



Аннотация

Мало кто знает, как тесно мы связаны с тем, что растет рядом. Овощи, фрукты и травы, которые мы с любовью вырастили на своем участке, в благодарность дарят нам здоровье. С их помощью Вы сможете избавиться от суставных болей, стабилизировать давление, наладить обмен веществ и даже похудеть.

В этой книге Вы найдете рецепты лекарственных отваров и настоек, косметических масок и лосьонов, советы по выращиванию, сбору, заготовке и хранению лекарственного сырья.

Хотите узнать, какие тайны и секреты хранят в себе вишни, яблоки, арбузы, патиссоны и тыквы? Автор с радостью готов Вам их раскрыть...

ПОМОЖЕМ СЕБЕ САМИ

Из письменных источников древности известно, что люди еще за 6 тысяч лет до н. э. использовали растения с лечебной целью. Народная медицина скрупулезно собирала выверенные веками рецепты.

В народе всегда применяли лекарственные препараты природного происхождения. Врачи древности собирали рецепты и записывали их в свои труды.

В России существовали специальные руководства – травники. Человек – часть природы, и вылечить его может природа.

С развитием химии появились новые препараты, которые отодвинули народные рецепты на второй план. Сильнодействующие синтетические препараты от одной болезни быстро и эффективно излечивают, но вызывают многочисленные побочные явления, которые порой более опасны, чем само заболевание. Люди поняли, что надо жить в единении с природой, разумно пользоваться тем, что она нам дает.

Лечить себя лекарственными растениями нужно очень осторожно – среди них есть ядовитые. Проводить эксперименты над своим здоровьем не стоит. Необходимо полностью обследоваться, узнать свой диагноз и, посоветовавшись с врачом, приступить к лечению.

В нашей книге вы не найдете рецепты только с лекарственными травами.

Мы предлагаем вам восстанавливать свое здоровье при помощи своего сада и огорода. Те же репа, свекла, смородина, яблоки и груши не просто овощи, ягоды, плоды – это наши лекари. Человек издавна употребляет их в пищу, не подозревая, что они содержат в себе кладезь витаминов, кислот, микроэлементов, которые крайне необходимы организму.

Целительные дары природы вкупе с терапевтическими средствами могут дать потрясающий положительный эффект. Главное в лечении – систематическое применение природных целителей и глубокая вера в свое выздоровление. Искать их не надо – они всегда с нами. Надо только посмотреть на них другими глазами, увидеть их пользу для нас и поверить в них.

АБРИКОС

Плодовое дерево семейства розоцветных, которое разводят во многих субтропических странах и в некоторых районах умеренного климата. На больших территориях абрикос культивируется на юге России, Америке, Австралии, Венгрии и в Иране. Наилучшие сорта по сахаристости, величине и содержанию витаминов в плодах выращивают в Фергане и Самарканде.

Плоды абрикоса содержат большое количество аскорбиновой кислоты, витаминов В, Р, провитамина А, придающего мякоти плодов оранжевую окраску. Кроме того, плоды содержат железо, серебро, каротин, сахара, инулин, большое количество лимонной и винной кислот (содержание яблочной кислоты незначительное), а также флавоноидных веществ – кверцетина, изокверцитрина, ликопина и др. В плодах обнаружены дубильные вещества, крахмал, значительное количество минеральных солей. В сушеных плодах абрикоса (курага) содержание сахаров иногда достигает 80–85 %, в связи с чем они имеют большое пищевое и лекарственное значение. В семенах содержится витамин В₁₅ до 76 % жирного масла. Гликозид амигдалин придает семенам абрикоса горький вкус.

Плоды абрикоса употребляют в пищу в свежем виде, они приятны на вкус, отличаются большой питательностью, ароматом. Их подвергают также различным пищевым обработкам – сушат, перерабатывают на соки, изготавливают различные консервы, варенья, компоты. Для удовлетворения суточной потребности человека в аскорбиновой кислоте достаточно стакана абрикосового сока. Особенно популярна курага, которая широко используется в диетическом питании. Из абрикосов готовят различные спиртные и прохладительные напитки.

Лечебная ценность плодов абрикоса обуславливается высоким содержанием в них аскорбиновой кислоты, витаминов А, В, каротина, микроэлементов, минеральных солей и других веществ. Установлено, что 100 г абрикоса влияют на процесс кроветворения так же, как 40 мг железа или 250 г свежей печени, что и определяет лечебную ценность этих плодов для людей, страдающих анемией. Свежие абрикосы широко применяются в диетическом питании, их рекомендуют детям, при гипо- и авитаминозах. Курага, абрикосовый сок полезны беременным и больным сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Употребление в пищу семян абрикоса ввиду их ядовитости требует

большой осторожности. Известны случаи отравления.

