстановления организма после перенесенного стресса.

Новейшие исследования женьшеня

К самым важным открытиям последних десятилетий относительно целебных свойств корня жизни относится, пожалуй, то, что спиртовые экстракты данного растения повышают кровяное давление, а водные снижают.

Одним из мало освещенных в научной литературе эффектов женьшеня является его способность не только препятствовать ожирению, но и вообще значительно понижать вес тела. В настоящее время изучением этого свойства корня жизни вплотную занимаются ученые из США.

Как известно, препараты женьшеня используют в качестве средства, предупреждающего старение. Однако до сих пор неизвестно, какие именно вещества, входящие в состав этого растения, предупреждают старение организма человека. Китайские исследователи считают, что отмеченный еще в императорской рукописи катаболический эффект женьшеня как раз и есть тот самый реальный механизм, лежащий в основе продления человеческой жизни.

Китайские ученые утверждают, что в ближайшее время им удастся выделить и идентифицировать предупреждающий старение химический агент. При этом среди возможных «кандидатов» на роль эликсира бессмертия исследователи

выдвигают мальтол, который возникает в ходе температурного воздействия на корень женьшеня.

Исследования, проведенные в последние годы, показали, что полисахариды, содержащиеся в листьях женьшеня, оказывают противоопухолевое действие. Таким образом, препараты из них могут применяться при лечении больных раком.

Выращивание женьшеня на приусадебном участке

Уже несколько столетий назад люди стали задумываться над тем, как окультурить женьшень. Первые попытки выращивания женьшеня были предприняты на Дальнем Востоке. В настоящее время корень жизни культивируют даже в средней полосе России.

Успех выращивания женьшеня в средней полосе России прежде всего определяется созданием нужного микроклимата, а также светового затенения.

Стоит отметить, что при резких колебаниях влажности воздуха растение заболевает и может даже погибнуть, поэтому влажность должна поддерживаться в пределах 70–80 %. Чтобы добиться этого, грядки с женьшенем размещают между деревьями, а вокруг них раскладывают опилки, которые в сухое время поливают несколько раз в день.

Почва. Для выращивания женьшеня используют почву следующего состава: 2 части рыхлой земли, 1 часть листовенного перегноя, $\frac{1}{2}$ части древесной трухи и $\frac{1}{2}$ части крупнозернистого песка. На каждое ведро смеси добавляют 2 столовые ложки древесной золы. В вышеуказанный состав можно добавить перепревший навозный перегной (5–6 кг на 1 м²) или торфоперегнойный компост.

Чтобы приготовить листовенный перегной, опавшие листья осенью собирают в кучу, обильно поливают водой и периодически перемешивают для ускорения процесса разложения. Три раза за лето в перегной добавляют обогащенные микроэлементами удобрения для комнатных цветов.

Листовенный перегной, перемешанный с древесной трухой, используют как основную часть верхнего слоя почвы при закладке грядок под женьшень.

Подготовка почвы под посадку женьшеня. Грядки для женьшеня, шириной не более 1,2 м, располагают с востока на запад. По всей площади грядки вынимают слой земли на глубину 20 см, затем выравнивают дно, делают дренаж (слоем в 5–7 см) из речного галечника или крупнозернистого песка и наполняют грядки подготовленной почвенной смесью. Поверхность грядки выравнивают. Через 10–14 дней после заполнения грядок почвенной смесью проводят профилактическое обеззараживание почвы раствором 40 %-ного формалина в соотношении 1: 100

(на 1 л 40 %-ного формалина 100 л воды). Норма расхода раствора не должна превышать 8 л на 1 м² грядки. Обработку почвы проводят из обычной лейки.

Посадка женьшеня. Женьшень размножается только семенами. Последние можно приобрести у любителей или заказать на предприятиях, занимающихся выращиванием этого растения.

Семена собирают при полной зрелости плодов. Чтобы отделить семена от мякоти, плоды смешивают с влажным, предварительно прокаленным песком, выдерживают в течение 3–4 дней, затем промывают, снова смешивают с песком и оставляют на 24 часа. После этого смесь просеивают через сито, отверстия которого несколько меньше, чем семена.

Подготовленные таким образом семена вновь смешивают с песком (на 1 часть семян 3–4 части песка), пересыпают в деревянный ящик, закрывают его деревянной крышкой и закапывают в землю на глубину 30–40 см. 1 раз в месяц смесь увлажняют.

В вышеуказанном режиме семена выдерживают в течение 1 года. Стратифицированные семена высаживают в конце августа. Весной следующего года они, как правило, дают всходы.

Перед посевом семена обеззараживают в течение 15 минут в 0,5 %-ном растворе марганцовокислого калия, а затем проветривают в тени в течение нескольких часов.

Для посадки женьшеня используют рядовой способ. Рядки размещают поперек грядки с междурядьями 10 см. Семена высаживают в рядках на расстоянии 5–7 см одно от другого, заделывая их в почву на глубину 5 см.

Сразу после посадки грядки поливают и мульчируют перегноем слоем 1–3 см.

Уход за посевами и посадками женьшеня. Перед наступлением холодов грядки, на которых посеяны семена женьшеня, укрывают опавшей листвой слоем в 10 см или мульчируют торфяной крошкой слоем в 2–4 см.

Весной, приблизительно за неделю до появления первых всходов, утепляющий слой убирают, а над грядками устанавливают тентовые навесы, для изготовления которых используют деревянные щиты с 2-сантиметровыми просветами. Щиты изготавливают из досок длиной 150–170, шириной 12–15 и толщиной 1–1,5 см.

Уход за всходами заключается в периодической прополке, рыхлении и увлажнении почвы.

Через 10 дней после появления всходов проводят профилактическую обработку растений 0,01 %-ным раствором марганцовокислого калия (2 л на 1 м²). Через

неделю делают повторную обработку 0,3 %-ным раствором марганцовокислого калия (1 л на 1 м²), а через месяц растения опрыскивают еще раз (1 л 0,5 %-ного раствора марганцовокислого калия на 1 м² посадок).

Пересадку рассады женьшеня проводят в начале октября, после засыхания надземной части растения. Выкопанные корни кладут рядами в эмалированную емкость, дно которой выстелено влажной тканью или мхом. Сверху корни накрывают влажной тканью.

К высадке рассады приступают в тот же день. Сначала корни выдерживают в течение 3–5 минут в 0,5 %-ном растворе марганцовокислого калия, затем промывают чистой холодной водой и подсушивают в тени в течение 15 минут.

Подготовленные корни высаживают с небольшим наклоном в бороздки. Расстояние между бороздками должно быть не менее 40, а между растениями – не менее 20 см.

Глубина посадки женьшеня должна быть такой, чтобы зимующая почка находилась на расстоянии 4–5 см от поверхности почвы. После посадки растений бороздки засыпают почвенной смесью, слегка уплотняют, поливают и прикрывают 2-сантиметровым слоем листового перегноя. После наступления холодов посадки утепляют, как правило, 7 – 10-сантиметровым слоем опилок.

В конце мая растения дают всходы. Дальнейший уход за женьшенем заключается в периодическом поливе, прополке и рыхлении почвы, а также ежегодной профилактической обработке растений раствором марганцовокислого калия.

Медицинское применение препаратов женьшеня

Женьшень является знаменитым тонизирующим, общеукрепляющим и стимулирующим средством. Препараты этого растения активно влияют на центральную нервную систему, повышают работоспособность, снижают физическую и умственную усталость, улучшают аппетит и стимулируют половые функции.

Научно доказано положительное влияние женьшеня при депрессивных состояниях, неврастении. Кроме того, корень жизни улучшает функциональную деятельность сердечнососудистой системы и регулирует уровень артериального давления.

Препараты женьшеня принимают:

– как тонизирующее, общеукрепляющее средство, повышающее работоспособность и сопротивляемость организма к стрессовым ситуациям, физическим нагрузкам, неблагоприятным воздействиям внешней среды;

- в период восстановления организма после тяжелых заболеваний, операций;
- при длительном физическом и психическом переутомлении;
- при неврозах;
- при бессоннице;
- при половых расстройствах;
- для стимуляции деятельности желез внутренней секреции;
- при нарушении обмена веществ;
- для снижения уровня сахара в крови;
- для усиления репаративных процессов в организме;
- в качестве кровоостанавливающего средства.

Женьшень противопоказан при:

- острых инфекционных и воспалительных процессах;
- кровоточивости;
- повышенной возбудимости;
- беременности.

Кроме того, препараты женьшеня не следует принимать во второй половине дня.

Как правило, при лечении препаратами женьшеня, принимаемыми в терапевтических дозах, побочных эффектов не возникает, однако в некоторых случаях у больного могут наблюдаться головная боль, тошнота, рвота, повышение артериального давления. При подобных симптомах необходимо обратиться к лечащему врачу.

Лекарственные средства из женьшеня

Если в восточной медицине предпочтение отдается водным вытяжкам (отварам, настоям) и порошку из женьшеня, то в отечественной практике, напротив, большое распространение получили спиртовые настойки корня жизни.

Однако в последние годы женьшень стал настолько популярен в России, что народные целители практикуют лечение больных не только аптечными настойками корня жизни, но и другими препаратами из него, изготовленными в домашних условиях.

Настойки

Настойка из сухого корня. Для приготовления настойки сухой корень измельчают до порошкообразного состояния, затем заливают водкой из расчета 30 г корня на

1 л водки, настаивают в течение 3–4 недель, периодически взбалтывая. Готовую настойку фильтруют.

В профилактических целях 20 капель настойки принимают 1–2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 1,5 месяца. После 30-дневного перерыва проводят повторный курс.

Для лечения различных заболеваний настойку женьшеня принимают в дозах, установленных врачом (как правило, 30–40 капель).

Настойка из свежего корня. Для приготовления настойки корень промывают холодной водой, просушивают, измельчают, заливают водкой из расчета 100 г корня на 1 л водки, настаивают в течение 3–4 недель, периодически взбалтывая. Готовую настойку фильтруют.

В профилактических целях 15–20 капель настойки принимают 3 раза в день за 20–30 минут до еды. После месяца лечения делают перерыв на 10 дней, затем курс повторяют.

Вместо водки для приготовления настойки можно использовать 40–50 %-ный спирт. Подготовленный корень женьшеня заливают спиртом в соотношении 1: 10, настаивают в течение 2 недель, затем фильтруют.

В профилактических целях настойку принимают по 10–15 капель 3 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц. При необходимости после 30-дневного перерыва курс лечения повторяют.

«Китайская пропись». Данное лекарство изготавливается на основе спиртовой настойки корня женьшеня. Последнюю смешивают с сахаром и держат в полости рта до полного растворения. Препарат принимают за 20–30 минут до еды, не запивая водой.

Прием «китайской прописи» проводится по следующей схеме: в первый день принимают 1 каплю, а в последующие их количество увеличивается на одну в день. Когда число капель достигнет значения возраста человека, их количество уменьшают на одну в день. По завершении курса лечения делают перерыв на 1 месяц, после чего лечение продолжают по той же схеме.

Экстракт

Для приготовления экстракта подготовленный корень женьшеня пропускают через мясорубку, смешивают с разогретым медом (100 г корня на 900 г меда) и оставляют на 3–4 недели, периодически размешивая деревянной ложкой.

Экстракт принимают по $\frac{1}{2}$ чайной ложки утром за 30 минут до еды, не запивая водой. Курс лечения – 2–3 месяца.

Медово-женьшеневое желе

Для приготовления желе измельченный сухой корень женьшеня смешивают с медом (25 г корня на 700 г меда) и настаивают в течение 10 дней. Препарат принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения – 2 месяца.

Женьшеневая паста

Для приготовления пасты корень женьшеня измельчают, заливают горячей водой (2 столовые ложки измельченного корня на 2–3 столовые ложки воды), оставляют на 2–3 часа, затем, помешивая, нагревают на водяной бане до 60–70 °С и остужают до 40 °С.

Готовую пасту используют для лечения кожных заболеваний, а также в косметических целях.

Отвар

Для приготовления отвара 2–3 столовые ложки измельченного корня женьшеня заливают 1–2 стаканами холодной воды, кипятят на слабом огне в течение 3–5 минут, затем процеживают и остужают до 37–40 °С.

Чай

Для приготовления чая порошок из сухого корня женьшеня заливают кипящей водой в соотношении 1: 10, настаивают в течение 10 минут, затем процеживают. Чай пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 30 дней. После 30-дневного перерыва курс профилактического лечения повторяют.

Простокваша с женьшенем

Для приготовления данного препарата, популярного в Китае, в горячем кипяченом молоке разводят 1 чайную ложку медового экстракта женьшеня, остужают смесь до 38–40 °С и добавляют кисломолочную закваску. После получения простокваши смесь взбалтывают. Препарат принимают по 250 мл 2 раза в день за 30 минут до еды.

Женьшень с виноградным соком

Для приготовления лекарства 1 столовую ложку измельченного свежего корня женьшеня смешивают с 2 столовыми ложками виноградного сока. Доза приема данного препарата зависит от характера заболевания.

Аптечные препараты женьшеня

Женьшень (Ginseng) – экстракт из корня женьшеня. Препарат обладает адаптогенным действием и применяется при гипотонии, усталости, неврастении, сниженной способности к концентрации внимания у пожилых людей, а также при бессоннице.

Лекарство выпускается в капсулах по 1 г. Препарат принимают по 1 капсуле 1 раз в день за 20–30 минут до еды.

Женьшень плюс (Ginseng plus) – концентрированный экстракт корня женьшеня с лиофилизированным маточным молочком и витаминами А и Е.

Препарат оказывает адаптогенное действие и применяется при гипотонии, усталости, переутомлении, неврастении, сниженной способности к концентрации внимания у пожилых людей, бессоннице. Лекарство выпускается в капсулах по 0,75 г. Препарат принимают по 1 капсуле 1 раз в день за 30 минут до еды.

Женьшень с витаминами и минеральными добавками (Ginseng cum vitamino et mineralo). В состав препарата входят экстракт женьшеня, витамины В₁, В₂, В₆, В₁₂, С, никотинамид, D-пантотенат кальция, фолиевая кислота, сульфат цинка, сульфат кальция, фосфор, йодид калия и йодожелезный фумарат.

Лекарство оказывает адаптогенное и общеукрепляющее действие и применяется при стрессовых состояниях (астения, физический и психический стресс, хроническое злоупотребление алкоголем), снижении физической и умственной работоспособности, утомлении, витаминной и минеральной недостаточности. Выпускается в капсулах. Препарат принимают по 1 капсуле 1 раз в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 1–3 месяца.

Настойка женьшеня (Tinctura Ginsengi). Прием препарата показан при усталости, переутомлении, неврастении, гипотонии. Лекарство выпускается во флаконах по 50 мл. Доза приема и курс лечения назначаются врачом.

Настойка биоженьшеня (Tinctura Bioginseng). Оказывает адаптогенное действие и применяется при умственном и физическом напряжении, переутомлении, гипотонии, неврастении, астенических состояниях. Лекарство принимают по 30–50 капель 2–3 раза в день за 30–40 минут до еды. Курс лечения – 25–30 дней. После 14-дневного перерыва лечение повторяют.

АНЕМИЯ

Анемия, как и другие заболевания крови, может быть следствием перенесенных болезней. Как правило, дефицит железа возникает у человека после операции или какого-либо тяжелого заболевания.

Наряду с приемом рекомендованных врачом препаратов, больному анемией показан курс лечения настойкой или отваром женьшеня.

Лечение

Для профилактики анемии рекомендуется в течение 30 дней пить отвар корня женьшеня (по $\frac{1}{2}$ чайной ложки 3 раза в день за 30 минут до еды). Вместо отвара можно использовать женьшеневый чай, принимая его по $\frac{1}{2}$ столовой ложки 2 раза в день за 30–40 минут до еды.

Лечение анемии проводят с помощью спиртовой настойки, принимая ее по 20 капель за 30 минут до еды. Курс лечения – 30 дней. По прошествии этого срока рекомендуется сдать анализ крови и, если не наблюдается улучшения, то, сделав перерыв на 10 дней, возобновить лечение.

АРИТМИЯ

Аритмией называется учащение или замедление частоты сердечных сокращений. Данное заболевание, как правило, является следствием неврозов и сердечно-сосудистых болезней.

Препараты женьшеня оказывают положительный эффект при лечении аритмии, вызванной неврозами, переутомлением, большими физическими нагрузками, стрессами и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Лечение

Для лечения аритмии применяют экстракт женьшеня, который принимают по $\frac{1}{3}$ чайной ложки 1 раз в день за 20 минут до еды. Курс лечения составляет 1–3 месяца и зависит от тяжести заболевания. При необходимости после 30-дневного перерыва лечение возобновляют, однако вместо экстракта женьшеня принимают «китайскую пропись».

АРТРИТ

Артритом называют воспалительное заболевание суставов. Симптомами болезни являются болезненные ощущения в суставах, что в большинстве случаев ограничивает двигательную активность человека.

Улучшая кровообращение, препараты женьшеня помогают организму очиститься от токсических веществ, которые накапливаются близ воспаленных суставов. И поскольку химические вещества, присутствующие в женьшене, по своему составу близки к кортизону, стероидному гормону, который снимает воспаление, лекарства из женьшеня значительно уменьшают суставные боли и благотворно влияют на общее состояние больного.

Лечение

Настойка женьшеня используется как для растирания больных суставов, так и для внутреннего применения при лечении артрита.

Спиртовой настойкой суставы растирают 1–2 раза в день.

Для компресса сложенную в несколько слоев марлю смачивают настойкой женьшеня и прикладывают к больному месту на 30 минут, повторяя процедуру 2 раза в день.

Внутрь настойку женьшеня принимают по 25 капель 2 раза в день за 20 минут до еды в течение 1 месяца. После 10-дневного перерыва курс лечения повторяют.

Также для лечения артрита используют женьшень с виноградным соком. Смесь принимают по $\frac{1}{2}$ чайной ложки 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 2 месяца.

АТЕРОСКЛЕРОЗ

Атеросклероз – это хроническое заболевание артерий, выражающееся в уплотнении и утолщении их стенок. Как правило, болезнь развивается в результате отложения во внутренних оболочках артерий жироподобных веществ, главным образом холестерина.

Стоит отметить, что прием препаратов корня женьшеня препятствует отложению холестерина, поэтому лекарства из этого растения как нельзя лучше способствуют выздоровлению больного атеросклерозом.

Лечение

Наряду с приемом рекомендованных врачом лекарств, больному атеросклерозом полезно принимать препараты, в состав которых входят витамины С и В₂, а также соединения йода. Самым лучшим лекарством подобного рода является аптечный препарат «Женьшень с витаминами и минеральными добавками». Лекарство принимают по 1 капсуле 1 раз в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца. После 30-дневного перерыва курс лечения повторяют.

При атеросклерозе настойку женьшеня принимают 2 раза в день по 30 капель за 20–30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц. После 30-дневного перерыва лечение повторяют.

Одним из лучших средств для лечения атеросклероза является простокваша с женьшенем. Смесь принимают по 250 мл 2 раза в день за 30 минут до еды в течение 14 дней. После 10-дневного перерыва проводят лечение жень-шеневым чаем, который пьют по $\frac{1}{2}$ столовой ложки 2 раза в день за 20–30 минут до еды в течение 1 месяца.

БРОНХИТ

Заболевание представляет собой воспаление бронхов с преимущественным поражением их слизистой оболочки. Острая форма бронхита возникает, как правило, в результате инфекции и зачастую сопровождается заболеванием верхних дыхательных путей. Возникновению бронхита способствует ослабление иммунитета, а также переохлаждение организма. Лечение острого бронхита препаратами женьшеня проводят только после окончания периода заболевания, сопровождающегося повышением температуры тела. При хронической форме заболевания показан длительный курс лечения настойкой женьшеня, наряду с приемом которой больному рекомендуется принимать другие лекарственные препараты.

Лечение

Лечение острого бронхита проводят теплым отваром женьшеня, который принимают по $\frac{1}{2}$ чайной ложки 2 раза в день за 30 минут до еды. Лечение проводят в течение всего острого периода болезни, по окончании которого отвар заменяют настойкой. Последнюю принимают по 20 капель 2 раза в день за 20–30 минут до еды в течение 30 дней.

Также при остром бронхите хорошо помогают компрессы из теплой женьшеневой пасты, которую заворачивают в марлю и кладут на грудь на 15–20 минут. При хроническом бронхите используют экстракт женьшеня, который принимают по $\frac{1}{2}$ чайной ложки 1 раз в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца. Неплохой результат при лечении данного заболевания дает прием медово-женьшеневого желе (по 1 чайной ложке 2 раза в день за 30 минут до еды). Курс лечения – 2 месяца.

ГИПЕРТОНИЯ

Гипертония – это заболевание, сопровождающееся повышением артериального давления. В основе гипертонической болезни лежит повышение напряжения стенок мелких артерий, в результате чего происходит уменьшение их просвета, затрудняющее продвижение крови по сосудам. При этом давление крови на стенки сосудов повышается.

В результате исследования, проведенного во Франции и Дании, выяснилось, что смесь женьшеня с виноградным соком благотворно влияет на людей с повышенным кровяным давлением.

Лечение

Для лечения гипертонии в народной медицине используют смесь женьшеня с виноградным соком, которую принимают по $\frac{1}{2}$ чайной ложки 2 раза в день за 30 минут до еды.

После 30-дневного курса лечения у больных гипертонией не только снижается артериальное давление, но и исчезают такие сопутствующие симптомы, как боли за грудиной, головокружение и головная боль.

ГИПОТОНИЯ

Понижение артериального давления, или гипотония, как правило, является следствием нарушения функций нервной системы. Причиной гипотонии могут быть стрессовые состояния, инфекции, интоксикации, а также неврозы.

Профилактический прием препаратов женьшеня препятствует развитию данного заболевания, поскольку вещества, содержащиеся в корне женьшеня, благотворно влияют на общее состояние организма человека.

Лечение

Для лечения гипотонии применяют настойку женьшеня, которую принимают по 30 капель 2 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц. При необходимости после 10-дневного перерыва лечение повторяют.

Если больному противопоказаны спиртосодержащие препараты, то вместо настойки для лечения гипотонии используют медовый экстракт женьшеня, который принимают по $\frac{1}{3}$ чайной ложки 1 раз в день за 30 минут до еды. В этом случае курс лечения должен длиться в течение 2 месяцев.

ГОЛОВНЫЕ БОЛИ И ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ

Причинами таких симптомов, как головокружение и головная боль, могут быть различные заболевания, а также физическое и умственное перенапряжение.

Лечение препаратами женьшеня зависит прежде всего от причины появления головокружения и головной боли и проводится после установления диагноза.

Лечение

Если причиной возникновения головной боли является шейный остеохондроз, то снять болевые ощущения помогут теплый компресс из женьшеневой пасты и однократный прием 1 столовой ложки женьшеневого чая. Регулярные головные боли и головокружения, возникающие вследствие физического перенапряжения, расстройства нервной системы или влияния каких-либо внешних факторов, можно устранить, принимая 2 раза в день по 25 капель настойки женьшеня. Курс лечения проводят в течение 1 месяца и при необходимости повторяют после 14-дневного перерыва.

Для профилактики головных болей и головокружения полезно принимать экстракт женьшеня ($\frac{1}{3}$ чайной ложки 2 раза в день за 20–30 минут до еды) в течение 1

месяца или «китайскую пропись». При сильной головной боли лоб и виски протирают отваром женьшеня.

ГРИПП

Грипп – это острое инфекционное заболевание, поражающее органы дыхания, нервную, а иногда и сердечно-сосудистую систему.

Лечение этого вирусного заболевания проводится с помощью медикаментозных средств, назначаемых врачом. Однако во время эпидемии гриппа в целях профилактики рекомендуется принимать препараты женьшеня. Кроме того, женьшеневая терапия назначается на 5 – 7-й день болезни во избежание осложнений.

Лечение

Для профилактики гриппа принимают экстракт или настойку женьшеня. Первый принимают по $\frac{1}{2}$ чайной ложки 1 раз в день за 30 минут до еды в течение 10–14 дней. Настойку пьют по 15–20 капель 2 раза в день за 20–30 минут до еды в течение 1 месяца.

Людам, перенесшим грипп, рекомендуется на 5 – 7-й день болезни принимать медово-женьшеневое желе (по 1 чайной ложке 2–3 раза в день за 30 минут до еды). В зависимости от самочувствия больного курс лечения проводится в течение 1 или 2 месяцев.

ДЕПРЕССИЯ

Депрессивное состояние, как правило, наблюдается при различных нервно-психических заболеваниях и сопровождается состоянием подавленности, тоски, мрачного настроения, плохого физического самочувствия, зачастую сочетающегося с замедленной речью, заторможенностью мышления и понижением активности.

Одним из самых эффективных средств при депрессивных состояниях, истощении нервной системы и слабости нервного происхождения является женьшень.

Лечение

В народной медицине для лечения депрессии применяют спиртовую настойку корня или листьев женьшеня. Для приготовления первой подготовленный корень измельчают, заливают 60 %-ным спиртом в соотношении 1: 10 и настаивают в течение 3 недель, периодически взбалтывая.

Готовую настойку фильтруют и принимают по 15–20 капель 1–2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц. При необходимости после 30-дневного перерыва лечение повторяют.

Для приготовления настойки из листьев последние промывают холодной водой, заливают 50 %-ным спиртом в соотношении 2: 10 и настаивают в течение 2 недель, периодически взбалтывая.

Готовую настойку процеживают и принимают по 20 капель 1 раз в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц. После 10-дневного перерыва проводят лечение экстрактом женьшеня.

ДИАБЕТ САХАРНЫЙ

Заболевание характеризуется повышением уровня сахара в крови и нарушением всех видов обмена веществ. Причинами развития сахарного диабета могут быть наследственная предрасположенность, нерациональное питание и нервно-психические переживания. Лечение диабета проводится только под наблюдением врача.

Лечение

Для лечения диабета используют настойку из сухого или свежего корня женьшеня. Первую принимают по 25–30 капель 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 1,5–2 месяца. Как правило, после 30-дневного перерыва лечение повторяют.

Настойку свежего корня женьшеня пьют по 20 капель 3 раза в день за 20–30 минут до еды в течение 1 месяца. Затем делают перерыв на 10 дней и возобновляют лечение. При необходимости третий курс терапии проводят после 30-дневного перерыва.

Лечение I стадии сахарного диабета успешно проводится с помощью простокваши с женьшенем, которую пьют по 200 мл 2 раза в день за 30 минут до еды в течение 14 дней. После 10-дневного перерыва прием препарата возобновляют.

ЗУБНАЯ БОЛЬ

Зубная боль, как правило, является следствием кариеса или воспалительных заболеваний ротовой полости, поэтому при появлении данного симптома необходимо обратиться к стоматологу.

Народная медицина предлагает множество средств для снятия острой зубной боли. В китайской медицине одним из самых эффективных препаратов, позволяющих избавиться от зубной боли, является женьшень. Кроме того, средства из данного растения в Китае используют и для профилактики заболеваний ротовой полости.

Лечение

При возникновении острой зубной боли в десну рекомендуется втирать смесь женьшеня с виноградным соком. Для профилактики кариеса, а также заболеваний десен ротовую полость 2–3 раза в неделю полощут отваром женьшеня.

ИМПОТЕНЦИЯ

Нарушение половых функций с частичной или полной неспособностью мужчины к совершению полового акта называется импотенцией. Причиной данного заболевания могут служить травмы позвоночника, избыточный вес, диабет, наркомания, неумеренное употребление алкоголя, а также снотворных и успокоительных препаратов.

Кроме того, импотенция может возникнуть в результате депрессии и сильного эмоционального потрясения.

Лечение

Традиционным средством для лечения импотенции является женьшень. Существует несколько рецептов изготовления настойки женьшеня, применяемой при половом бессилии.

Рецепт 1. 20 г измельченного сухого корня женьшеня заливают 300 мл 70 %-ного спирта, настаивают в течение 3 недель, периодически взбалтывая, затем процеживают. Препарат принимают по 25 капель 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 14 дней. После 10-дневного перерыва курс лечения повторяют.

Рецепт 2. 1 часть свежего корня женьшеня заливают 5 частями водки, настаивают в течение 4 недель, периодически взбалтывая, затем процеживают. Лекарство пьют по 15 капель 2 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – 2 месяца.

Рецепт 3. 1 часть корня женьшеня заливают 10 частями 50 %-ного спирта, настаивают в течение 3–4 недель, периодически взбалтывая, затем процеживают. Препарат принимают по 15 капель 2 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца. После 30 – 40-дневного перерыва курс лечения повторяют.

Рецепт 4. 2 части свежих или сухих листьев женьшеня заливают 10 частями 60 %-ного спирта, настаивают в течение 2 недель, периодически взбалтывая, затем процеживают. Лекарство пьют по 20 капель 2 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц.

ИСТОЩЕНИЕ

Истощение, как правило, является следствием перенесенных острых или хронических заболеваний и сопровождается потерей веса, слабостью,

головокружением, головными болями, бессонницей, понижением физического тонуса и другими симптомами.

Лечение

В народной медицине для лечения истощения рекомендуется принимать «китайскую пропись» или женьшень с виноградным соком. Последний пьют по $\frac{1}{3}$ чайной ложки 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 2 месяца. Кроме того, одним из эффективных средств, помогающих организму восстановиться, является медово-женьшеневое желе, которое принимают по 1,5 чайные ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения должен составлять не менее 2 месяцев.

После того как состояние больного нормализуется, ему рекомендуется сделать перерыв на 1 месяц, после чего пройти курс лечения простоквашей с женьшенем. Данное средство принимают по 250 мл 2 раза в день за 30 минут до еды в течение 14 дней.

МЕТЕОРИЗМ

Большое скопление газов в кишечнике, или метеоризм, чаще всего является следствием усиления процессов брожения при употреблении в пищу большого количества углеводов. Кроме того, заболевание может возникать при сердечной недостаточности, застое крови в брюшной полости и при сужении кишечника.

Лечение

В результате проведенного в 2003 году исследования японскими врачами, выяснилось, что при метеоризме смесь женьшеня с виноградным соком действует намного эффективнее, чем другие лекарства. Данный препарат рекомендуется принимать по $\frac{1}{4}$ чайной ложки 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 10–14 дней.

[AD]

МОЗОЛИ

Непосредственной причиной возникновения мозолей являются механические раздражения, в основе развития которых лежит неврит чувствительных нервов стопы.

Лечение

В китайской народной медицине мозоли лечат с помощью женьшеневой пасты или смеси женьшеня с виноградным соком.

Пасту накладывают на мозоли на 10 минут, затем смывают. Смесь женьшеня с виноградным соком несколько раз в день втирают в больные участки стоп.

МЫШЕЧНЫЕ БОЛИ И СУДОРОГИ

Мышечные боли возникают при сильной физической нагрузке, усталости, переутомлении. Также данный симптом может быть следствием различных заболеваний.

Причиной мышечных судорог может быть как чрезмерное утомление мышц, так и дефицит минеральных веществ в организме. Иногда судороги возникают при гипервентиляции легких, низком уровне сахара в крови, отравлении, пониженной или повышенной активности щитовидной железы, диабете и других заболеваниях.

Лечение

Предотвратить боли в мышцах помогает однократный прием настойки женьшеня. Перед физической нагрузкой пьют 20 капель лекарства.

При регулярных мышечных болях рекомендуется пройти 30-дневный курс лечения женьшенем с виноградным соком, который принимают по $\frac{1}{4}$ чайной ложки 1 раз в день за 30 минут до еды.

Предотвратить появление мышечных судорог помогает употребление женьшеневого чая, который пьют по $\frac{1}{2}$ столовой ложки 2 раза в день за 30 минут до еды в течение 30 дней.

НАСМОРК И КАШЕЛЬ

Насморк и кашель являются симптомами различных воспалительных заболеваний дыхательных путей. В народной медицине существует множество средств для лечения насморка и кашля и повышения сопротивляемости организма. В последнее время предпочтение отдается препаратам женьшеня.

Лечение

Для лечения насморка и кашля в нетрадиционной медицине используют сок черной редьки с настойкой женьшеня. Для приготовления этого средства в крупной редьке делают углубление и прогревают ее на пару в течение 1 часа. Подготовленный корень женьшеня варят на пару в течение 20 минут, кладут его в углубление корнеплода, добавляют в это же углубление 1 столовую ложку меда и 1 столовую ложку водки, накрывают срезанной частью редьки и настаивают в течение 24 часов. Препарат принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения – 3–7 дней.

В качестве профилактического средства, повышающего иммунитет, принимают «Настойку био-женьшеня». Этот аптечный препарат оказывает адаптогенное действие и помогает организму бороться с инфекцией.

НЕВРАСТЕНИЯ

Неврастения – это заболевание нервной системы, возникающее вследствие систематического умственного или физического перенапряжения, нарушения

режима сна и отдыха, переутомления и т. д. Симптомами болезни являются раздражительность, бессонница, нервная возбудимость, быстрая утомляемость и общая физическая слабость.

Лечение

При регулярном переутомлении во избежание неврастении рекомендуется провести профилактический курс лечения спиртовой настойкой женьшеня. Препарат принимают по 15–20 капель 2 раза в день за 20–30 минут до еды в течение 1 месяца. Лечение неврастении проводят экстрактом женьшеня или «китайской прописью». Экстракт при данном заболевании принимают по $\frac{1}{3}$ чайной ложки 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения согласуется с врачом.

После проведения лечения «китайской прописью» рекомендуется в течение 10–14 дней пить женьшеневый чай. При неврастении данное средство принимают по 1 чайной ложке 2 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – 30 дней.

ОБЛЫСЕНИЕ

Облысение может быть вызвано как наследственной предрасположенностью человека, так и различными заболеваниями и неправильным уходом за кожей головы. Кроме того, данная болезнь может развиваться вследствие неправильного питания, облучения и неблагоприятных воздействий окружающей среды.

Лечение

В народной медицине эффективным средством от облысения считается женьшень с виноградным соком. Смесь принимают по 1,5 столовые ложки 1 раз в день за 20–30 минут до завтрака. Курс лечения – 1 месяц. После 14-дневного перерыва лечение возобновляют.

Китайские медики утверждают, что в течение нескольких месяцев с начала лечения рост волос восстанавливается.

ОСЛАБЛЕНИЕ ЗРЕНИЯ

Ослабление зрения может быть следствием постоянного напряжения глаз, а также их травмирования. Временная потеря зрения может возникнуть из-за сильного нервного стресса.

Лечение

В народной медицине для улучшения зрения используются различные препараты из женьшеня, самым популярным из которых является спиртовая настойка. Данное средство принимают по 15–25 капель 2–3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц. После 30-дневного перерыва лечение повторяют.

Помимо настойки, для восстановления зрения используют экстракт женьшеня, который пьют в течение 2–3 месяцев по $\frac{1}{2}$ чайной ложки 1 раз в день за 30 минут до еды.

Не менее эффективным средством, помогающим бороться с ослаблением зрения, является отвар женьшеня. Препарат принимают в течение 14 дней по 1 чайной ложке 2 раза в день за 20–30 минут до еды.

ОСЛАБЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА

Ослабление иммунитета происходит вследствие перенесенных заболеваний, а также приема сильнодействующих медикаментозных препаратов. Кроме того, иммунитет может периодически ослабляться и у вполне здоровых людей. Происходит это из-за недостатка в организме витаминов и минеральных веществ, а также по некоторым другим причинам.

Лечение

Сохранить здоровую иммунную систему помогает регулярный прием женьшеня с виноградным соком. Богатая витаминами и минеральными веществами смесь содержит антиоксиданты, которые восстанавливают поврежденные клетки и повышают сопротивляемость организма вирусам и микробам.

В профилактических целях препарат принимают по $\frac{1}{2}$ чайной ложки 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц.

На ослабленный организм благотворно влияет и медово-женьшеневое желе. Данное средство пьют по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения – 2 месяца.

РАК

Рак представляет собой избыточное разрастание ткани, происходящее в результате нарушения нормального роста и размножения клеток. Зараженные клетки разносятся по организму кровью и образуют в органах метастазы.

Лечение

Сочетание женьшеня и виноградного сока содержит мощные антиоксиданты, которые уничтожают зараженные клетки прежде, чем они распространятся по всему организму.

Исследование, проведенное в Греции, показало, что данный препарат эффективен в отношении прогрессирующего рака костей и желудка. Для лечения рака женьшень с виноградным соком принимают по следующей схеме: прием препарата – 1 месяц (1 чайная ложка 3 раза в день), перерыв – 10 дней; прием препарата – 2 месяца (2 чайные ложки 2–3 раза в день), перерыв – 30 дней; прием препарата – 3 месяца ($\frac{1}{2}$ чайной ложки 2 раза в день).

Как известно, во многих случаях развитию рака предшествуют какие-либо хронические заболевания, на почве которых он возникает (язвы, полипы, доброкачественные опухоли и т. п.). Поэтому больным, имеющим подобные заболевания, рекомендуется в профилактических целях 1–2 раза в год проходить курс лечения спиртовой настойкой женьшеня.

РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА

Расстройство функций желудка и кишечника может быть следствием отравления, нарушения режима питания, стресса, а также различных болезней желудочно-кишечного тракта.

Симптомами расстройства желудочно-кишечного тракта являются тошнота, рвота, изжога, несварения, а также диарея.

Лечение

Смесь женьшеня с виноградным соком укрепляет пищеварительный тракт, помогая организму метаболизировать протеин, углеводы и жиры. При регулярных желудочно-кишечных расстройствах ее принимают по 1 чайной ложке 1–2 раза в день за 30 минут до еды.

Курс лечения зависит от характера заболевания и, как правило, не превышает 7 – 10 дней.

СТАРЕНИЕ

Старение является закономерным биологическим процессом, при котором возрастные изменения организма приводят к сокращению его приспособительных возможностей. Большинство ученых считают, что основной причиной старения служит замедление темпа деления клеток и снижение способности тканей к самообновлению.

Китайские медики утверждают, что если регулярно принимать препараты женьшеня, то и в 100 лет можно наслаждаться активной жизнью.

СТРЕСС

Стрессовое состояние возникает в результате испытываемого человеком волнения, напряжения, страха и прочих отрицательных эмоций.

Лечение

Научно доказано, что препараты из женьшеня помогают организму справляться с неблагоприятными жизненными ситуациями, защищая его от стрессов. Средства, изготовленные из корня женьшеня, исправляют ущерб, наносимый химическими веществами, которые выделяются в организме человека, когда он испытывает стресс.

Людам, перенесшим стресс, рекомендуется пройти курс лечения настойкой женьшеня. Препарат принимают по 20 капель 2 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц. При необходимости после 30-дневного перерыва лечение возобновляют.

Также людям, находящимся в состоянии стресса, показан любой аптечный препарат из корня жизни, который пьют в соответствии с указанной на его упаковке дозировкой.

УГРЕВАЯ СЫПЬ

Угревая сыпь может возникать по многим причинам. Основными являются возрастные и гормональные изменения в организме, желудочно-кишечные и простудные заболевания, неправильный уход за кожей лица.

Независимо от причин, вызывающих столь неприятные кожные явления, лечение угревой сыпи можно проводить с помощью препаратов женьшеня.

Лечение

Для лечения угревой сыпи в народной медицине используют женьшеневую пасту, которую втирают в пораженные участки кожи 1 раз в день. Стоит отметить, что применять данный препарат можно только после предварительной очистки кожи с помощью спиртосодержащих косметических препаратов.

Помимо женьшеневой пасты, для лечения угревой сыпи рекомендуется использовать имеющиеся в продаже косметические средства, в состав которых входит женьшень.

УТОМЛЕНИЕ И УСТАЛОСТЬ

Физиологическое состояние организма, возникающее в результате чрезмерной физической или умственной активности и проявляющееся временным снижением работоспособности, называется утомлением.

Зачастую это понятие путают с усталостью, которая, в отличие от утомления, является не физиологическим состоянием организма, а субъективным переживанием, то есть чувством, отражающим утомление.

Лечение

Существует убедительное доказательство того, что натуральные сахара, содержащиеся в виноградном соке, в сочетании с веществами, входящими в состав женьшеня, существенно повышают жизненный тонус человека. Регулярный прием данной смеси очень помогает как пожилым людям, так и тем, кто страдает от общего утомления.

При утомлении и усталости женьшень с виноградным соком принимают по 1 чайной ложке 2 раза в день за 20–30 минут до еды. При хроническом утомлении дозу приема препарата удваивают. И в первом и во втором случае курс лечения должен составлять 1 месяц.

Для лечения утомления используют и аптечные препараты женьшеня, которые принимают согласно указанной дозировке.

В последнее десятилетие в народной медицине для снятия синдрома хронической усталости стали использовать настойку из свежих листьев женьшеня. Для ее приготовления 1,5 части листьев заливают 10 частями 60 %-ного спирта, настаивают в течение 14 дней, затем процеживают. Препарат принимают по 20 капель 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 2 месяца.

При сильной физической усталости показан однократный прием порошка сухого корня женьшеня. Порошок (0,25 г) разводят небольшим количеством воды и пьют утром за 20 минут до еды.

В восточной медицине для профилактики утомления используют женьшеневый мед, для приготовления которого 2 г порошка сухого корня женьшеня смешивают со 100 г меда, нагревают на водяной бане в течение 15 минут и размешивают серебряной ложкой. Мед оставляют на 3–5 дней, после чего принимают по $\frac{1}{2}$ чайной ложки 2 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц. После 10-дневного перерыва лечение рекомендуется повторить.

Алоэ

Алоэ, известное всем

Многие люди относятся к алоэ как к давно известному средству народной медицины, но прибегают к помощи его целебных свойств лишь с сиюминутной целью быстрого заживления небольших порезов и ожогов, которые нетрудно получить, перегревшись на солнце или схватившись за раскаленный утюг. Другие видят в нем исключительно декоративное комнатное растение, охотно выращиваемое хозяйками. Кое-кто воспринимает алоэ как новоявленное «чудо здоровья», чрезвычайно богатое полезными для здоровья естественными компонентами.