АЙВА

Кустарник или дерево высотой 1,5–7 м, семейства розоцветных. Айва произрастает на юге Европейской части России. С лечебной целью употребляют плоды айвы.

В плодах айвы содержатся до 12 % фруктозы, глюкозы и сахарозы, небольшое количество яблочной, винной и лимонной кислот, пектины, дубильные вещества, а также аскорбиновая кислота, некоторые микроэлементы, в частности железо и медь.

Айву употребляют в печеном, вареном, консервированном виде; из нее готовят соусы к мясным блюдам и дичи. Содержащиеся в плодах, особенно в кожице, эфирные масла придают блюдам из айвы тонкий аромат и кисловатый привкус. Айва широко используется для диетического питания.

Из свежей айвы готовят экстракт, который применяют при анемии. Плоды айвы обладают вяжущими, мочегонными, кровоостанавливающими и антисептическими свойствами, семена – мягчительным, обволакивающим, антисептическим и противовоспалительным действием. Благодаря вяжущим свойствам айву издавна применяют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся поносом и кровотечением. Широко используют айву как мочегонное средство, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Употребляют чай из семян айвы, богатых слизью, при острых респираторных заболеваниях, сопровождающихся кашлем.

Чай пьют при трахеитах, бронхитах, гастроэнтеритах, спастических колитах, при метеоризме.

Местно отвар семян употребляют в качестве примочек при глазных заболеваниях, для полосканий при ангинах и как косметическое средство, смягчающее кожу. В протертом виде вареные плоды иногда используют при лечении заболеваний печени и как противорвотное средство.

АЛЫЧА

Дерево или кустарник высотой 5–15 м, семейства розоцветных. Алыча широко распространена на юге России.

Для медицинских целей и пищевой промышленности используют плоды алычи.

В мякоти плодов алычи содержится до 10 % сахаров, преимущественно фруктозы, глюкозы и сахарозы. Кроме того, плоды богаты аскорбиновой кислотой, провитамином А, яблочной и лимонной кислотами. В алыче также обнаружены пектиновые, дубильные, азотистые и минеральные вещества.

Из мякоти плодов алычи готовят безалкогольные напитки, вина, наливки, мармелад, пастилу, приправы к блюдам. Благодаря высокому содержанию в мякоти пектинов сок алычи используют для приготовления желе. Продукты, изготовленные из плодов алычи, употребляют при гиповитаминозах С и А.

АНИС

Однолетнее травянистое растение высотой до 60 см, семейства зонтичных. Родина аниса – Восточное Средиземноморье. На территории России культивируется в Воронежской, Белгородской областях и в Башкирии. В качестве лекарственного сырья используют плоды растения.

Плоды аниса содержат жирное масло, эфирное масло, в состав которого входят анетол, метилхавикол, анисовый альдегид, ацетальдегид, анисовый кетон, анисовый спирт и анисовая кислота.

Эфирное масло обладает противовоспалительным, спазмолитическим и отхаркивающим свойствами.

Всасываясь в желудочно-кишечном тракте, эфирное масло аниса стимулирует желудочную секрецию, затем частично выделяется бронхиальными железами, раздражая их и усиливая секрецию слизи, оказывая некоторое бактерицидное действие на микрофлору дыхательных путей. Эфирное масло аниса оказывает мягкое отхаркивающее действие за счет выделения анетола через бронхи и способствует рефлекторному возбуждению дыхания, повышению активности реснитчатого эпителия дыхательных путей и усилению секреции слизистых оболочек трахеи, гортани, бронхов.

Анисовое масло и плоды растения входят в состав многих лечебных комплексных препаратов.

Препараты из плодов аниса применяют при заболеваниях органов дыхания, осложненных различной бактериальной флорой. Препараты аниса назначают при ларингитах, трахеитах, бронхитах, бронхопневмониях, бронхоэктатической болезни и при коклюше у детей.

Препараты аниса улучшают отхаркивание мокроты и ее разжижение, ускоряют эвакуацию мокроты и продуктов воспаления слизистой оболочки из дыхательных путей, оказывают бактерицидное действие.

Водные настои аниса широко используют при желудочно-кишечных заболеваниях, сопровождающихся нарушением пищеварения, спазмами желудка и кишечника, ухудшением желудочной, печеночной и панкреатической секреции. В результате лечения препаратами аниса у больных улучшается пищеварение, нормализуется секреторная и моторная функция желудка и кишечника, исчезает метеоризм.

В медицине анис известен как прекрасное дезинфицирующее и отхаркивающее средство. Применяют его также при метеоризме, для

улучшения пищеварения, а также для образования молока у кормящих матерей, для чего семена аниса напаривают в молоке.

В настоящее время анис обычно используют в виде официальных комплексных препаратов (сборы, чаи). Например, плоды аниса входят в состав ряда грудных чаев, слабительного, желудочного и потогонного сбора. Анис используют также в виде нашатырно-анисовых капель или комплексных настоек.

Настой плодов аниса обыкновенного: 5 г плодов помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане 15 минут, охлаждают при комнатной температуре 45 минут, процеживают, отжимают, доводят кипяченой водой до 200 мл. Приготовленный настой хранят в прохладном месте не более 2 суток.

Принимают по четверти стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды как отхаркивающее и слабительное средство.

Сырье хранят в сухом, прохладном месте.

Масло анисовое. Применяют как отхаркивающее средство при катарах верхних дыхательных путей.

АПЕЛЬСИН

Вечнозеленое фруктовое дерево из семейства рутовых, растущее в тропическом или субтропическом климате. Культивируется на юге России. В медицине используют плоды апельсина и сок.

В сочной мякоти плодов апельсина содержатся аскорбиновая кислота (до 65 мг в 100 г), витамины В, А и Р. Плоды апельсина и его сок содержат большое количество сахаров (до 10 %) и минеральных веществ (кальций, фосфор, калий), а также лимонную кислоту, пектиновые вещества, красящие соединения и фитонциды.

Апельсины употребляют в пищу в сыром виде и перерабатывают на соки, напитки, джемы и т. д. Плоды используют для профилактики и лечения гипо- и авитаминозов. Апельсиновый сок возбуждает аппетит и улучшает пищеварение, поэтому его рекомендуют при гипацидных гастритах, снижении желчевыделения и склонности к хроническим запорам. Апельсины и сок из плодов содержат большое количество пектиновых веществ, которые способствуют опорожнению кишечника, снижая тем самым развитие гнилостных процессов и уменьшая количество всасываемых веществ, вредных для организма. Употребление апельсинов ограничивают при гиперацидных гастритах и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Эфирное масло используется для ароматизации лекарств и пищевых продуктов.

АРБУЗ

Однолетнее растение семейства тыквенных. Родина арбуза – Южная Америка. У нас культивируют различные сорта арбузов, особенно приспособленные к жаркому климату, южных, юго-восточных областей Европейской части страны и Дальнего Востока.

Плоды арбуза – ценный диетический продукт. В их мякоти содержатся вода, сахара (в основном фруктоза и глюкоза), клетчатка, зола, пектины, известковые соли, железо. Из овощных растений арбуз больше всех богат щелочными солями, яблочной и лимонной кислотами. В плодах также присутствуют витамины В, С, РР, провитамин А. В семенах содержится много масла. В вегетативных частях, особенно в семядолях, присутствует горькое вещество кукурбитацин, предохраняющий растение от неблагоприятных условий.

Арбуз полезен для больных сахарным диабетом, его применяют как мочегонное средство при отеках, связанных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Благодаря значительному количеству витаминов В арбуз рекомендуют при малокровии, болезнях печени, желчного пузыря, мочевыводящих путей, подагре и атеросклерозе. Способствует арбуз и выделению из организма холестерина. Семена используют для лечения рахита.

В народной медицине арбуз применяют против геморроя. На Кавказе им лечат желтуху. Порошок, приготовленный из сухих корок арбуза, рекомендуют для лечения колитов у детей.

Зрелые плоды арбузов едят сырыми. Мякоть арбуза отличается приятным вкусом, содержит много сока и хорошо утоляет жажду. Арбуз используют как мочегонное средство при отеках, связанных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и почек. Мочегонным свойством обладает также отвар из свежих арбузных корок. Арбузный сок не только способствует выведению из организма жидкости, но и обеспечивает его легкоусвояемыми сахарами.

Наличие в арбузе большого количества клетчатки усиливает перистальтику кишечника, улучшает пищеварение и ускоряет выведение холестерина из организма. В лечебном питании арбузы используют при заболеваниях печени, желчного пузыря, почек и мочевыводящих путей.

БАЗИЛИК

Однолетнее пряновкусовое растение семейства яснотковых. Происходит из Индии и с острова Цейлон. Эта излюбленная с давних времен домашняя пряность широко распространена в Западной Европе, Северной Америке, Средней Азии, Закавказье, на Украине, в России.