Да, алоэ действительно обладает всеми вышеперечисленными достоинствами, но в то же время оно представляет собой основу для производства диетических и оздоровительных продуктов, косметических средств и фармацевтических препаратов, пользующихся большим спросом. Кроме того, алоэ привлекает к себе

внимание ученых и исследователей-медиков во всем мире, чьими усилиями ведутся интенсивные разработки по теоретическому и практическому выявлению и отождествлению «волшебного источника» жизни, спрятанного в природе. Ряд открытий последних лет, которые смело можно назвать ключевыми, поворотными в изучении алоэ, вплотную приблизил ученых к разгадке одной из тайн этого растения. Исследования самого последнего времени продемонстрировали, что одним из наиболее активных компонентов в составе алоэ является сложный углевод ацеманнан. Эта новейшая информация открывает массу захватывающих дух возможностей потенциально нового использования целебных свойств алоэ при лечении рака, опухолей доброкачественного характера, язв, ран, воспалений, инфекционных заболеваний и даже СПИДа.

Говоря о более традиционном медицинском применении алоэ, нельзя не упомянуть о хорошо известных врачам кремах и мазях, сделанных на основе столетника или же его близкого родственника *Aloe vera*. Они незаменимы при лечении серьезных тканевых поражений термического характера, таких, к примеру, как ожоги или обморожения. Дантисты охотно прибегают к использованию желе алоэ при лечении воспалений десен и флюсов. Практикующие дерматологи полностью доверяют лосьонам с алоэ, действие которых способствует очистке кожи от угревой сыпи, прыщей и гнойничков. Офтальмологи считают препараты из алоэ незаменимыми при лечении всевозможных воспалительных процессов глаз. Личные врачи и тренеры спортсменов-профессионалов и просто любителей с успехом лечат мышечные боли, растяжения связок и суставов, ссадины, царапины, синяки и волдыри на коже своих подопечных с помощью веточек колючего растения, которое нередко украшает подоконники ваших квартир. Считается, что регулярный прием сока алоэ оказывает определенный положительный терапевтический эффект при лечении артрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, диабета и многих-многих других болезней. Ведущие косметические компании мира вводят алоэ в кремы для кожи лица и тела, в мыла и шампуни, не только заботясь о здоровье своих потенциальных потребителей, зная о том, насколько полезно воздействие этой поистине волшебной культуры на тех, кто хочет надолго сохранить молодость и красоту, но и отдавая вполне осознанную дань мнению покупателей, ибо маркетологам, конечно же, лучше других известно, какой магией обладает фраза на этикетке: «Изготовлено на основе алоэ».

Подводя итог, следует констатировать совершенно очевидный факт: среди врачей и пациентов популярность этого древнейшего целебного растения неуклонно

возрастает в связи с обширной сферой его лечебного применения и благотворными для здоровья результатами его использования.

Напоминаем вам о том, что перед срезанием растение не поливают в течение трех недель.

Лечение желудочно-кишечных заболеваний

100 г меда, 15 г алоэ, 100 г гусиного или свиного сала, 100 г какао смешать вместе. Принимать по одной столовой ложке на стакан горячего молока.

Сало можно заменить сливочным маслом, но тогда исключить какао. В этом случае принимать по одной столовой ложке два раза в день (утром и вечером).

При покраснении кожи лица и при расширенных капиллярах

При покраснении кожи лица и при расширенных капиллярах используются биостимулирующие свойства алоэ.

Вечером или утром сухая, хорошо очищенная раствором чая кожа лица и шеи смазывается соком или же кусочком выдержанного алоэ, с одной стороны которого предварительно снята твердая кожица. Скользящими движениями провести по морщинам, по коже всего лица и шеи, хорошо ее пропитывая. Когда весь сок таким образом израсходован, в течение одной-двух минут следует вбивать его в кожу лица, затем еще на влажную кожу наносят питательный крем.

После проведения такой процедуры в первый раз часто возникает чувство жжения или легкое пощипывание, однако после двух-трех таких сеансов это явление проходит.

Повторять процедуру 10–12 раз через день или два.

Вместо указанного курса можно также перед употреблением питательного крема выжать 8 – 10 капель сока из кусочка свежесрезанного алоэ (разовая порция!) и нанести его пальцами на лицо и шею. Через месяц курс повторить.

Алоэ и совет Клеопатры

Косметические рецепты Клеопатры пользовались необыкновенной популярностью у древних римлянок. Подлинный секрет красоты состоял, по их мнению, в креме из алоэ. По сей день жительницы Северной Африки и острова Сицилия применяют в косметике мясистую часть этого растения. Современная наука подтверждает, что алоэ является естественным косметическим средством, которое очищает кожу, слегка сужая поры.

Крем алоэ обладает успокаивающим и лечебным действием.

Для приготовления крема Клеопатры необходимо осторожно смешать 5 граммов порошка алоэ с 40 мл дистиллированной воды, чтобы не было комков, долить 20 мл розовой воды и добавить 10 граммов меда. Поставить смесь на водяную баню и осторожно ввести в нее 100 граммов свежего свиного топленого сала, следя за тем, чтобы она не слишком перегрелась. Готовый крем, ароматизированный соком свежего алоэ, переложить в баночку и хранить в холодильнике. Раз в день наносить на лицо и шею тонким слоем, осторожно поколачивая кожу подушечками пальцев, чтобы крем лучше впитался.

Алоэ и мужские болезни

Вследствие общего истощения организма у некоторых мужчин наступает временная импотенция. Как общеукрепляющие народные средства, излечивающие половое бессилие, следует применять следующие рецепты:

1. Взять в равных частях по весу: сок алоэ, свежее сливочное масло, смалец или гусиный жир, пчелиный мед, порошок из плодов шиповника (смолоть в кофемолке).

Смесь разогреть, но не кипятить. Хорошо размешать и плотно закрыть крышкой. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по одной столовой ложке на стакан горячего молока три раза в день за тридцать минут до еды.

2. 150 г сока алоэ, 250 г меда, 350 г натурального красного вина, 100 г порошка из плодов шиповника, 30 г порошка из семян петрушки.

Все тщательно размешать. Настаивать одну-две недели, периодически встряхивая содержимое. Принимать по одной столовой ложке три раза в день за полчаса до еды.

3. 100 г сока алоэ, 500 г измельченных (грецких) орехов, 300 г меда, 50 г порошка из корней пастернака посевного.

Все смешать. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по одной столовой ложке три раза в день за полчаса до еды.

При больных, мутных, воспаленных глазах

Когда наблюдается выделение гноя, делают глазные примочки из алоэ.

Для этого берут алоэ на кончике ножа и опускают в стакан, куда заливают очень горячую воду. Этим настоем старательно промывают глаза три или четыре раза в день. Этой же водой хорошо излечивать старые раны и глубокие нарывы с большим количеством гноя.

При воспалении век

100 г листьев алоэ измельчить, превращая в кашу, положить в эмалированную посуду, накрыть крышкой, настоять один час. Затем довести до кипения, процедить, перелить в стеклянную посуду с плотной пробкой. Хранить в темном прохладном месте. Делать примочки тампоном, смоченном в этом растворе, и просто протирать кожу.

Алоэ в онкологии

В целях профилактики рентгеноэпителинитов у онкологических больных применяют смесь сока алоэ с медом. Эта смесь наносится на кожу тех зон, которые подвергаются лучевой терапии.

Мед разбавляют соком алоэ из расчета 1:5.

Для употребления внутрь рекомендуют принимать свежую смесь по одной чайной ложке три раза в день до еды на протяжении одного-двух месяцев.

При лечении истощенных онкологических больных

Таким больным требуется усиленное питание и много витаминов, поэтому им рекомендуют принимать следующие биостимуляторы с применением листьев алоэ:

1. 100 г сока алоэ смешать с 500 г грецких орехов, добавить 300 г меда. Смесь настаивать в темном прохладном месте в течение одного месяца.

Принимать по одной столовой ложке три раза в день за тридцать минут до еды.

2. Взять: два стакана сока красной свеклы, два стакана сока моркови, два стакана сока редьки, два стакана сока клюквы, два стакана сока черной смородины, два стакана сока березового, два стакана сока надземной части зверобоя, сок из десяти лимонов, 200 г спирта, 500 г меда.

Все тщательно смешать и слить в темную посуду. Поставить на три недели в темное прохладное место. Периодически встряхивать содержимое. Процедить через марлю и принимать по 30 г три раза в день за полчаса до еды.

3. 150 г сока алоэ, 100 г сока из листьев майской земляники, 250 г кленового сока, 250 г меда, 350 г красного вина кагор.

Все смешать и настаивать в темном прохладном месте две недели. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 30 г за полчаса перед каждым приемом пищи.

4. Взять: 100 г сока алоэ, 100 г сока календулы, 100 г сока тысячелистника, 100 г сока таволги вязолистной, 50 г порошка корней солодки голой.

Все тщательно смешать, разогреть, постоянно помешивая. До кипения не доводить. Принимать по одной столовой ложке три-четыре раза в день перед едой. Хранить в темном прохладном месте.

5. Один килограмм меда растопить в эмалированной посуде, не давая ему закипеть. К меду добавить один стакан сока алоэ и дать смеси покипеть на слабом огне десять минут. Отдельно от этого в двух стаканах березового сока заварить размятые березовые почки и цветки зверобоя – по 25 г каждого. Кипятить на слабом огне десять минут. Настаивать в плотно закрытой посуде в теплом месте в течение одного часа. Процедить, содержимое отжать. Влить отвар в мед и хорошенько размешать.

В смесь добавить 100 г растительного масла и разлить по темным бутылкам. Перед употреблением смесь взбалтывать. Принимать 3–4 раза в день за полчаса до еды.

Внимание! При заболеваниях печени, желчного пузыря, во время беременности, маточных кровотечениях, при геморрое, гипертонии, тяжелых сердечно-сосудистых заболеваниях препараты алоэ внутрь принимать нежелательно!

Знахарские средства от простуды и туберкулеза

1. На одну бутылку вина взять четыре стебля алоэ и настоять четыре дня.

Доза: 3 раза в день по одной рюмке.

2. Взять около литра чистого спирта, настоять четыре стебля алоэ в течение четырех дней.

Доза: 3 раза в день по сорок капель.

3. Налить в кастрюлю одну четверть фунта воды, три четверти фунта меда и лист мелко покрошенного алоэ. Варить на очень медленном огне два часа.

Перемешать и хранить в темном прохладном месте.

Доза: по одной столовой ложке 3 раза в день.

4. 400 г сахарной патоки (желтого цвета), 200 г алоэ, 50 г канифоли (смолы). Листья алоэ порезать вдоль по четыре сантиметра длиной. Канифоль разбить в ступке. Положить все ингредиенты в глиняный горшок, покрытый крышкой из пузыря, и поставить в духовку или в печь на ночь. Получится масса, густая, как мед. Процедить ее через сито.

Доза: по одной чайной ложке три раза в день за один час до еды. Хватит на один месяц. Сделать перерыв одну неделю и повторить весь курс.

5. Алоэ – 200 г, мед (лучше липовый) – 1 кг, оливковое масло – 200 г, березовые почки – 100 г, липовый цвет – 50 г, цветки ромашки – 30 г.

Перед приготовлением сорванные и промытые кипяченой водой листья алоэ положить на 10 дней в холодное и темное место. Растопить мед и положить измельченные листья алоэ. Смесь хорошо пропарить. Отдельно от этого в двух стаканах воды заварить березовые почки и липовый цвет. Прокипятить одну-две минуты. Влить процеженный и отжатый отвар в остывший мед. Размешать. Отдельно от этого в одном стакане воды заварить ромашку (не кипятить) и влить в эту смесь. Размешать и разлить в две бутылки, добавить в каждую поровну оливковое масло. Хранить в прохладном месте. Принимать по одной столовой ложке три раза в день. Перед употреблением взбалтывать.

6. 100 г сока алоэ, 500 г коровьего топленого масла, 25 г мумие, 50 г измельченного очищенного прополиса, 250 г пчелиного меда, 25 г свежей сосновой живицы.

Все смешать, подогревая до полного соединения. Дать остыть. При остывании помешивать, настаивать 5–6 дней и принимать по одной столовой ложке.

При гиперкератозах

Сок алоэ обладает дерматогеническими общеукрепляющими свойствами, что используется при гиперкератозах. Обычно при гиперкератозах поражены различные органы и системы, хотя внешне заметно только нарушение процессов ороговения, понижены функции потовых и сальных желез, что сопровождается высыпаниями, преимущественно на разгибательных поверхностях конечностей.

Сок оказывает благоприятное действие на поражения кожи в этом случае.

При запущенном раке желудка

Готовят препарат из выдержанного сока алоэ и коньяка.

Листья алоэ берут с растения не моложе трех лет, держат 10–12 дней в темном месте при температуре 6–8 градусов Цельсия, после чего измельчают и отжимают.

На 0,5 литра коньяка берут 2 столовые ложки сока алоэ. Отдельно готовят настой из листьев герани розовой. Три свежих листка герани ошпаривают тремя столовыми ложками кипятка, плотно закрывают емкость и ставят на восемь часов

на горячую, но не кипящую водяную баню. Затем настой процеживают, вливают в коньяк, уже смешанный с соком алоэ, и добавляют к этой смеси три капли 5-процентной настойки йода. Все пропорции должны быть строго соблюдены.

Препарат принимают по одной столовой ложке два раза в день натощак, утром и вечером. Через несколько дней могут появиться боли, особенно в ночные часы, но через некоторое время наступает стойкое улучшение. Боли исчезают и больше не возвращаются. Это характерный признак начинающегося выздоровления.

При воспалении десен

100 г листьев алоэ измельчить, превращая в кашу, положить в эмалированную посуду, накрыть крышкой, настоять один час. Затем довести до кипения, процедить, перелить в стеклянную посуду с плотной пробкой. Хранить в темном прохладном месте. Полоскать полость рта.

При запоре во время климакса

Взять 150 г свежих листьев алоэ и срезать с них колючки. Измельчить листья (можно в миксере) и залить 300 г горячего меда, не доводя его до кипения. Настаивать сутки, периодически помешивая содержимое. Разогреть и процедить. Принимать по 5 – 10 г утром за час до завтрака.

Для стимулирования роста волос

Одну столовую ложку нарезанных листьев алоэ проварить десять минут в половине литра кипятка. После того как отвар остынет, его следует процедить. Ватным тампоном, смоченным в отваре, протирают кожу головы два-три раза в неделю. Голову сразу после этой процедуры мыть не надо.

Маска ланолиновая с соком алоэ

Применяется для нормальной, сухой и увядающей кожи лица и шеи.

1. Смешать: 20 г ланолина, 10 г растительного масла, постепенно добавить одну чайную ложку сока алоэ и 1 столовую ложку 1,5-процентного раствора буры.

Взбивать до получения однородной массы и накладывать на кожу лица и шеи 1–2 раза в неделю в течение одного-полутора месяцев.

2. Наложить горячий солевой компресс на лицо и шею. Лицо не вытирать.

5 – 10 г ланолинового крема соединить с 5–7 г выдержанного сока алоэ (см. выше) и 5 – 10 г растительного масла. Все хорошо размешать и в теплом виде нанести маску легкими массирующими движениями на влажные лицо и шею после компресса.

Через 10–15 минут маска осторожно удаляется шпателем и сверху наносится белковая маска. Для приготовления белковой маски две ложки белка растереть с четвертью ложки мелкой соли.

Через 10 минут кожу очищают ватным тампоном, смоченным в настое зверобоя или шалфея. Затем хорошо ополоснуть лицо этим же настоем.

Смесь для лечения обесцвеченных, пересушенных солнцем волос

Одну чайную ложку сока алоэ, одну столовую ложку меда, одну чайную ложку касторового масла смешать и за 30–40 минут до мытья головы втереть в волосы.

После этого вымыть голову, ополоснуть волосы отваром или настоем ромашки, крапивы, а затем чистой воды.

Такие процедуры надо делать один-два раза в неделю до тех пор, пока волосы не станут упругими и эластичными. Рекомендуется проделать это и после химической завивки.

При витилиго, пузырьных дерматозах и васкулитах кожи

Как фитопрепарат, нормализующий функцию коры надпочечников и обменные процессы, рекомендуется принимать свежий или консервированный сок алоэ по одной чайной ложке за тридцать минут до еды два или три раза в день.

Назначается при болезни витилиго (песи), когда наблюдается депигментация кожного покрова тела (за исключением ладоней и подошв), при васкулитах кожи (инфекционно-аллергическое заболевание с преимущественным воспалительным поражением кровеносных сосудов дермы и подкожной основы), а также при пузырьных дерматозах.

При пиодермитах

Учитывая важную роль реактивности организма и, в частности, нервной системы в возникновении пиодермитов (разновидностью которых являются вульгарные угри), больным хроническими гнойничковыми заболеваниями кожи назначают сок алоэ по 1 чайной ложке за 30 минут до еды 2–3 раза в день или жидкий экстракт алоэ в виде инъекций по 1 мл подкожно (курс лечения от пятнадцати до пятидесяти дней).

Для улучшения обмена веществ

1. Листья алоэ промыть, измельчить и отжать сок.

15 г сока алоэ смешать с 250 г меда и 350 г вина (кагор). Настоять в темном месте при температуре 4–8 градусов тепла в течение 4–5 дней. Принимать по одной столовой ложке три раза в день за тридцать минут до еды.

2. Листья алоэ в возрасте 3–5 лет выдержать в темноте при температуре 4–8 градусов тепла в течение 12–17 дней. Затем листья промыть в воде, измельчить и залить кипяченой водой в соотношении 1:3, настаивать 1–1,5 часа, полученный сок отжать.

100 г сока алоэ смешать с 500 г измельченных грецких орехов и добавить 300 г меда.

Принимать по одной столовой ложке три раза в день за тридцать минут до еды.

Для лечения фурункулов

Для лечения фурункулов сорвать толстый лист алоэ, обмыть, разрезать вдоль или растолочь и приложить к фурункулу.

Вытягивает гной, способствует созреванию фурункула.

Настойка алоэ из свежих листьев применяется для промывания кожи при гнойничковой сыпи.

Лосьон при угрях

Две столовые ложки мелко нарезанных листьев алоэ залить стаканом кипящей воды, оставить на два часа, после чего процедить. Ватным тампоном, смоченным в этом лосьоне, обтирать лицо после каждого мытья. Особенно хорошо действует на угреватую кожу.

При псориазе

Сок алоэ – 25 г, сок чистотела – 25 г, сок корня аира – 25 г, уксус столовый – 25 г, льняное масло – 25 г, сок травы нетребы свежей – 20 г.

Все смешать, запарить 1¹/₂ стакана крутого кипятка и дать настояться в течение двух-трех часов. Прикладывать эту смесь в виде компрессов на два или три часа к участкам кожи, пораженным псориазом.

Для лечения воспаления легких, артрита и ангина

Приготовить смесь для компрессов: одна часть сока алоэ, две части меда, три части водки.

Хорошо намочить кусок белой ткани этой смесью, обернуть больное место, сверху накрыть ватой, целлофаном и плотно укутать полотенцем и шерстяным шарфом.

Гастрит

При гастритах полезно в течение одного-двух месяцев попить сок алоэ. Принимать сок по две чайные ложки два раза в день за тридцать минут до еды.

Или: Толстые листья алоэ мелко нарезать, отжать для получения 100 г сока. Смешать со 100 г меда и принимать этот состав по две чайные ложки два раза в день за тридцать минут до еды.

Туберкулез и воспаление легких

100 – 150 г листьев алоэ, 500 г жира свиного (нутряка) топленого или жира барсучьего, 25 г чеснока очищенного, 50 г березовых почек, 50 г меда, 100 г коньяка, 6–8 скорлупок от белых куриных яиц, высушенных и измельченных в порошок.

Все тщательно перемешать и сложить в банку, поставить в теплое место на 5–6 дней, периодически помешивая.

Принимать по одной столовой ложке в день за полчаса до приема пищи, а если это необходимо по степени заболевания, то допускается прием трех столовых ложек в день.

Для лечения хронических тонзиллитов у малышей

Смазывать небные миндалины соком алоэ, смешанным с натуральным медом в соотношении 1:3. Ежедневно на протяжении 2 недель, а в последующие две недели смазывать через день.

Эту процедуру рекомендуется проводить натошак.

Для лечения воспалительных заболеваний глотки, гортани и трахеи

Принимать смесь меда с соком алоэ.

Срезанные нижние листья алоэ промыть водой, нарезать на мелкие кусочки и отжать сок. Мед разбавить соком алоэ из расчета 1: 5, принимать по одной чайной ложке до еды три раза в день в течение одного-двух месяцев.

Для лечения заболеваний дыхательных путей и в качестве общеукрепляющего напитка

1,5 кг сока из листьев алоэ, 1,25 кг майского меда, 3,5 л вина кагор.

Смесь помещают в банку темного стекла, выдерживают пять суток в темном месте.

Применяют по одной чайной ложке три раза в день до еды.

При меноррагии (чрезмерно обильной менструации)

Применяют следующий сбор: 200 г листьев алоэ, 3 столовые ложки корневищ горца змеиногo, 2 столовые ложки цветков зверобоя, 2 столовые ложки кошачьих глазок, 1 столовая ложка листьев крапивы двудомной.

Смешать все компоненты. Добавить 600 г меда и 600 г сухого красного вина.

Настаивать в плотно закрытой посуде на кипящей водяной бане в течение одного часа. Охладить при комнатной температуре, процедить. Принимать по одной столовой ложке три раза в день до еды.

При фиброме матки

Утром, днем и вечером за двадцать минут до еды принимают 1 столовую ложку сиропа из алоэ.

Берут 200 г листьев алоэ, удаляют с них колючки, размалывают в кашицу, добавляют один мелко изрезанный с кожурой плод каштана конского, 3 столовые ложки измельченных корней буквицы лекарственной, 600 г меда, 600 г натурального красного вина.

Все это варят в закрытой посуде на кипящей водяной бане в течение 30 минут, охлаждают, процеживают. Смесь отжимают.

При миоме матки

Когда наблюдается обильная менструация, утром, днем и вечером следует выпивать одну столовую ложку сиропа из алоэ.

Для этого берут: 15–20 листьев алоэ общей массой около 200 г, удаляют с них колючки и размалывают в кашицу (можно в миксере). После этого добавляют к ним 3 столовые ложки измельченных корней буквицы лекарственной, 600 г натурального пчелиного меда, 600 г натурального красного вина.

Все это варят на кипящей водяной бане в закрытой посуде один час. Охлаждают при комнатной температуре, процеживают и хранят в холодильнике, чтобы сироп не прокисал.

При дисплазии шейки матки

Сок алоэ используется при дисплазии шейки матки, как слабительное при запорах у беременных и хронической атонии кишечника у женщин в климактерический период. Принимать внутрь по одной столовой ложке 3 раза в день после еды.

При эрозии шейки матки

В гинекологии сок алоэ применяют для лечения эрозии шейки матки, для регулирования менструального цикла. Тампон, смоченный выдержанным соком алоэ, вводят во влагалище и оставляют его на два-три часа.

При воспалении бартолиновых желез

Утром, в обед и вечером за двадцать минут до еды принимать по одной столовой ложке настойки алоэ.

Чтобы приготовить настойку, надо взять 10–20 зеленых листьев алоэ общим весом 200 г, удалить с них колючки и перемолоть листья в мясорубке. К кашице алоэ добавить 400 г чистого меда, 400 г красного вина.

На кипящей водяной бане на малом огне варить смесь один час. Остудить. Затем процедить через многослойную марлю с отжимом и поставить в холодильник.

Волдыри

Тщательно продезинфицируйте пораженное место и окуните его на пять минут в сок алоэ, чтобы успокоить боль и убить бактерии. Затем проколите маленькую дырочку в основании волдыря. Нанесите желе алоэ на ватный тампон и приложите тампон к волдырю. Алоэ всосется через дырочку в волдырь, а значит, снимет вероятность заражения и предохранит внутреннюю среду от неблагоприятного воздействия внешней. Снимите тампон, чтобы волдырь подсох на воздухе. Тем самым вы ускорите процесс заживления.

При растяжении суставов

При растяжении суставов применяют ледовое обертывание пострадавшей области. Неплохо действует и ледовая растирка, изготовленная из замороженного сока алоэ. Она быстро успокаивает боль и снимает припухлость. Если есть необходимость в фиксации места растяжения с помощью стягивающего жгута, лучше обратиться за консультацией к врачу или к хорошему спортивному массажисту.

При растяжении мышц

Для того чтобы лечебный процесс прошел удачно, без осложнений и в оптимальные сроки, профессиональным спортсменам следует воздержаться от возобновления любых видов двигательной активности до тех пор, пока не утихнет боль в растянутой мышце.

Если растянутая мышца опухла, к месту растяжения нужно прикладывать пакетики с охлажденным льдом из алоэ и делать легкий массаж этой области, применяя лосьон из алоэ с добавлением ланолина. Через сорок восемь часов пакетики со льдом можно заменить на горячие круговые обертывания или компрессы из согревающей растирки листьев алоэ, для того чтобы снять припухлость и ускорить процесс выздоровления.

Ожоги и другие виды повреждения

Продезинфицируйте область повреждения любым аптечным антисептическим средством. Затем осторожно протрите кожу вокруг ожога перекисью водорода. Приложите повязку, смоченную в свежем желе алоэ, и перевяжите рану бинтом. Во избежание инфекции меняйте повязку каждый день.

Настойка из листьев алоэ с вином и медом

Полстакана измельченных листьев алоэ, один стакан сахара или три четверти стакана меда настаивать три дня в темном месте.

После этого добавить к смеси один стакан красного сухого вина и снова настаивать в темном месте одни сутки.

Принимать настойку по столовой ложке два-три раза в день перед едой.

При жирной коже и для удаления морщин

Выдержанный сок алоэ – незаменим при очень жирной коже, из него полезно делать примочки для устранения раздражений, воспалений на коже и угрей.

Для очистки применяют водный раствор листьев алоэ:

30 г листьев алоэ измельчить до кашицеобразного состояния, залить 150 мл воды, настоять один час, процедить и протирать кожу лица.

Этот настой устраняет излишнюю жирность кожи, очищает лицо от пустул, тонизирует и освежает.

При гнездовой плешивости

При облысении у детей и взрослых в виде гнездовой плешивости назначают сок или инъекции алоэ в течение тридцати дней, используя его противовоспалительные, дезинтоксикационные и общеукрепляющие свойства. С целью нормализации функции желез внутренней секреции – как адаптоген. Наружно свежий сок алоэ, приготовленный по методу «биологического стимулирования» В. П. Филатова и выжатый через марлю, применяют для стимуляции роста волос при облысении волосистой части головы. Его втирают 1–2 раза в сутки в голову.

При выпадении волос

Сок алоэ, чеснока, березовый сок смешать с медом и желтком. Нанести смесь на кожу головы на один-два или даже более часов до мытья головы и тщательно втереть. Покрыть голову косынкой.

После мытья головы ополоснуть волосы настоем крапивы, березового листа или арники.

Витаминная маска для всех типов кожи

Соединить сок алоэ – $\frac{1}{2}$ чайной ложки, мед – 1 чайная ложка, желток – 1 шт., касторка – 1 чайная ложка, лимонный или апельсиновый сок – $\frac{1}{2}$ чайной ложки, а по сезону: сок красной или черной смородины – 1 чайная ложка.

Добавить толокно или промолотую овсянку – до консистенции каши.

Накладывать маску на предварительно очищенное лицо. Смывать теплой, затем холодной водой. Эта маска витаминная, отбеливающая, питательная. Она стягивает поры и биостимулирует лицо и шею.

При преждевременном увядании кожи

В косметологии выдержанный сок алоэ применяют при преждевременном увядании кожи. Принимают сок по одной чайной ложке два или три раза за полчаса до еды.

Интересно, что сок алоэ действует как препарат, улучшающий кровоснабжение органов малого таза, что способствует выработыванию половых гормонов, препятствующих старению.

Для удаления волос

100 г сока, выжатого из свежих листьев или стеблей молочая, смешивают с 50 г гашеной извести и 50 г сока алоэ. Дают постоять 2–3 часа.

Это средство втирают туда, где хотят убрать волосы, и оставляют на пять минут. Затем смесь тщательно смывают водой и смазывают кремом на основе алоэ или прикладывают желе алоэ непосредственно с листа.

Мед

Мед – ваше здоровье

Когда хотят подчеркнуть силу и славу того или иного лекарственного средства, обычно обращаются к опыту древних. Тут вспоминается и Древняя Греция, и Ближний Восток, и Китай, и Тибет. Возможно, такой прием с привлечением иноземного опыта и необходим, когда речь заходит, например, о мумие, родина которого явно не Древняя Русь. Что же касается нашего с вами меда, то тут уж, простите, даже неприлично искать какие-то авторитеты на стороне, поскольку наша с вами Родина еще с древнейших времен была известна многим народам и государствам, как страна, «текущая медом». Да и потом, когда внешняя торговля России стала для стран Европы и Азии замечательным фактом, наше Отечество стали именовать страной «воска, меда, мехов и соколов».

...Охота с соколами на Руси, обычно княжья, царская, высокая охота, была широко известна, и хорошие соколы стоили очень дорого. В память о такой забаве московских князей и царей целый район столицы до сих пор называется «Сокольники».

Но если соколиная охота была делом дорогим, высоким, недоступным обычным людям, то пушным промыслом уже занимались рядовые охотники, хотя сами добытчики ценных шкурок не всегда использовали их в своем быту – шкурки шли наверх и были иногда ценнее любых денег.

Вспомним, ведь именно меха (куны шкурки) были, пожалуй, первыми деньгами на Руси. Куна – старинное название куницы и денежной единицы одновременно. Позже, когда в состав Руси вошли уральские и сибирские земли, к кунным мехам добавились и шкурки соболей.

Да, наши предки вывозили за пределы государства очень много прекрасной пушнины, но все равно не это было главным доходом от внешней торговли. Главным продуктом, за который русские люди получали и золото, и серебро, были воск и мед. За наш воск иностранцы расплачивались золотом, а за мед-липец (липовый мед) выкладывали серебро.

Заметим, что своего собственного серебра на Руси не было чуть ли не до царя Алексея Михайловича, только потом стали открываться отечественные серебряные рудники. Но самого серебра – денег у наших предков было, видимо, достаточно, поскольку даже в самые лихие для нашей Родины времена – татаро-монгольского ига, когда русским людям приходилось платить большую дань ханам Золотой орды, – они для этого все-таки находили нужное количество серебра.

Ну как не вспомнить здесь Александра Сергеевича Пушкина и его «Евгения Онегина»?! Помните:

Высокой страсти не имея
Для звуков жизни не щадить,
Не мог он ямба от хорея,
Как мы не бились, отличить.
Бранил Гомера, Феокрита;
Зато читал Адама Смита,
И был глубокий эконом;
То есть умел судить о том,
Как государство богатеет,
И чем живет, и почему
Не нужно золота ему,
Когда *простой продукт* имеет.
Отец понять его не мог

И земли отдавал в залог.

Что важно для нас в этих чудесных строчках? Нет, не только изумительная музыка русского слова, но еще и экономическая основа деятельности человека. Начиная от древнейших времен, когда люди на Руси старались и работали, производя тот же мед высочайшего качества, и получали за него необходимый ей драгоценный металл, и кончая сегодняшним днем, когда нынешние эконоы, не читавшие как следует, видимо, даже «Евгения Онегина», принялись за биржевую игру различными, сомнительной ценности бумагами, закладывая попутно наши земли и напрочь забывая о том, что только работа, старание на земле, только *простой*, по Пушкину (или Адаму Смиту), *продукт* сохраняет и приумножает любому нормальному государству его прежние силы и славу...

Теперь мне хотелось бы познакомить вас немного с историей пчеловодения на Руси и показать, что же на самом деле мед значит для русского человека.

Судя по всему, наши предки попробовали мед, отыскав в лесу дупло с пчелиной семьей во время охоты. Говорят, когда-то таких диких медоносных пчел в наших древних лесах водилось множество, и тогда людям не было, вроде бы, особой необходимости вмешиваться в дела природы. Но со временем мед, а там и воск потребовались в качестве того самого *простого продукта*, без которого наша земля не смогла бы стать сильной и богатой. Вот тут-то и родился на Руси замечательный промысел – бортничество.

Смысл его таков: в лесу подбирается подходящее и обязательно живое, а не засохшее дерево (в сухом дереве пчеле зимой – холодней, а летом – жарче); в нем на достаточном расстоянии от земли устраивается дупло – большое, вместительное пространство с оконцем, выходом-входом, для пчел (летком) и с должеей – продолговатым отверстием сзади устроенного дупла-борти. Через нее выбиралась лишняя древесина при изготовлении борти, через нее же проводилась и ревизия жилища пчел, которые обычно быстро находили это удобное для них помещение и селились там. По весне хозяин борти, бортник, помогал пчелам навести порядок в их доме после долгой зимы – убирал сор, погибших пчел, в конце лета он собирал с пчелиных семей дань, а к зиме утеплял их.

Это был очень трудный промысел – бортничество требовало и ловкости (надо было лазать по деревьям, подниматься вверх по стволу, где обычно не оставлялось или вообще не было никаких сучьев), и старания (выделка борти – большое искусство). Каких масштабов достигал этот промысел, можно судить хотя бы по таким цифрам. Обычно у рядового бортника было во владении пятьдесят –

восемьдесят бортей. Редкие бортники имели большее число таких, искусно выделанных дупел: по двести, а то и больше. Позже, когда этот промысел был поставлен как бы на промышленную основу (стал использоваться наемный труд), бортники заводили уже целые «бортные заводы», где число бортей доходило чуть ли не до тысячи.

Если учесть, что все подходящие для пчел лесные угодья были поделены между бортниками на так называемые «бортные ухажья» да еще прибавить к этому, что бортничество в свое время было распространено почти повсеместно – по всему лесному пространству от Ладоги до Урала, от Подолии до Поволжья, – можно догадаться, почему Русскую землю считали страной воска и меда.

Пользу, которое приносило государству даже самое примитивное в общем-то пчеловодство, прекрасно понимали российские государи.

Приведем только две статьи из «Соборного уложения 1649 года» (это пятый год царствования Алексея Михайловича Романова, отца Петра Первого):[\[1\]](#)

«218. А будет кто в чужом же угодье испортит бортное дерево, корень подсечет или подожжет или каким ни будь обычаем какую поруку учинит нарочно, и в этом на него будут челобитчики, и сыщется про то допряма, что он такое дело учинил, и за насильство на нем по суду и по сыску доправить за бортное дерево со пчелами три рубли, а безо пчел, в котором дереве напереть того пчелы были, полтора рубли, а в котором дереве бортъ была сделана, а пчел не бывало, и за то двадцать пять алтын, за кряжь невыделанной по двенадцати алтын по три денги, сколько их ни испортит.

219. А будет кто у кого пчелы выдерет, а бортей не испортит, и на нем за всякие пчелы доправить по полтора рубли. А будет кто у кого в дому, или во пчельнике, или в лесу покрадет ульи со пчелами, и сыщется про то допряма, и на нем доправить за всякой улей по три рубли, да ему же за то учинити жестокое наказание, бити кнутом. А будет кто в чьем лесу умыслом подсечет дуплястое дерево со пчелами и мед и с того дерева выдерет, и на нем за то доправить шесть рублей и отдать исцу».

Кстати, в то время государство давало защиту не только своим пчеловодам, но и садоводам и овощеводам. Поинтересуйтесь хотя бы статьей 222 того же «Соборного уложения», чтобы понять до конца переживания автора «Евгения Онегина» по поводу экономики родной страны, где уже пировали люди, которые не слишком сильно беспокоились о производстве *простого продукта*, а решали личные экономические проблемы путем сдачи кому-то для Бог знает каких нужд неплохих сельскохозяйственных угодий:

«222. А будет кто у кого в огороде какой овощ насильством пограбит или покрадет, а сыщется про то допряма, и на нем за такой овощ велеть исцу доправити денги, сметь по овощу, да ему же за насильство или за кражу учинити наказание, смотря по делу».

Все было еще впереди: и слезы некрасовской Саши, которая плакала, когда вырубали лес на продажу, на промышленные нужды, когда этот лес сбывали вчерашние владельцы крепостных, оставшиеся без них после реформы 1861 года, сбывали, чтобы поддерживать прежний уровень жизни в роскоши. Впереди был и вишневый сад героини чеховской пьесы, Раневской, по которому в конце концов и застучали топоры бывшего господского приказчика.

Еще не скоро промышленный молох поглотит остатки прежней патриархальной жизни, но бортничество уже испытывало трудности – кроме бортников, у леса стали появляться другие хозяева, которых он интересовал только как промышленная древесина или высококачественный уголь для металлургической промышленности.

Увы, бортные угодья стали сокращаться. Но и здесь русский пчеловод нашел выход и свой старинный промысел сохранил – вместо борти, вместо искусно выделанного дупла в живом дереве, расположенном в глухом лесу, пчел стали водить визготовленных мастерами колодах, в тех же дуплах, но теперь все чаще и чаще их начали размещать неподалеку от своего жилища. Так было положено начало современным псекам.

Колодное пчеловодство было полегче, попроще бортничества хотя бы потому, что теперь все пчелиные семьи, принадлежащие хозяину, были у него под надзором, на виду. Не надо было путешествовать по лесам, лазать по деревьям, и все чаще и чаще стала отпадать необходимость самому хозяину отбирать из своих колод мед и воск.

Появились колоды с медом и воском – появились и торговцы-скупщики, которые, чаще всего за небольшие деньги, покупали у пчеловода всю колоду вместе с пчелами, медом и воском. Затем пчел убивали – окуривали их сернистым дымом. Потом вырезали из колоды все содержимое и выжимали из сотов мед.

Мне часто приходилось слышать, что мед, добытый таким способом, мол, не чета сегодняшнему, центробежному, откачанному на медогонке, – в тот прежний мед попадал не только переработанный пчелами нектар, но и значительное количество перги – пыльцы, а вместе с ней ставшее гораздо позже знаменитым и маточное молочко. Словом, это был не мед, а более славный продукт.

Безусловно, такое утверждение достаточно верное. Но мед со всеми этими компонентами можно получить совсем просто и сегодня, не прибегая к губительному не только для пчел, но и для самого пчеловодства так называемому «роебойному способу» добычи меда.

Бортники раньше берегли каждую свою семью, никогда не отбирали из борти мед, если его было не очень много. Более того, у них было правилом поддерживать своих пчел, подкладывая в семьи, где почему-либо было запасено немного меда, соты с медом, сохранившиеся с прошлого года. При роебойной системе даже сами пчеловоды далеко не всегда добывали мед, сохраняя самих пчел.

Способ, щадящий пчел, был разработан уже во времена колодного пчеловодства и именовался он «перегоном пчел», когда всю семью сохраняли для будущей жизни. Но увы, система скупки колод вместе с пчелами оказалась более легкой.

Возможно, еще оттуда, со времен роебойной системы, и пошли по нашей земле гулять люди, которые вроде бы и знают, что такое пчела, улей, но в то же время не вызывают к себе доверия...

И все-таки главный вывод, который надо сделать, – это то, что пчеловодство в нашей стране изначально было всенародным промыслом. А отсюда еще одно замечание: мед в не слишком лихие для нашего народа времена чаще всего был весьма обычным продуктом в крестьянском быту.

И поскольку мед издавна был обычным продуктом питания во многих семьях, значит, он оставил свой след в нашей с вами эволюции.

Но давайте опять обратимся к истории, а для этого мне хотелось бы привести одну, довольно обширную цитату из «Полной энциклопедии русского сельского хозяйства»:

«Употребление меда самое разнообразное. Он содержит в себе до 88 процентов легкоусвояемого сахаристого вещества, нужного для нашего организма; ароматические вещества и кислоты, содержащиеся в нем, придают ему приятный вкус и аромат, возбуждающие деятельность нервной системы и действующие на организм антисептически. Поэтому мед, как пища, оказывает очень хорошее влияние на здоровье человека. Древние считали мед не только в высшей степени питательным и целебным продуктом, но и приписывали ему свойство удлинять жизнь человеческую. Хотя ныне и очень распространено мнение, что мед – только предмет роскоши, не обладающий никакими питательными свойствами, но это ошибочно: мед, скорее, является сконцентрированной пищей; конечно, он не содействует росту мускулов, как бифштекс, но зато обладает другими свойствами, не менее нужными для здоровья...

Мед увеличивает теплоту организма, возбуждает нервную энергию и дает направление всем животным отправлениям. Работнику он сообщает энергию, а у человека делового возбуждает умственные силы; действие его не имеет ничего общего с действием спиртных напитков и других возбуждающих средств; напротив, мед оказывает благодетельное влияние, выражающееся приятными и надолго сохраняющимися результатами; им обуславливается хорошее расположение духа и ясность мысли...

Замечено, что те, кто ест мед за обедом, благодаря этой привычке, пользуются отличным здоровьем и долго живут...

Ароматические вещества и кислоты, содержащиеся в меде и придающие ему приятный вкус и аромат, возбуждают деятельность слюнных желез; вызывая же большее выделение слюны, мед способствует перевариванию некоторых составных частей пищи и усвоению их организмом; далее, когда мед проникает в наш желудок, присущая ему кислота соединяется с желудочными кислотами и, обладая драгоценным свойством предупреждать разложение, препятствует также и желудочному брожению. Главное же физиологическое значение меда для нашего организма заключается в том, что печень поглощает все его сахаристое вещество, которое, поступая в кровь, окисляется и производит теплоту.