Во всех надземных органах базилика присутствует эфирное масло, обладающее приятным запахом душистого перца. Причем больше всего его содержится в листьях и цветках. Листья также служат ценным источником витаминов С и Р, провитамина А. Свежие листья и молодые побеги, отличающиеся хорошим вкусом и запахом, употребляют в виде зелени, а также как приправу для салатов, супов, борщей, вторых мясных, грибных и яичных блюд. Порошком из сухих листьев и соцветий ароматизируют соленья, маринады, томатный сок, кондитерские изделия, а в смеси с розмарином этот порошок заменяет черный и красный перец.

В народной медицине настой базилика применяют при лечении желудочных заболеваний. Рекомендуют его и для полоскания горла. Листья используют для компрессов. В Болгарии настои базилика употребляют против зуда и как болеутоляющее средство.

Базилик обладает бактерицидным действием. В медицине его применяют для улучшения пищеварения, при хронических воспалениях желудка, мочевого пузыря, для лечения ран, различных полосканий.

БАКЛАЖАН

Многолетняя теплолюбивая овощная культура семейства пасленовых. Родиной растения являются тропические районы Индии, где баклажаны растут в диком виде. Широко культивируется во многих южных странах Европы, в том числе и на юге нашей страны, Крыму, на Кавказе.

В баклажанах содержится около 90 % воды, 2–3 % сахаров, до 1,5 % клетчатки, а также аскорбиновая кислота, незначительное количество витаминов группы В, провитамин А. В баклажанах много пектина, сахароз, полезных органических кислот, содержатся белки, жиры.

Отмечено высокое, содержание солей калия, магния и специфического для плодов баклажана соединения – мелонгена (соланин), придающий им горьковатый вкус. Причем в период биологической спелости количество соланина увеличивается, поэтому плоды употребляют в пищу только в технической спелости (недозрелые) и после тепловой обработки: в печеном, жареном, вареном виде. Из баклажана готовят икру, салаты, маринады, соленья, гарниры. Благодаря низкой калорийности баклажан используют в диетическом питании, включая в рацион людей, страдающих избыточным весом. Он способствует выведению из организма холестерина, нормализует работу сердечной мышцы, способствует профилактике и лечению атеросклероза. Этот овощ полезен при подагре и болезнях почек, так как способствует выведению из организма солей.

Баклажаны оказывают заметное гиполипидемическое действие при длительном и постоянном употреблении их в пищу. У больных атеросклерозом отмечено значительное снижение уровня холестерина в крови при преобладании в рационе блюд, приготовленных из баклажанов.

Диетическая ценность плодов обуславливается также высоким содержанием в них солей калия, оказывающих положительное влияние на деятельность сердца, увеличивающих выведение жидкости из организма. В связи с этим баклажаны рекомендуется использовать в питании пожилых людей с начальными формами атеросклероза и сердечно-сосудистой недостаточности, а также при отеках, связанных с ослаблением сердечной деятельности.

БАРБАРИС

Колючий кустарник высотой до 1,5–2 м, семейства барбарисовых. Распространен в Европейской части России, в Крыму, на Кавказе и широко культивируется как декоративное растение.

Молодые листья богаты аскорбиновой кислотой, каротином и другими биологически активными веществами. Их используют в зеленые борщи, салаты.

Плоды барбариса содержат углеводы, органические кислоты, каротин, витамин С, пектиновые вещества и др.

Издавна барбарис применяли в медицине, особенно ценили его индусы. Все части растения считаются целебными: плоды, кора, корни и листья. Плоды барбариса рекомендуют при головной боли, для стимулирования пищеварения, снижения кровяного давления и сердцебиения, как бактерицидное средство.

В научной медицине используют листья, кору и корни растения. Листья применяют как кровоостанавливающее средство. Кору и корни барбариса, а также препараты из них – при воспалительных процессах в печени и желчном пузыре как желчегонное, при почечнокаменной болезни как мочегонное, подагре, ревматизме, воспалительных процессах полости рта.

Все растение содержит алкалоиды. Основным алкалоидом, выделенным из корней барбариса обыкновенного, является берберин. Кроме берберина, в корнях растения содержатся пальматин, леонтин, колумбамин, ятрорицин, берберрубин и оксиакантин. В плодах барбариса найдены яблочная, лимонная, винная и другие органические кислоты, сахара, пектиновые вещества, аскорбиновая кислота.

Галеновые лекарственные препараты из корней барбариса в больших дозах угнетают центральную нервную систему, нарушают координацию движений и расслабляют мышцы при сохранении рефлекторной деятельности. Препараты из корней барбариса усиливают желчеотделение, повышают свертывание крови. Настойка барбариса улучшает отток желчи и создает благоприятные условия для ликвидации воспалительного процесса в желчных протоках и в желчном пузыре.

Препараты барбариса применяют как желчегонное средство при гепатитах, гепатохолециститах, дискинезиях желчных путей (при гиперкинетической форме), желчно-каменной болезни, не осложненной желтухой.

Они способствуют уменьшению застойных явлений в желчном пузыре.

Положительные результаты дает берберин и при обострении хронических холециститов, осложненных вторичным гепатитом. При хронических гепатитах наблюдается уменьшение размеров печени, уменьшение болевых ощущений.

Настойка из листьев барбариса обыкновенного. Назначают спиртовую (на 40 %-м спирте) настойку (1:5) внутрь по 30–40 капель 2–3 раза в день. Курс лечения 2–3 недели.

Хранят в прохладном, защищенном от света месте.

Настой листьев барбариса обыкновенного:

10 г измельченных листьев помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде 15 минут, охлаждают при комнатной температуре 45 минут, процеживают, отжимают. Объем полученного настоя доливают кипяченой водой до 200 мл. Приготовленный настой хранят в прохладном месте не более 2 суток.

Принимают по 1 ст. л. 3–4 раза в день как противовоспалительное средство при заболеваниях печени и желчных путей.

Листья хранят в сухом, прохладном месте.

Из ягод барбариса готовят различные пищевые диетические и десертные продукты и блюда: соки, фруктовые воды, сиропы, вина, ликеры, настойки, варенье. Кислые плоды барбариса используют для улучшения вкуса кондитерских изделий.

Ягоды барбариса хорошо утоляют жажду и возбуждают аппетит. В традиционной медицине ягоды барбариса употребляют как мочегонное и желчегонное средство. Соки и ягоды используют как легкое слабительное. В Европе изготавливается барбарисовое вино, которое употребляют при запорах, заболеваниях печени и желудочно-кишечного тракта.

БОЯРЫШНИК

Небольшие деревца или высокие кустарники, достигающие 5–6 м высоты, семейства розоцветных. Произрастает в Европейской части России, в Сибири, на Кавказе. Для медицинских целей заготавливают плоды и цветки растения. Плоды боярышника содержат флавоноиды, органические кислоты, каротиноиды, дубильные вещества, жирные масла, пектины, гликозиды, холин, сахара, витамины и другие соединения. В цветках растения найдены флавоноиды, каротиноиды, ацетил холин, холин, эфирное масло и другие органические соединения (например, олеаноловая, кофейная и урсоловая кислоты).

Галеновые препараты боярышника оказывают главным образом кардиотоническое действие. Улучшая работу сердечной мышцы, препараты растения предупреждают ее преждевременное утомление. Кроме того, галеновые формы боярышника устраняют нарушения ритма сердца.

Настои и экстракты плодов и соцветий боярышника обладают спазмолитическими свойствами, избирательно расширяя коронарные сосуды и сосуды головного мозга. Это позволяет использовать препараты растения для улучшения снабжения кислородом миокарда и нейронов головного мозга.

Препараты боярышника усиливают действие сердечных гликозидов.

Препараты растения малотоксичны, побочные явления в эксперименте не выявлены.

Уже в конце XVIII века была отмечена высокая терапевтическая эффективность боярышника при различных заболеваниях сердечно-сосудистой системы и центральной нервной системы. Показания к применению боярышника до настоящего времени достаточно широки.

Препараты боярышника применяют при функциональных расстройствах сердечной деятельности, при гипертонической болезни, стенокардии, ангионеврозах, мерцательной аритмии, пароксизмальной тахикардии, при общем атеросклерозе, климактерическом неврозе и других заболеваниях.

В связи с тем что боярышник усиливает кровообращение в венечных сосудах сердца и в сосудах мозга, обладает антиатеросклеротическим свойством, галеновые средства из растения используют при различных заболеваниях сердечно-сосудистой системы у лиц пожилого и старческого возраста. Часто боярышник сочетают с сердечными гликозидами.

Положительные результаты лечения препаратами боярышника больных гипертонической болезнью в ранних стадиях обусловлены как сосудорасширяющим, спазмолитическим действием, так и способностью растения положительно влиять на уровень венозного давления и эластичность сосудистой стенки артериол и капилляров. Большой терапевтический эффект дают препараты, полученные из соцветий боярышника.

Настойка боярышника готовится на 70 %-м этиловом спирте (на 1 л настойки – 100 г дробленых плодов боярышника).