[AD]

Мед, сам по себе усваивающийся почти целиком, обладает, кроме того, несомненными целебными свойствами. В народной медицине он употребляется для лечения малокровия и девичьей немочи; он представляет хорошее слабительное средство, излечивающее даже острые случаи геморроя; мед производит и мочегонное действие; его употребляют как смягчительное и даже как дезинфекционное средство, почему его и примешивают к полосканию при простой жабе. Грудным детям, страдающим молочницей, полезно обмазывать белый налет во рту медом с примесью небольшого количества буры. Мед и сладкие медовые напитки излечивают боль горла, кашель и могут даже остановить развитие дифтерита, особенно если их употреблять натошак и перед сном... Мед особенно полезен при грудных болезнях, сопровождаемых кашлем, тяжелым дыханием и скудным отделением мокроты, при катаре желудка и кишок, геморрое, золотушных опухолях и сыпях, при английской болезни у детей, при хронических кожных болезнях, ипохондрическом настроении духа и бессонницах... Относительно меда в простом народе распространено предубеждение, будто он производит у детей золотуху; предубеждение это возникло из того, что к меду многие лица имеют так называемую идиосинкразию, – не переносят его, подобно тому, как некоторые обнаруживают идиосинкразию к землянике... Вследствие

этой исключительной особенности некоторых организмов при употреблении меда появляется сыпь, скоро проходящая и не имеющая ничего общего с золотухой. В нормальном состоянии здоровья полезно употреблять мед раза три в день, приблизительно по столовой ложке; утром – с булкой, с хлебом или прокипяченным молоком, а после обеда и ужина – с чаем или водой».

В приведенной нами цитате содержится много интересных советов и рекомендаций, но для продолжения нашего разговора очень важно следующее замечание: «Те, кто ест мед за обедом, благодаря этой привычке пользуются отличным здоровьем и долго живут».

Для пользы дела давайте еще раз заглянем ненадолго в мир лекарственных растений.

Вспомните, пожалуйста, рекомендации, которые вам давали по применению той или иной полезной травы: пить настои надо, мол, в течение двадцати дней, а потом полагается перерыв. Затем курс лечения следует продолжить.

Чаще всего для серьезного лечения и получения хороших результатов вам предложат еще более сложную схему: двадцать дней пить траву, десять дней перерыв, потом снова двадцать дней пить траву, снова десять дней перерыв и еще двадцать дней лечения. Дальше перерыв следует сделать уже в несколько месяцев, потом весь курс повторить. Порой для поддержания вашего здоровья в нормальном состоянии подобные курсы лечения необходимо повторять каждый год. Иными словами, вам надо стать близким другом той или иной полезной для вас травки, которая, как говорят в таких случаях травники, «легла вам на душу».

Но лекарственные травы, даже очень сильные, никак не медикаментозные средства, которые без устали рекламируют по телевидению, обещая, что какая-то особо сильная «упса» или нечто подобное тут же выручат вас из беды.

И очень часто эти самые средства действительно могут тут же избавить от насморка или кашля, вернуть нам вроде бы силы, но потом попросят взамен очень высокую плату за эту помощь.

Конечно, без медикаментозных средств порой не обойтись – но это крайний случай, когда уже нет времени поклониться той или иной живой силе природы, которая когда-то хранила нас и заботу которой о себе мы однажды отвергли. Но если не случилось самого худшего, если есть еще время, а главное, вера в природные силы, то с какой-нибудь супертáблеткой можно повременить и поклониться пониже природным средствам, тем же травам или меду.

Да, среди лекарственных трав есть растения очень сильнодействующие на человека. Так, например, полрjúмки настойки на водке золотого корня (родиолы

розовой) может лишить вас на долгое время сна. Мне приходилось пить чай из золотого корня. Для этого в большой котелок опускали корешок родиолы розовой, кипятили воду, давали чаю остыть, настояться, а затем каждый из нас принимал по полкружке такого чая. Принимали его не торопясь, небольшими глотками. И происходило чудо – к нам возвращались силы. Мы чувствовали себя бодро, как будто только что встали с постели после спокойного сна, хотя за плечами было длительное путешествие по горам, переход через горную реку, крутой подъем и почти полдня, ушедшие на сбор кедровых шишек.

Это было во время похода в алтайские горные кедровники за орехами, после того как были собраны кедровые шишки и мы наконец развели костерок и приготовили алтайский чай из золотого корня. Нам надо было восстановить силы, чтобы до утра закончить последнюю работу – высвободить из кедровых шишек сами орехи. Тут-то и помогла родиола розовая. Мы выполнили свою работу, каждый собрал по мешку орехов, а утром отправились домой. Правда, за такое ночное бодрствование пришлось потом и чем-то заплатить – после алтайского чая я довольно-таки долго чувствовал легкую боль в левой стороне груди, где находится сердце. Мои попутчики сказали, что такое же чувство после принятия алтайского чая известно и им.

В тот раз золотой корень выступил в роли мощного разового стимулятора. Мы употребили его в большом количестве, но для лечения восстановления сил организма, возвращения к здоровой жизни необходимо принимать настойку золотого корня на водке в течение восьмидесяти дней по уже указанной схеме: 20–10 – 20–10 – 20. И только тогда вы получите все, что может дать вам это удивительное растение. Причем принимать эту чудесную настойку надо, опять же, соблюдая определенные условия: сначала принимают настойку корня по несколько капель за один прием, nasledующий день одноразовая доза увеличивается на одну каплю, дальше – еще на одну и так далее, пока вы медленно, терпеливо не доберетесь до десяти капель на прием. Так что и тут действует правило: принимать даже самое замечательное средство надо осторожно, постепенно, чтобы вы привыкли к снадобью, расположились к нему, чтобы оно никакого вреда вам не нанесло.

Если произвести анализ лекарственных растений, то, поверьте, среди них сильнодействующих средств вообще очень мало – я имею здесь в виду способность тех или иных растений оказать помощь сразу, немедленно.

...В 1992 году в журнале «Россия молодая» была опубликована моя работа «Лечитесь травами», где рассказывалось о тех лекарственных растениях, к которым у меня прежде всего лежит душа. Это – пустырник, валериана, золотой

корень, чага, зверобой, ромашка, тысячелистник, подорожник, крапива, одуванчик, мать-и-мачеха, кипрей, душица, золотая розга. Из этих трав действие только пустырника, валерианы, золотого корня и зверобоя вы можете в отдельных случаях почувствовать сразу после приема одной лечебной дозы.

О золотом корне мы уже говорили. Так же быстро, но уже в другом направлении, вы обнаружите действие пустырника и валерианы. Разболелось у вас сердце, появилась излишняя нервозность – примите чай из пустырника или капли валерианы – и, как правило, наступит облегчение. Зверобой быстро поможет вашему желудку, а чашка чая со зверобоем, выпитая ребенком на ночь, не позволит ему намочить ночью постель. А все остальные, выдающиеся, на мой взгляд, травы уже потребуют от вас терпения, внимательного и строгого соблюдения правил лечения.

Таким же великолепным средством (а в чем-то значительно более сильным и надежным), как и многие лекарственные травы, может стать для вас натуральный цветочный или, как говорили мы, смешанный мед, если вы введете его в свой постоянный рацион, если он всегда будет у вас стоять на столе.

Да, можно согласиться с тем, что сегодня мед не очень-то доступен большинству людей. Но вместе с тем должен заметить, что в последние годы он совсем не подорожал так, как другие продукты...

Судите сами: в конце эпохи развитого социализма литр молока стоил 30 копеек, а сейчас (начало 1997 года) – 4200 рублей, то есть цена на него выросла за это время в 14 000 раз. Батон белого хлеба продавался раньше по 25 копеек, сейчас он стоит 2 500 рублей, то есть он подорожал в 10 000 раз. Примерно такое же соотношение прежних и нынешних цен на растительное масло, на сливочное масло, на колбасные изделия. Ну а мед?

Раньше у нас, в Ярославской области, очень неплохой мед продавали по восемь, а то и по шесть рублей за килограмм (восемь – цена рыночная, а шесть – цена на дому). Сегодня мед похожего качества можно найти по цене 20 000 рублей за килограмм. После простых арифметических подсчетов получается, что цена на мед увеличилась всего в 2 500 раз, тогда как на все остальные основные продукты питания они выросли примерно в 10 000 раз.

Однако как соотносится покупательная способность нынешнего гражданина России с ценой на мед?

Давайте вспомним, что раньше большинство городских пенсионеров получали пенсию не меньше ста рублей в месяц. Так что при цене на мед в восемь рублей

за килограмм пенсионер мог купить больше 12 килограммов меда. Сейчас минимальная пенсия в Москве составляет 300 000 рублей, и при цене меда в 20 000 рублей за килограмм пенсионер может купить 15 килограммов меда. Другое дело, что на ту же пенсию приходится теперь другие непомерные расходы (квартплата, коммунальные услуги, необходимость платить абсолютно за все на каждом шагу, дорогие лекарства, расходы на продукты первой необходимости, цены на которые выросли очень сильно), что ни на какой мед денег вроде бы и не остается...

И все же, думаю, вернуть мед людям, даже самым бедным, все-таки можно.

Плохо живут наши старики, считают каждую копейку, особенно если нет у них никакого огорода, нет своих овощей, заготовок. Но все равно тянет их в очереди за мясными продуктами, и выкладывают они здесь свои тысячи за так называемый «животный белок». А насколько он нужен пожилым людям? Объяснишь кому-то, что с возрастом потребность в мясе должна сокращаться, выслушают тебя, согласятся, но тут же отгородятся простым словом: «Хочется».

Конечно, это привычка, и в основе такого «хочется» лежит хорошо известная медицине «пищевая наркомания».

Я вовсе не собираюсь здесь пропагандировать вегетарианство. Хоть и живу большую часть года на природе, хоть и запасаю в достатке на зиму картофель и другие овощи, хоть и перешел достаточно давно на растительную пищу и мед, но и мне иногда, по памяти, чего-то хочется. Но чаще всего это мимолетное желание проходит.

Так вот, наши пожилые люди чаще всего не знают, что ложка меда, который вы употребите с горячей водой или с чаем, не только придаст вам силы, но и утолит возникшую потребность что-нибудь съесть вкусненькое, но не всегда полезное, поможет вам поддержать свое здоровье.

А полная чайная ложка меда – это максимум 12 граммов полезнейшего продукта. Ну а если наполнить ложечку только до краев, то получается всего 10 граммов – а это лишь 200 рублей из вашей пенсии.

Сравните это со своими расходами на те продукты, от которых пожилому человеку пользы совсем мало. И это тогда, когда мед может избавить от болезней, продлить годы здоровой старости. Задача человека не в том, чтобы пожить подольше, – срок его жизни, по большей части, точно определен изначально природой, и уж тут себя не перепрыгнешь. Но в том, чтобы прожить отведенное тебе время в добром здравии, не мучая ни свою душу, ни свое тело, не донимая своими болезнями окружающих и, конечно, не сокращая срок, отведенный тебе

Богом. Ради всего этого мы и отправляемся на поиски здоровой, действительно необходимой нашему организму пищи, на поиски природных, натуральных продуктов, в число которых, безусловно, под номером «один» и входит мед.

А теперь вспомним приводившееся раньше утверждение: «Те, кто ест мед за обедом, благодаря этой привычке пользуются отличным здоровьем и долго живут». Кто-то захочет буквально последовать этому совету и станет есть мед за обедом, а то еще и вместе с прочими продуктами.

Повторяю: в меде собрана целительная сила лекарственных растений, а потому почти все правила принятия лекарственных растений переносятся обычно и на мед.

Все отвары, напары, настойки, чаи, приготовленные из лекарственных растений, полагается принимать обычно натощак, за какое-то время до завтрака, обеда и ужина, а в случае приема на ночь – после определенного срока, прошедшего с момента последнего приема пищи. Почему даются такие рекомендации? Да потому, чтобы сила лекарственных трав не терялась среди других продуктов, которые вы ели за завтраком, обедом и ужином. Обычно препараты из лекарственных трав принимают за полчаса до еды и спустя два часа после ужина. Такое же правило сохраняется и для принятия меда.

Очень хорошо утром натощак, еще до завтрака, принять чайную ложечку меда вместе с теплой водой. Мед можно брать губами прямо с ложечки, но не весь сразу, а небольшими порциями, чтобы к тому же еще и насладиться его ароматом и вкусом, а потом запить теплой водой. Можно поступить иначе – распустить его в подогретой воде и выпить глотками медовый напиток. То же самое надо сделать и на ночь, часа через два после ужина. Если есть возможность, чайную ложку меда можно принять с теплой водой и за полчаса до обеда. И уж никак не следует этот целебный продукт употреблять вместе с хлебом или кашами. Мед надо ценить, ценить куда больше, чем ценят настоящие знатоки хорошие виноградные вина. К тому же и правила питания не позволяют употреблять мед, например, вместе с продуктами, содержащими белки, и с продуктами, содержащими крахмалы.

Напомним, что белки содержатся во всех продуктах животного происхождения, а также в хлебных злаках и орехах – вот почему польза от привычки есть орехи с медом может быть поставлена под сомнение.

Крахмалы больше всего содержатся в тех же хлебных злаках, в горохе, кабачке, тыкве и в большинстве других овощей, кроме зеленых (салаты, шпинат, щавель, сельдерей, листовая свекла, петрушка, лук-порей) и овощей,

отличающихся особой сочностью (огурец, капуста, репа, баклажаны). Так что огурец с медом не только вкусен, но и вполне пригоден для правильного питания. Вот и снова приходим мы с вами к выводу, что лучше всего, конечно, употреблять мед не за завтраком, ужином, а тем более за обедом вместе с кашами, хлебом, мясом и рыбой, а отдельно.

Сколько же меда можно употреблять в день? В литературе на этот счет есть разные рекомендации, но все они не выходят за рамки дневной нормы в 150 граммов (это максимальная потребность здорового организма в сахарах). Чаще же речь идет о ста граммах меда в день. Даются и такие рекомендации: от сорока до ста граммов. Да, примерно столько и надо бы употреблять меда в день каждому человеку. И я знаю многих людей, которые покупают по два-три килограмма меда в месяц и регулярно употребляют его.

Наша сегодняшняя жизнь по большей части нервная, полная стрессов. В результате – хроническая усталость, бессонница, различные неврозы.

Правда, какое-то время несчастного человека может выручить, по его же недомыслию, баламут-алкоголь, а дальше остаются только средства психиатрии.

Но стоит замотанному жизнью и делами человеку (разумеется, сама-то по себе его жизнь не совсем безрадостна, выход либо есть, либо он просматривается – просто человек слишком напрягся, слишком расходовал себя) поверить, что мед, приготовленный пчелой из нектара самых разных трав, может выручить его, надо только мед принимать регулярно, как начинают происходить заметные изменения к лучшему. И вчерашний больной вдруг обращается к тебе с благодарностью.

До сих пор речь шла о систематическом употреблении меда, мы говорили о меде прежде всего как о полезнейшем натуральном продукте, который должен быть все время у вас на столе. Но далеко не все, прочитав написанное, последуют этому совету и будут вспоминать о меде только тогда, когда заболеют. Вот о меде – лекарстве от различных недугов – мы и хотим поговорить дальше.

Среди книг, хранящихся у меня дома и посвященных народной медицине, есть одна небольшая, с простенькими рисунками, но написанная очень и очень интересно. Ее автор – А. П. Попов, книга называется «Лекарственные растения в народной медицине». Хочу привести из нее одну цитату:

«Мед... имеет много лечебных свойств, хотя врачи мало используют его с лечебной целью.

Мед, применяемый для медицинских целей, должен быть не искусственным, а чистым (без примесей) пчелиным медом.

Мед, разведенный как чай (одна чайная ложка на стакан воды), в народе часто употребляется как противовоспалительное и отхаркивающее средство: при бронхите, воспалении легких. Как общеукрепляющее средство его применяют при туберкулезе легких. Его употребляют или в соединении со свежим соком моркови, или с молоком по 100–150 граммов в день и часто достигают хороших результатов.

Мед, употребляемый внутрь, регулирует функциональную деятельность желудочно-кишечного тракта, помогает при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при воспалении печени, при болезни почек, мочевого пузыря и при золотухе.

Полезно и наружно применять мед. Его употребляют в виде примочки при воспалении глаз и свежей катаракте (бельме). Двадцатипроцентный раствор меда, втягиваемый в ноздри, излечивает хронический насморк и даже озену (зловонный насморк). При кожных заболеваниях (фурункулах, карбункулах), при ожогах (даже вблизи глазного яблока) – это лучшая и простейшая мазь. При полоскании медом уменьшается боль в горле, если глотание затруднено.

Как составная часть различных мазей мед уменьшает воспаление при ожоге, ускоряет созревание и вскрытие нарыва. Если им смазать десны у ребенка грудного и раннего возраста, он помогает прорезыванию зубов».

Эта книжечка досталась мне как раз в то время, когда врачи определили у меня язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Мне предложили сделать операцию, на которую я не согласился, а решил воспользоваться приглашением одного знакомого навестить к нему в предгорья Алтая и вылечить их медом и разными алтайскими лекарственными средствами все свои болезни.

Перед поездкой я еще раз внимательно перечитал доступную мне тогда литературу, где хоть что-то говорилось о лечении язвенной болезни, в том числе и медом. Предлагался такой курс лечения, который надо было выдерживать очень строго: утром 30–50 граммов меда, днем 40–80 граммов меда, вечером 30–60 граммов меда. Утром и днем принимать за полтора-два часа до завтрака и обеда, а вечером – через три часа после ужина. Мед следовало разводить в теплой воде.

Рекомендованная максимальная доза меда (утром – 50, днем – 80, а вечером – 60 граммов, в сумме – почти 200 граммов за день) показалась мне чрезмерной не только потому, что я боялся разорить человека, пригласившего меня к себе на пасеку. Мед, считал я, лекарство, а увлекаться большим количеством лекарства вроде бы не годится. Утром и вечером я принимал по 30 граммов меда (примерно

три чайные ложки), перед обедом разводил в теплой воде уже 40 граммов (примерно четыре чайные ложки) меда на стакан теплой воды.

Как вы заметили мед-лекарство принимается не за полчаса до принятия пищи, как медпродукт, а за полтора-два часа до еды и спустя три часа после ужина.

Следует обратить внимание на еще одно условие лечения: мед разводится теплой водой и в таком виде принимается – только тогда снижается кислотность желудка. Если же принимать мед с холодной водой и принимать непосредственно перед едой, то кислотность, наоборот, повысится. Эту особенность меда-лекарства надо хорошо помнить, чтобы не навредить себе.

Вот так в свое время и выручил меня мед из беды...

В каких еще случаях пользовался я медом в качестве лекарства? Пожалуй, только в детстве, когда ел редьку с медом. Заметив, что я начинаю кашлять, мама покупала на рынке большую черную редьку и немного меда. Срезала с редьки ее хвост-крышечку, вынимала из середины редьки часть мякоти, наполняла образовавшийся сосуд-редьку медом и закрывала отверстие крышечкой-хвостиком. Через некоторое время лекарство готово: мед и сок редьки смешивались и получалось довольно-таки приятное на вкус снадобье, которое надо было мне пить натошак по ложке несколько раз в день.

Со временем редька-сосуд начинал морщиться, сжиматься, соку теперь выделялось все меньше и меньше, и приходилось снова идти на рынок. Но второй такой редьки следом у нас, как правило, не появлялось – мне хватало и одной, чтобы победить кашель.

Иногда я готовлю дома еще одно лекарственное средство: кашичу из чеснока (натираю чеснок на терке или использую специальное приспособление для того, чтобы давить чеснок), смешанную с равным количеством меда. Это средство идет у нас для врачевания при простудах тех членов семьи, которые не могут употреблять чеснок в чистом виде.

Не забываю о меде и тогда, когда приходится лечить ожоги. Небольшой ожог просто смажешь им, походишь немного без всякой повязки – и, глядишь, достаточно скоро ожог перестает тебя беспокоить. Если ожог посерьезней, то здесь приходится ждать подольше.

Ну а в остальном просто храню верность меду-продукту и благодарю его за то, что помогает он мне оставаться более-менее здоровым. Не могу от своего имени рекомендовать, как надо использовать мед при различных болезнях. А рецепты такие есть, и собраны они в разных книгах, посвященных народной медицине, лечению медом и другими натуральными продуктами. Приведу небольшой список

этих книг: К.А. Кузьмина «Лечение пчелиным медом и ядом», Киев, 1992 год; Стоймир Младенов «Мед и медолечение», Москва, 1992 год; Д.С. Джарвис «Мед и другие естественные продукты», Москва, 1990 год.

Открываем небольшую книжечку «Лечение пчелиным медом и ядом» и находим следующее:

«Пчелиный мед – один из прекрасных продуктов природы – с незапамятных времен применяется как лечебное средство. Имеются сведения, что египтяне применяли мед для лечения ран еще 3500 лет назад. Выдающийся греческий врач Гиппократ около 2500 лет назад в своем сочинении “О ранах” приводил рецепты, в состав которых входил мед.

В старинных русских рукописных лечебниках тоже имеются рецепты по использованию меда при лечении ран и целого ряда заболеваний. Недаром мед как лечебное средство воспет в былинах.

Мед используется в народной медицине и в настоящее время. Он применяется с горячим чаем или молоком как потогонное при простудных заболеваниях, как легкое слабительное...

Лечебные свойства меда объясняются в основном большим содержанием в нем глюкозы, которая не только высокопитательна, но и повышает защитную обезвреживающую функцию печени, тонус сердечно-сосудистой системы и сопротивляемость организма инфекциям...

Легче усваиваемый организмом, чем обычный сахар, мед является очень ценным продуктом и поэтому широко рекомендуется больным, требующим усиленного питания».

А вот как описывается там **действие меда на раны**: «В народной медицине мед весьма широко применяется при лечении ран и язв. Но в научной медицине в настоящее время им пользуются весьма редко, так как в распоряжении врачей имеются более эффективные средства – антибиотики (пенициллин, стрептомицин), сульфамиды, (норсульфазол, сульфадимезин) и другие вещества.

Какое же действие оказывает мед на рану?

При наложении меда на рану в ней усиливаются кровоток и отток лимфы, которая механически промывает рану и создает лучшие условия для питания клеток в зоне раны. Кроме того, мед губительно действует на многих микробов...

Лучшие результаты дает применение меда в сочетании с рыбьим жиром, в котором содержится много витамина А, способствующего скорому заживлению ран и язв...

Во время Великой Отечественной войны Главным управлением эвакогоспиталей была издана специальная инструкция по использованию пчелиного меда для лечения ран и как общеукрепляющего средства».

Известно, что мед нередко добавляют к отварам лекарственных трав, которые используются при лечении различных ран. Приведем некоторые рецепты.

Первый рецепт: одна столовая ложка сухой травы болотной сушеницы заливается стаканом кипятка и настаивается в течение получаса. Затем ее надо процедить, добавить столовую ложку меда. Использовать можно наружно для промывания ран или язв, а также внутрь при язве желудка пить одну-две столовые ложки за полчаса до еды.

Второй рецепт: берется пол-литра воды и ею заливаются пятьдесят граммов листьев эвкалипта. Затем в течение трех-четырёх минут все это варится. Потом это надо процедить и добавить две столовые ложки меда. Применять в виде примочек и ванночек.

И, наконец, третий рецепт: столовую ложку высушенных цветков ромашки обыкновенной заварить в стакане кипятка. После охлаждения настой профильтровать и добавить чайную ложку меда. Применять как полоскание при стоматитах, ангинах, а также использовать в клизмах при колитах.

Вот что говорится о **действии меда на желудочно-кишечный тракт** в книге «Лечение пчелиным медом и ядом»: «За счет большого количества сахара и органических кислот мед обладает некоторым раздражающим действием на слизистую желудочно-кишечного тракта и вызывает легкий слабительный эффект. Для этого рекомендуется принимать внутрь 50 – 100 г меда в чистом виде или в смеси с водой. Можно поставить клизму с 10–20 г меда.

Ежедневное умеренное употребление в пищу меда действует регулирующим образом на кишечник.

В настоящее время уже не вызывает сомнения, что мед снижает повышенную кислотность желудочного сока и поэтому может употребляться как лечебное средство при гастрите и язвенной болезни желудка, сопровождающихся повышенной кислотностью...

При обычных способах лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки язва зарубцовывается у каждого третьего больного, а при употреблении меда – у каждого второго.

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки мед лучше всего принимать за полтора-два часа до завтрака и обеда и через 3 часа после ужина. Мед следует растворять в стакане теплой воды, так как в растворенном виде он способствует разжижению слизи в желудке, снимает боль, устраняет тошноту, изжогу. Отмечено также общеукрепляющее действие меда на организм больного. При употреблении меда у больных нарастает вес, увеличивается количество гемоглобина, понижается возбудимость нервной системы, улучшается настроение, сон».

Далее приводится точно такой же рецепт, которым и я воспользовался при лечении медом своей язвенной болезни...

Действие меда на обмен веществ. Под действием меда у истощенных и ослабленных больных улучшается общее состояние, увеличивается количество гемоглобина в крови, больные прибавляют в весе. Особенно полезно принимать мед с молоком (100–150 г в день) при туберкулезе, когда потребность организма в энергетическом материале резко увеличивается.

Народная медицина рекомендует при туберкулезе применять мед не только с молоком, но с различными жирами (сливочным маслом, гусиным салом, смальцем) и другими высококалорийными веществами. Нередко при этом добавляют еще сок алоэ. Наибольшей популярностью пользуются следующие рецепты:

1. 100 г меда, 100 г сливочного масла, 100 г смальца или гусиного жира, 15 г алоэ (столетника) и 100 г какао разогреть вместе (но не кипятить!) и принимать по одной чайной ложке на стакан горячего молока два раза в день (утром и вечером).
2. Листья алоэ промыть, измельчить и отжать сок. 150 г сока алоэ смешать с 250 г меда и 350 г вина (кагор), настаивать в темноте при температуре 4–8 градусов в течение 4–5 дней. Принимать по одной столовой ложке три раза в день за 30 минут до еды.
3. Листья алоэ в возрасте 3–5 лет выдержать в темноте при температуре 4–8 градусов в течение 12–14 дней. Затем листья промыть в воде, измельчить и залить кипяченой водой в соотношении 1:3. Оставить стоять на 1–1,5 часа. Полученный сок отжать. 100 г сока алоэ смешать с 500 г измельченных грецких орехов и добавить 300 г меда.

Принимать по одной столовой ложке три раза в день за 30 минут до еды.

Думаю, читатели не будут в обиде на то, что мы приводим здесь многочисленные цитаты из одной книги. Но она действительно одна из самых авторитетных на эту тему.

Итак, какое же действие оказывает мед?

Мед иногда рекомендуется при ослаблении сердечной мышцы как диетическое питательное средство. Однако его не следует принимать в больших количествах с горячим чаем, так как это приведет к усиленному потоотделению при энергичной работе сердца.

Такая дополнительная нагрузка на больное сердце нежелательна, поэтому при заболеваниях сердца мед можно употреблять только небольшими порциями (по 1 чайной или столовой ложке 2–3 раза в день) с молоком, творогом, фруктами и другими пищевыми продуктами.

В народной медицине мед с соком овощей применяется для лечения больных гипертонической болезнью. Например, стакан сока столовой свеклы, стакан сока моркови, стакан сока хрена (натертый хрен предварительно настаивают с водой в течение 36 часов) и сок одного лимона смешать с одним стаканом меда. Принимать по одной столовой ложке 2–3 раза в день за час до еды или через 2–3 часа после еды. Курс лечения – два месяца. Другой рецепт включает следующие компоненты: стакан сока красной моркови, стакан сока хрена (тертый хрен предварительно настаивают в воде в течение суток), стакан меда и сок одного лимона. Все тщательно перемешивают и принимают по одной столовой ложке три раза за час до еды или спустя 2–3 часа после еды. Хранить такие смеси нужно в хорошо закрывающейся стеклянной посуде в прохладном месте...

При ослабленной сердечной мышце весьма полезно сочетать мед с продуктами, богатыми витаминами, особенно витамином С. Для этих целей можно рекомендовать настой из плодов шиповника с добавлением меда. Например: одну столовую ложку сухих плодов шиповника залить двумя стаканами кипятка, кипятить 10 минут. После охлаждения процедить и добавить одну столовую ложку меда. Принимать по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день.

Применение меда при других заболеваниях. При простуде мед рекомендуется применять с горячим чаем или молоком на ночь (столовая ложка на стакан чая или горячего молока), с соком лимона (100 г меда и сок одного или половины лимона), малиной или другими лекарственными растениями. В качестве примеров можно рекомендовать следующие наиболее часто употребляемые рецепты.

1. Столовую ложку высушенных листьев растения мать-и-мачехи заварить как чай в стакане кипятка. После того как температура отвара несколько снизится, процедить и добавить столовую ложку меда. Принимать по столовой ложке 2–3 раза в день как отхаркивающее.

2. Столовую ложку высушенных плодов бузины черной заварить в стакане кипятка. Настаивать 20 минут, процедить, добавить столовую ложку меда. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана как потогонное.

3. Столовую ложку цветов липы мелколистной заварить в стакане воды. Через 20 минут процедить и добавить столовую ложку меда. Принимать как потогонное по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ стакана. 4. Две столовые ложки сухих ягод малины (или 100 г свежих) заварить в стакане воды.

Через 10–15 минут добавить столовую ложку меда и в теплом виде принимать как потогонное.

Во всех перечисленных случаях применения меда как потогонного средства лучше всего принимать его на ночь, при этом его действие более эффективно.

При гриппе народным средством является медово-чесочная кашица: очищенный чеснок натирают на терке, смешивают с медом (лучше липовым) в соотношении 1:1 и принимают по столовой ложке, запивая теплой водой, перед сном.

[AD]

Доктор А.Г. Шантуров с успехом применяет мед при лечении больных хроническим гайморитом (воспаление внутрикостной полости верхней челюсти). У 90 процентов больных, лечившихся медом (введение раствора меда в полость), очень быстро наступило улучшение, а затем и выздоровление.

Кандидат медицинских наук В. П. Давыдов рекомендовал назначать детям, больным дизентерией, одновременно с лекарственными веществами по 30–60 г меда в день. При этом дизентерийные палочки из кала исчезают быстрее, чем при лечении одними лекарственными препаратами.

В народной медицине мед издавна применяется при заболеваниях нервной системы.

В последнее время и клинические наблюдения свидетельствуют о благоприятном успокаивающем действии меда при некоторых заболеваниях нервной системы, например неврастении. Успокаивающее действие меда используется и при лечении бессонницы. Стакан теплой воды со столовой ложкой меда на ночь, действуя успокаивающе, вызывает крепкий сон. При этом следует отметить, что нет более безвредного снотворного, чем мед.

В Венгрии выпускаются специальные гигиенические напитки для рабочих, занятых на вредных производствах. В состав некоторых из этих напитков входит мед.

В Болгарии врач Младенов с успехом применяет мед при лечении больных с заболеваниями органов дыхания, прописывая медовые ингаляции, аппликации и прием меда внутрь. Хорошие результаты получены им при лечении больных с острым и хроническим ринитом и ларингитом и даже бронхиальной астмой. Из 2500 больных, которых лечили медом, у 2000 отмечалось значительное улучшение или излечение.

Для ингаляции используется тридцатипроцентный раствор меда в воде. Ингаляции лучше проводить с помощью специальных аппаратов-ингаляторов. В домашних условиях для этих целей можно использовать чайник с небольшим количеством воды в нем. Чайник поставить на включенную электрическую плитку. После закипания воды добавить столовую ложку меда и плитку выключить. На носик чайника необходимо надеть резиновую трубку и через нее осторожно вдыхать пары воды вместе с медом. По мере остывания воды в чайнике периодически включать плитку. Длительность ингаляции 15–20 минут. Лучше всего ингаляции проводить на ночь.

Мед путем ингаляции можно использовать при самых разнообразных заболеваниях верхних дыхательных путей.

Противомикробные и противовоспалительные свойства меда используются и при лечении гинекологических больных. В этих случаях мед назначается в виде гипертонических растворов для спринцевания (при трихомонадном кольпите и белях) или в чистом виде вводится во влагалище (при эрозиях шейки матки).

Мед (две части) в смеси с соком алоэ (одна часть) и водкой (три части) может применяться в виде компресса как противовоспалительное средство при артритах, ангине...

Разумеется автор цитируемой нами книги не обошла стороной и **противопоказания к применению меда**. «Встречаются лица, – пишет К.А. Кузьмина – которые не могут употреблять мед из-за особой повышенной чувствительности к нему (идиосинкразии). От меда у них появляются крапивница, зуд, насморк, головные боли, желудочно-кишечные расстройства. Таким лицам мед противопоказан.

Весьма осторожно и в умеренных количествах, предварительно посоветовавшись с врачом, можно употреблять мед при сахарном диабете.

Существует неправильное мнение, что мед не следует принимать при золотухе. Наблюдения показывают, что, наоборот, включение меда в рацион детей, больных золотухой, способствует более быстрому их выздоровлению. Не следует только давать мед детям, имеющим повышенную чувствительность к нему.

То же самое следует сказать и о детях с экссудативным диатезом. Мед не противопоказан и им, если нет идиосинкразии. Для определения повышенной чувствительности к меду ребенку нужно дать вначале небольшое количество его (половину чайной ложки). Если нет усиления диатеза, высыпания дополнительной сыпи или других проявлений идиосинкразии, то можно давать по чайной ложке меда в день...

Мед детям лучше давать вместе с другой пищей, например, кашей, фруктами или чаем. В таком виде мед лучше усваивается. Не следует давать детям слишком много меда, иначе у ребенка впоследствии может развиться отвращение к нему. Одной-двух чайных ложек меда в день вполне достаточно.

Ежедневная доза меда как пищевого и диетического вещества для взрослого человека – 60 – 100 г, разделенные на несколько приемов. Чтобы мед лучше всасывался, его следует принимать за 1,5–2 часа до еды или через три часа после приема пищи. Наиболее полезно применение меда с теплой кипяченой водой, чаем или молоком».

Хочется верить, что читатели с интересом познакомились с выписками, сделанными мною из книги К. А. Кузьминой «Лечение пчелиным медом и ядом», и не будут в обиде на меня за то, что я не пересказал эти полезные советы своими словами. Думаю, и автор простит меня за столь обильное цитирование его работы .

Народная медицина твердо верит, что люди, потреблявшие сотовый мед до шестнадцатилетнего возраста, редко простужаются, у них редко бывают сенная лихорадка или другие заболевания полости носа. По мнению народной медицины, жевание медовых сотов вызывает иммунитет к заболеваниям дыхательного тракта, который сохраняется в течение четырех лет.

При этом можно добавить, что если вы не употребляли сотовый мед с детства и до 16 лет, вы можете в любое время в более зрелом возрасте все же начать потреблять мед для нормализации функций слизистой оболочки дыхательной системы.

В период медосбора, когда на пасеках качают мед, вам нужно запастись на целый год смесью воска с медом. Для этого лучше всего подходит то, что пчеловоды называют забрусом (восковые крышечки медовых сотов, которые срезают перед

откачкой меда). Если крышечки покажутся вам очень твердыми, добавьте к ним немного меда, чтобы жевать их было легче.

«В результате проведенных исследований я пришел к выводу, что в состав забруса входит какое-то сильнодействующее вещество, которое защищает дыхательный тракт от заболеваний».

В правоте утверждения доктора Джарвиса о пользе сотового меда или крышечек-печаток, забруса, который срезается с сотов перед откачкой меда и далее перетапливается на воск, я убедился на собственном опыте. Действительно, пережевывание забруса как жвачки (чайную ложечку забруса вместе с медом, который остался на нем, пожевал минут пятнадцать, затем положил в рот новую порцию забруса) принесло мне пользу – насморк вскоре исчез.

Здесь безусловно, сказали свое слово и мед, и воск, и какое-то количество пыльцы, и, разумеется, прополис, без которого обычно не обходится создание такой замечательной конструкции, как пчелиные соты.

Позже, когда кто-то из моих знакомых заболел и насморк становился невыносимым, я смело предлагал им попробовать пожевать забрус. Как правило, это помогало – по крайней мере, от большинства людей я слышал только слова благодарности.

Вот, пожалуй, и все, что я хотел поведать вам о целебной силе меда, исходя из своего опыта и советов авторов других книг.

Конечно, о медолечении написано много – какие-то рецепты мы еще приведем в конце нашего разговора, но мне хочется подчеркнуть главное: не принимайте сразу на веру любой рецепт, тем более исходящий не от врача или специалиста по лечению натуральными продуктами.

Сейчас на таких советах кто-то легко пытается заработать себе авторитет. Увы, даже при беглом взгляде на подобные рецепты можно сказать, что человек, рекомендуемый их, далеко не всегда знает особенности меда.

В качестве такого примера возьмем «Справочник-лечебник по народной и нетрадиционной медицине», изданный недавно в Туле издательством «Ариэль», где встречается такой совет:

«Грипп. 1 ст. ложку меда, 1 ст. ложку шиповника, 1 ст. ложку смородины, 1 ст. ложку малины залить кипятком. Выдержать 15 минут. Пить три раза в день по 0,5 стакана перед едой».

Действительно, и мед, и шиповник, и смородина (правда, какая именно: красная или черная?), и малина – все это замечательные средства при подобных болезнях. Но тот, кто знает природу меда, тут же задаст вопрос: «Хорошо,

шиповник свою силу такому напару (термины фитотерапии: отвар, настой, напар...) передаст, то же самое сделают и смородина, и малина. Но ведь от меда в этом снадобье ничего не останется – мед нельзя так сильно нагревать, тем более заливать кипятком.

Известно что нагревание меда до 37 градусов ведет к потере летучих противомикробных веществ, при 45 градусах разрушается инвертаза, а при 50 градусах – диастаза, после чего ваш мед будет представлять собой только смесь простых сахаров.

Эта же ошибка повторяется в справочнике и тогда, когда речь заходит о лечении желудочно-кишечных заболеваний.

Возможно, что эти рецепты легко подправить, указав, что мед надо добавлять в настой уже после того, когда он остынет, но даже такое уточнение мне не хочется делать, поскольку встреча с такой частой ошибкой вызывает у меня недоверие в целом ко всем приводимым рецептам.

Использовать мед вместе с различными лекарственными травами желательно: здесь вам достанется и сила меда, и дополнительная сила какой-то полезной травы, готовой помочь вам при конкретном заболевании. Приведем несколько таких рецептов, которые мы взяли из книги доктора И.А. Лившица «Природы мудрые советы», изданной в Иркутске в 1993 году.

Простудные заболевания, трахеоларингит, гипертония, болезни сердца, понос

$\frac{1}{2}$ стакана ягод калины залить 0,5 л кипятка, варить 8 – 10 мин., процедить, добавить 3 столовые ложки меда (разумеется, после охлаждения отвара. – А. Онегов), перемешать. Принимать по 100 мл 4 раза в день до еды.

Гипертоническая болезнь

Напиток из смородины с медом: 600 г ягод черной смородины протереть через сито, добавить 5 столовых ложек меда, тщательно перемешать. Принимать небольшими порциями, добавляя кусочек пищевого льда или немного газированной воды.

Полоскание при гингивитах, стоматитах, пародонтозе

1 столовую ложку травы душицы обыкновенной на 100 г крутого кипятка, настаивать 1 час, процедить, добавить 1 чайную ложку меда.

Травники

Травник от простуды

Простуда, грипп, ангина – все это заболевания одной природы. У них сходные признаки: поражения носоглотки, головная боль, кашель, насморк... Многие из нас переносят эти болезни на ногах, иные забивают их аптечными химикалиями, третьивовсе не лечат, надеясь, что «само пройдет». Мы предлагаем сборник народных рецептов лечения простудных заболеваний. Некоторые покажутся вам чересчур сложными, другие – донельзя примитивными. Однако у всех у них есть сходство – все они проверены народом в течение веков и потому включены в старинные и современные домашние лечебники.

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ТРАВЫ

С давних пор настоящим талантом считалось умение собирать, заготавливать, настаивать и заваривать различные травы, готовить настои.

Это действительно наука, основанная на знании человеческого организма, родной природы, растений, их особенностей в зависимости от поры года, на умении готовить лечебные отвары, настойки. К этому следует прибавить многолетний опыт, знания о травах, часто передаваемые из поколения в поколение.

Каждый народ, в зависимости от географических условий своего проживания, имеет свои лекарственные растения, и общее число растений, которые пользовались славой лечебных, доходило до трех тысяч.

Настой – жидкая лекарственная форма. Приготавливают из мягких частей растений, а также из растений, которые содержат летучие вещества или вещества, разрушающиеся при длительном нагревании. Сырье заливают водой и готовят настой на водяной бане.

Чтобы приготовить, например, настой в соотношении 1:20, берут предварительно порезанные листья, цветки, стебли – 10 граммов. Кладут в эмалированную посуду, заливают стаканом кипятка, нагревают, накрыв крышкой, на водяной бане 15 минут. Затем охлаждают при комнатной температуре 45 минут. Процеживают через двойной слой марли, отжимают.

Объем полученного раствора доводят кипяченой водой до первоначального.

Употреблять следует охлажденным. Исключения составляют растения с мочегонным и потогонным эффектом, которые пьют теплыми.

Сохранять в холодильнике можно 3–4 дня. Перед употреблением взбалтывать.

Настойка представляет собой спиртовую, спиртово-водочную, спиртово-эфирную вытяжку фармакологически активных веществ из лекарственно-растительного сырья.

Существует несколько методов приготовления настоек: вымачивание, вытеснение, растворение экстрактов. В домашних условиях доступен только метод вымачивания. Для этого предварительно измельчают сырье, заливают 40–70 %-ным спиртом, плотно закрывают, ставят в темное место и настаивают, часто и энергично взбалтывают. Выдерживают при температуре 15–29 °С. Через 7 – 10 дней (а если настойку готовят из свежих растений, то через 14 дней; бывает и индивидуальный режим приготовления) вытяжку сливают, отжимают.

Количество полученной настойки доводят спиртом до необходимого объема. Ставят в холодильник на 2–3 недели отстояться. После этого настойку фильтруют. Сохраняют настойку в хорошо закрытой посуде, желательно темного стекла.

Напар готовят, настаивая лекарственное сырье в термосе, залив его кипятком (настаивать на протяжении ночи, а утром процедить). Сохранять в холодильнике не более 3–4 дней. Перед употреблением взбалтывать.