Настой цветков боярышника: 1 ст. л. сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 15 минут, охлаждают при комнатной температуре в течение 45 минут, процеживают. Оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл. Принимают по полстакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Настой плодов боярышника готовят так же, как настой цветков боярышника, на стакан воды берут 15 г измельченных плодов. Принимают по трети стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Плоды хранят в сухом, прохладном месте; приготовленный настой – в прохладном месте не более 2 суток.

БРУСНИКА

Вечнозеленый кустарник высотой 25–30 см, семейства брусничных. Брусника встречается почти на всей территории России, кроме южных районов. Для медицинских целей заготавливают листья и ягоды растения.

Листья брусники содержат фенольные гликозиды – арбутин и метиларбутин, винную, галловую, хинную и эллаговую кислоты, танин, гиперозид и другие соединения. В ягодах брусники содержится большое количество сахароз, аскорбиновая кислота и каротин, органические кислоты (лимонная, яблочная, щавелевая, бензойная и др.).

Галеновые препараты из листьев брусники оказывают дезинфицирующее, мочегонное и желчегонное действие благодаря содержанию в растении значительного количества арбутина.

Кроме того, антисептическое действие листьев брусники обусловлено дубильными соединениями, которые также обладают бактерицидными и противовоспалительными свойствами. Катехиновые вещества уменьшают проницаемость и ломкость капилляров. Диуретическое действие листьев брусники повышается при одновременном назначении с другими лекарственными растениями (листья толокнянки, почечный чай).

Галеновые препараты из листьев брусники применяют как мочегонное, желчегонное, антисептическое и вяжущее средство при заболеваниях почек и мочевого пузыря (например, при пиелитах, циститах, мочекаменной болезни), гастроэнтеритах, гнилостных поносах, метеоризме и хронических запорах. Листья брусники в виде отваров и чая применяют при заболеваниях, связанных с нарушением минерального обмена, в частности при подагре, остеохондрозе, а также при ревматоидных, инфекционных неспецифических артритях.

Ягоды брусники обладают противогнилостными и витаминными свойствами. Листья и плоды брусники применяют при авитаминозах С и А.

Водный настой ягод утоляет жажду, поэтому его назначают лихорадящим больным. Кроме того, настой ягод брусники оказывает легкое послабляющее действие.

Отвар листа брусники: 6 г листьев помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде 30 минут, охлаждают при комнатной температуре в течение 10 минут, процеживают. Оставшееся сырье отжимают. Объем полученного отвара доводят кипяченой водой до 200 мл. Отвар хранят в прохладном месте не более 2 суток.

Применяют по полстакана 2–3 раза в день.

ВИНОГРАД

Деревянистая лиана семейства виноградных. Широко культивируется на юге России, а сейчас и в средней полосе. В медицине используют плоды – сочные ягоды.

В плодах винограда содержатся сахара (иногда до 20 % и более), клетчатка, органические кислоты, аскорбиновая кислота, витамины В, пектиновые вещества, минеральные вещества и микроэлементы (калий, кальций, магний, железо, марганец, кобальт), ферменты (инвертаза, пектиназа, протеаза и липаза), дубильные вещества. Кислый вкус винограда обусловлен высоким содержанием в нем яблочной кислоты и кислого виннокислого калия. В кожице ягод содержатся дубильные и красящие вещества.

Виноград употребляют в свежем натуральном виде и в виде соков. Из него готовят десертные и диетические продукты – компоты, варенье, маринады, желе, а также алкогольные напитки – вина и коньяки.

Ягоды и сок винограда обладают мочегонным, потогонным и легкими слабительными свойствами, они также дают некоторый тонизирующий и гипотензивный эффект. Виноградный сок и ягоды в диетическом питании рекомендуются при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся пониженной секрецией желудочного сока, при геморрое, болезнях печени.

Как общеукрепляющее средство виноградный сок применяют при анемии, бронхиальной астме, туберкулезе легких, при различных астенических состояниях и нарушении липидного и минерального обмена. Отмечено благоприятное влияние винограда и виноградного сока при атеросклерозе, хронических нефритах, подагре, начальных стадиях гипертонической болезни.

Обычно диетическое лечение виноградом проводят курсами длительностью 1 месяц с ежедневным употреблением его до 2 кг в день. В период лечения рекомендуется легкая пища с исключением из рациона сырого молока, фруктов, алкоголя, кваса и других безалкогольных напитков и минеральных вод.

Виноград противопоказан при сахарном диабете, ожирении, язвенной болезни (в период обострения), хронических нагноительных процессах в легких, сердечной недостаточности, сопровождающейся выраженной гипертонией и отеками, при усилении процессов брожения в кишечнике.

ВИШНЯ

Кустарник или дерево высотой 3–7 м, семейства розоцветных. Культивируется повсеместно. С лечебной целью используют плоды.

Плоды вишни содержат сахара (до 15 %), пектины (11 %), органические кислоты (преимущественно яблочная и лимонная кислоты), дубильные вещества, каротин, аскорбиновую кислоту, витамины В, РР, фолиевую кислоту. Из минеральных веществ в вишне много меди, калия, железа, магния. В семенах содержатся жирное масло (25–35 %), амигдалин и эфирное масло.

Вишню используют в сыром, сушеном и консервированном виде (варенье, компоты). В пищевой промышленности из плодов вишни изготавливают сиропы, настойки, наливки, вина, фруктовую воду.

Вишня улучшает аппетит; в диетическом питании рекомендуется как общеукрепляющее средство при анемии, лихорадочных состояниях, а также как легкое слабительное. Мякоть и сок вишни обладают антисептическими свойствами.

ГИАЦИНТ

Многолетнее луковичное растение до 30 см высотой. Луковицы шаровидные или ширококонусовидные с многочисленными запасными и кроющими чешуями. Листья ремневидные, желобчатые, до 20 см длиной, гладкие, мясистые, ярко-зеленые, блестящие или матовые, в числе 5–8. Цветонос прямой, цилиндрический, сочный, безлистный. Цветки душистые, колокольчатые или колокольчато-воронковидные, сидящие на коротких цветоножках в пазухах небольших прицветников; доли околоцветника отогнуты или закручены, белые, синие, фиолетовые, голубые, розовые, желтые, простые или махровые, собраны в кистевидное соцветие, состоящее из 12–35 цветков. Цветет в конце весны 10–15 дней. Плод – округлая коробочка. В культуре с 1562 года, в России – с 1730 года.

Гиацинт – прекрасный цветок, появление которого в нашем мире овеяно множеством легенд. С каким удовольствием стремятся полакомиться его дивным нектаром и шмели, и пчелки, и первые бабочки. А каким чудом становится цветение гиацинта у вас дома в лютые зимние морозы, когда за окном заметает колючая пурга. А он наполнит ваш дом яркими красками и дивным ароматом весны. Гиацинт – луковичное растение, относящееся к семейству лилейных. Цветы гиацинта в природе произрастают на территории Малой Азии и стран Средиземноморья. Известно множество сортов гиацинтов, отличающихся по цветовой гамме цветков, форме соцветий и размерам цветоносов (в зависимости от сорта размер цветоноса колеблется от 20 до 30 см). Луковицы у гиацинтов большие, округлой формы. Листья линейные, зеленые. Цветы гиацинта по форме напоминают колокольчики, с приятным ароматом и ярко окрашенные в различные цвета: белый, голубой, розовый, красный, фиолетовый.

ГОЛУБИКА

Небольшое кустарникообразное растение высотой 50–120 см, семейства брусничных. Растение широко распространено в средней зоне и северных районах России. В пищу и в медицинских целях используют плоды голубики – ягоды голубовато-синего цвета.

Ягоды содержат до 7 % сахаров, органические кислоты, клетчатку, дубильные, красящие и пектиновые вещества, а также хорошо сохраняющиеся витамины (аскорбиновая кислота и провитамин А).

Ягоды растения – вкусный и деликатесный пищевой продукт. Плоды голубики широко используют для приготовления различных диетических блюд, но наиболее популярно употребление ягод в свежем, натуральном или слегка подмороженном виде в связи с наличием в ягодах стабильных и легкоусвояемых витаминов. Кроме того, ягоды голубики сушат, консервируют, варят из них компоты, варенье, изготавливают соки и легкие натуральные вина.

Ягоды растения обладают противовоспалительными, жаропонижающими и общеукрепляющими свойствами. В северных районах страны они рекомендуются для профилактики цинги.

ГОРЧИЦА САЛАТНАЯ

Салатная, или листовая, горчица – однолетнее растение семейства капустных, родом из Китая. Эта овощная культура широко распространена в Китае, Японии, Индии, возделывают ее также в США и Западной Европе. В нашей стране салатную горчицу выращивают мало, хотя она заслуживает большого внимания.

В листьях, обладающих приятным горчичным вкусом, содержатся кальций, железо, фосфор, многие витамины: С, группы В, Р, РР, провитамин А. В пищу употребляют листья молодых растений (до появления стеблей). В семенах присутствует до 35 % жирных масел, в домашних условиях из них можно получать питательные проростки на фильтровальной бумаге в тарелке с водой.