Отвар готовят из твердых частей растения на водяной бане. Например, отвар в соотношении 1:20. Предварительно измельчить сырье (кору, корневище, корень, плоды, семена). Залить стаканом кипятка, накрыть крышкой и нагревать в кипящей воде (на водяной бане) 30 минут, охладить до комнатной температуры, процедить через двойной слой марли, отжать. Объем полученного отвара доводят кипяченой водой до объема стакана. Отвары из растений, которые содержат дубильные вещества (кора дуба, крушина, ревень), процеживают сразу после окончания нагревания.

Пить отвары надо охлажденными, за исключением отваров с мочегонным и потогонным эффектом – их пьют теплыми или горячими. Сохраняют отвары в холодильнике не более 3–4 дней. Перед употреблением их нужно взбалтывать.

Экстракт – концентрированная вытяжка из растения, очищенная от балласта.

Достигается это с помощью растворителей (экстрагенов[2]) – водных, спирто-водных, спиртовых, эфирных. Бывают экстракты жидкие (готовят в соотношении 1:1 на этиловом спирте разной концентрации, наиболее часто на 70 %-ном); густые, где жидкости не более 25 %; сухие – высушенная вытяжка в виде порошка или легкая губчатая масса, где влажность не более 5 %. Экстракты-концентраты – это исходный материал для приготовления настоя и отвара (готовят на 20–30 %-ном этиловом спирте в соотношении 1:1 или 1:2, в редких случаях 1:5 или 1:10).

Эликсир представляет собой раствор экстракта или настойки с другими лекарственными веществами.

Мазь – мягкая, вязкой консистенции лечебная форма для внешнего применения, которая при нанесении на кожу или слизистую создает плотную пленку. Мазь состоит из лечебной части и базовой основы (жиры растительного или животного происхождения, жироподобные вещества). Количество лечебных веществ в мазях не должно превышать 25 % массы мази. Мази обладают не только местным, но и общим действием на организм.

Эмульсия – это гетерогенная система, которая получается из двух несмешивающихся или ограниченно смешивающихся жидкостей, одна из которых содержится в виде мелких капель в другой дисперсной среде. Различают масляные и семечковые эмульсии (арахис, тыква, орех, миндаль, мак).

Масло используют вазелиновое, миндальное, персиковое, а также рыбий жир. Масла используют самостоятельно или для введения в организм других лекарственных веществ на основе эмульсии.

СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЯМ

Не используйте трав, пролежавших несколько лет.

Не соединяйте в одной посуде сразу очень много трав.

Не кипятите травы в алюминиевых, медных, жестяных емкостях. Лучше всего готовить настои в фаянсовой, стеклянной посуде.

Не готовьте сразу большое количество отвара. Рассчитайте, сколько его нужно будет на протяжении суток. На следующий день заварите новый.

Когда готовите настой, залейте травы кипятком и дайте постоять в плотно закрытой посудине не более нескольких часов.

Траве не нужно мокнуть в воде по 2–3 дня.

Заваривая траву, не кипятите ее долго. Лучше дайте настояться после короткого кипения до охлаждения. Процедите.

Не пейте настои холодными. Теплыми они дают больший эффект.

ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТУДЫ И ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Необходимый для жизнедеятельности организма кислород поступает через бронхи в легкие: с помощью крови он разносится в каждую клеточку тела.

Углекислый газ, образуемый в тканях в результате метаболизма в процессе оксигенации, доставляется в легкие и выбрасывается из организма.

Легкие и бронхи так часто заболевают потому, что вместе с углекислым газом кровь постоянно приносит из тканей другие отбросы. В результате современного питания в легкие и бронхи поступает все больше и больше этих отбросов, которые

накапливаются в них годами. И в этом – главная причина широкого распространения этих заболеваний в наши дни.

Есть основания полагать, что воздух, которым мы дышим, и заболевания бронхов взаимосвязаны. Поэтому, чем дольше мы проживаем в промышленных районах, тем более вероятна возможность заболеваний легких и бронхов.

Бронхи и их разветвления имеют изнутри слизистую оболочку, которая часто оказывается подверженной катарам.

Воспаление легких

Воспаление легких – серьезное острое инфекционное заболевание.

Основная причина этой болезни – переполнение организма, особенно легких, токсинами. Инфекция – это вторичное явление во всем процессе.

Предрасположенность к воспалению легких происходит из-за систематического неправильного питания и образа жизни плюс подавление с помощью современных лекарств другой болезни, особенно гриппа. Можно с уверенностью сказать, что ни один человек, ткани которого действительно очищены и здоровы, не может заболеть воспалением легких.

Болезнь может быть вызвана переохлаждением и тому подобным, но это не единственная причина. Микробы – это результат токсикоза всего организма и снижения иммунно-резистентных свойств организма, т. е. уничтожая микроорганизмы, антибиотики освобождают только от внешней, вторичной причины, основную же не ликвидируют. Поэтому, хотя и может показаться, что больной выздоравливает быстро, есть все основания ожидать, что рано или поздно болезнь вернется, притом в более тяжелой форме. Антибиотики также оказывают отрицательное действие на дыхательные ткани, легкие начинают терять свою эластичность, что часто открывает путь к эмфиземе легких. По общему мнению, лечение грудных болезней с помощью антибиотиков в значительной степени способствует последующему хроническому воспалению в легких. Курение здесь играет первостепенную роль.

Лечение не отличается от лечения других острых лихорадочных состояний:

1. Одну столовую ложку мать-и-мачехи залить 1 стаканом кипятка. Настоять 30 мин. Принимать охлажденным 5 раз в день.
2. 4 столовые ложки хвои (ель сибирская) залить 2,5 стаканами кипятка, настоять 3 дня. Принимать по 3 столовые ложки 5 раз в день.
3. Молотый столетник, 1 чайная ложка соли, дать постоять в воде. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой за 1 час.

Головная боль

1. Мята перечная – 1 часть; душица – 1 часть; кипрей – 1 часть.

1 столовую ложку смеси на 500 г кипятка. Настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ – 1 стакану при головных болях.

2. 15 г травы мелиссы на стакан кипятка. Настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1–2 столовых ложки 5–6 раз в день.

Применяется при болях в сердце, сердцебиениях, бессоннице, колитах, вздутии кишечника, почечных коликах, головокружениях, головной боли, шуме в ушах, малокровии, как средство, успокаивающее нервную систему, при болезненных месячных.

3. 1 столовую ложку сухой травы душицы на 0,5 литра кипятка. Настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 0,5–1 стакану 2–3 раза в день при головных болях. Беременным женщинам пить нельзя.

4. Применяется также ментоловое масло (аптечный препарат). При простуде и насморке с головной болью помазать ментоловым маслом лоб, виски, за ушами, затылок.

Хорошо снимает головные боли в начале заболевания.

5. Чай зеленый или черный. Сделать хорошую заварку из зеленого или черного чая, добавить туда щепотку мяты. Выпить бокал такого чая. Через 15–20 минут проходит головная боль.

Грипп, простуда

1. Рецепт старого русского агронома Болотова: буквица, трава – 1 часть; ромашка аптечная – 1 часть; шалфей – 1 часть.

Все измельчить и хорошо смешать. 1 столовую ложку смеси с верхом (1 щепотку) на 0,5 литра кипятка. Настоять, укутав, 30–40 минут, процедить.

На ночь выпить 2–3 чашки горячего настоя с медом. Днем пить как чай в течение дня. Если простуда с головной болью, то добавить мяты – 1 часть к основному составу сбора. Приготовление и прием такие же, как указано выше.

2. Сухие ягоды шиповника растолочь. 5 столовых ложек ягод на 1 литр холодной воды. Поставить на огонь, когда закипит, дать прокипеть 10 минут.

Настоять, укутав, 8 – 10 часов, процедить. Пить рано с утра по 1 стакану через каждые 2–3 часа в течение суток. Пить с медом, вареньем, сахаром.

Можно заварить погуще. Желательно в этот день ничего не есть. После каждого приема полоскать рот теплой водой, так как кислота разъедает зубы.

Желательно при гриппе пить шиповник в течение недели, постепенно снижая количество приемов.

3. Полынь, настойка на водке. В четвертинку водки насыпать травы полыни горькой. Настоять 21 день в темном месте, процедить. Принимать при простуде и промерзании 20 г 1 раз в день. Принимать 2–3 дня не более.

4. Цветки липы – 1 часть; плоды малины – 1 часть.

2 столовые ложки смеси на 2 стакана кипятка. Кипятить 5 – 10 минут, процедить. Пить горячим на ночь по 1–2 чашки. Применяется при ревматизме, гриппе и простудных заболеваниях.

5. Плоды малины – 40 г; листья мать-и-мачехи – 40 г. Способ приготовления и применения как и в рецепте №. 4.

6. Листья мяты перечной – 1 часть; цветки бузины черной – 1 часть; цветки липы – 1 часть.

Способ приготовления и применения как в рецепте №. 4. (Только брать одну столовую ложку смеси на 2 стакана кипятка.)

7. Цветки липы – 1 часть; цветки черной бузины – 1 часть. 2 столовые ложки смеси на стакан кипятка, кипятить 5 – 10 мин. Процедить. Выпить горячим в один прием при гриппе и простудных заболеваниях.

Грипп

1. Эффективна медово-чесночная каша: очищенный чеснок натереть на мелкой терке, смешать в соотношении 1:1 с медом (лучше липовым) и принимать перед сном по 1 столовой ложке и запивать теплой водой.

2. Смешать сок моркови с молоком и медом пополам. Употреблять по 1 столовой ложке 6 раз в день.

3. Прекрасное средство – липовый чай, добавить брусничный сок и сок кленового дерева. Пить по желанию в течении дня.

4. Смешать две столовые ложки свежего оливкового масла, два желтка, одну чайную ложку пшеничной муки и 2 чайные ложки меда. Принимать по 2 чайные ложки 7–8 раз в день.

5. 1 столовая ложка меда, 1 столовая ложка шиповника, 1 столовая ложка смородины, 1 столовая ложка малины, залить 1 литром кипятка. Выдержать 15 минут, пить 3 раза в день по 0,5 стакана перед едой.

ЛЕЧЕНИЕ НАСМОРКА И ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ГЛОТКИ, ГОРТАНИ, ТРАХЕИ

1. Принимают смесь меда с соком алоэ. Срезанные нижние листья алоэ промыть водой, нарезать на мелкие кусочки и отжать сок. Мед разбавить соком алоэ из расчета 1:5, принимать по 1 чайной ложке до еды 3 раза в день в течение 1–2 месяцев.

2. Медовые ингаляции (30 %-ный раствор меда на воде) проводятся в домашних условиях. Для этого используют чайник с небольшим количеством воды. После закипания добавить 1 столовую ложку меда, на носик чайника надеть резиновую трубку и через нее осторожно вдыхать пары воды вместе с медом. По мере остывания воды в чайнике ее периодически подогревать. Длительность ингаляции 15–20 минут.

3. Для ингаляции – цветки липы, цветки ромашки, листья подорожника и шалфея по 10 г на 1 стакан кипятка.

4. Рекомендуется пить горячее молоко со сливочным маслом: $\frac{3}{4}$ стакана молока, 50 г масла.

При кашле неясного происхождения

1. Пьют сок репы, смешанный с медом.

2. Сок редьки пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день при кашле и хрипоте.

При кашле, коклюше и бронхите

От этих заболеваний успешно применяются нижеследующие рецепты:

1. 0,5 кг измельченного лука, 50 г меда, 400 г сахара варят в 1 л воды 3 часа. Принимают по 1 столовой ложке 4–5 раз в день.

2. Смесь из 1 чайной ложки меда, 2 столовых ложек аниса и щепотки соли залить стаканом воды, довести до кипения и процедить. Принимать по 2 столовые ложки каждые 2 часа.

Кашель простудный и хронический

1. 20 г измельченных корней девясила отварить в стакане воды на малом огне в течение 10 мин. Настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 20 мин. до еды. Применяется как отхаркивающее средство.

2. 1 столовая ложка сухих листьев подорожника на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день за 20 мин. до еды и при приступах кашля.

3. 3 столовые ложки свежих листьев подорожника смешать с 3 ложками сахарного порошка или меда. В закрытом сосуде поставить на теплую плиту на 4 часа. Сироп принимать по 1 чайной ложке 4 раза в день за 30 мин. до еды.
4. 2 столовые ложки сахарного песка расплавить на сковороде. Как только песок расплавится, выключить газ и налить в песок $\frac{1}{2}$ стакана кипящей воды. Наливать осторожно, издали, т. к. получаются сильное кипение и брызги. Тотчас же хорошо размешать этот состав, снять с плиты. Детям давать по 1 чайной ложке во время приступа кашля и перед сном на ночь. Дневная доза – 4–5 чайных ложек. Хорошо помогает и взрослым.
5. 1 столовая ложка сосновых почек на 1 стакан крутого кипятка. Настоять, укутав, 30–40 мин. Процедить. Принимать по 1–2 глотка при позывах на кашель, сразу же поможет.
6. Делать вечером. 1 столовая ложка сухих цветков бузины черной на 0,5 литра кипятка. Настоять, укутав, 30–40 мин., процедить. Пить на ночь по 1–2 чашки тепленьким, не горячим, с сахаром или медом, с добавлением молока.
7. 2 столовые ложки сливочного масла, 2 желтка свежих диетических яиц, 1 чайная ложка пшеничной муки, 2 чайные ложки меда. Все хорошо перемешать. Принимать при кашле по 1 чайной ложке много раз в день. Эффект будет лучше, если к этому составу прибавить 1 чайную ложку порошка корня солодки.
8. Отварить в мундире 4–5 крупных картофелин, но так, чтобы они не рассыпались. Наложить на грудь или спину несколько листов бумаги, а на них разрезанный пополам картофель. Сверху укутать. По мере остывания листы бумаги вытаскивать. Делать вечером. Уже на другой день человек получает облегчение.

Бронхит (острый)

Это следствие катарального состояния бронхов и их разветвлений. Собственно, это, так сказать, простуда груди. Первый признак бронхита – кашель.

Обычный кашель – это признак того, что бронхи, их слизистая оболочка забиты отходами жизнедеятельности организма. Зимой люди обычно потребляют больше пищи, способствующей развитию катара (белый хлеб, мясо, сахар, каша, картошка, пирожки и т. д.), чем летом. Они надевают слишком много одежды, тем самым препятствуя нормальному доступу к коже воздуха.

Сказывается также отсутствие солнечных лучей, отсутствие достаточного количества свежего воздуха. Это и есть основные причины кашля, не говоря уж о кашле, который возникает от курения.

Лечение. Поскольку кашель – это только признак катарального состояния бронхов, при котором слизь отхаркивается (что само по себе хорошо), это попытка организма освободиться от отбросов. Надо только помочь ему в этой работе.

1. Тонкими ломтиками нарезать 8 редек, посыпать сахаром. Через 6–8 часов появится сок, который необходимо употреблять по чайной ложке каждый час. Самый тяжелый кашель проходит на 3-, 4-, 5-й день.

2. Необходимо вытереть грудь сухой суконной тканью, а затем втереть нутряное свиное сало (кожа должна стать сухой), но перед процедурой прибавить небольшое количество пихтового масла.

3. Гоголь-моголь (яичные желтки, взбитые с сахаром и ромом) хорошо помогает в таком случае, есть натошак.

4. Взять березовые почки, у которых проклюнулись листочки, наполнить ими бутылку, залить ее водкой и настаивать 7 – 10 дней. Принимать по 5 – 10 капель, разбавленных водой, 3 раза в день.

5. 1 столовую ложку подорожника залить стаканом кипятка, настоять 15 минут. Принимать по одной столовой ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

6. 2 столовые ложки цветков календулы залить стаканом кипятка, держать на водяной бане 15 минут. Принимать по 1–2 столовые ложки 3 раза в день за 15 минут до еды.

7. Взять чертополох курчавый (1 чайную ложку), залить стаканом кипятка, настоять 15 минут. Принимать в охлажденном виде 5 раз в день.

8. Прополис. Способ ингаляции прополисом, которым можно воспользоваться в домашних условиях, состоит в следующем: 60 г прополиса и 40 г воска поместить в алюминиевую чашку емкостью 300 мл и поставить в другую посуду большего размера с кипящей водой, прополис и воск в этих условиях растопятся, фитонциды прополиса вместе с парами воды будут возгоняться; ингаляции прополисом рекомендуется проводить утром и вечером по 10–15 минут.

9. Применять питье: 500 г очищенного и измельченного лука репчатого, 50 г меда, 400 г сахара варят в 1 л воды на слабом огне 3 часа. Жидкость хранить в бутылке с плотно закрытой пробкой. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Бронхит хронический

Хронический бронхит развивается из острого как результат медикаментозного лечения последнего.

На легкие и бронхи отрицательное действие оказывает конгломерат деминерализованных (т. е. рафинированных) крахмалистых продуктов – белого

хлеба, тортов, всякого рода изделий из белой муки или очищенного зерна, белого сахара, варений, вареной картошки и т. д. Особенно если к этому еще добавить излишнее количество мясной и жирной пищи.

Конечно, не обязательно, что у человека, питающегося вышеописанной пищей, будет бронхит. Это может быть и ревматизм, и неврит, и другие формы повышенной кислотности.

[AD]

Часто говорят, что человек, живущий подобным образом, все равно заболевает. Если грудь слаба из-за неправильного питания, курения, пребывания в затхлой атмосфере, закрытых помещениях, подавления болезни лекарствами и т. д., очень вероятно возникновение бронхита.

К этой болезни предрасполагает также ношение чрезмерного количества одежды.

Лечение

Ежедневная очистка крови, очистка бронхиального дерева. Если больной перейдет на естественное лечение, он вскоре сам поймет, какие целительные силы заключены в его собственном организме.

В первые дни лечения, если необходимо, ставить теплую клизму. По утрам сухое растирание, дыхательные и другие упражнения. Не забывайте, что очень важно почаще бывать на свежем воздухе, побольше гулять. Большую часть питания должны составлять свежие фрукты и овощи.

Из местного лечения лучше всего грудные компрессы по вечерам. Удалять компрессы вечером.

Целебные настои при хроническом бронхите

1. Собирать фиалки, подснежники утром, пока солнце еще спит. Хранить в темном месте, сушить в тени. Заваривать 1 столовую ложку сухих цветков на стакан кипятка. Делаем 15 минут водяную баню. После того как отвар остыл, процеживаем. Пить 3 раза в день по 0,5 стакана. Маленьким детям добавляют сироп, сахар. Это отличное противовоспалительное средство. Можно использовать для полоскания горла.

2. В эмалированную кастрюлю налить стакан молока и положить 1 столовую ложку листового шалфея. Прокипятить смесь вновь (не более 2 минут). Пить отвар как можно более горячим (только не обожгитесь) на ночь, перед сном, – 0,5 стакана.

3. Кипяченый сок репы с медом полезен при лечении бронхита. Принимать по 2 столовые ложки 3–4 раза в день (0,5 стакана сока – 2 ложки меда).

4. Натереть черную редьку и выжать сок через марлю. Хорошо смешать сок с медом и пить перед сном по 4 столовые ложки и утром по 3 столовые ложки (на 2 крупные редьки – 3 столовые ложки меда).
5. Вскипятить стакан свежего молока, положить в него 2 плода инжира, настоять 2 минуты. Принимать 3 раза в день после еды по 1 стакану в горячем виде.
6. Гоголь-моголь (яичные желтки, взбитые с сахаром и ромом) также хорошо помогает от кашля при бронхите, если его есть натощак.
7. Смешать сок редьки или моркови с молоком или медовым напитком (пополам) и пить по 1 столовой ложке 6 раз в день.
8. Смешать две столовые ложки непастеризованного сливочного масла, два желтка свежих яиц, 1 чайную ложку пшеничной муки и 2 чайные ложки меда. Принимать внутрь по одной чайной ложке много раз в день.
9. Весной от кашля полезно пить березовый сок или сок кленового дерева с молоком.
10. Для облегчения отделения мокроты полезно принимать сироп брусничного сока с сахаром или медом. Принимать надо довольно часто по 1 столовой ложке.
11. Во время лечения хорошо пить вместо чая отвар земляники.
12. Натереть на терке черную редьку и выжать сок через марлю. Хорошо смешать сок с жидким медом и пить по 2 столовые ложки перед едой и перед сном вечером. Это полезно также при заболеваниях печени и почек.

Лечение лихорадочных заболеваний и гриппа

Лихорадки – это острые заболевания, а все остальные заболевания являются непосредственным проявлением самоочищения и самовосстанавливающейся деятельности организма. При гриппе, острых вирусных заболеваниях необходимо траволечение.

Возьмите сенну или кору крушины или жостр, бессмертник, спорыш, зверобой или цветки черной бузины, каждого компонента по 50 граммов. Смешайте три столовые ложки, всыпьте в сосуд с 3 стаканами холодной воды, грейте на медленном огне. Кипятить одну минуту. Пейте по 3–4 стакана в теплом или горячем виде за 20 минут до еды. Детям давать по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ стакана.

Гайморит

Больной гайморитом должен ходить в русскую или финскую баню с сухим паром: первый год – 2 раза в неделю, а впоследствии – раз в неделю.

Натереть на терке хрен, добавить сок 2–3 лимонов. Получится довольно густой соус. Принимать внутрь половину чайной ложки соуса утром и столько же после полудня длительное время (ежедневно). Это вызывает обильное слезотечение, на которое не следует обращать внимания. Не следует пить воду или какие-либо другие напитки сразу после приема лекарств. Хрен должен быть свежим (не более чем недельной давности). Состав можно хранить в морозильной камере сравнительно долгое время.

Синусит (насморк)

Рекомендуется вставлять в нос тампоны, приготовленные на свежем сливочном масле с пчелиным воском (равные части).

Насморк

При остром и хроническом насморке порошок горчицы насыпают в носки на ночь или на стопы и икры прикладывают горчичники (столовой горчицей можно смазывать листы бумаги и использовать как горчичники).

Настоявшимся и забродившим отваром свеклы промывают нос при насморке.

Свежий сок свеклы закапывают в нос, лучше с добавлением 20–30 % меда.

Кровотечения носовые

При кровотечении из носа следует держать голову прямо, быть спокойным, втягивать в нос холодную воду, в которой растворен уксус или немного квасцов, после чего зажать ноздри пальцами и заткнуть одну или обе ноздри ватой. Рекомендуют также следующие методы остановки носовых кровотечений:

1. На стакан холодной воды сок $\frac{1}{4}$ лимона, или 1 чайная ложка уксуса (не эссенции), или $\frac{1}{3}$ чайной ложки квасцов. Втянуть полученную жидкость в нос и задержать тамна 3–5 мин., зажав ноздри пальцами. Спокойно посидеть или постоять, но не ложиться. На лоб и нос положить мокрое холодное полотенце или лед.
2. Действенное средство остановки кровотечения из носа: если кровь идет из правой ноздри, то правую руку поднять вверх над головой, а левой зажать ноздрию, и наоборот.
3. При кровотечении из носа больной поднимает обе руки над головой, а другой человек зажимает ему обе ноздри или одну на 3–5 мин. Кровь скоро остановится.
4. Тысячелистник. Растереть свежие листья растения, чтобы они стали влажными, и вставить в нос. Можно отжать сок и капать в нос. Сок действует еще лучше.

5. Над способом, описанным ниже, люди посмеиваются. Однако хорошо смеется тот, кто смеется последний, а этим последним будет тот, кто на себе испытает это средство. Взять маленький железный ключик, повесить его на шерстяной нитке так, чтобы ключик был на спине между лопатками. Это лучшее знахарское средство для быстрой остановки крови.

Насморк

1. Закапать в каждую ноздрю по 3–5 капель ментолового масла (аптечный препарат). Прodelать это дважды в день; одновременно смазать маслом лоб, виски, за ушами, затылок, крылья носа. Можно ментоловое масло смешать с камфарным маслом. Процедуры те же. Хорошо помогает при начинающемся насморке.

2. Каланхое (домашнее средство). При начинающемся насморке достаточно 2–3 раза в день смазать в носу соком от свежего листа каланхое, и насморк быстро прекратится. Можно закапывать по 3–5 капель.

3. Настойка. На 100 г подсолнечного или оливкового масла берут одну столовую с верхом ложку измельченного багульника. Настаивают 21 день в темном месте, ежедневно взбалтывая. Процедить, отжать. Закапать в первый раз по 2–3 капли в каждую ноздрю, потом закапывать по 1 капле 3–4 раза в день. Делать не более недели. Насморк проходит через несколько дней. 4. Керосин. На ночь намазать подошвы ног керосином. Затем намочить тонкую тряпочку в керосине, отжать и положить на подошвы. Надеть теплые носки или чулки на ноги и тепло их укутать. Утром наступит облегчение или совсем пройдет насморк.

Хронический насморк

Взять 0,5 литра слегка теплой, чуть подсоленной воды. Добавить 1 чайную ложку любой из перечисленных настоек (календула, софара, эвкалипт). Этой водой промывать нос.

Процедура выполняется так: наклониться над водой под углом 45 градусов, носом втянуть ее и выпустить изо рта. Так пропустить весь раствор, не поднимая головы отсморкаться попеременно через каждую ноздрю. Делать это при хроническом насморке дважды в день, утром и вечером.

2. Буквица лекарственная (в порошке) – 10 г; рута, трава (в порошке) – 10 г; копытень, корень (в порошке) – 20 г.

Все хорошо смешать. При хроническом насморке нюхать этот порошок 3 раза в день.

3. Свекла красная. Закапывать в каждую ноздрю по 5–6 капель свежееотжатого сока свеклы (свежей, невареной). Можно ватный тампон намочить в свежем соке и закладывать в нос.

Ангины

При ангинах давать отвары (следует помнить о дифтерии).

1. Календула. Отвар цветков (1–2 столовые ложки на 1 стакан кипятка, кипятить 5 минут, настоять) – для полоскания горла.

2. Лук репчатый. Свежий сок по 1 чайной ложке 3–4 раза в день.

3. Шалфей лекарственный. 4 чайные ложки заварить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить – для полоскания горла.

4. Чеснок. Настойка чеснока на водке. 10 капель на стакан воды, полоскать горло 3–4 раза в день.

Воспаление слизистой оболочки рта

Аир болотный. 1 чайную ложку аира болотного, хорошо измельченного, настоять на 1,5 стакана кипятка, процедить. Полоскать рот 3 раза в день за 30 минут до еды.

Бадьян толстолистный. 2 столовые ложки измельченных корневищ залить 1 стаканом кипятка, кипятить 30 минут, отвар процедить горячим, охладить, использовать для полосканий 3–4 раза в день.

Девясил высокий. 1 чайную ложку измельченного корня девясила залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут, настоять 4 часа, использовать для полосканий.

Дуб обыкновенный. 1 столовую ложку измельченной коры дуба залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 минут, охладить, процедить. Использовать для полосканий.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ПРОСТУДЕ

БАГУЛЬНИК БОЛОТНЫЙ

Ветвистый вечнозеленый прямой кустарничек высотой 50 – 120 см с сильным, одуряющим, напоминающим камфару запахом. Листья кожистые, линейно-продолговатые, с загнутыми краями, заостренные, очередные, зимой не опадающие. Цветы, собранные в многоцветковые кисти на верхушках ветвей,

белые, реже красноватые. Цветет в мае – июне. Растет на верховьях болот, во влажных сосновых лесах, на кочковатых полесских лугах. Распространен в полесье и в лесной зоне. В Черноземной зоне встречается редко.

Собирают растение во время цветения, срезая ветки в той части, где начинаются листья, и связывая их в пучки; сушат, подвешивая на чердаках.

Багульник – популярное в народе лекарственное растение, которое находит спрос даже в тех местностях, где оно обычно не растет. Его не считают особенно ядовитым.

Прежде всего оно широко употребляется для лечения домашних животных. Коровам дают отвар растения при вздутии, лошадям – после опоя и при коликах, добавляют и в пойло свиньям при эпидемических и других заболеваниях.

Чай из багульника (25,0 г на 1 л кипятка) принимают по полстакана 5–6 раз в день при простуде, при ревматизме, при ломоте и при бронхиальной астме, причем считается, что такой чай не только дает временное облегчение при мучительном кашле и одышке, но и излечивает при длительном (за 2 недели) пользовании им.

Считается, что при заварке такого противо-астматического чая хорошо добавить в багульник еще 15,0 г мелко порезанных листьев крапивы малой. Этот чай выпивают в течение дня, а вечером снова заготавливают порцию на следующий день.

Такой же чай дают детям при особенно сильных приступах коклюша – по 1 чайной ложке несколько раз в день.

При ревматизме и при ломоте в пояснице делают мазь для втирания: 1 часть мелко порезанного цветущего багульника и 1 часть мелко порезанного корня чемерицы смешивают с 3 частями растопленного свиного жира. Все это ставят на 12 часов в теплую печь или духовку (нельзя доводить до кипения), затем вынимают, процеживают в банку и завязывают бумагой. Эту же мазь употребляют наружно при чесотке и вшивости.

Хранение. Считается, что хранить багульник лучше всего в железных, плотно закрывающихся коробках, но хранят его также в пучках в бумаге, в сундуках, в шкафах и т. п.

БУЗИНА ЧЕРНАЯ, ЛЕСНАЯ (САМБУК)

Чаще всего кустарник, а иногда и дерево высотой от 2 до 6 м. Листья непарно-перистые, обычно с 5 продолговато-яйцевидными или яйцевидными длинно-заостренными неравно-пильчатыми листочками. Цветы собраны в плоские щитковидные соцветия, которые после цветения от тяжести плодов постепенно

повисают. Цветы желтовато-белые, пахучие. Плоды – черно-фиолетовые ягоды с 3 косточками. Сердцевина у ветвей белая. Растет бузина в лесах (особенно над реками), в зарослях, в старых парках, в садах, на сельских кладбищах, около жилищ. Распространена повсеместно. Цветет в июне – июле.

Собирают белые соцветия и сушат в тени.

Отвар из плодов пьют при геморрое. Ошпаренные листья бузины прикладывают к ранам, отекам, используют для ванн при ревматизме.

Листья используют для приготовления домашних ванн. Отвары из цветков принимают при астме, кашле, а также как потогонное средство при простудах. От кашля: взять 25 г цветков, сварить в воде, подсластить и пить.

Чаще всего цветки бузины употребляются в качестве слегка потогонного и жаропонижающего средства, а также мочегонного и кровоочищающего.

При простудах, хрипах в груди и сухом кашле пьют (по 3 стакана в день) напар цветков бузины в количестве примерно 20,0 г на 1 л воды. При этом рекомендуют соблюдать постельный режим. Этот же чай-напар пьют как кровоочистительное средство, а также при ревматизме, подагре и артритах.

ИВАН-ЧАЙ (ДИКАЯ КОНОПЛЯ, КИПРЕЙ, ДИКИЙ ЛЕН, ПЛАКУН, КОПОРСКИЙ ЧАЙ)

В народной медицине его используют очень широко для лечения гнойных ран, ангины, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, мигрени; это и легкое снотворное.

Из листьев кипрея готовили и до сих пор готовят знаменитый копорский чай, которым славится село Копоры Пензенской области. Листья иван-чая надо собирать во время цветения. Можно собирать и сушить цветки, бутоны. Сушить в тени. Для успокоения нервной системы хорошо помогает настой: столовую ложку сухих листьев и цветков залить стаканом кипятка, настаивать час, процедить.

Пить по столовой ложке 3–4 раза в день.

Не поленитесь и приготовьте этот чай для себя и своих близких. Листья кипрея собрать во время цветения, привялить (подсушить на воздухе), перетереть и оставить в хорошо закрытом ящике, чтобы прошла ферментация. Это занимает 3–4 дня. После этого высушить. Полученные листья заваривать как натуральный чай. Хранить такой чай в хорошо закрытых банках.

ЛИПА

Хорошо известное дерево. Зацветает в начале июня. Собирают липовый цвет в июле, сушат в тени. Пьют перед обедом и после ужина.

Собирают цветки и в небольшом количестве плоды липы. В народном врачевании есть случаи употребления древесины липы, как и ее камбия, а также и почек.

Цветки (фактически употребляются не только цветки, а целые соцветия вместе с прицветным листом) липы являются популярнейшим народным потогонным средством. Употребляют напар в виде горячего чая на ночь перед отходом ко сну.

Как потогонное средство цветки липы употребляют как сами по себе, так и в смесях: цветков липы – 5,0 г, цветков коровяка – 2,0 г, цветков бузины черной – 3,0 г.

Такую смесь запаривают 2 стаканами кипятка, процеживают, отжимают и пьют горячей. Цветки липы часто добавляют к смесям для лечения разных болезней, особенно заболеваний желудка, печени, кишечника и почек, не говоря уже о простудах.

КАМФАРА

Применяется при желудочных болях, для лечения ревматизма.

Размешать 25 г камфары в 300 г деревянного масла или смальца, растереть пораженные ревматизмом участки по вечерам. При простудах камфара используется как потогонное средство. Взять 25 г камфары, 200 г спирта, 500 г уксуса, все перемешать. Растереть больного вечером перед сном.

ПУСТЫРНИК

При катаре горла и легких принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день настой по 20 г травы на стакан кипятка. Можно пользоваться аптечной настойкой: по 10 капель 3 раза в день.

ИНЖИР

Сухой инжир (4–5 шт.) сварить в молоке. Выпить молоко и съесть инжир перед сном – помогает при кашле и ангине.

СОЛЬ

При ангине влажный указательный палец обмакнуть в соли и потереть горло.

ВАСИЛЕК ЛУГОВОЙ

Настой из цветущей травы василька лугового (1 столовая ложка на стакан кипятка) пить для лечения ангины.

ДУБОВАЯ КОРА

Применяется при ангине, фарингите, а также как сильное вяжущее и кровоостанавливающее средство для укрепления десен. Полезно полоскать горло отваром дубовой коры: 10–20 г сухой, мелко измельченной дубовой коры заливают стаканом воды, закрывают крышкой и кипятят 30 мин. на слабом огне, процеживают через марлю сразу, остаток коры отжимают и добавляют до 200 мл кипяченой воды.

АЛТЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

При ангине и воспалении пищевода принимают по 1 столовой ложке каждые 2 часа слизистый настой из 1 части корня алтея на 20 частей холодной кипяченой воды.

Этой слизью полощут горло при ангине. При воспалении мышц (миозит), радикулите, ишиасе, воспалении тройничного нерва пользуются компрессами из настоя корня. 3–4 чайные ложки измельченного корня на 1 стакан холодной воды – настаивают 8 часов. Этим настоем при конъюнктивите делают примочки на глаза. Можно готовить настой из 2 столовых ложек листьев и цветков алтея на 1–2 стакана кипятка.

СВЕКЛА ОГОРОДНАЯ

Для лечения ангины пользуются таким рецептом: натереть стакан свеклы, влить 2 столовые ложки уксуса, дать настояться, сок с уксусом отжать и полоскать им рот, горло и даже немного проглотить (1–2 столовые ложки). Этим способом многие вылечили даже хроническую ангину (тонзиллит).

КАЛЕНДУЛА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Настой из 20 г (полная столовая ложка) на стакан кипятка используется для полоскания при ангине, для примочек и обмывания язв. Отвар из 10 г календулы на стакан воды принимают 3 раза в день по 1–3 столовые ложки при раковых опухолях. Во всех случаях используется напар и настой из 25 г цветков на 100 мл воды. Перед употреблением настойку разводят водой.

Соком свежих листьев протирают кожу лица для удаления веснушек и придания коже свежести.

ГРЕЧИХА ПОСЕВНАЯ

При бронхите пьют чай из 40 г цветков гречихи посевной на 1 л кипятка. Это простое средство облегчает кашель, особенно сухой.

БЕССМЕРТНИК ПЕСЧАНЫЙ

При бронхите пьют крепкий настой цветков в горячем виде по стакану на прием.

ЗОРЕЯ ЛЕКАРСТВЕННАЯ (ЛЮБИСТОК)

Если утром натошак жевать 2–5 г сушеного корня любистка, то это хорошо успокаивает нервы, улучшает самочувствие. Еще рекомендуется пить отвар корня теплым, как чай, при болезнях сердца, бронхов, при одышке. 40 г корня настаивают 12 часов в 1 л воды, потом кипятят 5 мин. и еще полчаса настаивают в тепле, отжимают и эту порцию пьют за день в 4–5 приемов.

ЧЕСНОК

При простуде и кашле: перед сном ступни ног растирают толченым чесноком и надевают шерстяные носки, грудь растирают керосином, а внутрь принимают стакан меда с портвейном (1:1).

ПОЛЕВОЙ ХВОЩ

Хвощ очень полезен от кашля. 1 стакан молока и 1 столовую ложку полевого хвоща прокипятить 20 мин. и процедить. Пить в горячем виде 1–2 раза в день.

ПИВО

Пиво с сахаром подогревают и выпивают 1–2 стакана. На 1 бутылку – 1 столовая ложка сахара. Пить при кашле.

ЙОД, МАРГАНЕЦ

Этими обыденными обитателями наших домашних аптечек лечат гайморит, грипп. Советуют делать промывание носа теплой водой с добавлением небольшого количества йодной настойки или воду слегка подкрашивают марганцовокислым калием.

Эту воду втягивают в нос несколько раз в день. Пользуясь этим средством, многие избежали заболеваний в период эпидемии гриппа. Этим же средством лечат гайморит.

ЛИСТЬЯ ЛОПУХА

Листьями лопуха обкладывают больного при высокой температуре.

РЕДЬКА

Радикальное средство от кашля, простуды, гриппа.

Вымыть редьку, вырезать в середине редьки углубление, засыпать сахарным песком (ложечку) и дать постоять минут 40.

Выпить ложечку сока. Принимать 3 раза в день.

МЕД

Мед способствует улучшению пищеварения и бывает особенно полезным при запорах, вызванных вялостью кишечника. У детей улучшает аппетит, увеличивает гемоглобин. Мед необходим ребенку при болезни корью, коклюшем, скарлатиной, свинкой. Он способствует повышению защитных сил организма. Детям, больным ангиной, можно делать медовое полоскание, растворяя мед в теплой воде; быстро излечивает налеты в зеве, уменьшает болезненность лимфатических узлов. Но дети, склонные к аллергическим заболеваниям, плохо переносят мед.

От бессонницы: 1 столовая ложка меда на 1 стакан теплой воды, принимать за ¹/₂ часа до еды.

РОМАШКА АПТЕЧНАЯ

При ангине горло полоскать настоем цветков ромашки и еще лучше готовить сбор из 3 частей ромашки и 2 частей цветков липы. 20 г сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 20 мин. и используют для полоскания. При подагре и ревматизме принимают ванны по 20 мин. вечером перед сном. При воспалении мышц (миозит), радикулите, люмбаго, ишалгии и невралгии пользуются припарками из цветков ромашки и донника (1:1).

Травник от болезней сердца

Сердечно-сосудистые заболевания в наш век стали настоящим бичом человечества. Одна из наиболее уязвимых частей нашего организма, которую иные фамиллярно именуют «мотором» или «насосом», наше сердце, на самом деле являет собой уникальный прибор, который мы подвергаем колоссальным нагрузкам и воздействию самых настоящих боевых отравляющих веществ. Не меньший удар, чем воздействие табака и алкоголя, наносит по сердцу применение лекарственных препаратов, которыми многие пользуются необдуманно. А ведь народной мудростью апробировано большое количество безвредных целительных сборов и отваров, действительно несущих исцеление от многих, в том числе и сердечных, болезней.

ЛЕЧЕНИЕ ТРАВАМИ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Болезни сердца очень распространены в наш век. Люди все больше и больше страдают от сердечных заболеваний, с которыми врачи стараются бороться,

однако число больных с нарушением функции сердечно-сосудистой системы в целом, и в частности сердца, продолжает увеличиваться.

Когда люди без контроля врача используют так называемые жаропонижающие средства, они тем самым наносят вред сердцу.

Не менее существенной причиной возникновения сердечных заболеваний является неправильное питание. Кровь непрерывно проходит через сердце. Если она всегда переполнена отбросами жизнедеятельности организма, тогда определенное их количество начинает оседать внутри и вокруг сердца. Именно поэтому современное питание, содержащее излишнее количество белков, жиров и углеводов, неизбежно предрасполагает к нарушениям в работе сердца. Чем больше будет потребляться мяса, белого хлеба, белого сахара и т. д., тем больше поток крови будет забиваться отбросами и тем сильнее будет страдать сердце, особенно в среднем возрасте.

Регулярное употребление крепкого чая, кофе, алкогольных напитков также отрицательно действуют на сердце, поскольку в этих напитках содержатся химически вредные вещества, которые попадают в кровь. По такой же причине вредное действие на сердце оказывает и курение.

Настой из отдельных лекарственных растений или сборов готовят следующим образом: 10 г (1–2 столовые ложки) сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл (1 стакан) горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и прогревают на водяной бане 15 мин., охлаждают 45 минут при комнатной температуре, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл.

Отвар готовят следующим образом: 10 г (1–2 столовые ложки) сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл (1 стакан) горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 30 минут, охлаждают при комнатной температуре 10 мин., процеживают, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного отвара доводят кипяченой водой до 200 мл.

Ингаляционные смеси готовят на основе готовых отваров или настоев с последующим разведением их кипяченой водой до необходимой лечебной концентрации ингаляционной смеси в целом (обычно 1:2 и 1:3).

Растворы для примочек, спринцевания, местных ванночек готовят аналогичным способом, однако в случае необходимости получения более концентрированных водных вытяжек исходные настои и отвары следует готовить из расчета 1:5 и 1:3 и применять их в нативном виде.

Для приготовления лечебных ванн настой и отвары используют из расчета 1–2 л на ванну.

Курс лечения галеновыми препаратами при большинстве хронических заболеваний составляет 25–35 дней. Повторные курсы назначают после 10 – 15-дневного перерыва, но не более 2 курсов после основного курса лечения. В отдельных случаях во избежание снижения эффективности или для предупреждения привыкания рекомендуется при повторных курсах лечения изменять состав сборов и назначать лекарственные растения, обладающие аналогичной терапевтической активностью. Разовые дозы, количество суточных приемов галеновых средств не следует считать строго обязательными, так как при необходимости врач может их изменить в зависимости от течения болезни, индивидуальных особенностей больного, его возраста и пола.

СБОРЫ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Сбор 1

Мята перечная (листья) 30,0 г.

Пустырник пятилопастный (трава) 30,0 г.

Валериана лекарственная (корень) 20,0 г.

Хмель обыкновенный (шишки) 20,0 г.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день при нервном возбуждении, раздражительности, бессоннице.

Сбор 2

Валериана лекарственная (корень) 25,0 г.

Пустырник пятилопастный (трава) 25,0 г.

Тмин обыкновенный (плоды) 25,0 г.

Фенхель обыкновенный (плоды) 25,0 г.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день при нервном возбуждении и учащенном сердцебиении.

Сбор 3

Валериана лекарственная (корень) 30,0 г.

Мята перечная (листья) 30,0 г.

Вахта трехлистная (листья) 40,0 г.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 2 раза в день при нервном возбуждении и раздражительности.

Сбор 4

Хвощ полевой (трава) 20,0 г.

Горец птичий (трава) 30,0 г.

Боярышник кроваво-красный (цветки) 50,0 г.

Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ стакана настоя 3–4 раза в день при учащенном сердцебиении, раздражительности, бессоннице.

Сбор 5

Валериана лекарственная (корень) 30,0 г.

Пустырник пятилопасный (листья) 30,0 г.

Тысячелистник обыкновенный (трава) 20,0 г.

Анис обыкновенный (плоды) 20,0 г.

Принимать в виде настоя по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ стакана 2–3 раза в день при болях в сердце.

Сбор 6

Родиола розовая (корни) 20,0 г.

Заманиха высокая (корни) 20,0 г.

Шиповник коричный (плоды) 20,0 г.

Крапива двудомная (трава) 15,0 г.

Боярышник кроваво-красный (плоды) 15,0 г.

Зверобой продырявленный (трава) 10,0 г.

Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана настоя 2–3 раза в день в качестве тонизирующего и повышающего иммунорезистентность средства.

Сбор 7

Аралия маньчжурская (корни) 15,0 г.

Левзея сафлоровидная (корни) 15,0 г.

Боярышник кроваво-красный (плоды) 15,0 г.

Шиповник коричный (плоды) 15,0 г.

Календула лекарственная (цветки) 10,0 г.

Чехарда трехраздельная (трава) 10,0 г.

Рябина черноплодная (плоды) 10,0 г.

Подорожник большой (листья) 10,0 г.

Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ стакана настоя 3 раза в день в качестве тонизирующего и иммуностимулирующего средства.

Сбор 8

Ландыш майский (цветки) 10,0 г.

Фенхель обыкновенный (плоды) 20,0 г.

Мята перечная (листья) 30,0 г.

Валериана лекарственная (корень) 40,0 г.

Принимать в виде настоя в 3 приема в течение дня по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ стакана при миокардите.

Сбор 9

Валериана лекарственная (корень) 20,0 г.

Ромашка аптечная (цветки) 30,0 г.

Тмин обыкновенный (плоды) 50,0 г.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 2 раза в день при нервном возбуждении, раздражительности, бессоннице.

Сбор 10

Ромашка аптечная (цветки) 20,0 г.

Мята перечная (листья) 20,0 г.

Фенхель обыкновенный (плоды) 20,0 г.

Валериана лекарственная (корень) 20,0 г.

Тмин обыкновенный (плоды) 20,0 г.

Принимать в виде отвара утром по 1–2 стакана, вечером по 1 стакану при бессоннице.

Сбор 11

Тмин обыкновенный (плоды) 20,0 г.

Барвинок малый (листья) 10,0 г.

Валериана лекарственная (корень) 20,0 г.

Боярышник кроваво-красный (цветки) 20,0 г.

Омела белая (трава) 30,0 г.

Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ стакана настоя в течение дня в несколько приемов при нейроциркуляторной дистонии по гипертоническому типу.

Сбор 12

Бузина черная (цветки) 25,0 г.

Ромашка аптечная (цветки) 25,0 г.

Липа сердцевидная (цветки) 25,0 г.

Мята перечная (трава) 25,0 г.

Принимать в виде горячего настоя по 1 стакану 2–3 раза в день в качестве мочегонного и потогонного средства.

Сбор 13

Липа сердцевидная (цветки) 50,0 г.

Малина обыкновенная (плоды) 50,0 г.

Принимать в виде горячего отвара на ночь по 1 стакану в качестве мочегонного и потогонного средства.

Сбор 14

Малина обыкновенная (плоды) 40,0 г.

Мать-и-мачеха обыкновенная (листья) 40,0 г.

Душица обыкновенная (трава) 20,0 г.

Принимать в виде горячего настоя по 1 стакану на ночь в качестве мочегонного и потогонного средства.

Сбор 15

Брусника обыкновенная (листья) 20,0 г.

Анис обыкновенный (плоды) 20,0 г.

Мать-и-мачеха обыкновенная (листья) 20,0 г.

Липа сердцевидная (цветки) 20,0 г.

Малина обыкновенная (плоды) 20,0 г.

Принимать в виде горячего отвара на ночь по 1–1,5 стакана в качестве мочегонного и потогонного средства.

Сбор 16

Солодка голая (корень) 40,0 г.

Липа сердцевидная (цветки) 60,0 г.

Принимать в виде горячего настоя 2–3 раза в день по 1 стакану при простудных заболеваниях, а также как потогонное и противовоспалительное средство.

Сбор 17

Шиповник коричный (плоды) 50,0 г.

Брусника обыкновенная (плоды) 50,0 г.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день в качестве витаминного средства.

Сбор 18

Крапива обыкновенная (листья) 30,0 г.

Рябина обыкновенная (плоды) 70,0 г.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день в качестве витаминного средства.

Сбор 19

Шиповник коричный (плоды) 45,0 г.

Брусника обыкновенная (плоды) 15,0 г.

Крапива двудомная (листья) 40,0 г.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день в качестве витаминного средства.

Сбор 20

Шиповник коричный (плоды) 30,0 г.

Смородина черная (плоды) 10,0 г.

Крапива двудомная (листья) 30,0 г.

Морковь посевная (корень) 30,0 г.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день в качестве витаминного средства.

Сбор 21

Шиповник коричный (плоды) 50,0 г.

Малина обыкновенная (плоды) 50,0 г.

Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана настоя 2–3 раза в день в качестве витаминного средства

.

Сбор 22

Шиповник коричный (плоды) 25,0 г.

Малина обыкновенная (плоды) 25,0 г.

Смородина черная (листья) 25,0 г.

Брусника обыкновенная (листья) 25,0 г.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 2 раза в день в качестве витаминного средства.

[AD]

Сбор 23

Мята перечная (листья) 20,0 г.

Полынь горькая (трава) 20,0 г.

Фенхель обыкновенный (плоды) 20,0 г.

Липа сердцевидная (цветки) 20,0 г.

Крушина ольховидная (кора) 20,0 г.

Принимать по 1 стакану настоя утром и вечером при климактерическом неврозе.

Сбор 24

Лапчатка гусиная (трава) 25,0 г.

Чистотел большой (трава) 25,0 г.

Тысячелистник обыкновенный (трава) 25,0 г.

Ромашка аптечная (цветки) 25,0 г.

Принимать по $\frac{1}{2}$ – $\frac{1}{3}$ стакана настоя в день небольшими глотками при климактерическом неврозе.

Сбор 25

Шлемник байкальский (корни) 20,0 г.

Пустырник обыкновенный (трава) 15,0 г.

Мята перечная (трава) 10,0 г.

Сушеница болотная (трава) 15,0 г.

Шиповник коричный (плоды) 15,0 г.

Почечный чай (трава) 10,0 г.

Принимать в виде настоя по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день при гипертонической болезни 1-й и 2-й стадий.

Сбор 26

Рябина черноплодная (плоды) 15,0 г.
Морковь посевная (плоды) 10,0 г.
Фенхель обыкновенный (плоды) 10,0 г.
Валериана лекарственная (корень) 15,0 г.
Хвощ полевой (трава) 10,0 г.
Василек синий (цветки) 10,0 г.
Боярышник кроваво-красный (плоды) 15,0 г.
Шлемник байкальский 15,0 г.

Принимать в виде настоя по $\frac{1}{4} - \frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день при гипертонической болезни 1-й и 2-й стадии.

Сбор 27

Шиповник коричный (плоды) 15,0 г.
Сушеница болотная (трава) 10,0 г.
Береза повислая (листья) 10,0 г.
Мята перечная (трава) 10,0 г.
Морковь посевная (плоды) 10,0 г.
Элеутерококк колючий (корень) 15,0 г.
Кассия остролистная (плоды и листья) 10,0 г.
Почечный чай (трава) 10,0 г.
Лопух большой (корни) 10,0 г.

Принимать в виде настоя по $\frac{1}{3} - \frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день после еды при атеросклерозе.

Сбор 28

Морская капуста 10,0 г.
Боярышник кроваво-красный (плоды) 15,0 г.
Рябина черноплодная (плоды) 15,0 г.
Брусника обыкновенная (листья) 10,0 г.
Черёда трехраздельная (трава) 10,0 г.
Пустырник обыкновенный (трава) 10,0 г.
Ромашка аптечная (цветки) 10,0 г.
Кукурузные столбики с рыльцами 10,0 г.

Крушина ломкая (кора) 10,0 г.

Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ стакана настоя после еды 3 раза в день при атеросклерозе.

Сбор 29

Василек синий (цветки) 10,0 г.

Толокнянка обыкновенная (листья) 20,0 г.

Петрушка огородная (плоды) 10,0 г.

Береза повислая (почки) 10,0 г.

Вахта трехлистная (листья) 40,0 г.

Девясил высокий (корень) 10,0 г.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана отвара 3 раза в день за 15–20 минут до еды как мочегонное средство.

Сбор 30

Береза повислая (листья) 50,0 г.

Хвощ полевой (трава) 50,0 г.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3–4 раза в день как мочегонное средство.

Сбор 31

Можжевельник обыкновенный (плоды) 40,0 г.

Дягиль лекарственный (корень) 30,0 г.

Василек синий (цветки) 30,0 г Принимать в виде настоя по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день как мочегонное средство.

Сбор 32

Толокнянка обыкновенная (листья) 60,0 г.

Василек синий (цветки) 20,0 г.

Солодка голая (корень) 20,0 г.

Принимать в виде настоя по 1–3 столовые ложки за 15–20 минут до еды 3–4 раза в день как мочегонное средство.

Сбор 33

Можжевельник обыкновенный (плоды) 40,0 г.

Хвощ полевой (трава) 40,0 г.

Береза повислая 20,0 г.

Принимать в виде настоя по 2–3 столовые ложки до еды 3–4 раза в день как мочегонное средство.

Сбор 34

Брусника обыкновенная (листья) 20,0 г.

Толокнянка обыкновенная (листья) 50,0 г.

Почечный чай (трава) 30,0 г.

Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ стакана отвара 3–4 раза в день как мочегонное средство.

СТЕНОКАРДИЯ

Цветы боярышника широко применяются при лечении стенокардии.

Отвар. 2 столовые ложки сухих цветков на стакан воды. Кипятить 10 минут, когда остынет, процедить. Принимать по одной столовой ложке 3–4 раза в день.

Настойка. 10 г сухих цветков на 100 г водки. Настоять 21 день в темном месте. Процедить, отжать. Принимать по 20–25 капель 3 раза в день. Еще лучше принимать так, чтобы все рассосалось во рту.

Полезно пить *чай* из плодов боярышника. 1 столовую ложку плодов на стакан воды. Кипятить 10–15 минут, настоять, укутав, 2 часа. Принимать по 1 стакану 3 раза в день как чай.

Некоторые с успехом применяют *варенье* из плодов боярышника. Собирают созревшие плоды, перетирают их (толкут) с сахаром в соотношении 1:1. Пользуются этим вареньем всю зиму. Приступов не бывает.

Корень валерианы является радикальным средством при лечении стенокардии.

Настой. 10 г сухого корня на стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4–5 раз в день.

Настойка спиртовая. Принимать по 20–30 капель 3 раза в день.

Настой зверобоя. Зверобой – 1 часть; тысячелистник – 1 часть; валериана (корень) – 1 часть. 1 столовую ложку сбора на стакан холодной воды.

Настоять 3 часа. Затем поставить на огонь, дать вскипеть, кипятить 5 минут. Когда остынет, процедить. Принимать 1 стакан в течение дня в 3 приема.

Настойка василисника вонючего. Аптечный препарат. Принимать по 15–20 капель 3 раза в день. Применяется при стенокардии, нарушениях кровообращения, при гипертонической болезни.

Валериана лекарственная (корень) – 30–35 г.

Пустырник обыкновенный (трава) – 30 г.

Тысячелистник обыкновенный (плоды) – 25 г.

Принимать в виде теплого чая по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 40 минут до еды.

Ландыш (трава) – 10 г.

Фенхель (семена) – 15 г.

Мята перечная (листья) – 15 г.

Валериана (корень) – 20 г.

Залить стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Пить по столовой ложке 4 раза в день за 1 час до еды в течение одного месяца.

ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

Гипертоническая болезнь – широко распространенное заболевание сосудов, одна из причин заболеваний сердца. Самое опасное в ней то, что она может привести к заболеванию других важнейших органов, таких как поджелудочная железа, надпочечники, селезенка. Длительная гипертония вызывает заболевание сердца, его левого желудочка, аорта расширяется – в итоге развивается сердечная недостаточность, ишемия.

Брусника обыкновенная. В народной медицине применяют сок из ягод при легких формах гипертонической болезни.

Корень валерианы. Широко применяется при лечении сердечно-сосудистых заболеваний в разных видах: *спиртовая настойка* (популярные успокоительные капли), *настой*, *отвар* и *порошок*.

Настой валерианы. 10 г корней и корневищ залить 1 стаканом кипятка, прокипятить 30 минут, настоять 2 часа. Пить по 1–2 столовых ложки 3–4 раза в день после еды.

Отвар валерианы. 10 г корней и корневищ измельчить (длина частиц должна быть не более 3 мм), залить 300 мл воды, кипятить 15 минут, охладить, отфильтровать. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день после еды.

Порошок валерианы. Изолочь корни в ступе. Принимать по 2 г порошка 3 раза в день. Лечение валерианой длительное, т. к. эффект наступает медленно.

Календула лекарственная. Используется спиртовая настойка. Для этого на 100 мл 40-градусного спирта добавляют 40 г цветков календулы. Настаивают одну неделю. Принимать по 20–30 капель 3 раза в день длительно.

Лук репчатый. Едят 1–2 луковицы в день.

Жимолость голубая является весьма эффективным средством, используют свежие ягоды.

Картофель. При гипертонии едят печеный картофель в мундирах вместе с кожурой, так как в нем много калия, а он снижает диастолическое давление.

Клевер луговой – с лечебной целью используют цельные соцветия.

1 столовую ложку цветков заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день 2–3 недели.

Свекла красная (буряк). С лечебной целью используют корнеплоды свеклы, содержащие белки, жиры, фолиевую и органические кислоты, железо и другие вещества. Сок свеклы с медом (поровну) рекомендуют при гипертонии по столовой ложке 4–5 раз в день, курс лечения 2–3 недели.

Смородина черная. Отвар сушеных плодов: 2 столовые ложки сушеных плодов залить стаканом горячей воды, кипятить 10 минут на слабом огне, настоять 1 час, процедить. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана отвара 4 раза в день 2–3 недели.

Малина. Плоды малины (в сборе) – 2 части, трава душицы обыкновенной – 2 части, цветки липы сердцевидной – 2 части, лист мать-и-мачехи – 2 части, лист подорожника большого – 2 части, лист березы белой – 1 часть, побеги хвоща полевого – 3 части, трава и семена укропа огородного – 3 части, плоды шиповника (изолочь) – 5 частей. Заварить 2,5 стаканами кипятка, томить 30 минут, процедить. Принимать по 150 мл настоя 3 раза в день за 10–15 минут до еды. Вкус настоя приятный, запах ароматный.

Медовое ассорти. 1 столовая ложка меда, 1 стакан сока свеклы, 1 стакан сока моркови, 1 стакан сока хрена (натертый хрен предварительно настаивают в воде в течение 36 часов), сок 1 лимона. Все смешать, принимать по 1 стакану 2 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 1,5 месяца.

ПРОТИВОГИПЕРТОНИЧЕСКИЕ СБОРЫ

1. *Пустырник, трава – 3 части; сушеница, трава – 3 части; багульник, трава – 2 части; почечный чай – 1 часть.*

1 полную столовую ложку сбора заварить 300 г кипятка. Кипятить 5 минут, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать в теплом виде 3 раза в день по $\frac{1}{2}$ стакана за 20 мин. до еды. Применяется при гипертонической болезни 1-й и 2-й стадии и при симптоматических гипертониях без сердечной недостаточности.

2. *Адонис, трава – 1 часть; боярышник, цвет – 2 части; березовые листья – 1 часть; пустырник, трава – 2 части; сушеница, трава – 2 части; хвощ полевой, трава – 1 часть.*

2 столовые ложки измельченной смеси на 500 г кипятка. Настоять, укутав, 5–6 часов, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде. Применяется при гипертонической болезни 1-й и 2-й стадии и при симптоматических гипертониях, осложненных сердечной недостаточностью 1-й и 2-й степени, в стадии компенсации и субкомпенсации.

3. *Пустырник, трава – 3 части; сушеница, трава – 3 части; багульник, трава – 2 части; хвощ полевой, трава – 1 часть; кора крушины – 1 часть.*

2 столовые ложки измельченной смеси на 500 г крутого кипятка. Кипятить 10 мин. Настоять, укутав, 30 мин. Процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день после еды. Применяется при гипертонической болезни и ожирении.

4. *Горицвет весенний (адонис), трава – 1 часть; боярышник, плоды – 1 часть; мята перечная, трава – 2 части; пустырник, трава – 3 части; сушеница, трава – 2 части; почечный чай – 1 часть.*

2 столовые ложки измельченной смеси залить 500 г крутого кипятка. Кипятить 10 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день после еды. Применяется при гипертонической болезни 1-й и 2-й стадии и при симптоматических гипертониях со стенокардией.

5. *Пустырник, трава – 1 часть; сушеница, трава – 1 часть; боярышник, цветы – 1 часть; листья (трава) омелы – 1 часть.*

4 столовые ложки смеси настоять 6 часов в 1 л кипятка, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день через час после еды. Применяется при гипертонической болезни.

ГИПОТОНИЯ

Травы и травяные сборы, рекомендуемые при пониженном давлении.

1. Татарник колючий. 20 г сухих цветочных корзинок и листьев на стакан воды. Кипятить 10 минут на малом огне, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день для поднятия тонуса и повышения кровяного давления. Можно заварить одни листья.

2. Лимонник, настойка. Принимать по 20–30 капель 2 раза в день натощак перед завтраком и обедом за 30 минут до еды. Принимать с 1 столовой ложкой воды.

3. Левзея сафлоровидная (маралий корень), настойка, жидкий экстракт.

Принимать экстракт по 20–30 капель 3 раза в день натощак, перед завтраком и обедом – за 30 минут до еды. Настойку принимать по 30–40 капель так же.

4. Тмин песчаный (бессмертник). 10 г бессмертника на стакан кипятка. Настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды в охлажденном виде.

5. Горицвет весенний. В народной медицине рекомендуется принимать чай из напара горицвета (не больше 1 столовой ложки порезанного растения на 2 стакана кипятка) по 1 столовой ложке (максимум) и не чаще чем через час при сердечных болезнях, при почечной водянке, остром воспалении почек, при одышке, отеке ног, при инфекционных заболеваниях (тиф, грипп, скарлатина и пр.).

ТРАВЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ЛЕЧЕНИИ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА

БОЯРЫШНИК

Кустарник или деревце, часто с колючками, с очередными перистолопастными или раздельными листьями и небольшими двуполыми белыми (есть виды – и с красными) пятилепестковыми цветами, собранными в щитковидное соцветие. Боярышник колючий чаще всего разводится как декоративный и в живых изгородях.

Плоды красные, реже красно-желтоватые, с мучнистой мякотью. Цветет в мае – июне. Более точное описание отдельных видов можно найти в специальных определителях.

В народе лечебное применение имеют цветки белого боярышника (реже плоды, и то более в целях питания), которые разводятся или дико произрастают в данной местности.

Напар из 3 столовых ложек цветков на 3 стакана кипятка по 1 стакану трижды в день принимают при сердечных заболеваниях, а также во время простуды или при

сильных нервных потрясениях (дают и детям в соответственно уменьшенных дозах), при головокружениях и ударе (прилив крови к голове при так называемом заморочении головы), при удушье, вызванном сердечными недомоганиями, при неврозе сердца, при начинающейся климактерии. Настойка из боярышника готовится так: сок из свежих цветков боярышника смешивается с двойным количеством 90-градусного спирта и настаивается 15 дней. Принимают 3 раза в день по 40 капель на 1 столовую ложку воды.

Цветки боярышника можно смешивать с травой пустырника волосистого, сушеницы и цветками ромашки аптечной в пропорции (соответственно) 4: 4: 4: 1. Напар – ложка смеси на 1 стакан кипятка.

Принимают в тех же случаях и дозах, как и боярышник.

Хранение. Сушеные в тени цветки боярышника хранят в коробках, выложенных изнутри бумагой.

ВАЛЕРИАНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (МАУН, ОДОЛЯН, КОЗЛИК)

Является так называемым сборным видом.

Систематики делят это растение на несколько видов и разновидностей; среди них В. болотная, В. разнополая, она же – В. целолистная, В. побегоносная и др.

В народе лекарственное преимущество какого-либо из указанных видов специально не оттеняют, но считают более целебными корни растений, растущих на сухих местах.

Валериана – многолетнее травянистое растение высотой от 100 до 150 см. В первый год растение обычно формирует розетку прикорневых листьев, не вырастая в цветоносный стебель; такие же розетки формируются на отрастающих гонах у некоторых отдельных видов. Листья супротивные, непарно-перистосложные, листочки яйцевидно-ланцетные, зазубренные или цельнокрайние. Стебель прямой, бороздчатый. Соцветие крупное, ветвистое, отдельные части его в форме сложных щитков. Цветки мелкие, двуполые, розовые или белые. Цветет обычно в июне – июле, а порой даже и в августе. Растет на болотистых местах, в поймах рек, на травянисто-осоковых болотах, в сырых кустарниках, среди лозняков. Распространена повсеместно.

Собирают корни и корневища ранней весной или поздней осенью. Выкопав, хорошо очищают от земли, моют в холодной воде и сушат в тени. Настойки предпочитают готовить из корневищ, собранных на возвышенных местах.

Корни и корневища валерианы имеют своеобразный запах, горький, немного жгучий вкус. Запах валерианы привлекает котов, почему корни ее, особенно при сушке, необходимо оберегать от них, так как они могут их попортить.

В народе хорошо знают валериану и целительными свойствами ее корней и корневищ пользуются при лечении многих болезней.

Прежде всего валериановые корни с корневищами считаются средством, успокаивающим нервы, но, кроме того, и средством, способствующим пищеварению, разогревающим желудочно-кишечный тракт, ветрогонным, а также глистогонным.

Из корней с корневищами валерианы готовят настойки – водные, спиртовые (иногда и эфирные), которые употребляют при нервных возбуждениях, потрясениях, при истерии, при судорогах, при падучей болезни, тяжелых душевных переживаниях, бессоннице, сердцебиении как средство, поддерживающее силы, при поносах (особенно эфирную настойку) и в других случаях, о чем будет рассказано ниже.

Из ее корней, измельченных и помещенных в спиртовой раствор, готовят валериановые капли. Отвары из корней, стебля, листьев, цветков употребляют при нервных расстройствах, против истерии, малокровия, душевного расстройства, при сердцебиении как успокоительное средство.

Спиртовую настойку, или так называемые валериановые капли, готовят так: 1 часть мелко порезанных корней валерианы заливают 5 частями 70-градусного спирта, то есть крепкой водкой, и в теплом (до 25 градусов Цельсия) месте настаивают целую неделю. Жидкость сливают, в нее отжимают остаток, дают отстояться и процеживают через полотно или фильтровальную бумагу. Внутрь принимают от 15 капель до 3,0 мл в день.

Эфирную настойку в народе готовят так: 1 часть мелко порезанного (в крупный порошок) валерианового корня настаивают 4 суток в 4 частях 90-градусного спирта, потом доливают 2 части эфира и еще настаивают 3 суток. Жидкость сливают, в нее отжимают остаток, дают отстояться и процеживают через неплотную фильтровальную бумагу. Получается прозрачная желтоватая жидкость.

Когда-то во время холерной эпидемии принимали как профилактическое средство раз в день 0,5 г хинина, а через 3 часа эфирную валериановую настойку (15–20 капель), смешанную с настойкой из маковых зеленых головок (15–20 капель). Это повторяли через каждые 2 дня.

Водную настойку из растертых валериановых корней (предварительно вымоченных в течение 5 часов в теплой воде) в дневной дозе 5,0 – 15,0 г на 180,0 г воды считают хорошим успокоительным средством при болях в животе, нервных потрясениях, спазмах в матке, при бессоннице и т. п.

Младенцам при боли в животе (про эту боль узнают, если ребенок трет ножкой об ножку, подгибает коленки к животу и болезненно плачет) дают по чайной ложечке ежечасно водную настойку валерианового корня и считают, что это гонит газы и немного слабит.

Валериановые корни употребляют в разных смесях трав в различных случаях, о чем не раз упоминается ниже.

Валериановые корни употребляются также в виде порошка в дозе 1,0–2,0 г за один прием и не более 3–4 доз в день при тифе, скарлатине, воспалении легких, маточных недомоганиях, при мигрени.

При воспалении глаз летом в засуху из водного напара корня валерианы и очанки делают на ночь компрессы и днем промывают им же глаза.

Детям при нервном потрясении (испуге) с конвульсиями дают 5 раз в день по 7 – 10 капель валерианы в чайной ложечке воды. Помимо капель внутрь при падучей болезни купают ребенка в теплом отваре корней валерианы: горсть на 1 л воды. Такую ванну делают через день в течение 15 минут (перед сном).

При таком состоянии, когда в желудке ощущается пустота, язык обложен, побаливает голова, пьют по 3 стакана в день теплого чая из следующей смеси трав: 6 столовых ложек тысячелистника кипятят 10 минут в 1 л воды, в горячий отвар всыпают 1 столовую ложку полыни, 2 ложки перечной мяты и 1 столовую ложку мелко порезанного корня валерианы. Парят полчаса.

Правильно хранимый корень валерианы должен иметь все присущие ему характерные особенности: запах, цвет, вкус и т. д., о чем было сказано выше. Если же какое-либо из указанных свойств отсутствует, корень считают негодным и заменяют свежим.

Хранение. Корни с корневищами валерианы лучше всего хранить в плотно закрывающихся коробках, выложенных бумагой.

ЛАНДЫШ

Травянистое многолетнее растение семейства лилейных с ползучим корневищем, от которого вырастают вверх цветоносные стебельки высотой 20–30 см. Этот стебелек (стрелка) прикрыт у основания листьями, выше которых два крупных листа эллиптической или овальной формы, охватывающие стебель. Хорошо

известное растение. Цветет в мае – июне. Распространено повсеместно. Растет в лесах, в тенистых местах, в зарослях; в степной зоне встречается реже, преимущественно в долинах рек.

Народ собирает только цветки ландыша. Их сушат в тени, в хорошо проветриваемом месте, чтобы избежать побурения.

В народе из цветков ландыша готовят спиртовую настойку, употребляемую при болезнях сердца, особенно при пороке сердца. Ландышевую настойку готовят следующим способом: в баночку с узким горлышком насыпают свежие цветки ландыша до уровня трех четвертей и заливают почти доверху 90-градусным спиртом, закрывают, настаивают две недели. Настойка фильтруется. Получается желтоватая прозрачная жидкость с горьким вкусом и слабым ландышевым запахом. Принимают по 10–15 капель 3 раза в день.

При сердечных недомоганиях с резко выраженными нервными явлениями принимают в течение дня полстакана, разделив на 5 приемов, напар травы пустырника, в который влило 30–35 капель ландышевой настойки. Эту смесь в такой же дозе принимают также при бессоннице, тоскливом настроении и пр.

Хранение. Цветки ландыша хранят в плотно закрывающихся коробках.

ПУСТЫРНИК ВОЛОСИСТЫЙ

Многолетнее травянистое растение с зеленым опушенным, прямым, большей частью ветвистым стеблем высотой 30 – 100 см. Нижние листья округлые или яйцевидные, с сердцевидным основанием, почти до середины пальчато-пятираздельные, средние продолговато-эллиптические или ланцетные, трехраздельные или трехлопастные, все сверху крупно-городчато-пильчатые, с пушком, острые, сверху темно-зеленые, снизу светло-зеленые. Верхняя губа венчика пурпуровая, нижняя губа посередине желтая, с пурпуровыми крапинками (изредка венчик белый). Цветки собраны густыми мутовками, сидящими в пазухах прицветных листьев. Прицветники немного колючие. Цветет с июня до конца сентября. Растет на засоренных местах, по пустырям, на склонах, над обрывами, в запущенных садах, под заборами, на кладбищах; распространен повсеместно.

Собирают все растение во время цветения, срезая снизу в той части, где стебель менее упругий, обычно, где начинаются листья.

В народе предпочитают свежее растение, пользуясь выжатым из него соком. Высушенный пустырник употребляют в соответственно увеличенном количестве: 1 столовую ложку с верхом мелко изрезанного растения на 1 стакан кипятка в

виде напара в 2 приема. Сок из свежего растения принимают 3 раза в день по 30–40 капель на 1 столовую ложку воды за полчаса до еды.

Как сок из свежего растения, так и напар из сушеного принимают при ослабленной деятельности сердца, при неврозе сердца, слабом пульсе, одышке.

Применяется также при желудочно-кишечных заболеваниях, при хронических катарах толстых кишок, при желудочных спазмах и пр. Во многих случаях приходилось наблюдать излечение хронических кишечных больных после трехнедельного приема пустырника.

Пустырником пользуются также при различных нервных потрясениях, при испугах, стрессах и т. п., как успокаивающим нервную систему, предпочитая его валериане и бромидам.

При повышенном давлении крови он применяется в смеси в равных частях с травой сушеницы болотной, цветками боярышника и листьями омелы по 40,0 г на 1 л кипятка.

На зиму пустырник заготавливают, смешивая 2 части свежего сока с 3 частями спирта. Принимают 3 раза в день по 25–30 капель на воде.

Хранение. Хранят пустырник в ящиках, выложенных внутри бумагой.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК

При сильных сердцебиениях выпивают ежедневно по две рюмки слабого вина, в которое влиты 24 капли сока из тысячелистника и 24 капли сока из руты на обе рюмки вина.

ВИНОГРАД

Используется для лечения многих болезней: малокровия, запора, геморроя, поноса, болезней кишечника, туберкулеза, кашля, неврозов, болезней глаз, ушей, при зуде, болезнях матки, белях, недержании мочи, увеличении селезенки и печени, воспалении желудка и кишечника, сердцебиении, истерии, невралгии, воспалении десен, мозга, для устранения струпьев. В течение 2,5 месяцев надо съедать по 1,5 кг в день вместе с кожурой и семечками, в которых содержатся танин, воск, различные природные кислоты, масло. Есть виноград нужно перед обедом и после обеда по 500 г, а также после ужина 400 г. Лечение проводится в августе, сентябре, октябре. Хотите быть здоровыми – ешьте виноград.

ЛЮБИСТОК (ЗОРЕЯ ЛЕКАРСТВЕННАЯ)

Многолетнее растение с прямым, полым цилиндрическим, кверху разветвленным стеблем высотой до двух метров. Листья блестящие, перисто-рассеченные, надрезанно-зубчатые. Цветки мелкие, ясно-желтые, собраны в сложный зонтик. Цветет в июне – июле. Вкус корней пряный. Все растение со специфическим запахом, напоминающим запах сельдерея. Разводят его по селам в огородах, цветниках, палисадниках, около хат; иногда одичалый. Название растения связано с приписываемым ему свойством зачаровывать молодых людей. Собирают корни любистока осенью. Сушат обычно в тени.

Корни любистока в виде напара, но чаще отвара в количестве около 30,0 г (сухих) на 1 л воды пьют при заболевании почек, особенно при водянке, а также при болезнях сердца, желудочно-кишечного тракта, как кровоочистительное средство. Принимают его также и как средство, ослабляющее боли при месячных.

Приходилось наблюдать, что даже непродолжительное употребление отвара корней любистока вызывает более энергичную, но спокойную пульсацию сердца, уменьшает одышку, самочувствие больного улучшается. Чай из корня любистока благотворно влияет на перистальтику кишечника и уменьшает его вздутие.

Отвар (и напар) готовят так: 30,0 – 40,0 г корня заливают 1 л сырой воды, напаривают в духовке целую ночь, а утром кипятят 5–7 минут, после чего оставляют париться еще минут 20, процеживают, отжимают остаток и выпивают за день в 5 приемов.

Травник от кожных болезней

Болезни кожи – едва ли не самые мучительные для человека как в физическом, так и в моральном отношении. Предлагаемый травник содержит много рецептов, помогающих при этих болезнях.

ЛЕЧЕНИЕ ТРАВАМИ КОЖНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

Человек по иронии судьбы – существо, наименее приспособленное для жизни на Земле. В отличие от животных и растений наша защитная оболочка – кожа – плохо переносит перепады температур, удары, ушибы, порезы. Более того, она чрезвычайно подвержена различным заболеваниям. И когда они отражаются на внешности человека, он их переносит чрезвычайно болезненно. И хоть говорят в народе: «Не с лица воду пить», но кожное заболевание, отразившееся на лице, порой превращает жизнь человека в трагедию. И хоть против кожных заболеваний существует целая группа лекарств, действуют они избирательно, зачастую после

нихна коже остаются пятна. В отличие от них лечение травами организм воспринимает лучше, как бы подстраивается под действие каждой травы. Но и не каждую траву организм воспринимает. Вот почему в нашем очередном сборнике из серии «Истоки здоровья» мы приводим такое множество рецептов для лечения какого-нибудь одного заболевания. Главное – не прекращать лечения: не одно, так другое средство обязательно поможет.

ЛЕЧЕНИЕ РОЖИ

1. Хорошо смешать: $\frac{1}{2}$ стакана розового масла, $\frac{1}{2}$ стакана масла кувшинки, 1 стакан козьего или коровьего теплого молока. Остудить, процедить через тонкое полотно или марлю и прикладывать в виде компресса на пораженное место.
2. В народе при лечении рожи употребляются также мел и красное сукно. Утром, до восхода солнца, пораженное рожей место присыпать сверху чистым, мелко просеянным мелом. Сверху наложить чистощерстяное красное сукно и все это перебинтовать. На следующее утро снова повторить такую же процедуру, сменив мел. Через несколько дней рожа проходит. Процедуру производить несколько раз и обязательно до восхода солнца.
3. Примерно такой же метод лечения существует с применением меда и красного шелка. Лоскут натурального шелка красного цвета величиной с ладонь растеребить на мелкие кусочки. Смешать с медом пчелиным натуральным, разделить эту смесь на 3 части. Утром за час до восхода солнца наложить эту смесь на пораженное рожей место и перевязать. На следующее утро процедуру повторить – и так до выздоровления.
4. Взять порошок мела – 1 часть; порошок цветков ромашки – 1 часть; порошок красного кирпича – 1 часть; порошок листьев шалфея – 1 часть. Все хорошо перемешать. Насыпать смесь на хлопчатобумажную ткань и прижать к пораженному месту. Менять 4 раза в сутки в полутемном месте, чтобы не попали прямые лучи солнца.
5. На больное место присыпается мелко просеянная ржаная мука. Сверху обкладывается синей оберточной бумагой из-под сахара и все это перебинтовывается. Делать рано утром, за час до восхода солнца. Менять повязку раз в сутки до восхода солнца.
6. В народе считается радикальным средством при роже икра лягушачья. Весной набрать икры лягушачьей, расстелить ее тонким слоем на чистую тряпочку, высушить в тени. При рожистом воспалении икру снова размочить в кипяченой воде комнатной температуры, намазать на чистую тряпку и наложить на больное

место на ночь. После 3–4 таких процедур рожа проходит. Хранить заготовленную икру в прохладном месте не более 6 месяцев,

ВОСПАЛЕНИЕ ГЛАЗ ПРИ РОЖЕ

20 г семян или листьев дурмана на стакан кипятка. Настоять, укутав, 30 минут, процедить. Разбавить пополам водой. Делать примочки при воспалении глаз.

ЛЕЧЕНИЕ ПСОРИАЗА

1. 100 г измельченной свежей коры вяза настоять в 0,5 литра столового уксуса 8 – 10 дней, процедить и делать лекарственную повязку на пораженные участки.

2. Берут 100–150 г свежих молодых листьев олеандра, измельчают и варят в 0,5литра оливкового масла на водяной бане 3–4 часа. Затем отвар процеживают и добавляют 50–60 г желтого очищенного растопленного пчелиного воска и 25 – 30 г желтой серы. Все это смешивают и дают постоять 2–3 часа. Затем этой мазью смазывают участки кожи или накладывают в виде пластыря на пораженные места. Смазанные участки выставляют на солнце или обогревают синей лампой.

3. 10 г семян дикой степной чернушки, 100 г измельченной травы клоповника (стебли и листья) смешать, вложить в стеклянную банку и залить 0,5 литра столового уксуса.Настаивать 9 – 10 дней, периодически взбалтывая. Затем процедить и прикладывать компрессы к участкам, пораженным псориазом.

Это средство выводит также бородавки и родимые пятна.

4. Взять 100 г сока корней аира, 100 г уксуса столового, 100 г меда, все это перемешать, дать постоять 3–4 часа. Перед наложением лекарственных повязок хорошо взболтать. Накладывать на 2–3 часа. Сняв повязку, смазать ланолином или солидолом.

5. Взять череду (трава) – 20 г, чистотел (трава) – 10 г, бузину черную (цвет) – 10 г, аир (корень) – 20 г, зверобой – 20 г, мордовник (трава) – 10 г. Все это измельчить, перемешать, взять 1 столовую ложку этой смеси (10–12 г), залить 250–300 г крутого кипятка, довести до кипения, затем настаивать до полного охлаждения, процедить и принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день за 15–20 минут до приема пищи. Также из этого отвара хорошо делать ванночки и компрессы на пораженные участки.

6. Фиалка трехцветная (трава) – 20 г, календула (цветки) – 20 г, лопух (корень) – 20 г, земляника лесная (стебли, листья) – 15 г, береза белая (почки) – 15 г. Все это измельчают, смешивают, берут 1 столовую ложку этой смеси (10–12 г), заливают крутым кипятком (250–300 г), доводят до кипения, затем настаивают до полного охлаждения, процеживают и принимают внутрь по $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день за 15–20 минут до еды.

Из этого отвара также хорошо делать ванночки и компрессы на пораженные участки.

7. Зверобой (трава) – 25 г, листья березы – 10 г, можжевельник (ягоды и трава) – 15 г, ромашка (цветки) – 15 г, аир (корень) – 20 г, нетреба (колючая трава) – 20 г.

Приготавливают и принимают как в предыдущем рецепте.

8. Сок алоэ – 25 г, сок чистотела большого – 25 г, сок корня аира – 25 г, уксус столовый – 25 г, льняное масло – 25 г, сок травы нетребы свежей – 25 г. Все смешать, запарить в 300 г крутого кипятка, отстоять 2–3 часа, профильтровать и сделать примочки.

9. Смешать ржаную муку с медом и листьями бузины. Прикладывать в виде компрессов.

10. Взять 2 столовые ложки можжевельника (листья, стебли и корни), залить 0,5 л крутого кипятка, прокипятить 3–5 минут, настоять до полного охлаждения, процедить. Из этого отвара делать лекарственные повязки 3–4 раза в день на пораженные псориазом участки кожи.

11. Паслен черный (листья, плоды и стебли) истолочь в виде кашицы и эту кашицу прикладывать на пораженные участки.

12. Пораженный участок смазать камфарным маслом, а сверху наложить красную шерстяную салфетку, посыпанную мелом.

ВРАСТАНИЕ НОГТЕЙ НА НОГАХ

Кожаный напалечник наполнить коровьим маслом и ежедневно перед сном надевать на палец ноги. Делать это 2–3 недели подряд. Ноготь размякнет, и боли прекратятся. После этого следует при помощи ножа осторожно приподнять угол врастающего ногтя, подкладывая под ноготь кусочки марли или промокательной бумаги, после чего перевязать палец. Больное место заживает, а боль прекращается. Для предупреждения повторного врастания ногтя следует носить обувь большего размера и более просторную.

ВЫВЕДЕНИЕ БОРОДАВОК

1. Вырвать с корнем стебель срезанного (скошенного) хлебного колоса. Острием соломки несколько раз наколоть бородавку и сейчас же соломинку закопать в сырое место в землю, корнем вверх. Через несколько дней, когда соломинка сгниет, бородавки бесследно исчезнут.

2. Если нет такого стебля с корнем, рекомендуется следующий способ.

Взять небольшую картофелину, разрезать ее пополам, одну половинку выбросить (суеверные знахари говорят, что надо бросать через голову, назад от себя), а

второй половиной натереть все бородавки (срезанной стороной) и эту часть картофелины сейчас же закопать в землю, в сухое место, чтобы она там высохла, а не начала бы расти. Через несколько дней, когда картофель высохнет, бородавки исчезнут.

3. Помогает также сок чистотела большого – смазывать или прикладывать смоченную салфетку к бородавкам.

4. Помогает и зола древесины ивы, смешанная со столовым уксусом, в виде мази. Если эту смесь прикладывать к бородавкам, они высыхают и отпадают.

5. Истолочь бобы клещевины (или взять саму клещевину) и прикладывать на бородавки – она сводит бородавки и веснушки.

6. Если взять незрелые ягоды инжира и их соком смазывать бородавки или прикладывать их в виде лекарственной повязки на бородавки, они исчезнут. Можно прикладывать и листья инжира, но они действуют слабее.

7. Сок травы садовой руты – хорошее средство от бородавок и белых пятен на теле. Им смазывают бородавки или прикладывают в виде лекарственной повязки.

8. Разрезать яблоко на 2 части. Одной половиной хорошенько натереть бородавки, а другую половину закопать в землю. Когда вторая половина яблока сгниет – бородавки пропадут.

Либо делают по-иному: яблоко разрезать пополам ниткой, обеими половинами яблока натереть бородавки, сложить яблоко снова вместе половинками и связать их той же ниткой. Закопать это яблоко в землю или навоз; когда яблоко сгниет, бородавки исчезнут.

9. Чеснок. Ежедневно натирать бородавки чесноком.

10. Ежедневно два раза, утром и вечером перед едой, принимать порошок магнезии на кончике ножа. Принимать месяц.

11. На шелковой нитке завязывают в воздухе узлы над каждой бородавкой. Спрятать эту нитку в свежерезанную картофелину и зарыть ее так, чтобы никто не знал. Когда картошка сгниет, бородавки исчезнут. (Народное средство.)

12. Детские бородавки легко сводятся искусственным льдом, в котором сохраняется мороженое. Попросить кусочек льда, завернуть его. Дома приложить несколько раз лед к бородавкам и поддержать некоторое время, как стерпит кожа. Достаточно нескольких сеансов, и бородавки исчезнут.

13. Ежедневно вечером, перед сном, капать из пипетки на бородавку одну каплю уксусной кислоты, соблюдая осторожность. Больше капли не употреблять. Бородавки скоро начнут сходить.

ЛЕЧЕНИЕ ПУЗЫРЧАТКИ

1. Взять мокриц, которые водятся в сырых местах, растереть их в виде мази и прикладывать на салфетке в виде пластыря.
2. Взять картофель, потереть на терке и эту массу прикладывать на участки, пораженные пузырчаткой.

ЛЕЧЕНИЕ ЭКЗЕМЫ

1. Взять поровну ветки молодых побегов грецкого ореха, шиповника, стручки фасоли, сжечь, просеять золу. 100 г золы, 25–30 г льняного масла, 2 куриных яйца (белок) смешать до густоты мази, дать постоять 2–3 часа. Эту мазь прикладывать на пораженные экземой участки тела. Мазь хорошо применять при псориазе.
2. 100 г лука репчатого очистить, растереть до однородной массы, добавить 1 куриное яйцо (белок) и 1 столовую ложку березового дегтя.

Хорошо смешать и смазывать или накладывать повязку на пораженные экземой участки. Мазь хорошо применять при псориазе и лишаях.

3. Подорожник большой приготовить в виде кашицы и накладывать в виде лекарственной повязки. Он хорошо помогает при язвах, глубоких ранах и роже.
4. Настойка софоры японской: 150 г измельченных плодов настаивают в 0,5 литра водки 10–12 дней, периодически взбалтывая, затем процеживают. Этой настойкой смазывают рожу, раны, язвы, пролежни, ожоги. Можно накладывать лекарственные повязки на 8 – 10 часов, не снимая их и периодически орошая этой настойкой. Заживление наступает через 4–5 дней лечения.

5. Пихтовый бальзам (живица) – хорошее средство при экземе, ранах, язвах. Берут свежей сосновой живицы – 50 г, масла сливочного – 50 г, меда – 50 г, все это хорошо перемешивают, затем смазывают участки, пораженные мокрой экземой, раны, язвы.

6. Сбор лекарственных растений, применяемых при экземе: нетреба (колючая трава) – 20 г, крапива двудомная (трава) – 25 г, березовых почек – 15 г, ромашки (цветки) – 20 г, вяза (молодая трава) – 15 г, эвкалипта (листья) – 10 г. Все это измельчить, смешать, 1 столовую ложку смеси залить холодной водой (250–300 мл), настоять 2–3 часа, затем прокипятить 2–3 минуты. Дать постоять до полного охлаждения, процедить.

7. Мазь из листьев лопуха (составная): сушеные листья лопуха – 20 г; цветки ромашки – 20 г; корень копытня – 20 г; травы кипрея (иван-чай) – 20 г. Все высушить, размельчить и смешать. Смесь варят в 4 стаканах воды, затем добавляют одну столовую ложку сливочного масла и два стакана крепкого отвара свиной требухи, вновь варят до густой, тягучей клейкой массы (лучше варить

на так называемой водяной бане), процедить, отжать. Смешать поровну с глицерином. Мазь дает блестящие результаты при экземах.

8. При экземе хорошо пить отвар корня лопуха: 15 г корня лопуха на 200 г кипятка. Кипятить 10 минут на малом огне. Укутать потеплее на 2 часа. Принимать по одной столовой ложке 4 раза в день перед едой.

9. От экземы советуют пить цветки крапивы-яснотки. Крапива, которая не стрекается, имеет белый цвет зевиков. Заварить одну столовую ложку цветков на стакан воды (кипятка). Укутать на 2 часа потеплее. Пить за 30–40 минут до еды по одному стакану. Отвар цветков пьют при болезнях дыхательных путей, при диспепсии. Отвар травы употребляют при золотухе, при фурункулезах и других заболеваниях кожи.

ЭКЗЕМА, АЛЛЕРГИЯ, КРАПИВНИЦА У ДЕТЕЙ

Рекомендуется при купании пользоваться только детским мылом. Применять:

1. Настой: листья крапивы двудомной, трава душицы обыкновенной, череды трехраздельной, цветки ромашки аптечной, корни валерианы лекарственной, корни солодки голой. Смешать растения в равных пропорциях (1 столовую ложку смесизалить стаканом кипятка, выдержать 15 минут на водяной бане, настоять 45 минут, процедить). Давать детям до года – по 1 чайной ложке 3–4 раза в день, до 3 лет – по 1 десертной ложке 3 раза в день, старше – по 1 столовой ложке 3 раза в день. Принимать за 30 минут до еды.

2. Принимать обязательно травяные ванны. Взять мелко нарезанную траву череды трехраздельной, чистотела большого, зверобоя продырявленного, шалфея лекарственного, цветки ромашки аптечной, корень валерианы лекарственной. Растения смешать в равных количествах (например, по 10 ложек). Берем 5 столовых ложек смеси на литр воды в ванне. Заливаем 1 литром холодной воды, доводим до кипения, кипятим 10 минут, настаиваем 30 минут, процеживаем и добавляем в ванну с водой (ее температура должна быть не выше 36–38 °С). Делать через день 2–3 недели по 5 – 10 минут.

При сильном зуде и отечности – примочки с отваром коры дуба, травы зверобоя продырявленного, череды трехраздельной, листьев мяты перечной. Берем поровну 2–3 столовые ложки смеси, заливаем стаканом кипятка, нагреваем на водяной бане 30 минут, 10 минут настаиваем, процеживаем.

Смоченную в теплом отваре салфетку прикладываем к воспаленному участку кожи, можно закрепить примочку бинтом. Держать 15–20 минут, повторять 4–5 раз в день.

При особо тяжелом течении болезни – припарки. Тот же набор трав помещаем в марлевый мешочек, распариваем в кипятке, остужаем до переносимой температуры и, слегка отжав, прикладываем к пораженным местам.

Процедуру повторять, пока не прекратится зуд. Можно делать несколько раз в сутки по мере необходимости.

МОЗОЛИ

1. Взять луковицу репчатого лука, очистить ее, разрезать пополам, положить в стакан, залить уксусом. Поставить на сутки в теплое место, потом вытащить лук. Прикладывать к мозолям по 1 листочку 2 раза в день, утром и вечером, и завязывать тряпкой.

2. Вымачивать луковую шелуху в уксусе в течение 2 недель. Наложить на мозоль слой шелухи и завязать на ночь. Повторить несколько раз – и мозоли исчезнут.

3. Перед сном распарить ногу в горячей воде, затем вытереть досуха, привязать к мозоли корку лимона с небольшим количеством лимонной мякоти.

4. Лучше всего срезать небольшую горбушку лимона. Через 4–5 дней мозоль должен сойти полностью.

5. Распарить ногу, вытереть досуха, на мозоль приложить внутренней стороной разрезанную ягоду инжира. Делать ежедневно на ночь.

6. Можно ягоду инжира разрезать и привязать на мозоль. Менять ежедневно.

7. В теплой воде развести марганцовку так, чтобы вода была розовая, добавить чуть-чуть соли.

Опустить ноги на 15–20 минут. После этого не вытирать. Это хорошее средство от мозолей, потертостей, сбитых мест с болями. Быстро проходят боли, и человек получает облегчение.

8. В старину простые люди от мозолей делали следующую мазь: накапать на медные пятаки свечного сала (берутся старые медные пятаки), оставить на 3 дня, отчего образуется зеленая мазь. Эту мазь прикладывают на мозоли, перевязывают и исцеляются.

9. Также полезно прикладывать чернослив. Разварив чернослив в молоке, вынуть из него косточки. Горячим прикладывать к мозолям, а когда остынет ягода, то заменить ее снова горячей. Продолжать так делать столько, сколько можно. Мозоли быстро сойдут.

НАРЫВЫ, ФУРУНКУЛЫ, ЧИРЬИ

1. Нарезать мелко мыло, чтобы покрывало дно кружки. Налить туда молока в два раза больше. Кипятить смесь на малом огне 1–1,5 часа, перемешивая, пока не

получится густая масса в виде сметаны. Наложить на больное место и перевязать. Менять повязки ежедневно.

2. К двум частям печеного лука добавить 1 часть натертого мыла. Растереть и хорошо смешать. Прикладывать пластырь на больное место. Менять раз в сутки.

Очень хорошо очищает, помогает быстрому созреванию и очищает нарывы и фурункулы.

3. Лук. Испечь лук, разрезать пополам, разрезанной стороной приложить к чирью и перевязать. Менять через 4–5 часов. Способствует быстрому созреванию нарывов.

4. Картофель. Накладывать несколько раз в день на фурункулы или нарывы сырой тертый картофель, перевязывать. Менять через 3–4 часа.

5. Крупа гречневая. Нажевать сырую гречневую крупу, положить на марлю и привязать к нарыву или чирью. Они быстро и безболезненно проходят. Менять через 4 часа.

6. Столетник, агава. Сорвать лист, обмыть, срезать колючки, разрезать вдоль или растолочь. Наложить на больное место и перевязать, менять ежедневно. Хорошо вытягивает гной и способствует созреванию.

7. Взять льняное, миндальное, персиковое или оливковое масло, смешать пополам с соком алоэ. Намочить марлю в этом составе, положить на больное место и перевязать. Менять раз в сутки. Хорошее бактерицидное и заживляющее средство.

8. 10 г травы и корней одуванчика на стакан кипятка. Настоять, укутав, 3 часа, процедить. Принимать по столовой ложке 5–6 раз в день. Это кровоочистительное и улучшающее обмен веществ средство.

9. 1 столовая ложка сухих цветков крапивы глухой (яснотка) на стакан кипятка. Настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Принимать по полстакана 3–4 раза в день при фурункулах, экземе как кровоочистительное средство.

10. Кашица, приготовленная из муки пшеничной (белой) на вине и оливковом масле, используется для компрессов при воспалениях кожи, отеках, нарывах.

11. Испечь среднего размера луковицу, разрезать ее пополам и одну из половинок приложить к фурункулу, наложить повязку. Менять повязки с горячим луком каждые 4 часа. Можно применять и сырой лук.

ЛЕЧЕНИЕ ЛИШАЕВ

1. Взять молодой свежий прут грецкого ореха. Сжечь и слезой, что с него капает, смазать лишай.

2. Деготь березовый – 25 г, белок куриного яйца – 1 шт., сера – 1 чайная ложка, мед – 25 г. Все смешать, мазь применять при лишаях и экземе, а также грибковых кожных заболеваниях.

Принимать внутрь по $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день за 15–20 минут до приема пищи. Также одновременно из этого отвара делать ванночки или прикладывать компресс на пораженные участки.

3. Сосна (иглы или кончики молодых побегов) – 20 г, щавель конский – 10 г, паслен (травя) – 10 г, земляника лесная (листья) – 15 г, зверобой (травя) – 20 г. Все это измельчить, смешать, взять одну столовую ложку этой смеси (10–12 г), залить холодной водой (250–300 г), настоять 2–3 часа, затем прокипятить 2–3 мин., дать постоять до полного охлаждения, процедить и в этом отваре делать ванночки или прикладывать компрессы на пораженные экземой участки.

4. Мордовник (травя) – 20 г, подорожник большой (листья) – 20 г, орех грецкий (молодые листья) – 15 г, шиповник (молодые побеги веток) – 15 г, бузина черная (цветки) – 20 г. Все это измельчить, смешать, взять по 1 столовой ложке этой смеси (10–12 г), залить холодной водой (250–300 г), настоять 2–3 часа, затем прокипятить 2–3 мин., дать постоять до полного охлаждения, процедить и принимать внутрь по 1–2 стакана 2–3 раза в день за 15–20 минут до приема пищи. Также одновременно в этом отваре делать ванночки или компрессы на участки, пораженные экземой.

ЛЕЧЕНИЕ АЛЛЕРГИИ

1. Аллергия на пыль, в том числе на книжную: золототысячник – 5 столовых ложек без верха; зверобой – 4 столовые ложки; одуванчик, корень – 3 столовые ложки; хвощ полевой – 2 столовые ложки; кукурузные рыльца – 1 столовая ложка; ромашка аптечная – 1 столовая ложка; шиповник, плоды толченые – 2 столовые ложки.

Шиповник и корни одуванчика растолочь в ступе или пропустить через мясорубку. Весь сбор хорошо смешать.

1 столовую ложку сбора на $\frac{1}{4}$ стакана воды, можно сделать сразу на 2–3 дня. В эмалированной кастрюле залить этот сбор холодной водой вечером и дать настояться ночь. Утром поставить на огонь, довести до кипения (не кипятить). Укутаться 4 часа, процедить. Принимать по 1 стакану в течение дня в 3 приема до еды (то есть по $\frac{1}{3}$ стакана на прием). Хранить в холодильнике.

Аллергия начнет проходить. Вначале будут затвердения в носу, потом на подбородке, на руках, ниже до ног с сильным зудом. Смазывать их анестезирующей жидкостью «меновазин». Через месяц начнется выздоровление.

Лечиться 6 месяцев. Спиртного не принимать. Этот сбор хорош и для детей, когда у них аллергия как бы уходит внутрь и дети становятся сильно перевозбужденными. Бывает эта аллергия от нарушения обмена веществ из-за неправильного питания.

2. Крапива глухая (яснотка), цветки. 1 столовую ложку цветков сухих или свежих на стакан кипятка. Настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 4–5 раз в день или по одному стакану 3 раза в день в теплом виде.

Применяется при аллергической сыпи, крапивнице, фурункулезе, экземе, сыпях, золотухе как хорошее кровоочистительное средство.

3. Сельдерей пахучий. Отжать сок из свежего корня. Принимать по $\frac{1}{2}$ чайной ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Иногда можно принимать настой: 2 столовые ложки измельченных корней настаивают 2 часа в стакане холодной воды, процеживают. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день до еды.

Сельдерей (сок и настой) применяется также при заболеваниях почек, подагре, аллергической крапивнице, дерматитах, как мочегонное, легкое слабительное.

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ТРАВЫ

АНЮТИНЫ ГЛАЗКИ (ФИАЛКА ТРЕХЦВЕТНАЯ)

Распространена в полесье и лесостепи. Более широко распространена на паровых полях, в изреженных посевах зерновых культур и в огородах как сорняк, на песчаных берегах рек, в зарослях и т. п. Собирают растение во время цветения, сушат на открытом воздухе в тени. В народной медицине имеет широкое и довольно разнообразное применение. Чаще всего употребляют напар (водный настой 20,0 г фиалки на 1 стакан кипятка) по полстакана или по 1 стакану трижды в день. Злоупотребление большими дозами вызывает раздражение кишечника.

Напар травы фиалки трехцветной принимают как кровоочистительное средство при разных кожных заболеваниях (экзема, чирья, сыпи).

Детям нельзя давать в день больше 1 стакана напара из 10,0 – 12,0 г сухого растения (в 3–4 приема). При лечении детей такой чай употребляется в народе очень часто и с большой эффективностью. Траву трехцветной фиалки в виде чая считают в народе хорошим кровоочистительным средством при венерических болезнях. После употребления этого напара моча имеет специфический запах.

Золотушные сыпи и струпья лечат ваннами из травы трехцветной фиалки. Кроме того, в этих же целях применяют мазь: в 100,0 г подсолнечного масла (а лучше миндального) варят в течение 5 – 10 минут 10,0 г цветков фиалки трехцветной, 5,0 г травы будры и 5,0 г сухой нехворощи. Процеживают и сливают в баночку.

Такой мазью смазывают места, где есть золотушные поражения, или же прикладывают к ним тряпочки, пропитанные этой мазью, при этом на голове предварительно удаляют волосы.

Растения хранят в коробках, выложенных внутри бумагой.

БЕЛЕНА ЧЕРНАЯ

Двухлетнее травянистое растение. Очень похожа на нее однолетняя форма, которую рассматривают как самостоятельный вид. Цветет с мая до октября.

Растет на сорных местах, по садам, огородам, дворам, пустырям, улицам, при дорогах, под сараями и т. п. Распространена повсеместно.

Нельзя делать из нее отваров, так как растение это ядовитое. В народе почти не употребляет белену внутрь в чистом виде. Наружно спиртовую настойку, смешивая ее с небольшим количеством постного масла, употребляют для растираний при подагрических и ревматических болях, как примочку к формирующимся большим чирьям и карбункулам и как составную часть смесей для втирания при простуде, кашле, плеврите и т. п. Иногда для тех же целей спиртовую настойку подмешивают кмаслу из семян белены, которое приобретают в аптеках.

Листья белены и семена ежегодно заготавливают свежие. Хранят в плотно закрывающихся коробках.

БУДРА ПЛЮЩЕВИДНАЯ

Многолетнее растение высотой до 60 см со стелющимися стеблями и приподнимающимися цветущими ветвями. Растет по садам, среди кустарников, в лесах, по зарослям, под заборами, по полям, у дорог, на кладбищах. Цветет со второй половины апреля по июль. Распространено повсеместно, часто в больших массах. Наружно употребляется для заживления ран, язв и при кожных болезнях.

1. Хорошо истолченные и превращенные в тестообразную массу листья будры прикладывают на нарывы.

2. Места кожи, зараженные чесоточным клещом, натирают 2 раза в день крепкой настойкой травы будры на уксусе.

3. При слезотечении к глазам прикладывают тряпочки, намоченные в крепком напаре листьев будры.

ВАСИЛЕК СИНИЙ (ПОСЕВНОЙ)

Известное сорное растение в посевах зерновых культур, преимущественно озимых (ржи). Цветет в июне – июле. Распространено повсеместно. Цветы васильков помогают при фурункулезе (чирьи и нарывы продолжающиеся в течение длительного времени). Делают смесь из цветков васильков – 15,0 г, травы крапивы жгучей – 10,0 г, цветов ноготков – 10,0 г, листьев грецкого (волошского) ореха – 10,0 г, травы хвоща – 10,0 г, травы анютиных глазок – 20, 0 г, травы череды – 15,0 г, травы вероники лекарственной – 10,0 г. 4 столовые ложки (каждая с верхом) этой смеси заливают 1 л сырой воды, замачивают в течение ночи, а утром кипятят 5–7 минут. Выпивают этот отвар за день в 5 приемов. Лечатся им в течение 6 недель.

Цветы васильков хранят в плотных коробках, выложенных бумагой.

ВЕРБЕНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Многолетнее травянистое растение с прямостоящим ветвистым, четырехгранным стеблем с шероховатыми краями высотой до 100 см. Растет при дорогах, на старых развалинах кирпичных домов, по окраинам полей, на засоренных местах, на холмах. Вербену в народе употребляют прежде всего при болезнях печени, селезенки, а также при болезнях крови, выражающихся в появлениях чирьев, прыщей, сыпи, и, кроме того, при золотухе и венерических язвах. В этих случаях за день выпивают напар из 60,0 г на 1 л кипятка.

В виде примочек при болезнях кожи пользуются напаром из следующей смеси: вербены – 10,0 г, ромашки – 5,0 г, лепестков розы – 10,0 г, дубовой коры – 10,0 г, листьев шалфея – 5,0 г, травы хвоща – 10,0 г – как средством, уменьшающим воспалительную реакцию и содействующим заживлению ран.

ВЕРОНИКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Многолетнее травянистое растение длиной 10–30 см с ползучим стеблем, при основании ветвистым. Цветки бледно-голубые с лиловым оттенком, реже белые. В народе употребляют траву вероники внутрь и наружно. Внутрь принимают в виде чая из напара (20,0 г травы на 1 л воды) при простудных заболеваниях, астме, и болезнях мочеполовых органов. Наружно – для ванн, особенно детям при болезнях кожи, прыщах, сыпях, нагноениях и при чесотке. Эффективна при всех видах сыпей и прыщей на коже, при экземе, золотухе, грибковых поражениях кожи

– как чай в смеси вероники с травой трехцветной фиалки и травой череды (все в равных частях) по 10,0 г каждого растения на 1 л кипятка. Выпивают этот напар в течение дня. Для наружного употребления хороша настойка: 250,0 г сока, отжатого из размятой свежей травы вероники, залить 250 г 90-градусного спирта и настаивать 10 дней.

Настойка фильтруется, к ней добавляется еще 250,0 г такого же спирта, снова фильтруется через вату и затем в фильтрат добавляется 10,0 г перувианского бальзама. Перед употреблением взбалтывать. Этой настойкой пользуются при разных формах заболеваний кожи, в том числе и волосистой части головы. Кроме того, такую настойку, разбавленную 2 частями кипяченой воды, с успехом употребляют в виде промываний и примочек при легких ранениях, порезах, ушибах, при зуде на теле и на голове (втирание в корни волос). Зудящие места и места, пораженные грибами, смазывают ватой, смоченной в вышеуказанной настойке.

ДЕВЯСИЛ ВЫСОКИЙ (ДЕВЯТИСИЛ)

Многолетнее растение высотой 1–1,5 метра, иногда до 2,5 метра. Стебель прямой, бороздчатый, кверху войлочный, ветвистый. Растет по влажным кустарникам, на возвышенных берегах рек, особенно на меловых почвах, при рвах, на окраинах лугов, иногда на лесных лугах.

Распространен преимущественно в Черноземной зоне, в лесостепи, реже в степи. Растение популярно в народе и из-за усиленного сбора корневищ сейчас встречается редко.

При кожных болезнях, и чесотке особенно, крепким отваром девясила моют тело.

Горсть порезанных корневищ с корнями девясила варят 15 минут в 4–5 ложках свиного несоленого топленого сала. Процеживают в банку и этой мазью на ночь смазывают места, зараженные чесоткой. Рекомендуют также эту же мазь смешивать с 2 столовыми ложками чистого березового дегтя, с такой же дозой порошка серы. Этой мазью натираются в продолжение нескольких дней, вымываясь после нее крепким отваром девясила: 50,0 г на 1 л воды. Таким способом излечивалась даже самая запущенная чесотка.

Корни девясила хранят в ящиках, выложенных внутри бумагой.

ДУРНИШНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Однолетнее травянистое растение высотой до 120 см с округло-лопастными листьями. Растет также по пустырям, сорным местам, улицам (около заборов), песчаным берегам рек.

Водным отваром дурнишников моют части тела, покрытые сыпью и пораженные грибками. Отвар из дурнишника вызывает жжение, поэтому применение его требует некоторой осторожности. Степень жжения после промывания отваром дурнишника индивидуально колеблется и зависит от характера поражения. Особенное жжение наблюдается при грибковых поражениях.

Отваром дурнишника моются после бритья, особенно если на лице есть прыщи или лишай. Следует, однако, сперва испытать, не вызовет ли отвар жжения.

Удалив шипы, массу растения растирают и ею смазывают места, пораженные экземой, лишаями, золотушными струпиями. Отвар из растения в дозе: 1 столовая ложка измельченного растения на 1 стакан воды по 2–3 стакана в день – принимают внутрь при кожных заболеваниях. Растения дурнишника хранят в коробках.

ДЫМЯНКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Однолетнее сорное растение, произрастающее на огородах, в садах, на полях, засеянных яровой культурой, на свежих могилах сельских кладбищ и вообще на хороших, выработанных почвах, на сорных местах. Распространено повсеместно, но рассеянно. В тех местах, где дымянка произрастает более компактной массой, поле кажется сизым – покрытым дымом.

В народной медицине дымянка употребляется в виде свежесжатого сока вместе с пивом или сывороткой: 20–25 г сока на стакан; принимают 2–3 рюмки в день.

При появлении на теле прыщей, лишая, разных сыпей мажут пораженные места свежесжатым соком дымянки. Замечено, что свежий сок дымянки губительно действует на чесоточного клеща. В начале чесотки, пока клещи обильно не размножились, помощь наступала безусловно.

Хранится сушеная дымянка в ящиках, внутри выложенных бумагой.

МАЙОРАН (ДУШИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ)

Многолетнее растение, часто в форме полукустарника, высотой 30–90 см, с прямостоящими, мягковолосистыми стеблями. Все растение часто имеет пурпуровый оттенок. Растение очень популярно в народе. В народном врачевании

применяют напар душицы внутрь: при болезнях желудка и кишечника, горла, при простуде, а также при разных женских болезнях, особенно маточных.

Наружно из напара душицы делают компрессы на нарывы, чирьи и разные опухоли. Напар и отвар душицы применяют для ванн, особенно для золотушно-рахитичных детей (в смеси с другими растениями). Считают, что спиртовая настойка душицы, введенная в дупло больного зуба, успокаивает зубную боль.

Высушенная в тени и протертая трава душицы хранится в бумаге, в хорошо закупоренных ящиках или коробках.

ЕЖЕВИКА СИЗЯЯ

Ягода из семейства розоцветных. Ежевика сизая – это многолетнее полукустистое растение с годичными ветвями – дугообразно изогнутыми, покрытыми мелкими шипами. Листья зеленые, слегка опушенные. Побеги с белым налетом. Лепестки цветков белые, довольно длинные. Плод черный. Собирают зрелые плоды для пищевых целей и как потогонное средство, листья – все лето, а корни только осенью.

Напар из листьев ежевики (50,0 г на 1 л кипятка) применяют наружно в виде примочек при воспалении кожи, при экземе, а также для полоскания рта и горла.

Листья ежевики с успехом употребляли для наружного лечения при воспалении кожи при экземе, а также при лишаях, грибках и т. п. Но при этом применяли не одну ежевику, а в смеси с цветками ноготков, травой хвоща, лепестками садовой розы (которые обычно берут на варенье), травой вербены и дубовой корой. Все ингредиенты берут в равных частях и, залив холодной водой, варят в течение 15 минут.

ЗЕМЛЯНИКА ЛЕСНАЯ

Известное травянистое многолетнее растение, не требующее особых пояснений и описаний. Растет по кустарникам, лесам, полянам, сухим лугам и склонам, залежам. На организм человека действует вяжуще, мочегонно, улучшает обмен веществ. В плодах и листьях, кроме железа, есть витамин С и каротин.

Напар листьев земляники (50,0 г на 1 л воды) в народе употребляют для очищения крови, при сыпях, прыщах, лишаях, при рахите, золотухе, при подагре, гастритах, при болезнях печени и селезенки, катаре толстых кишок, геморрое, желтухе.

Многие формы старых, запущенных экзем (экзем с нагноениями, с трещинами, струпьями, нередко со зловонными язвами), которые не излечивались

различными дорогими средствами, успешно излечивались земляникой. Для этого выбирается спелая земляника, толстым слоем растирается на льняной чистой тряпке. Трех-четырехдневное прикладывание земляники в таком виде на пораженные экземой места очищает их от струпьев, устраняет сочение жидкости, уничтожает зловоние и открывает большое место для последующего этапа лечения – примочками, которые, как говорят в народе, должны вытянуть жар, и для лечения мазями как окончательной фазы лечения экземы.

Листья земляники, хорошо высушенные, хранят в деревянных ящиках, внутри выложенных бумагой, а сушеные ягоды – в жестяных коробках.

ИРИС ГЕРМАНСКИЙ

Измельченные корни ириса варят в молоке и прикладывают к гнойным ранам, чирьям на шее и в других местах.

КАКАО (МАСАО)

Помогает при многих болезнях. Употребляется для лечения геморроя. При зуде тела и в области паха необходимо мазать больные места маслом какао.

КРАПИВА ДВУДОМНАЯ И КРАПИВА ЖГУЧАЯ

Широко известные растения семейства крапивных, причем первая высотой 30 – 150 см, многолетнее растение; вторая высотой 15–60 см.

Когда на теле время от времени появляются чирья, прыщи, сыпи, при зуде, при малом количестве мочи, при запорах – в народе говорят, что это происходит от «загрязнения» крови. В таких случаях делают смесь из равных частей: листьев крапивы жгучей, листьев одуванчика и цветков терновника. На дневную порцию берут 2 столовые ложки смеси, заливают 2 стаканами кипятка и парят в духовке 2–3 часа. Пьют ежедневно в течение двух недель. В это время питаются исключительно молочной пищей, диета без мяса, яиц, рыбы, запрещается водка, пиво.

КРУШИНА ЛОМКАЯ

Кустарник, иногда деревце, высотой 1,5–3 м с очередными, острыми, почти цельнокрайними листьями, на жилках которых с нижней стороны имеются волоски.

От чесотки, если она не очень запущена, с успехом лечатся ежедневным мытьем тела крепким отваром коры крушины.

ЛИПА

Хорошо известное дерево. Зацветает в начале июля. Собирают липовый цвет в июне, сушат в тени. Пьют перед обедом и после ужина. Собирают цветки и в небольшом количестве плоды липы. В народном врачевании есть случаи употребления древесины липы, как и ее камбия, а также и почек.

Почки липы, растолченные в тесто, употребляют как смягчающее средство при нарывах; в тех же случаях пользуются и листьями липы, а также камбием (соскабливая его с внутренней части коры и с древесины по снятии коры). Массой из камбийной ткани смазывают также ожоги.

ЛЕН (СЕМЯ)

Употребляется для лечения чирьев, прыщей, отеков, ран, гонореи, воспалений. Измельченные семена отваривают на воде или молоке, полученную кашу прикладывают к больному месту.

ЛОПУХ ПАУТИНИСТЫЙ

Широко известные, повсеместно распространенные растения, растущие на сырых местах, около жилья, в огородах, у дорог, на полях, в садах и т. п.

Отвар корня лопуха (50,0 – 60,0 г на 1 л воды) употребляют внутрь при лечении разных кожных заболеваний, при чирьях, фурункулезе, сыпях, при золотухе, рахите как кровоочистительное средство.

При выпадении волос и вообще при болезнях кожи на голове 2 раза в неделю моют голову в отваре корня лопуха – 20,0 г и цветков ноготков – 10,0 г на 1 л воды. Некоторые к этим компонентам добавляют еще 15,0 г шишек хмеля.

Корень лопуха, порезанный на небольшие кусочки, сушат в легкой печи. Ежегодно корни заготавливают свежие. Корни лопуха хранят в ящиках, выложенных бумагой.

МЕДУНИЦА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Многолетнее травянистое растение с корневищами. Прикорневые листья длинночерешковые. Растение шершавое. Цветки на коротких ножках в завитках, собранных наверху стебля в щиток. Растут в зарослях, среди кустарников, в лиственных лесах.

Напар всего растения успешно употребляется для промывания гноящихся ран, нарывов и пр. Для этой цели также смешивают медуницу с лепестками розы, травой хвоща полевого и дубовой корой, доза каждого по 10,0 г, а медуницы 15,0 г

. Смесь настаивается и доводится до кипения. Отвар применяется также в виде согревательных компрессов и примочек.

МЫЛЬНЯНКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (МЫЛЬНЫЙ КОРЕНЬ)

Многолетнее травянистое растение с ползучими корневищами. Стебли прямые, высотой 30 – 100 см. Растет в кустарниках, на заливных лугах, в надречных лозняках, на засоренных полях, часто и около жилья, в запущенных цветниках, иногда разводится как декоративное. В народе употребляют отвар корня мыльнянки (50,0 г варят 10–15 минут в 1 л воды) в дозе 3–4 стакана в день при желудочно-кишечных недомоганиях, при болезнях почек, печени и селезенки, а особенно при болезнях, связанных с нарушением обмена веществ, сопровождающимся кожными воспалениями, чирьями, нарывами и пр.

При венерических болезнях пьют отвар следующей смеси: корня мыльнянки – 15,0 г, корня бузины травянистой – 15,0 г, травы грыжника – 15,0 г, цветков таволги вязолистой – 15,0 г. Берут 4 чайные ложечки (с верхом) смеси на 4 стакана воды и варят 10–15 минут. За день выпивают 3–4 стакана.

ОДУВАНЧИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Популярное, всем известное, очень распространенное многолетнее растение. Сорняк. Цветет с весны – целое лето. Собирают корни ранней весной, а лучше поздней осенью и в небольшом количестве целое растение во время цветения. На вкус корни горьковатые.

При лечении экземы эффективен нижеследующий рецепт: по 1 столовой ложке мелко порезанных корней одуванчика и лопуха заливают 3 стаканами воды, замачивают в течение ночи, утром кипятят на небольшом огне минут 7, оставляют и дают напариться еще минут 20, процеживают. Принимают 3 раза в день по полстакана. В то же время места, пораженные экземой, смазывают мазью из 100,0 г березового дегтя, 50,0 г свежих сливок и 4 сырых желтков, хорошо смешанных и растертых в течение 15 минут. Для смывания этой мази употребляют теплую сыворотку из подогретого кислого молока.

ОСОТ ЖЕЛТЫЙ, МОЛОЧАЙНЫЙ

Используется для лечения бородавок на руках.

Сорвать осот, расцарапать бородавку и каждое утро смазывать соком. При болезнях десен каждое утро полоскать их следующим раствором: мелко растолченный осот сварить в винном уксусе. Помогает и при выпадении здоровых зубов (парадентит).

ПОДМАРЕННИК НАСТОЯЩИЙ

Многолетнее травянистое растение высотой 15–80 см с прямыми, коротко опушенными, слабыми листьями, приподнимающимися из ветвистого корневища. Цветки в длинной, густой, пирамидальной метелке, с медовым запахом, ярко-желтые, мелкие. Употребляют внутрь напар из нарезанного растения – 40,0 г на 1 л воды – при водянке. Летом выжатый сок из свежего растения по 3–4 рюмки в день в 2–3 приема как мочегонное средство при водянке, болезнях почек, сыпи на коже, нарывах, экземе и пр.

Напар и сок из растения употребляют для промывания ран, нарывов; для этой же цели используют присыпки из растертых цветов подмаренника.

ПЫРЕЙ ПОЛЗУЧИЙ

Широко известный, распространенный корневищный сорняк. Ранней весной или осенью, а также летом на паровых полях при культивации и бороновании выгребают целые кучи тонких корневищ пырея. Остается его собрать, помыть в холодной воде, расстелить на короткое время на солнце и ветре, чтобы завял, и потом высушить на чердаке.

В народной медицине используют корневища пырея как средство мочегонное, кровоочистительное, слегка послабляющее и восстанавливающее нарушенный обмен веществ.

Напар из корневищ пырея (60 г на 1 литр кипятка) принимают при желудочно-кишечных заболеваниях, при желчных и почечных камнях и при всех кожных болезнях, при фурункулезе, а также как отхаркивающее средство. В последнем случае применяется смесь из пырея, липового цвета, цветков черной бузины, листьев подбела и цветков коровяка. Все компоненты в смеси берутся в равных частях. Принимают ежедневно по 3 стакана такого напара в дозе – 1 столовая ложка смеси на стакан кипятка.

При чирьях и нарывах, появляющихся часто один за другим и по несколько сразу в разных местах тела, принимают в течение 3–4 недель ежедневно по 3 стакана крепкого напара корневищ пырея.

Отвар пырея употребляют для клизм при хронических запорах, напар же – для ванн при кожных заболеваниях и при золотухе.

СОСНА

Отвар из побегов сосны используется как мочегонное средство.

Из коры сосны приготавливают отвар для полоскания десен и зубов. При поносе детям дают пить отвар из шишек сосны.

Смола сосновая. Употребляется для лечения внутренних и внешних болезней – в отварах, компрессах, мазях.

Промыть в 12 водах и после этого использовать при лечении туберкулезного кашля. Пить по чайной ложке с молоком перед обедом и после ужина.

Рекомендуется использовать для смазывания и компрессов при внешних (кожных) болезнях, при зуде, коросте, при лечении золотухи, чирьев, гнойных ран, чихотки.

[AD]

Употребляется также как средство против грибковых заболеваний.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Известное лекарственное растение, упругий стебель его вырастает до 50 см. Корневище ползучее, с побегами. Стебель прямой, немного волосистый, как и листья. Цветки обыкновенно белые, но встречаются и розовые или с фиолетовым оттенком, мелкие. Запах растения бальзамический, приятный. Растет по лугам, полям, на межах, у дорог, по склонам, кустарникам, лесам.

Действие сока в отношении заживления ран очень эффективно. Старые язвы, долго гноящиеся раны, чирьи и прочее успешно излечиваются соком тысячелистника. Зимой почти такое же действие, как сок свежих листьев, оказывает напар из цветков этого растения с примесью $\frac{1}{3}$ по весу цветков ромашки. В этом же напаре хорошо мыть лицо, особенно молодым женщинам. Кожа приобретает бархатистость и матовый цвет.

Прыщи на теле, чирья и сыпь, как считают в народе, нужно лечить путем очищения крови, а для этой цели употребляют напар из следующей смеси трав: шалфея, полыни и розмарина – по 1 столовой ложке; тысячелистника, ягод можжевельника, подорожника ланцетолистного, крапивы большой, зверобоя и центаврии – по 2 ложки; хвоща – 3 ложки. Все смешивают, берут этой смеси 4 столовые ложки, каждая с верхом, заливают 1 литром кипятка и парят целую ночь; днем в 8 приемов выпивают весь этот напар.

Приводим рецепт для наружного употребления. При воспалении кожи к больному месту прикладывают истолченные и превращенные в массу листья тысячелистника или смазывают эти места мазью из тысячелистника: горсть цветков и листьев тысячелистника растирают в однородную массу и смешивают с несоленым топленным свиным салом.

Добываемый из растений краситель. Кроме своего прямого назначения употребляется для обработки ран. Помогает при лишаях (экземе) детей, особенно на лице и голове.

ЦИКОРИЙ КОРНЕВОЙ, ОБЫКНОВЕННЫЙ

Многолетнее травянистое растение с утолщенным веретеновидным корнем, с прямым (от 30 до 150 см высотой) стеблем с растопыренными ветвями. Цветки голубые, редко белые, еще реже розовые. Цветет в июне, августе. Растет по краям дорог, возле канав, на межах, по склонам.

Наружно отвар травы цикория употребляется при лечении экземы с целью удаления струпа и очищения пораженного экземой тела. Для этого смачивают в отваре цикория льняные тряпочки, обкладывают ими экземные места и делают это до тех пор, пока на поверхности не остается от струпа чистое красное место (без эпидермиса) и без явлений воспаления. В отвар цикория, пока он горяч, кладут лепестки розы и траву хвоща; когда он остынет, процеживают и сливают в бутылку.

ЧЕРЕДА ТРЕХРАЗДЕЛЬНАЯ

Однолетнее травянистое растение с прямым и сильно ветвистым стеблем высотой 15 – 100 см. Листья (и стебель) с редкими полосками, суженные в короткий крылатый черешок. Цветки желтые, трубчатые. Растет у прудов, рек, при канавах, по окраинам болот, на илистых почвах, в сырых огородах. Сорняк. Распространена повсеместно.

Приводим состав кровоочистительной смеси, употребляемой при кожных заболеваниях, а также при золотухе и рахите: череды – 10,0 г, листьев грецкого ореха – 5,0 г, травы трехцветной фиалки – 20,0 г, корня лопуха – 15,0 г, цветов глухой белой крапивы – 10,0 г, цветов тысячелистника – 10,0 г, листьев черной смородины – 10,0 г, листьев земляники – 15,0 г. Все смешивают, берут 20,0 г этой смеси, заливают 1 литром сырой воды и кипятят на слабом огне 10 минут. Пьют ежедневно по винной рюмке (30,0 г), а детям дают по 1 столовой ложке.

ЧЕМЕРИЦА ЛОБЕЛЯ, ИЛИ БЕЛАЯ

Многолетнее травянистое растение с простым или состоящим из нескольких головок корневищем и многочисленными беловатыми корнями. Цветки желто-зеленые или буровато-зеленые. В народе, в силу очень большой ядовитости, растение употребляют только наружно.

Отваром корней смачивают голову при сильной вшивости, настойку чемерицы прибавляют к мазям против чесотки и для втирания при невралгических и ревматических болях. Настойку готовят так: 1 часть мелко нарезанных корневищ с корнями заливают 120 частями спирта или очень крепкого самогона, настаивают 2 недели, процеживают и сливают в бутылку.

Примечание. Все части чемерицы и настойку хранят в определенном месте, как яд.

ЧЕРНИКА

Многолетнее растение высотой 15–50 см. Цветки зеленовато-белые с розовым оттенком. Ягоды черные с сизоватым налетом, внутри обыкновенно пурпуровые. Растет в лесах, преимущественно хвойных. Распространена повсеместно, кроме южных и степных районов. Собирают зрелые ягоды и листья во время цветения. Черника является популярнейшим народным лекарственным растением, особенно ее ягоды, как сушеные, так и свежие, а также засыпанные сахаром.

Густо сваренные (варить недолго) свежие ягоды черники толстым слоем наносят на пораженные экземой места тела, обкладывают марлей и обвязывают.

Такие обклады меняют ежедневно, а присохшую марлю отмачивают теплой чистой сывороткой от кислого молока. Таким же отваром и по такому же способу смазывают сыпь на коже, прыщи, некротические язвы и обожженные или обваренные места.

ЧИСТОТЕЛ БОЛЬШОЙ

Сок чистотела используют для выведения бородавок и сухих мозолей по весне. Все части растения, особенно корни, ядовиты. Внутреннее применение требует очень большой осторожности и точной дозировки. Применять только под контролем врача.

Травник от болезней ног

Наш опорно-двигательный аппарат, наши ноги, – это уникальный инструмент, дарованный самой Природой. Мы прошли долгий путь эволюции, прежде чем ноги наши стали такими, какими они есть у человека. От здоровья наших ног зависит не только наше самочувствие, но и отношение к жизни, и настроение, и мироощущение. Мы не замечаем наших здоровых ног, вместе с тем стоит заболеть хотя бы одной-единственной мозоли, как весь наш организм ощущает резкий дискомфорт.

Наша книга призвана помочь читателю самому позаботиться о своем здоровье, распознавать надвигающуюся болезнь, принимать меры по ее предотвращению задолго до того, как она станет неотвратимой.

БЕРЕГИТЕ НОГИ!

Заболеванием сосудов ног в той или иной степени страдают не менее 40 миллионов человек. Как правило, многие заболевания начинаются с общей слабости и заканчиваются слабостью в ногах. Болезнь протекает совершенно незаметно и подкарауливает человека, когда ему исполняется 35–40 лет. Большинство людей обращаются к врачам в тот момент, когда оказать им помощь уже практически невозможно. Заболевание сосудов ног – это не болезнь одной голени или голеностопной части, это настоящее страдание.

Факторы, способствующие проявлению этого заболевания, известны.

Перечислять их нет никакой необходимости. Мы рассмотрим только те, которые касаются сосудов нижних конечностей. Почему, например, девушки и молодые женщины чаще заболевают в раннем возрасте? Причина банальная – мода и постоянное охлаждение ног. Ношение ими тесной обуви на высоком каблуке приводит к деформации стопы. Между тем она должна работать спокойно. Спокойно сгибаться и разгибаться во время движения. За постоянное стремление выглядеть «не хуже, чем все» придется расплачиваться позднее. Особенно после рождения детей. И вот тогда-то красивые ножки придется упрятывать в брючный костюм.

Почему, спросите вы, чаще болеют мужчины? Ответ на это прост – курение и алкоголь. Курящий человек с атеросклерозом сосудов ног – это кандидат на ампутацию стопы или части ноги.

Заболевание сосудов ног чаще всего проявляется после 50 лет.

Проявляется оно либо повышением свертываемости крови, либо уменьшением движения крови по сосудам, нарушением клапанных функций вен.

В результате – жалобы на боли в суставах. Однако чаще всего это не суставы, а сосуды.

К сожалению, мы еще не умеем поставить ранний диагноз коварного заболевания. Как, впрочем, и успешно лечить. По этой причине очень важна профилактика заболевания.

Об этом я и хочу рассказать подробнее. Прежде всего нужно обратить внимание на правильное питание. Не переедать! Пищу надо принимать чаще.

Суточную порцию следует раздробить на несколько приемов. Еда на ночь – очень плохая привычка. У работающих москвичей она въелась в кровь, и ничем ее не

вытравишь. Едят на ночь, сидят и дремлют у телевизора, курят. День заканчивается неправильно. К этому времени резко повышается свертываемость крови, а она, в свою очередь, приводит к образованию сгустков крови, тромбов. Сгустки полезны, когда разорван сосуд, когда идет кровотечение, при травмах и операциях. В это время сам организм приостанавливает кровотечение свертыванием части крови.

Но если сгустки образуются внутри циркулирующего русла – это катастрофа. Это или внезапная смерть, или ампутация конечностей, или кровоизлияние и т. п.

Внутрисосудистое свертывание крови в основном зависит от каждого из нас. К трагедии приводят обильная еда за один раз, малоподвижный образ жизни. Мы мало ходим, мало двигаемся и не умеем дышать. Дышать надо глубоко, с таким расчетом, чтобы помогать кровообращению. Сейчас говорят о втором сердце – о мышечных сокращениях, которые помогают кровообращению к сердцу. Это так, но главный помощник – диафрагма. Она накачивает кровь при глубоком дыхании в четыре раза сильнее, чем это делает сердечная мышца. Мы рекомендуем людям с сидячим образом жизни не менее 5–6 раз в час вставать, чтобы глубоко подышать несколько раз.

Когда человек сидит или лежит, кровь в венах течет с очень небольшой скоростью. Причем 15 процентов крови движется по артериям, столько же находится в застойном состоянии. Повышается свертываемость крови.

Оказывается, стоит человеку пойти, как кровь из вен попадает в артерии. Из 15 процентов крови, находящейся в застойном состоянии, остается всего пять. Если же человек, к примеру, плавает или идет, как говорится, в ритме, вся наша кровь начинает циркулировать по организму.

Конечно же, большое влияние на здоровье оказывают наши взаимоотношения. Грубость, нетерпимость, бестактность, мелочные придирки выводят человека из состояния душевного равновесия. Как это бывает в нашей жизни, известно всем. Но я все же проиллюстрирую ситуацию, когда сдают нервы, таким примером. Однажды, не выдержав постоянных упреков, муж одной женщины включил утром магнитофон на весь выходной день. Бесстрастная лента записывала все, что происходило в квартире. На следующий день мужчина пригласил свою жену послушать запись. Оказалось, что она сделала мужу за один только день 178 замечаний.

Это великое качество – умение терпеливо выслушивать замечания жен. Между тем оберегать нервы друг друга – не функция врача, а благоразумие вашей жизни в семье. Нельзя укорять тех, кто находится на вашем попечении. Жить нужно без

упреков и замечаний. Надо уважать близких такими, какие они есть. Если это не делается, если люди не думают о благополучии нервной системы другого, тогда наступают нервный спазм сосудов и инфаркт.

Как-то мы выехали по экстренному вызову. Молодой мужчина упал, потерял сознание. После чего умер. Вскрытие установило инфаркт, но без тромбоза. Это нервный инфаркт, хотя его так и не называют. Но он есть, поскольку есть и внезапные смерти.

У нас существуют очень тяжелые дни, когда случается много инфарктов, отравлений, инсультов на работе. Это понедельник и четверг, последние дни месяца. Среди месяцев – январь, март, ноябрь. Самые трудные часы в течение месяца: с 1 часа до 3 дня, с 18 часов до 22–23 часов. В ночное время – от часу до 3 ночи. Если в эти часы не уберечь себя, не позаботиться о других, ваш организм наверняка подведет вас.

Человек после обеда не должен выполнять задания, требующие напряженной умственной работы. Самым лучшим временем для работы мозга и нервов следует считать период с 8 утра до 12 часов дня, и с 15 до 18 часов.

И еще об одном. Не носите сдавливающих туалетов. Рубцы на теле – это не что иное, как нарушенное кровообращение. Точно так же и с обувью.

На работе и дома нужно носить свободную обувь. Оставьте где-нибудь в укромном местечке на время работы свою модную обувь. Освободите ноги!

У людей тучных, как и у людей с пониженным весом или ослабленным здоровьем, внутренности сдавливают сосуды таза, нарушается отток крови от конечности. Если ноги болят во второй половине дня, если к тому же есть отеки или их признаки, нужно поднять живот. Есть простой способ – надеть бандаж на тесемках. Стоит его надеть, как у человека поднимается настроение и исчезают боли в суставах, ноги уже не отекают, улучшается кровообращение, прекращается сердцебиение. Еще один совет. Во второй половине дня носите супинаторы. Наблюдения свидетельствуют, что, если человек, плохо себя чувствующий во второй половине дня, наденет супинаторы и немного погуляет, у него падает давление до нормы, улучшается самочувствие, прекращаются боли. Носить супинаторы нужно до первого ощущения неловкости в стопе.

Известно, что на стопе очень много нервных окончаний, они являются как бы распределительным щитом внутренних органов. Следовательно, мы можем раздражением какой-либо точки на стопе улучшить состояние своего организма или ухудшить его. Если ноги не моются, если они холодные, точки на стопе приобретают особую чувствительность.

Очень важно быть осмотрительным при работах в саду. Особенно это относится к периоду, когда приходит время весенних работ. Конечно, в саду работы много. И грядки нужно сделать, и прополоть, и забор новый поставить, и дров заготовить. Все это, конечно, важно и очень для нас нужно. Но не спешите! Помните, что число инфарктов резко возрастает в первые недели работ в саду. Организовывать свой труд нужно разумно. И работать до первой одышки. Появилась одышка – остановитесь! Уйдите и отдыхайте, побеседуйте, прогуляйтесь по лесу. Не стремитесь все сделать сразу и не забывайте, что ваш организм с каждым годом становится все слабее.

Коль зашла речь о садовых участках, то нужно непременно вспомнить о лекарственных растениях. Они у вас рядом, под рукой. Весной можно выкапывать корни одуванчика (или поздней осенью, когда наступят первые заморозки).

Копать на всю глубину до появления цветовой стрелки. Если этой стрелки нет, корень годится. Высушите его, предварительно вымыв, конечно. Оставьте для лета и зимы. А весной ешьте его сырым. Можно нарезать колбасками, жарить, варить, добавлять в супы, винегреты.

Высушенный корень смолоть до муки и добавлять в различные блюда, но с таким расчетом, чтобы съедать два корешка в день. Корень обладает противосклеротическим действием. Причем действует превосходно. Люди, страдающие диабетом, должны поедать его в два раза больше. Корень рекомендуется и тем, у кого варикозное расширение вен.

Советую использовать повязки из листьев мать-и-мачехи. На материю, равную размером голени, листья накладываются разной стороной. Один – «матерью», другой – «мачехой». И так далее. После того как вся материя покрыта листьями, их прихватывают бинтом, без применения ваты. Повязка делается на ночь. Человек может идти с повязкой и на работу. Те, кто остается дома, могут носить повязку весь день. Вечером повязку разворачивают и накладывают на нее новые листья. Причем на то место, где «мать», накладывают «мачеху», и наоборот. В том случае, если человек не имеет возможности выйти на работу в повязке, ее можно хранить до вечера в холодильнике. После 10 дней листья удаляются. Однако, если на 7-й день вы не почувствуете облегчения, то дальнейшее лечение нецелесообразно. В таком случае листья мать-и-мачехи нужно заменить капустными, но зелеными. В некоторых случаях это помогает. В каких именно, спросите вы? В тех, когда нет тромбоза. Если нет тромбоза, применяется капустный лист, если он есть – листья мать-и-мачехи. Вот что следует из сказанного.

Если вы почувствовали хотя бы маленькое облегчение на 7-й день, извольте накладывать листья в течение двух месяцев подряд.

Для тех, у кого явный тромбоз, да еще и с образованием кожных трофических язв, мы рекомендуем три листа мать-и-мачехи заваривать одним стаканом кипятка и выпивать в течение дня по $\frac{1}{4}$ стакана дополнительно к лечению местными повязками на ногах (кипятить мать-и-мачеху в течение 10 минут и настаивать до остывания). Пьют настой одновременно с лечением листовыми повязками.

Можно использовать в лечении конский каштан. Его легко хранить – он не портится. 15–20 г раздробленных каштанов отваривают в одном стакане кипятка. Кипятить 15 минут, затем остудить. Настой горький, невкусный.

Можно добавлять любой ягодный сироп. Пить перед едой в течение 2,5–3 месяцев при тромбофлебите. Стакан в день – это норма. Пить нужно не залпом, а дробно – по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ стакана.

Очень советую запомнить, что надо есть как можно больше ягод и растений, имеющих рыже-желтый цвет. Это земляника, боярышник, рябина, калина, пижма и так далее. Указанные растения обладают высочайшей активностью за счет этого желтого цвета. Они помогут вам удержать организм от резкого атеросклеротического поражения.

Какая норма подобных растений и ягод? Для лечения тромбофлебита и раннего атеросклероза – это 20 г или 20–30 г в день. Если с ветки сорвали, то 20 г, если зимой – 30 г.

Несколько рецептов для снятия боли в суставах и голени. Трудно установить истинную причину боли, но есть некоторые признаки, по которым можно будет ориентироваться. Если, к примеру, человек почувствовал, что у него все болит в тот момент, когда он встал и пошел, и если эта боль разошлась через некоторое время, – это атеросклероз. Но есть боль, которая приходит к человеку, когда он находится в покое. Когда, скажем, он лег спать. Скорее всего, это уже воспалительный процесс.

Но как же все-таки победить боль? Попробуйте сделать согревающий компресс с ломтиком лимона, положив его на больное место. Помните при этом: если боль усиливается, немедленно снимите компресс и на следующий день вызовите врача.

Хорошо действует компресс из картошки. Всем известно, что зеленая картошка свидетельствует о том, что в ней есть картофельный яд. Есть такой картофель нельзя, но использовать для компрессов можно, ибо яд этот обладает хорошим свойством устранять боль.

Картофель тщательно моют и измельчают на терке (или пропускают через мясорубку).

Полученную массу кладут в кастрюлю, которую ставят в горячую воду и нагревают до температуры тела (чуть выше 38 градусов С). Затем картофель кладут в платяной мешочек, сшитый из мешковины. Причем сам мешочек должен соответствовать голени, голеностопному суставу или пальцам. В зависимости от того, куда вы хотите поставить компресс. Картофель кладут в платяной мешочек вместе с соком, предварительно подстелив клеенку. Толщина слоя должна быть до 1,5 см. Этим мешочком обертывается больное место и прикрывается клеенкой. Затем забинтуйте так, чтобы из компресса ничего не вытекало. Ложитесь спать, положив ногу немного выше на подушку.

Сон наступает быстро, как только почувствуете тепло. Если компресс не греет, значит, сделали его плохо.

Боль проходит в течение 20–30 минут и не повторится, возможно, до следующего времени, когда обычно ощущается обострение: с 13 до 15 часов либо ночью – с одного до 3 часов. Компресс накладывается ежедневно на ночь.

Утром вы должны приготовить новый. Делать это нужно 7 дней, а после этого срока – по желанию. Если в первые 2–3 дня боль исчезла и на 3 – 4-й день она не появляется, нет необходимости делать эти компрессы дальше.

Можно использовать и припарки. Берется зеленый лист и обдается крутым кипятком в дуршлаге. Как только он остынет до температуры тела, измельченный лист завертывают в холст, прикладывают к больному месту, забинтовывают и оставляют до полного охлаждения. Припарки такого рода делаются в экстренных случаях. Для компресса подойдут самые различные листья, но хорошо бы с добавлением листьев и шишек ольхи.

Широко распространены горчичники. Но использовать их можно только в том случае, если нет тромбоза. Для горчичника берется столовая ложка пчелиного меда в чашку, которая ставится в горячую воду. Мед помешивают, разогревая до температуры тела. Когда мед будете намазывать на чистое тело, нанесите его тонким слоем. Затем приклейте туалетную бумагу. После чего возьмите лист горчичника и, держа его за уголок, положите в горячую воду, налитую в мелкую тарелку. Ни в коем случае не макать горчичник, как это показано. Делать это нужно мгновенно, чуть смочив его. Затем положите один или два горчичника на бумагу и прижмите пуховой подушкой. Если была боль, то она пройдет быстро. Больной может быстро уснуть. Поэтому около больного нужно дежурить, чтобы не

дать больному спать. Как только образовалась краснота, снимите горчичники и бумагу. Отличное средство. Попробуйте.

И самое простое. Стоит сказать о том, как важно вводить в рацион крапиву. Тот, кто употребляет ее хотя бы два раза в неделю, спасет кровь от порчи. Крапива удерживает кровь в нормальном ритме работы, это растение – могучее средство поддержания равновесия состава крови. Крапиву можно использовать в пищевом рационе целое лето.

Если вы будете выполнять хотя бы часть наших советов, и выполнять их правильно, вы сами убедитесь в их пользе для здоровья.

Лучший способ укрепления ног – ходьба. Во время ходьбы улучшается обмен веществ, активизируется мышечная деятельность, улучшается кровоснабжение. Однако длительная ходьба приводит к перенапряжению мышц, застою и накоплению молочной кислоты, что вызывает резкие боли.

Для поддержания ног в хорошем состоянии недостаточно содержать их в чистоте. Необходимо выполнять упражнения для капилляров, для очищения клеток и для насыщения их энергией. Надо следить, чтобы стопы были всегда теплыми, розового цвета.

Упражнения эти легко выполнимы и не занимают много времени.

Проснувшись утром, потянитесь в постели три раза. Затем, лежа на спине, руки под головой, ноги вытянуты, сделайте по счету 30–60 движений «золотая рыбка», как это делает во время плавания рыбка: из стороны в сторону. Упражнение освобождает клетки от накопившихся шлаков.

Лежа на спине, поднять вверх руки и ноги, потрясти ими в воздухе 30–60 раз. Это упражнение раскрывает мельчайшие кровеносные сосуды.

Лежа на спине, соединить ладони и стопы. Сделать несколько движений руками от груди, а ногами, согнутыми в коленях, скользить по постели. Затем сесть и хорошо, догоряча растереть стопы ладонями рук.

Наиболее распространенным поражением стоп является **потливость**, иногда с резким неприятным запахом, иногда с зудом. Но этих неприятных проявлений может и не быть. Как правило, люди считают, что ноги у мужчины должны потеть, и не лечат их. А между тем даже в тех случаях, когда потливость сама по себе не беспокоит, она оказывает отрицательное влияние на защитные силы организма: появляются неустойчивость к сквознякам, повторные

простудные заболевания и, если своевременно не заниматься оздоровлением стоп, дело может пойти далеко – вплоть до хронической пневмонии, бронхиальной астмы и др.

Чтобы избавиться от потливости ног, рекомендуется в течение 3–4 дней (если понадобится и более) тщательно мыть ноги в горячей воде мочалкой с простым мылом. Хорошо протереть намыленной мочалкой между пальцами и под пальцами и всю стопу. Потереть кожу пемзой или почистить безопасной бритвой отмершие слои кожи. Обсушить или вытереть ноги досуха и смазать своей ладонью, смоченной в виноградном уксусе, стопы и межпальцевые пространства. После лечения надо надеть или новую обувь, или хорошо продезинфицированную старую.

Если стопы поражены **грибком**, имеются на коже **трещинки, зуд, шелушение** и общепринятые методы лечения (микосептин и др. мази) не помогают, попробуйте лечить ноги ваннами из травы вероники: два стебля на 1 литр воды кипятят пять минут и парят ноги 10–15 минут. Курс лечения зависит от тяжести заболевания от 3 до 15 ванн.

Если по каким-то причинам вам не удастся применить этот рецепт, то используйте ножные ванны в молочайном настое. На ведро крутого кипятка кладут пучок молочая (100–150 г), настаивают до тех пор, пока температура воды становится терпимой для ног. Напаривают ноги перед сном. На ночь хорошо обертывают стопы шерстяными повязками (платок, кашне и т. д.).

Трещины под пальцами быстро заживают от смазывания растительным маслом. Кстати, смазывание стоп растительным маслом и соком очень полезно для кожи стоп и, кроме того, для всех внутренних органов, с которыми стопы тесно связаны. Нередко люди страдают от **натоптышей** – уплотнений кожи стоп, которые мешают свободно ходить, вызывают боль, жжение. Чаще всего эти ороговевшие участки кожи распаривают и счищают безопасной бритвой, но они после этого образуются вновь. Если же применять соленые холодные ванны, то ороговение рассасывается и вновь не возникает.

Такая ванна готовится из 1 столовой ложки каменной соли на литр холодной воды. Опускаются в ванну обе ноги, если даже поражена только одна нога. Ванна снимает боль, жжение, делает мягкой кожу. Продолжительность ванны от пяти до 25 мин. Количество ванн зависит от степени рассасывания, т. е. надо сделать столько ванн, сколько требуется для полного выздоровления. Эти же ванны полезно сделать для снятия усталости и укрепления внутренних органов, особенно бронхов и сердца, но после ванны ноги не вытирать, а 10–15 мин.

походить по земле или горячим камням. Если вы живете в многоэтажном доме и спускаться вниз вам не всегда удобно, заведите себе плоский ящик, который наполните или каменной солью, или галькой, и выполняйте процедуру во время утреннего туалета, бриться и т. д.

Многие люди страдают от **мозолей на пальцах**. Кроме страданий от болей, которые они причиняют, люди, особенно женщины, страдают от того, что оказываются ограничены в выборе обуви. Существует бесчисленное множество способов сведения мозолей. Назовем наиболее эффективные.

Во всех случаях перед наложением повязки необходимо мозоль распарить.

Наиболее доступные способы:

- наложить повязку из размяченного простого мыла на зеленом листе сирени. Повязки менять каждый день, число этих повязок определяет сам больной по состоянию мозоли;
- на распаренную мозоль накладывают повязку из свежего клея, собранного с дерева яблони, вишни, абрикоса;
- повязка из свежего сока клещевины. Тщательно мыть руки после и во время приготовления сока, следить, чтобы брызги не попали в глаза. Это яд и вызывает сильное жжение;
- повязка из серых мокриц. 3–4 мокрицы раздавливают и кладут их *только* на мозоль, здоровую ткань защищают, вырезав из клеенки или картона кружок, в центр которого помещают мокриц. Повязку не снимают 3 дня. А через три дня вместе с повязкой отторгается мозоль.

Много хлопот доставляют **разросшиеся косточки** у больших пальцев стоп: деформируется стопа, становится болезненной ходьба. Столь же неприятны **ишпоры**, образующиеся на пяточной кости.

Природа этих костных разрастаний одна и та же – нарушение обмена веществ. Чтобы облегчить ходьбу и снять боль, на косточки надо положить кусочек фольги (серебряная бумажка).

Косточки хорошо рассасываются от употребления в пищу намагниченной воды. На водопроводный кран надевают магнитотрон на 2–3 месяца и используют эту воду для приготовления пищи, для чая, просто пьют. Соли уходят постепенно, безболезненно, день ото дня ноги беспокоят все меньше. Конечно, отложение солей, если не изменить диету, будет происходить снова. Поэтому наряду с

лечением косточек надо очищать весь организм. Этому способствует очистительные клизмы, бег, массаж, обливание и обтирание, намагниченная вода.

Местно на увеличенные косточки можно накладывать компресс из прополиса. Кусочек прополиса размягчают рукой, придают форму косточки и накладывают сухую повязку на всю ночь.

Самый доступный способ лечения косточек – смазывание голодной слюной. Утром натошак, когда еще не полоскали рот, смазывают косточки слюной, в том числе и пяточные шпоры.

Хорошо зарекомендовал себя способ лечения зубной пастой «Поморин». Ноги хорошо напаривают (до покраснения кожи), затем хорошо вытирают, немного ждут, пока ноги после вытирания снова станут влажными, вытирают их насухо и только после этого смазывают пастой. Она хорошо всасывается и не требуется никаких повязок. Процедура делается перед ночным сном. Обычно 2-недельный курс помогает избавиться от косточек и пяточных шпор, но может случиться, что лечение следует проводить и более длительное время.

[AD]

Пяточные шпоры также быстро рассасываются, если в носок или чулок под пятку насыпать щепотку красного молотого перца и ходить с ним целый день. Больные уже после первого дня отмечают заметное облегчение, а через неделю-полторы вообще забывают о беспокоящих их болях.

Среди курящих распространено заболевание мельчайших сосудов (капилляров) стоп – **эндартериит**, или перемежающаяся хромота. Первое проявление поражения – резкая боль в икроножных мышцах, человек вынужден остановиться, чтобы снять спазм, и только после этого может продолжать свой путь. Частота возникновения болей увеличивается, нередко приводит к омертвлению конечностей. На вооружении медицины имеется много различных препаратов, но они не всегда эффективны, нередко очень дефицитны. Конечно, убедить курильщика бросить курение никто не может, если он в этом находит наслаждение, но, если кто-то окажется в драматической ситуации, мы рекомендуем попробовать теплые ванны из селедочного рассола.

Продолжительность ванны от 5 до 20 мин. Курс лечения 15–20 ванн.

Лечение **варикозного расширения вен** достигает успеха, если из пищи исключить сладости, кондитерские изделия.

Утром натошак и вечером пить по стакану кипяченой воды с двумя чайными ложками яблочного уксуса и двумя чайными ложками меда. Вену смазывают снизу вверх яблочным уксусом утром и вечером.

Второй способ лечения – смазывать вену собственной мочой, хорошо прогретой на летнем солнце, а затем смывать теплой водой. Каждый раз после очередного мочеиспускания смазывать, прогревать, смывать. Курс лечения 2–3 недели.

Здоровые ноги поддерживают здоровье всего организма. Не следует ждать появления какого-то заболевания, чтобы стать внимательным к их состоянию. Прежде всего не следует накапливать усталость в ногах. Снятию напряжения помогают обливания холодной водой, массаж, заземление. Обливать ноги лучше всего из ковша, ведра, шланга, но не из душа. Сначала обливают левую стопу, затем правую, левую ногу от бедра вниз, а затем правую. После обливания ноги не вытирают, а ходят в течение 15 мин., выполняя какую-то работу. Обливать ноги можно несколько раз в день.

Среди множества массажей мы отдаем предпочтение двум. Массаж занимает всего две минуты, но на целый день обеспечивает хорошее самочувствие, его можно выполнять и друг другу и самостоятельно.

Указательным пальцем левой руки делают 6 скользящих движений от середины точки подошвы стопы к внутреннему мыщелку.

Двумя руками обхватывают нижнюю часть голени и делают 20 поглаживающих движений по направлению к коленному суставу.

Двадцать поглаживаний от коленного сустава до паха по передней и задней поверхности бедра.

Тридцать обхватов рукой от кончиков пальцев стопы, постепенно передвигая руки по направлению к паху. Этот массаж делают утром и вечером.

Он занимает всего семь минут и сочетается с массажем обеих рук.

Общеукрепляющим и оздоровительным воздействием, способствующим повышению защитных сил организма, служит массаж пальцев кистей и стоп. Массаж начинают с основания пальца к ногтю. На каждом суставе 3 нажима сначала сверху вниз, а затем с боков. Закончив массаж пальцев рук, переходим на левую стопу, а затем на правую.

В течение дня на поверхности тела скапливается статическое электричество, которое делает ноги тяжелыми, вызывает различные болезненные ощущения. В таких случаях вокруг ноги (в области голеностопного сустава) завязывают один конец оголенного электропровода (лучше медного), другой конец которого

привязывают к батарее или водопроводному крану. Продолжительность процедуры до наступления ощущения облегчения тела или прохлады, стекания.

Второй способ. Стать на землю босыми ногами на 1–2 мин. и сделать вдох через нос, глоток и выдох через вытянутые трубкой губы. Во время вдоха произнести: «Посылаю в голову». Второй вдох, глоток, выдох, мысль: «Посылаю в легкие и сердце». Третий: «Посылаю в живот». В заключение сказать: «Желаю себе и всем людям здоровья».

Много хлопот и неприятностей приносят **истертости** кожи ног. На наш взгляд, лучшим средством для заживления является голодная слюна и моча. Лечение проводится путем смазывания поврежденной кожи.

У тучных людей часто образуются опрелости в паховых складках. Для их уничтожения лучше всего несколько раз в день промывать эти места остуженной кипяченой водой. Хорошо помогает и подсолнечное масло. Его нагревают в водяной бане (масло наливают в пузырек и ставят в кастрюльку с водой). Охлаждают и используют для лечения опрелостей.

Нередко на коже образуются **бородавки**. В народной медицине применяют много методов. Вот некоторые из них:

Разрезают яблоко или картошку на две половинки, каждой из которых трут бородавки.

Смазывают их мочой. Лечат соком травы чистотел.

Обменные артриты, как правило, развиваются к 30 годам. Вначале человек ощущает острые, но кратковременные боли, а затем ограничение подвижности коленных суставов, изменение их формы. Женщины испытывают боль при ношении обуви на высоком каблуке, становятся мучительными спуск и подъем по лестнице.

Уже при первых симптомах необходимо обратить внимание на работу кишечника, диету и психогенные загрязнения. Даже при нормальной работе кишечника (нет задержек стула, нормальный аппетит, нет болей в животе) необходимо провести курс очистительных процедур с помощью клизм, они необходимы, особенно если имеются отклонения в деятельности желудочно-кишечного тракта (поносы, запоры, отрыжки, боли в животе, скопление газов и др.). Лучше всего провести промывание по 4-недельному курсу. Промывание делать обычной водой (температура 39–42 °С). Количество воды на одну процедуру 2 литра. Чтобы не вызвать привыкание к клизме, процедуру надо делать в одно и тоже время или после естественного стула.

Из пищи исключить жареное мясо, рыбу, мясные бульоны, сухие вина, шоколад, сахар, соль, острые блюда.

В повседневной жизни надо знать и помнить, что самым главным источником заболеваний коленных суставов являются «психозанозы»: грубость, неуважение, оскорбления, ругательства, несправедливость и пр. Ядовитые стрелы нашего некорректного ощущения прежде всего поражают сердце и коленные суставы. Зная это, не пользуйтесь сами и не давайте повода своим близким для метания ядовитых стрел (слова, мысли), ибо повреждения получает не только тот, кому посылают, но и тот, от кого исходят грубость, хамство, наглость и другие негативные действия.

Поврежденные суставы успешнее всего лечатся на фоне психоэмоционального покоя. Средств, применяемых для выведения солей, много, и все они оказывают положительное действие лишь в том случае, если больной верит в данный метод. Если же, приступая к лечению, человек испытывает неуверенность, выздоровления не наступит, как бы долго вы ни применяли метод.

Мы советуем начинать лечение с простейших методов. Например, если вы носите серьги и никогда не расстаетесь с ними, попробуйте отдохнуть от них. Как только снимете серьги, цепочку, перстни, сразу почувствуете облегчение, а если не будете надевать их 1–2 месяца, боли в суставах пройдут. Постарайтесь в это время попить мочегонный отвар брусничного листа или медвежьего ушка, полевой хвощ или мочегонный сбор. Можно пить чай с молоком. Есть землянику или клубнику или пить чай из их листьев.

Вы, наверное, обратили внимание на стройность стоп у индийских племен. Они не случайно надевают на голени браслеты. Наши женщины вряд ли знают, что несомкнутый браслет снимает тяжелые биоэлектрические заряды и, таким образом, оздоравливает. Если вы хотите избавиться от солей в суставах левой ноги, надевайте на голень правой браслет. У нас не принято носить браслеты на ногах, поэтому носите его дома или надевайте, ложась спать. Через месяц вы отметите полное рассасывание солей или значительное облегчение. Если левая нога у вас здоровая, все равно браслет надо надеть через месяц на правую ногу и не снимать его в течение месяца. Надо сказать, что браслет должен быть из вашего металла: у кого серебро, у кого золото, медь, олово, свинец, железо, алюминий – или из естественных минералов: сердолика, кораллов, янтаря, жемчуга, агата, граната, аметиста и др., даже обычной гальки. Браслет вполне могут заменить бусы.

Испытанным средством надо считать коровье молоко с каменной солью. В стакан неснятого молока кладут столовую ложку соли. Кипятят 15 мин. Перед лечением применяют гигиеническую ванну и на ночь смазывают места отложения солей (суставы, позвоночник и т. д.). Смазывают утром и вечером. Появляется сильное потоотделение, но через 3 дня можно мыться, как вы привыкли. Курс лечения 30 дней, 10 дней перерыв, всего три курса, но чаще всего уже через месяц больные чувствуют себя хорошо. Во время лечения могут появляться неприятные ощущения в области сердца, но прекращать лечение не следует.

Прекрасные результаты при **обменных артритах** получают от применения спиртовой настойки из 200 г корня переступеня (брионии белой) и 500 г водки.

Корень измельчают, заливают водкой и настаивают в течение 12 дней в темном месте. Настойку втирают в течение 5 мин. ежедневно в коленные суставы, стараясь надавливать на ткани (разминать отложения солей). В процессе втирания соли выкатываются из кожи. Соли отходят с болью, надо потерпеть и не бросать начатое лечение.

Отеки нижних конечностей зависят от состояния капилляров. Спазм, загустение мельчайших сосудов приводят к нарушению межклеточного обмена. Чаще всего отеки ног – это проявления заболевания сердца, печени, почек или сосудов. В таких случаях надо лечить основные заболевания. Если же отеки местного происхождения, надо промыть кишечник – это способствует выведению застойной жидкости из организма. Можно приготовить отвар из белой редьки: 400 г на 1 литр воды с одной чайной ложкой соли, кипятить 10 мин. Остудить и пить как воду.

Несколько слов об **экземах**. Замечено, что кожа успешно оздоравливается промыванием кишечника и лечением натуральным морковным соком. Пить свежеприготовленный сок ежедневно по несколько стаканов.

Несомненно, среди наших читателей найдутся люди, имеющие свои семейные рецепты лечения ног, которыми пользуется уже не одно поколение.

Давайте поделимся своими знаниями.

Помните!

Покалывания в суставе, ломота в кости, побаливание при ходьбе могут неожиданно развиться в серьезное и опасное заболевание опорно-двигательного аппарата.

Не пополняйте ряды инвалидов!

На ранней стадии большинство болезней возможно не только излечить, но и предотвратить!

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ БОЛЕЗНЯХ НОГ

ЛОПУХ БОЛЬШОЙ (РЕПЕЙНИК, РЕПЯШНИК, ДЕДОВНИК)

Символ навязчивости – репей. До 1814 года не знали его во Франции.

Это «трофей» бежавшего из России Наполеона. Французы невзлюбили пристава и окрестили лопух «русской заразой». А из Франции репейник пошел гулять по всей Европе, перекочевал на Африканский континент.

Химические свойства его, несмотря на то, что лопух очень широко применяется в народной медицине, изучены недостаточно. И это обидно, ведь только народная медицина использует репейник для лечения золотухи, рахита, геморроя, водянки, ревматизма, экземы, как желчегонное и мочегонное средство.

К стертым стопам ног при тяжелых и длительных переходах достаточно приложить листья лопуха и поддержать несколько минут – и ноги не болят, не ноют, готовы продолжать путь.

А в селах при сборе репейника пели песню, которая не только помогала в работе, но и была заговорной. Да и лечебный эффект тогда выше, так считали знахари.

ЗВЕРБОЙ

Тысячелетие используют звербой в качестве фимиама (поджигают и пропитывают дымом помещение, одежду) от порчи и бесплодия.

А если разбросать по полю при посеве звербой, то он предохранит от града, засухи, неурожая.

Положив его в обувь, обеспечим себе легкую дорогу, не устанут ноги, не будем испытывать усталости, и пыль не пристанет к нашей одежде.

ТАБАК

Если болят ноги, табак прикладывают к ступням. Растолочь 2 пакета табака (в порошок) и перемешать с 500 г меда. Смазывать ступни каждый вечер перед сном 12 суток.

ВИНОГРАДНЫЕ ПРУТЬЯ (УГЛИ)

Угольки от сгоревших виноградных прутьев растирают в порошок, используют для лечения отеков ног и при запорах.

Взять 2–3 ложки растертых в порошок угольков, размешать в 500 г воды, варить, пока останется 350 г. Пить по 100 г перед обедом в течение 15–20 дней.

КОРА ВЕРБЫ И ДУБА

При болях в ногах у людей, страдающих расширением вен, применяют теплые ножные ванны (до колена) из отвара коры вербы и коры дуба продолжительностью в полчаса. После ванны надевают на ноги бандаж или резиновые чулки и отдыхают.

Выздоровливающим после тяжелой болезни и длительного лежания в постели людям при слабости ног и дрожании их во время ходьбы делают примерно 20-минутные ножные ванны в крепком отваре вербовой коры.

РОМАШКА

Из напара цветков ромашки, смешанного с поваренной солью (200 г на 10 л воды), делают ванны при подагрических опухольях рук и ног.

Основываясь на народном опыте и личных наблюдениях, могу описать следующий способ применения ромашки при подагре и ревматических воспалениях. К больным местам прикладывают подушечки, наполненные цветками черной бузины и ромашки. Делается это так: смесь цветков слегка смачивают кипятком, затем сильно нагревают на огне в кастрюле и, наполнив ими (цветками) мешочек, прикладывают его к больному месту и старательно обвязывают. Таким же способом (и той же смесью) согревают флюсы, применяют при зубной боли с опухолью щеки, а также при боли в щеках после простуды на сквозняках, когда болят не только щеки, но и вся голова. Такие же подушечки применяют и во время прострела (боль в пояснице).

МАРГАНЦОВКА

Мозоль, потертость, сбитые места с болями – в теплой воде развести марганцовку так, чтобы вода была розовая, добавить чуть-чуть соли.

Опустить ноги на 15–20 минут. После не вытирать. Быстро проходят боли, и человек получает облегчение.

ЖИВОКОСТЬ ПОЛЕВАЯ, ШПОРНИК ПОСЕВНОЙ

Однолетнее травянистое растение из семейства лютиковых высотой 15–50 см, ядовитое. Стебель метельчато-ветвистый, несущий несколько цветочных кистей. Листья тройко- и больше рассеченные на узкие линейные участки. Цветки синие, реже розовые, еще реже белые – со шпорцем (напоминают отдаленно топорик).

Цветет с июня до осени. Растет на полях в посевах (больше в озимых), на парах, залежных землях и на сорных местах. Бурьян – семена его часто засоряют посевы хлебов. Распространено повсеместно.

Собирают всю траву без корня летом.

Применяют в виде напара 20,0 г на 1 л воды, принимают не более 3 стаканов в день при желтухе, увеличении печени, при общем плохом состоянии желудочно-кишечного тракта, при болезнях мочеполовых органов. Из такого же напара делают примочки при воспалении с нагноениями глаз (такой напар пили также в некоторых местностях при венерических болезнях).

Употребляется при воспалениях матки. Корни, стебель, соцветия и листья сварить как чай, пить перед обедом 20–30 дней.

При артритах прикладывать к суставам в виде компресса. Тоже самое при шпорах пяточной кости. Компрессы делать, пока не рассосется шпора или не пройдут боли и отечность при воспалениях суставов (артрит).

Хранение. Траву живокости хранят в ящиках, выложенных бумагой.

ПОЛЫНЬ (БОЖЬЕ ДЕРЕВО)

В китайской, монгольской медицине широко применяли полынь, рекомендовали во время путешествия надевать на пояс кушак или на запястье повязку, в которые была вшита полынь, для того, чтобы не утомляться, не заболеть, не встретить неудачу, не быть раненым или убитым. Чтобы не было усталости при ходьбе, перед и после путешествия рекомендовалось вымыть ноги отваром полыни.

Травник для женщин

Столетиями пишут о любви поэты, философы, ученые, воспевая ее красоту, нежность, необходимость. А о том, что должно способствовать здоровой любви, что может лечить ее, предупредить осложнения или снять смертельную опасность, написано мало. Мы предлагаем вашему вниманию средства, даем советы, как при помощи того, что растет рядом и доступно каждому, что легко приготовить, сделать свою любовь сильной. Природа мудра, и в ней предусмотрено все, что может быть необходимым, полезным человеку.

НЕМНОГО О ПРИРОДЕ ВЕЩЕЙ

Наши школьные и житейские познания о мужчине и женщине, как правило, ограничиваются половыми различиями. Однако они – только вершина айсберга. А ведь мы по-разному относимся к жизненным ситуациям, семье, детям, друзьям, карьере, выбору профессии, оцениваем людей, их поступки, болеем и лечимся.

Недаром в народной медицине существуют «мужские» и «женские» зелья, травы. Чем больше мы знаем друг о друге, понимаем, тем нежнее, заботливее, теплее наша любовь. Понять друг друга – значит уйти от стрессов, которые разрушают самый прочный фундамент любовных отношений.

Надо только учиться читать, медленно листая страницы книги Природы. На них записано все, что способствует долгой, полной любви жизни.

И не зря наша Земля так богата растениями, которые прежде всего могут быть полезными и только потом красивыми и радовать наш взор.

И чем больше мы узнавали о секретах картофеля, свеклы, моркови, черемухи, хмеля, яблок (можно, наверное, перечислить почти все, что растет), тем больше преклонялись перед знаниями и мудростью наших предков, которые умели лечить все или почти все. Они не только искали и находили, но еще и оставили это нам, своим потомкам. Природная наблюдательность и желание помочь, избавить от боли и страданий умножали возможности доморощенных лекарей исцелять без лекарств.

РАСТЕНИЯ – ЦЕЛИТЕЛИ И СТИМУЛЯТОРЫ

АИР (ИРНЫЙ КОРЕНЬ)

Отвар аира рекомендуется пить кормящим матерям, у которых мало молока. 30 г аира растереть в порошок, залить 300 г воды, варить, пока не останется 250 г. Пить перед обедом как чай.

Аптечные аирные капли употребляют при желудочно-кишечных недомоганиях по 3–6 капель на кусочке сахара 2–3 раза в день. Отвар аирного корня и аирные капли считаются в народе средством, увеличивающим количество молока у кормящих матерей.

Для лечения мочеполовой системы (различные воспаления, для регуляции менструального цикла у женщин, климактерические нарушения как у мужчин, так и у женщин) целители Индии предлагали сухой корень хорошо измельчить и принимать на кончике чайной ложки 5–6 раз в день, запивая медовой водой.

АЙВА

В древней Греции плоды айвы были символом красоты, любви и плодородия. Айва содержит небольшое количество витаминов, от 5 до 12 процентов сахаров, дубильные вещества и пектины.

Отвар семян – хорошее средство при обильных маточных кровотечениях, особенно в климактерический период. Обильные менструальные кровотечения

можно привести к норме, если ежедневно добавлять в чай по кусочку мелко порезанной айвы или принимать 3 раза в день на кончике чайной ложки высушенные семена. Прием начинать за неделю до мензоса.

От знахарей остался рецепт лечения бесплодия свежим соком айвы, но такое лечение требует чистого сердца и бескорыстия. Сок пить – от молодого месяца до двух третей его ежевечерне по одной столовой ложке.

Отвар листьев айвы – прекрасное средство для окраски волос при раннем поседении. Особенно красивый оттенок получается у шатенок и брюнеток.

Хорошо укрепляет волосы настой листьев.

АНИС (БАДЬЯН)

Однолетнее, травянистое, разводимое в огородах и палисадниках растение с округлым, покрытым коротким пушком, разветвленным вверху стеблем высотой 30–50 см. Цветет в июне – июле. Вкус семян терпковато-сладкий, запах сильный, специфический. Народ активно пользуется семенами этого растения.

Это растение употребляется с глубокой древности. Применялся как лечебный препарат и в кулинарии. Анис заменяет тмин, близок к нему не только по кулинарным, но и по лечебным свойствам. Ибн Сина рекомендовал лечить свежими листьями, сушеными семенами, сухой травой, которую составляли листья и молодые побеги аниса.

Анисом лечили желудочно-кишечный тракт, всевозможные его нарушения; воспалительные заболевания почек, мочевого пузыря и мочевыводящих путей; воспаление миндалин; потерю голоса; астму.

Можно дома иметь спиртовую настойку, содержащую 1 часть аниса, 5 частей 70-градусного спирта и настаиваемую в течение недели. Процедить. Поставить в холодильник. Пить по 10–15 капель на прием до 8 – 10 раз в день при кашле, особенно если он плохо лечится и долго не проходит.

А если приготовить настой (залить столовую ложку травы половиной стакана горячей воды и дать постоять несколько минут) и теплым промывать глаза, то улучшается зрение, снижается внутриглазное давление (глаукома), не появится катаракта. До сих пор офтальмологи в Европе широко используют анис в своей практике.

Но есть еще одна особенность аниса: «...он усиливает отделение мочи, очищает матку от жидких белых истечений, побуждает к сближению, манит мужчину к женщине...» Русский «Лечебник», описывая анисовое масло, указывал: «Анис в его естестве присылают то мужам, то женам охоту к совокуплению и любовь

подают и всякую требу согревают. Без одного ночь холодна и длинна». Масло употреблялось внутрь с едой, добавляли его, вероятно, по вкусу. А Ибн Сина указывает точную меру: полная доза на один прием, без добавления других лекарств и подобных снадобий *полдирхама*, это составляет 1,5 грамма истолченных семян аниса.

Знахари успешно лечили анисом эрозии шейки матки и довольно успешно справлялись с опухолями в этой области. Лактогенный эффект усиливается, если кормящая мама употребляет анисовый чай: в этом случае молока достаточно, чтобы кормить не одного ребенка. Чай готовят следующим образом: 1 чайную ложку семян залить стаканом кипятка, настоять 10 минут, процедить. Выпить за 2 приема.

БЕРЕЗА

Популярное дерево наших лесов отличается выдающимися целебными свойствами. Одно из свойств березы – успешное лечение проявлений климактерического периода у женщин. Березовые листья, почки нормализуют гормональные и обменные процессы у женщин.

Спиртовая настойка. Листья или почки сушить на солнце (один-два дня), затем залить спиртом (в соотношении 1:4), закрыть и оставить на два месяца в месте, где много солнечного света. Процедить через фланель (или несколько слоев марли). Принимать по одной-две чайные ложки на четверть стакана воды два-три раза в день за 30 минут до еды. Для женщин этот настой полезен еще тем, что нормализует менструальные кровотечения в климактерическом периоде.

При нефропатии, отеках у беременных женщин используют настой из листьев березы как свежих, так и сухих, собранных в любое летнее время.

Настой березовый. Начинаясь ранний климакс поддается лечению березовым соком, настоем свежих или сухих листьев. 2 чайные ложки листьев залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Процедить. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана, добавив на кончике чайной ложки пищевой соды, три-четыре раза в день перед едой.

Можно использовать настой почек: 1 чайная ложка запаривается стаканом кипятка, лучше это делать в термосе, выдержав его в нем 3–4 часа. Пить по столовой ложке 3–4 раза в день в теплом виде за 10–15 минут до еды.

С таким же успехом применяют отвар или напар молодых листьев: 10,0 г на 1 стакан воды. Считается, что все эти березовые части (почки, листья, сок) имеют свойство благотворно влиять на обмен веществ, удалять из организма всякий

вредный балласт. Отвар или напар из почек или листьев в такой же дозе дают женщинам во время менструаций для облегчения выхода кровей, а в послеродовом периоде, начиная с 12-го дня после родов, для облегчения и ускорения послеродовых очищений.

Весенний сок березы (березовик) считается средством кровоочистительными, как определяют в народе, оздоравливающим кровь. Его принимают по 3 стакана в день при родильной горячке и при болезнях с высокой температурой; считается мочегонным средством, применяется при венерических болезнях, при подагре, артритах, ревматизме и при цинге.

БОЛИГОЛОВ ПЯТНИСТЫЙ

Слабые дозы настоек этого растения, применяемые длительное время, показали действие на молочные железы и кожу. Можно говорить о почти специфическом действии болиголова на грудные железы, в которых рассасываются опухоли и набухание. Целенаправленно надо принимать болиголов, если грудные железы плотные, как указывают гомеопаты, «твердости дерева».

Если грудные железы увеличиваются в объеме и болезненны во время менструации, если усиливается боль в железах при ходьбе или малейшем сотрясении или вибрации и дни менструации становятся пыткой, неплохо принимать болиголов. Показан он и женщинам, у которых с годами появились головокружения, усиливающиеся при поворачивании головы, если в прошлом были сложности в работе яичников, матки. Запоздавающая скудная менструация или ее полное отсутствие после простуды, длительной высокой температуры, густые, разъедающие бели белого цвета также хорошо лечатся болиголовом (необходимо от 3 до 12 разведений – известная гомеопатам рецептура).

ВАСИЛЕК

Это растение считается сорняком и обильно населяет пшеничные поля. Собирать васильки надо во время цветения в июне – июле, срывать только синие краевые или голубые цветки. Сушить в темном, хорошо проветриваемом месте. Собирать только в полнолуние – накануне сбора проверьте вечером, в какой фазе Луна.

Этот красивый цветок интересен и тем, что его отвар, настой помогают нормализовать менструальный цикл как у молодых девушек, так и во время климакса у женщин среднего возраста. А если ребенок появился в летнее время, то настой василька (2 столовые ложки залить 0,5 литра кипятка, настаивать до охлаждения и пить кормящей матери по $\frac{1}{3}$ стакана 3–4 раза в день) настолько

улучшает секрецию молока, что кормление доставит наслаждение и маме, и ребенку.

ГВОЗДИКА

Эта популярная пряность – высушенная и нераскрывшаяся цветочная почка (бутон) дерева из семейства миртовых. На Востоке, в странах, где от рождения сына зависело благополучие матери, был культ гвоздики, ее добавляли почти во все блюда. Применение гвоздики способствовало быстрому зачатию, и рождался, как правило, мальчик. Кроме того, молодая женщина каждый день в часы сумерек делала косметическую маску, в состав которой входила гвоздика. Да и сейчас косметологи считают, что гвоздика – один из лучших тонизирующих и стимулирующих кожу компонентов.

Полевая гвоздика вызывает восхищение благодаря своим лечебным свойствам. Это прекрасное маточное средство (при слабости матки, частых выкидышах, кровотечениях, атонии матки). Помогают отвары листьев – столовая ложка на стакан кипятка. Пить по столовой ложке 3 раза в день. Можно отвар сгустить в духовке до половины дозы и пить по чайной ложке 3 раза в день через 20–30 минут после еды.

Приводим рецепт одного из самых древних и известных эротических средств: плотно заполнить бутылку измельченными листьями и цветками полевой гвоздики, залить нерафинированным растительным маслом. Настаивать 7 дней.

Если запах еле уловим, то закрыть пробкой и настаивать еще 7 дней. Можно смазывать кожу, но лучше пить по 5 – 10 капель 2 раза в день, желательно после 15 часов. Кожа станет бархатистой, молодой и эластичной.

ГОРИЦВЕТ КУКУШКИН (КУКУШКИН ЦВЕТ)

Растение с розовыми цветками, собранными в редкую метелку. Растет на сырых полянах, на окраинах болот, забирается в посевы. Используются вся трава с узкими ланцетными листьями, стебель, метелка цветов.

Горицвет усиливает сокращение матки во время интимной близости, именно эта способность используется травниками, рекомендуя бездетным женщинам пить ее. Когда исчерпаны все средства традиционной медицины, кукушкин цвет, собранный во время цветения, утром, когда высохла роса, поможет забеременеть и родить здорового ребенка. Нужно взять столовую ложку травы на 200 мл кипятка, настаивать 20 минут, пить по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день. Пить несколько месяцев – до наступления желанной беременности.

В научной медицине горицвет используют для лечения послеродовых кровотечений в виде экстракта из травы и препарата – флокулена. В народной медицине горицвет кукушкин применяют при желтухе, болях в почках, бронхитах с большим количеством мокроты, при маточных и других кровотечениях, как потогонное и противоревматическое средство.

ДЕВЯСИЛ (ДЕВЯТИШ)

Многолетнее травянистое серо-зеленое или зеленое растение семейства астровых. У него тонкое, косо ползущее корневище, стебель 15–18 сантиметров, листочки покрыты тонкими белыми полосками, цветки бледно-желтые, образующие соцветия. Для лечебных целей заготавливают корневище, корень, листья во время цветения.

Широкое применение нашел девясил в народной медицине: от лечения ран до лечения туберкулеза легких, воспалительных процессов в почках, печени. Но наиболее любим он женщинами, так как предохраняет от преждевременных родов, останавливает маточное кровотечение, восстанавливает и налаживает менструальный цикл у молодых девушек. После стрессов, длительных заболеваний, которые ослабили организм, девясил просто незаменим.

Готовят отвар корневища так: столовая ложка сырья на стакан кипятка. Пить теплым по полстакана 2–3 раза в день за час до еды.

ДУШИЦА (МАЙОРАН, МАТЕРИЙКА)

Душицу лучше всего собирать в начале цветения (июль – август). Выбирать для сушки зелено-фиолетовые листья. Высушенные, перетертые листья хранят в закрытых банках в темном месте. Цвет сухой душицы – светло-зеленый с сероватым оттенком – обладает лечебным эффектом.

Настой этой травы облегчает менструацию, снимает боль. Все растение – настой, отвар, ванны – от задержки менструаций (одно из древнейших abortивных средств). В гомеопатии душицу применяют при нарушении сексуальной сферы – эротомании. Душица успокаивает нервную систему. Ее полезно добавлять в чай, компоты. Женщины, которые ощущают депрессию или беспокойство перед наступлением, во время или после менструации, могут получить неплохой результат, если принимают душицу ежедневно в течение 3–4 месяцев. Затем, после стабильного улучшения состояния, желательно продолжать пить чай с душицей в течение 5–7 дней, начиная это делать за 2–3 дня до наступления менструаций.

Также рекомендуется пить чай с душицей женщинам, у которых климакс протекает с постоянными, частыми (до 30 раз в день) приливами, обильными кровотечениями, приводящими к анемии, сопровождаемыми угнетенным состоянием психики.

В старину знахари использовали душицу для того, чтобы мягко изгонять плод. Еще Ибн Сина писал об этих свойствах душицы, предупреждая, что повторное применение недопустимо в течение одного года. Но результат становится более эффективным, если одновременно принимать пижму обыкновенную.

Чай с душицей, постоянно употребляемый кормящей матерью, увеличивает лактацию. Количество молока при этом становится достаточным для кормления двух детей с отменным аппетитом. При хроническом алкоголизме взять 1 столовую ложку травы на стакан кипятка, настаивать 20 минут. Процедить и пить по 50 мл дважды на день (утром и перед сном) на протяжении месяца-полутора. Или же на стакан кипятка берут 2 чайные ложки мелко нарезанной душицы, настаивают 15 минут, пьют по полстакана три раза в день медленными глотками.

[AD]

В старые времена, когда надо было восстановить отсутствующий менструальный цикл, использовали простое и доступное средство: чай из душицы, который пили постоянно. 2–3 щепотки травы бросали в небольшой фарфоровый заварной чайник. Пить 2–3 чашки в день, забеливать молоком и подслащивать медом.

При раннем климаксе польза от душицы неоспорима – для возобновления, продления активной деятельности яичников. Но надо знать, что беременным женщинам, склонным к выкидышу, противопоказано принимать душицу.

ЕЖЕВИКА

На Западной Украине и в Белоруссии готовят целебный чай из молодых листьев ежевики, таких же листьев дикорастущей малины и лесной земляники в соотношении 4: 2: 1. Листья на некоторое время оставляют привянуть, затем разминают, кропят водой, заворачивают в чистое полотно и выдерживают в темном месте 2 суток. За это время листья перебродят, ферментируются, приобретут приятный запах. Их нужно быстро высушить. Хранить в деревянной упаковке (лучше на закрытом балконе). Заваривать как обыкновенный чай.

Чай из листьев и плодов ежевики – одно из лучших средств лечения климактерического невроза. А кровотечения в это время успешно можно лечить ее корнем: 1 столовую ложку мелко изрубленного корня залить кипятком и настаивать 2 часа. Пить по столовой ложке весь день, но не более 2 стаканов.

ЗВЕРОБОЙ

Весьма популярная трава. Зверобой растет во многих странах, и в каждой уверены, что он от девяносто девяти болезней. В Австралии собирать его рекомендуют только в полнолуние. В Европе, если день Ивана Купалы придется на канун новолуния, то собранный 25 июня зверобой обладает свойством дарить добро и зло. В крайнем случае можно собирать зверобой в любую пятницу до восхода солнца.

Если сварить в вине корень зверобоя и часто принимать маленькими дозами, то не будет неудачи в родах. Чтобы быстро и успешно останавливать зверобоем маточное кровотечение, его необходимо собирать так далеко от дома, чтобы не слышать крика петуха. Отвар готовить из одной столовой ложки травы на стакан кипятка. Пить по полстакана 3–4 раза в день через 30 минут после еды.

Знахари знали, что избавиться от мертвого плода можно было после вдыхания паров зверобоя.

ЗЕМЛЯНИКА

Знахари считают землянику универсальным средством чуть ли не от всех болезней. Несмотря на то что в научной медицине хотя и не отрицается лечебное действие этого растения, но применяется оно крайне ограничено.

Целебная сила заключена не только в его богатых витаминами плодах, но и в листьях. Весной и летом листья лучше не собирать, а вот чай из листьев земляники, собранных осенью, невероятно полезен. Для усиления лечебного эффекта надо провести ферментацию листьев. Сначала привялить 3–5 часов, чтобы они потеряли часть влаги и стали мягкими. Затем разминать в ладонях, пока они не станут сырыми, липкими. Сложить в картонный ящик, сверху закрыть влажной тканью и оставить на 7–9 часов. После этого листья надо разложить на противень и высушить в печи или на солнце. Потом добавлять в чай или пить, заваривая отдельно.

Чрезмерные и обильные кровотечения при менструациях и климаксе хорошо лечить листом земляники (свежим, сухим): десертную ложку заливают стаканом кипятка и пьют этот чай постоянно, до улучшения состояния.

Для женщин с привычными выкидышами чай из листьев земляники должен стать постоянным питьем в количестве не менее стакана в день.

Старение кожи лица приостанавливают **маски из земляники и клубники**. Такая маска является одновременно очищающей и питательной. Надо размять 8 – 10 ягод земляники или 3–4 клубники и наложить на лицо, предварительно умывшись.

Эффект десятиминутной маски будет увеличен, если смывать ее водой, настоянной на лепестках розы. Наличие большого количества витамина С, прекрасно очищающего кожу, делает эту маску предпочтительнее других в июне – июле.

Лосьон из свежих ягод земляники. Один стакан свежих ягод залить пол-литром водки, настаивать месяц в темном месте при комнатной температуре. Процедить, выдержать еще 2 недели. Перед употреблением наполовину развести водой. Можно делать $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{3}$, $\frac{1}{4}$ порции. Хорошо использовать такой лосьон во время климакса.

КАЛЕНДУЛА (НОГОТКИ)

Столетиями известно гетеротерапевтическое свойство календулы. Широко практиковалось лечение пожилых людей ноготками. Из них готовили мази, эссенции, примочки, препараты для полоскания, клизм, спринцевания, пластыри. Знахари и ведуны применяли их при ранениях, язвах, трещинах слизистой ткани, при лишаях, обморожении, мозолях, бородавках, наростах на коже.

Привлекает к ноготкам внимание и то, что они мягко действуют при отсутствии месячных, особенно цветки и листья, взятые в нижней части стебля. Две столовые ложки сырья парят в литре кипятка всю ночь в духовке на самом малом огне. Пьют вместо чая по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день.

Календула – одно из лучших фитотерапевтических средств для лечения эрозии шейки матки. Необходимо взять одну столовую ложку цветков на стакан кипятка для спринцевания. Или же с той же целью влить в стакан кипяченой воды чайную или десертную ложку 10 %-ной спиртовой настойки календулы. Такие спринцевания избавляют от эрозии и от трихомонадного кольпита. Для этой же цели ноготки можно использовать в сочетании с ромашкой и тысячелистником в равных соотношениях (2 столовые ложки растительной смеси на полтора стакана воды).

Косметологи всего мира широко используют календулу в своей работе. Рекомендуем **тонирующий лосьон**: смешать 2 столовые ложки сухого сырья (цвет или листья) или 3 горсти свежего с одной пинтой воды (0,57 литра), добавить 2 столовые ложки ядра лещины (лесной орех). Смешать и дать настояться несколько часов. Прекрасное средство для жирной с гнойничками кожи.

Полезно для жирной кожи приготовить **косметический лед**. Отвар из 1 столовой ложки ноготков и 250 мл воды довести до кипения. Настаивать до охлаждения, процедить, залить в формочки, поставить в морозильную камеру. Вымыть лицо,

смазать жирным кремом и на протяжении 10 минут по кожным линиям проводить кусочком льда (лед держать салфеткой, чтобы не потек). Повторять ежедневно 8 – 10 дней подряд, каждые 3 месяца повторять эту освежающую, очищающую, тонизирующую процедуру.

КЛЕВЕР (КОНЮШИНА)

Часто встречается в диком виде, который почти не отличается от культурного. Оба вида равноценны в медицинском отношении.

Собирать красные головки клевера нужно в начале цветения. Их быстро сушат, чтобы они не потеряли цвет, потемневшие надо удалить. Листья сушат и хранят отдельно от цветков. Смешивают перед употреблением.

Цветки, листья в свежем или сухом виде желательно добавлять во все травяные сборы, чаи, так как клевер способствует восстановлению сил после продолжительных тяжелых физических, нравственных и эмоциональных нагрузок. Одинаково помогает как мужчинам, так и женщинам. В медовые напитки, которые готовили для первой брачной ночи на Руси, входил и клевер.

Восстановительному эффекту клевера способствует большой набор витаминов: С, Р, Е, В, В₂, К, А. Немногие, даже химические, витамины имеют такую полезную палитру, а если учесть доступность клевера, то не должно быть проблем с запасами витаминов на зиму и весну.

В народной медицине давно и широко используют клевер для лечения белей у женщин, геморроя как у женщин, так и мужчин. Это сидячие ванны, примочки, припарки. Для этого лечения собирают и сушат одновременно цветки и верхние листочки.

Маточные кровотечения при климаксе, при обильных и болезненных менструациях, да и при скудных или отсутствующих менструациях с успехом можно лечить клевером.

Для внутреннего приема 3 чайные ложки травы заварить стаканом кипятка, настаивать один час. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана четыре раза в день за 20 минут до еды.

Наружно: 2 чайные ложки цветков на один стакан кипятка, настаивать 5–6 часов. Делать примочки, припарки, сидячие ванны.

ЛАВАНДА

Лаванда – вечнозеленое растение, полукустарник 20–60 см высотой, листья линейно-ланцетовидные, цветки собраны в 6 – 10-цветочные кольца, образуя

колосовидные соцветия голубого или фиолетового цвета, реже белые или розовые. Наибольшим лечебным эффектом обладают сиреневые соцветия.

Заготавливают для лечебных целей цветки, очень редко траву. Соцветия срезают через 1–2 недели после начала цветения, связывают в снопики, быстро сушат и обмолачивают, отделяя цветки от стебля.

МАНЖЕТКА ОБЫКНОВЕННАЯ (ПРИВОРОТЕНЬ ОБЫЧНЫЙ)

Многолетнее травянистое растение, цветки мелкие, желто-зеленого цвета, собранные в соцветие. Растет повсеместно – в лесах, лугах, на межах, в лесопосадках. Собирают траву во время цветения. В официальной медицине не используется, хотя народная медицина широко применяет манжетку. Листья содержат дубильные и смолистые вещества, аскорбиновую кислоту, сахара, фитостерин и фитогормоны, близкие к женским гормонам. Наши предки знали, что женщине полезна манжетка, и всегда заготавливали ее в большом количестве. Ею лечили болезни кишечника (понос, вздутие кишечника, вялую перистальтику), отеки любого происхождения, использовали как мочегонное.

Но основное применение манжетки – это лечение болезней женской половой сферы (обильные кровотечения при менструации, климакс, снижение функции яичников, бели).

Если опасались сложностей с родами, роженице, как только отошли воды, давали пить отвар манжетки, и родовая деятельность протекала нормально, роды проходили благополучно для матери и ребенка.

Знахарки знали, что манжетка еще и приворотное зелье. Если муж забывал о своих обязанностях или появлялась соперница, то тут же на столе возникал салат из молодых листьев манжетки. Их на одну минуту необходимо обдать горячей водой, остудить и добавлять в салат, овощные блюда, винегрет. Можно приготовить отвар из 6–7 листьев, залив стаканом кипятка. Вылить затем в квас, компот в соотношении 1:5.

Женские недуги можно лечить как наружными процедурами (компресс, примочки, спринцевание, ванны), так и приемами внутрь. **Отвар:** чайная ложка на стакан кипятка. Дать остыть, процедить. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день после еды через 20–30 минут.

Ванна: измельчить корень манжетки, залить кипятком в соотношении 20:1000, прокипятить на маленьком огне 20 минут, настаивать 3 часа. Процедить. Вылить в

ванну с температурой 36–37 °С. Ванну можно принимать в любое время. Курс лечения 15–17 дней. Повторить через месяц.

МАРГАРИТКА

Цветки маргаритки всегда широко применялись в народной медицине. Ими лечили туберкулез легких, болезни спинного мозга, запоры. Но чаще сухие цветки маргаритки использовали для снятия болей перед началом и во время менструаций, особенно если это сопровождалось повышением температуры. Их заливали кипятком, настаивали ночь и пили затем этот настой весь день, пока не прекращались боли и проходил менструальный период. 2 чайные ложки сухих, чайную ложку свежих цветков заливали стаканом кипятка. Настаивали до охлаждения. Пили по $\frac{1}{5}$ стакана.

Для лечения острых и хронических воспалений яичников предлагается такой рецепт: чайную ложку сухих или столовую ложку свежих цветков маргаритки запарить на 3–4 часа стаканом кипятка, желательно в термосе. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана днем после 14–15 часов 2–3 раза в день, ежедневно приготавливая свежий настой.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК

В народной медицине давным-давно при половом бессилии назначали можжевельник. Только не ягоды и не веточки, как при болезнях печени, почек, нервов, не корни, как при артритах, а кору, которую снимают с веточек кустарника. Измельченную, ее замачивают на ночь из расчета 4 чайные ложки на пол-литра воды. Утром надо прокипятить на самом слабом огне 15 минут. Настаивать до охлаждения. Процедить. Принимать по 100 граммов 3–4 раза в день как средство, прекрасно возбуждающее половую деятельность.

Женщины при нарушении менструального цикла могут готовить отвар из ягод, к которым добавляют верхушечные веточки – 2 столовые ложки этого сырья (по одной того и другого) на литр воды. Кипятить 5 минут. Пить понемногу через каждые 2 часа. Отвар можно использовать и на следующий день. При остром заболевании почек к этому средству женщинам прибегать не рекомендуется.

Знахари в Белоруссии испокон веков лечат воспаление придатков ягодами можжевельника. Сбирать их надо на второй год, когда они почернеют и покроются сизым налетом. Одну столовую ложку ягод на 300 мл крутого кипятка томят всю ночь в печи или настаивают в термосе (не менее 6 часов). Пить по 100 граммов 3 раза в день за 30 минут до еды.

Ни в коем случае не забывать, что можжевельник нежелателен при хронических заболеваниях почек и его нельзя принимать длительно. Через 4–5 недель, если нет заметного улучшения, надо перейти на другие лечебные средства.

НАРЦИСС

Те, кто носит на груди в качестве амулета корень нарцисса, всегда будут любимы теми, кого любят сами. Да и женщинам на пользу нарцисс: если его настоем обмывать ежедневно грудь, она станет красивой, упругой и в ней никогда не будет мастита, опухолей.

ОРЕШНИК ЛЕСНОЙ (ЛЕЩИНА ОБЫКНОВЕННАЯ)

Относится к семейству березовых. Кустарник или деревце высотой до трех метров. Плоды – односеменные шаровидные орехи с деревянистой скорлупой и листовидной плодовой оберткой, сжаты по 2–5 штук. Существует несколько сортов: лещина обыкновенная, лесной орешник – дикорастущий кустарник высотой до 5 метров. В естественных условиях растет по всей Европе, на Кавказе, в Малой Азии.

В народной медицине широко применяют кору, ветки, листья, листовидную плодную обертку и само ядро ореха. Можно говорить о лактогенном, увеличивающим количество молока эффекте для женщин. А мужчины настоем листьев лещины успешно могут лечить аденому простаты: 2 столовые ложки свежих или 1 столовую ложку сухих листьев залить стаканом крутого кипятка, настаивать до остывания, процедить, выпить за два приема. Курс лечения – до выздоровления.

Тем, кто заботится о здоровье своего тела, можно рекомендовать **голубой лосьон** после ванны. Состав: 4 столовые ложки воды, 3 столовые ложки мыльных хлопьев (мыло лучше всего «Детское»), 1 чайная ложка глицерина, 1 чайная ложка отвара лещины (молодые веточки, листья), 4 чайные ложки оливкового или нерафинированного кукурузного (подсолнечного) масла, отвар васильков (щепоть на полстакана кипятка). В кастрюльку налить воду, добавить мыльные хлопья и нагреть. Когда хлопья растворятся, снять кастрюльку, добавить глицерин, масло, лещину. Перемешивать, пока остывает смесь, затем добавить отвар васильков. Этот идеально нежирный лосьон делает кожу атласной, бархатистой, и даже возраст не помешает этому.

Прекрасно снимает припухлость век и покраснение кожи отвар листьев и молодых веток лещины. Надо в теплом растворе смочить хлопчатобумажную салфетку и несколько раз за пару часов прикладывать ее к глазам.

ПАСТУШЬЯ СУМКА (ГРИЦИКИ)

Для лечебных целей используют траву, которую собирают во время цветения. Этот сорняк растет повсеместно: на обочинах дорог, полей, огородов. Очень плодovit: за лето может дать четыре поколения.

В средние века в Европе и Азии он употреблялся как кровоостанавливающее средство. В народной медицине его применяют для остановки легочных, желудочных, кишечных кровотечений. При маточных кровотечениях климактерического периода, затяжных болезненных менструациях, а главное – при срыве беременности пастушья сумка оказывается незаменимой. Необходимо попить 2–3 месяца отвар, чтобы не произошло повторного срыва беременности.

В официальной медицине трава признана как средство, снижающее артериальное давление, усиливающее сокращение (для обрыва беременности) матки, прекрасное противосклеротическое средство.

Применяют **отвар**: чайную ложку травы заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут. Пьют по столовой ложке 3 раза в день.

Рекомендуются тампоны и спринцевания при маточных кровотечениях.

Экстракт: приготовленный отвар выпаривают в духовке или на плите, сгущают до половины. Пьют по чайной ложке 3 раза в день после еды.

Можно свежий сок развести холодной кипяченой водой в соотношении 1:1. Пить по столовой ложке или 40–50 капель на столовую ложку воды 3 раза в день.

Все эти средства не только останавливают обильные менструации и маточные кровотечения, но и хорошо лечат болезни почек, особенно нефрит, обладают прекрасным мочегонным свойством.

ПИЖМА

Яркие желто-оранжевые цветы с сильным пряным запахом. В народе их недаром называют «женскими» цветами. В Европе они считались незаменимым народным средством для избавления от нерегулярных и болезненных менструаций. Их настой еще с времен Древнего Рима – известнейшее средство для лечения белей (спринцевание, тампоны).

Если у молодой еще женщины прекратилась менструация, знахари давали пить отвар цветов пижмы: половина чайной ложки на стакан воды. Кипятить минуту, процедить. Пить в 4–5 приемов. Для этого годится только та пижма, которая растет на полянах, далеко от тропинок и дорог.

Строго противопоказано использование пижмы при беременности.

ПОЛЫНЬ

Полынь, чернوبыльник, или Божье дерево, полынь обычная, однолетняя, полевая, приморская, цитварная – все это разные виды полыни.

Широко применяли знахари полынь для лечения многих женских болезней.

Чтобы послеродовой период проходил успешно, без осложнений, готовили настой из чернобыльника. До сих пор одним из радикальных средств для лечения рака матки в народной медицине остается полынь. А если полынь сварить в виноградном вине и принимать в малых дозах, то можно предотвратить выкидыш.

РЯБИНА ОБЫКНОВЕННАЯ (КРАСНАЯ)

Ягоды рябины – это кладовая витаминов и микроэлементов. Советуем собрать гроздья рябины и засушить, подвесив кисти на балконе. Или залить ягоды водой, так до весны сохранятся провитамины А, витамины В₁, В₂, РР, С, микроэлементы (калий, магний, фосфор, железо, марганец, цинк, кальций, йод, бор, молибден).

Считается, что, если в летний день, когда увидишь впервые, что покраснели ягоды (это ровно середина лета), собрать немного чуть покрасневших кистей и высушить их (в открытой духовке при температуре 70–75 °С или на открытом воздухе в хорошую погоду), они помогут в случае сложных ситуаций в семье.

Тогда надо заваривать «успокоительную» рябину, и восстановится нарушенное равновесие. Это и профилактика склероза сосудов сердца, мозга, и кровоостанавливающее средство при геморрое и маточном кровотечении во время климакса.

Мы рекомендуем чай из рябины всем, кому за 40 лет, у кого сложный и неизбежный период – климакс. Трудно сказать, кто его тяжелее переносит: мужчина или женщина? Поэтому каждому лучше заготавливать рябину и пить с ней чай.

Женщинам с обильными обессиляющими менструациями, которые приводят к снижению гемоглобина, полезна красная и черноплодная рябина. Можно использовать свежие и сухие ягоды: 2 столовые ложки на пол-литра кипятка, настаивать до остывания, пить в течение дня вместо воды.

ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕНСКОЙ ПОЛОВОЙ СФЕРЫ

Эрозия шейки матки

Нужно изготовить тампон, который смачивается растопленным нутряным гусиным жиром. На ночь тампон прикладывается на место эрозии, а утром удаляется. 10–

12 дней – и вы здоровы. Этот старый, испытанный способ излечит даже запущенную болезнь и избавит вас от неприятных медицинских процедур.

При заболеваниях женских половых органов применяются:

1. **Календула лекарственная.** 2 %-ный раствор настойки календулы (чайная ложка календулы на 1 стакан воды) используют в виде спринцеваний для лечения эрозий шейки матки, трихомонадных кольпитов.

2. **Костяника.** Отвар листьев принимают при остановке менструаций, белях и других гинекологических заболеваниях, при геморрое и заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

3. **Крапива двудомная.** Сок из свежих листьев крапивы принимают внутрь по 1 чайной ложке в $\frac{1}{4}$ стакана воды за 20 минут до еды 3 раза в день (при чрезмерных менструациях, различных кровотечениях).

4. **Жидкий экстракт крапивы** (аптечный препарат) принимать по 30–40 капель в $\frac{1}{4}$ стакана воды за 30 минут до еды для профилактики маточных кровотечений.

Ватный тампон, смоченный соком свежих листьев крапивы, или кашицу из листьев на тампоне вводить во влагалище при эрозии шейки матки.

5. **Облепиха крушиновидная.** При эрозиях шейки матки, эндоцервицитах, кольпитах облепиховое масло используется в виде тампонов. Лечение продолжительное, эпителизация наступает через 8 – 12 дней, иногда и раньше. Результаты стойкие. Облепиховое масло не обладает токсическими и раздражающими слизистые оболочки свойствами, поэтому может быть использовано при лечении эрозий у беременных женщин.

6. **Земляника лесная.** 1 столовую ложку листьев залить 2 стаканами холодной кипяченой воды. Настаивать 6–8 часов, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя ежедневно при чрезмерных менструациях.

7. **Калину обыкновенную** пьют как отличное средство, повышающее тонус мускулатуры матки.

8. **Девясил.** Отвар корня употребляют при болезненных и нерегулярных менструациях, а также для профилактики преждевременных родов: 1 чайную ложку измельченного корня залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, настаивать 4 часа. Принимать по столовой ложке 3–4 раза в день.

9. **Тысячелистник обыкновенный** (в сборе). Трава тысячелистника – 20 г, лист шалфея – 20 г, лист розмарина – 20 г, кора дуба – 40 г. Сбор залить 3 л воды, кипятить 30 минут, процедить. При белях ежедневно проводить по 2 вагинальных спринцевания.

Применяются также сборы:

10. Травы тысячелистника – 5 частей, трава пастушья сумка – 5 частей, корневище лапчатки прямостоячей – 5 частей, кора дуба – 2 части. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, кипятить 5 минут на слабом огне, настаивать 15 минут, процедить. Утром и вечером принимать по 1 стакану отвара при обильных менструациях.

11. Травы тысячелистника, трава лапчатки гусиной, корень валерианы (поровну). 2 чайные ложки сбора заварить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день при обильных менструациях.

12. Зверобой. Пьют при воспалениях половых органов: столовую ложку травы залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут, процедить. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день.

Воспаление молочной железы (мастит)

Народные лекарственные средства:

1. Берут свежих листьев персика – 50 г, свежей травы руты – 50 г, смешивают и толкут в виде кашицы. Эту кашицу накладывают на грудь в виде лекарственной повязки и оставляют на ночь. Утром снимают и промывают уксусной водой.

Хорошо прикладывать толченые листья сельдерея.

2. Взять овсяных отрубей – 100 г, цветков ромашки аптечной – 30 г, перемешать, смочить виноградным красным вином. Подогреть и в мешочке прикладывать на грудь.

3. Хорошо прикладывать смоченные в масле касатика салфетки или втирать масло.

4. Можно применять сбор: овсяные отруби – 200 г, льняное семя – 100 г. Смешивают и смачивают их сухим виноградным вином. Дать настояться 3 часа. Затем подогреть и накладывать повязку на грудь на 2–3 часа.

Трещины трудных сосков у кормящих женщин

Эффективна мазь прополиса: расплавить 100 г вазелина или животного жира, довести до кипения, снять с огня и охладить до 50–60 °С, добавить 10 г размельченного прополиса и снова нагреть до 70–80 °С при непрерывном помешивании в течение 8 – 10 минут. Смесь фильтруют в горячем виде через марлю и охлаждают при постоянном помешивании. Остывшая мазь готова к употреблению. Хранят мазь в плотно закрывающейся посуде в темном, сухом и прохладном месте.

Лактогенные средства

Для увеличения количества молока у кормящих матерей применяют сбор: семя укропа – 1 часть, трава донника – 1 часть, лист крапивы – 1 часть, плоды аниса – 1 часть; или корень одуванчика, плоды тмина, укропа – семена, листья крапивы (всего поровну), процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

Кровотечения маточные

Рекомендуется принимать нижеследующие сборы:

1. Тысячелистник, лист, цвет – 25 г, крапива, лист – 25 г. Все мелко порезать, хорошо смешать. 1 столовую ложку на стакан кипятка. Настоять, укутав, 1,5–2 часа. Принимать по 100 г 3 раза в день за час до еды. Применяется при маточных, легочных, почечных кровотечениях.

2. 1 столовая ложка сухой травы пастушьей сумки на стакан кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по столовой ложке 3–4 раза в день до еды.

Применяется также экстракт – отвар, уваренный до половины от первоначального количества, – по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Сок свежий, наполовину разведенный водой, по 1 столовой ложке или по 40–50 капель на 1 ложку воды 3 раза в день. Применяется как вяжущее и кровоостанавливающий препарат при маточных, легочных и почечных кровотечениях.

3. После уборки урожая огурцов собирают огуречные плети, огудины, сушат. 50 г измельченных сухих плетей на 0,5 литра воды. Довести до кипения, кипятить 5 минут, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день. В первые же дни кровотечения останавливаются, наступает общее улучшение. Желательно 2–3 дня соблюдать постельный режим.

4. 1 столовую ложку цветущих макушек или цветков крапивы глухой (яснотка) на стакан кипятка. Настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по полстакана 4–5 раз в день при маточных, почечных и носовых кровотечениях.

5. 15 г сухой травы горца перечного (перца водяного) на стакан кипятка. Настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Экстракт: Отвар горца перечного, уваренный до половины, принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день. Применяется внутрь как сильное кровоостанавливающее и обезболивающее средство при маточных и геморроидальных кровотечениях.

При задержке месячных

1. 1 столовую ложку сухой травы душицы на 0,5 литра кипятка. Настоять, укутав, 40 мин., процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день. Или 10 г сухой травы на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 30 мин., процедить. Принимать по 1–2 столовые ложки 4–5 раз в день.

2. Употреблять по 0,5–1,5 г семян (плодов) петрушки 3–4 раза в день или пол-ложки толченых семян на 2 стакана холодной воды. Настаивать 8 часов. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день. 30 г зелени на 1 стакан кипятка. 10–15 мин. отваривать. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день.

Сложный состав: 2 г семени петрушки, 1 г травы руты. Эту смесь на 1,5 стакана воды. Кипятить 7 – 10 мин. Настоять, укутав, 15–20 мин. Процедить. Пить глотками, выпивая все за день, или же по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день.

Применяется также масло семени петрушки аптечной. 0,5 г масла на стакан воды. Как средство, усиливающее месячные.

3. Пижма. 5 г цветков на 1 стакан кипятка, настоять, укутав, на 30–40 мин., процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день.

4. Прострел луговой, сон-трава. 5 или 10 г на стакан кипятка. Настоять, укутав. Когда остынет, процедить. Принимать по 1 столовой ложке через 2–3 часа.

5. Пять головок лука, полголовки чеснока порезать мелко, варить с молоком, пока разварится. Прибавить сока будры и немного меда. Принимать по 1 столовой ложке через каждый час. Испытанное народное средство.

6. Копытень-трава. В рюмку молока добавить травы копытень на кончике ножа, размешать и выпить. Народное средство.

В оспаление яичников (придатков)

1. Донник желтый, цветки – 1 часть; золототысячник, трава, цветки – 1 часть; мать-и-мачеха, цветки – 1 часть.

Все хорошо измельчить, смешать. 1 столовую ложку смеси на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 6 раз в день в течение 3–4 недель. При этом на период лечения рекомендуется полное воздержание от половой жизни.

2. Грушанка круглолистная – 1–2 чайные ложки сухих листьев на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день.

4. Настойка: 50 г листьев и стеблей грушанки на 0,5 литра водки. Настоять 2 недели в темном месте. Принимать по 30–40 капель 3 раза в день.

Препараты грушанки применяются при воспалении придатков, воспалении предстательной железы, при бесплодии, непроходимости труб, при воспалительных заболеваниях матки, при хроническом воспалении мочевого пузыря и мочевых путей с наличием гноя в моче.

Климакс

1. Цветы ромашки аптечной – 10 г; трава тысячелистника – 10 г; трава лапчатки гусиной – 10 г; трава чистотела – 5 г. 1 столовую ложку сбора на стакан кипятка. Настаивать 30–40 мин. Процедить. Принимать по 2 стакана настоя в день небольшими глотками.

2. Цветки календулы (ноготки) – 10 г; цветки просвирника – 10 г; трава грыжника – 15 г; плоды аниса – 15 г; трава фиалки трехцветной – 15 г; корень стальника колючего – 15 г; цветки бузины черной – 15 г; кора крушины – 15 г; корень солодки – 15 г. Все хорошо перемешать. 1 столовую ложку сбора на стакан кипятка.

Настаивать, укутав, 30 мин. Принимать 2 стакана настоя в течение дня небольшими глотками.

3. Листья ореха грецкого – 10 г; корень стальника колючего – 20 г; корневище пырея – 20 г; плоды можжевельника – 20 г; трава золотарника – 20 г. Настаивать как в предыдущем рецепте. Принимать утром и вечером по стакану.

4. Ясменник пахучий – 20 г; листья ежевики – 25 г; боярышник (цвет) – 10 г; трава пустырника – 20 г; сушеница болотная – 15 г. 1 столовую ложку смеси на стакан кипятка.

Настоять, укутав, в течение часа. Процедить. Принимать как чай 3 раза в день по стакану. Этот состав применяется при «женском увядании» (прекращении месячных). После десятидневного приема такого чая значительно уменьшаются приливы к голове, прекращается зуд тела, особенно шеи, прекращаются головные боли, возвращается аппетит, появляется крепкий здоровый сон, и женщина, до того, казалось бы, безнадежно больная, как бы заново рождается. Так, по крайней мере, женщина определяет и характеризует улучшение своего состояния после приема чая из указанной выше смеси.

5. Боярышника (цветков) – 3 столовые ложки на 3 стакана сырой воды. Настаивают ночь. Утром ставят на огонь, дают прокипеть 5–7 мин.

Снять с огня, настоять, укутав, 30 мин. Процедить, отжать. Принимать утром стакан натощак, а остальное после еды по стакану.

6. Напар травы пастушьей сумки – 40 г на 1 литр кипятка. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день пожилым женщинам в предклимактерический период при изнурительных маточных кровотечениях.

7. При маточных кровотечениях, возникших в период климактерия или от других причин, не связанных с злокачественными новообразованиями, пользуются отваром из корки зрелых семян каштана. При этом делают промывание следующим составом: 15 г корки конского каштана на 250–300 г воды. Кипятить на малом огне 10 мин. Настоять, укутав, в течение часа, процедить. Промывание делать 2 раза в день, утром и вечером, слегка теплым составом.