В китайской народной медицине салатную горчицу используют в качестве болеутоляющего средства при поверхностных травмах и ожогах. Проростки семян рекомендуют при кашле, экземе, для очищения кишечника. Сок листовой горчицы служит противоядием при отравлении грибами.

ГРАНАТ

Гранат – кустарник или ветвистое дерево семейства гранатовых высотой от 2 до 5 м с мелкими листьями и ярко-красными цветками. Цветет с мая до осени. Плоды созревают не одновременно с сентября до начала ноября. Это крупные своеобразные ягоды с кожистым околоплодником. Угловатые семена окружены вместо кожуры сочной съедобной мякотью. У большинства форм околоплодник растрескивается, и красными семенами с сочной оболочкой кормятся птицы, грызуны и многие другие животные. Дикий гранат растет в Закавказье и Средней Азии. По свидетельству Геродота, в персидской армии Ксеркса, вторгшейся в Грецию, была «гранатовая бригада». На копьях воинов изображали плоды граната. В древнеегипетских гробницах есть изображения и остатки плодов граната. История названия растения связана с древними греками и римлянами. Последние называли плоды граната «пуническими яблоками», так как получали их из Карфагена, а греки – «гранатом», плодом, содержащим большое количество зерен. Отсюда и ботаническое название – «Пуника гранатум». В плоде граната от 38 до 63 % сока. В соке кислых плодов содержится до 9 % лимонной и яблочной кислот и 4,5–14,4 % сахара. В соке сладких плодов кислоты 0,2–1,9 %, а сахара 12,7–19,2 %. В гранатовом соке содержатся азотистые вещества, фитонциды и витамин С. В соке граната содержится больше антиоксидантов, чем в других соках, в красном вине или зеленом чае. В маленьких сочных зернышках граната содержатся витамины А и Е.

Гранат издавна использовали в медицине. В «Кодексе врачебной науки» Авиценны гранат упоминается почти в 150 способах лечения. Гиппократ назначал сок плодов при желудочных болях, а кожицу при дизентерии и для лечения ран. В районах произрастания граната сок употребляют при заболеваниях горла, отвар цветов пьют при поносах, истолченные сухие цветы и корни граната применяют как присыпку при язвенном поражении слизистой рта. В народной медицине растертые плоды вместе с кожурой употребляют при простудных заболеваниях, колите, лихорадке. Основное применение граната – пищевое. Плоды граната очень вкусны, из них получают сок и экстракт. Сок наряду с зернами используют в кулинарии при изготовлении ряда национальных блюд. Из граната делают сироп, освежающие напитки, вино, пунш.

ГРЕЦКИЙ ОРЕХ

Дерево из семейства ореховых с мощной корневой системой, достигает высоты 20–30 м и более. В диком виде произрастает во многих странах, в том числе и в России.

Ядро ореха содержит около 70 % жиров, 20 % белка, примерно столько же безазотистых экстрактивных веществ, а также соли железа и кобальта. В грецких орехах аскорбиновой кислоты содержится больше, чем в черной смородине и в цитрусовых. Орехи богаты и витаминами А, В, Р, Е.

Спелые ядра грецкого ореха широко используют в свежем и поджаренном виде при изготовлении кондитерских изделий, употребляют в пищу в натуральном виде. Орехи являются ценным питательным продуктом и рекомендуются в диетическом питании при гипо- и авитаминозах, дефиците солей железа и кобальта, в качестве общеукрепляющего средства, для профилактики и лечения атеросклероза.

ГРУША

Плодовое дерево семейства розоцветных. Культивируется повсеместно. Для пищевой промышленности и в медицине используют плоды груши.

Плоды груши содержат 10 % сахаров, 0,3 % дубильных веществ, 2,6 % клетчатки.

Плоды культурных и диких груш используют в свежем, сушеном и в консервированном виде, а также для приготовления цукатов, варенья, повидла, бекмеса (грушевый мед), пастилы и различных напитков.

Сок и отвары из плодов груши применяют как мочегонное средство и назначают при мочекаменной болезни. Отвар сушеных груш рекомендуется при лихорадочных состояниях, кашле, при поносе (закрепляющие свойства наиболее выражены у плодов диких деревьев, содержание дубильных веществ в них достигает 20 %).

ДУШИЦА

Душица – одно– или многолетнее растение. Его родина – побережье Средиземного моря и Северная Америка. В культуре известна очень давно – его выращивали в Древнем Египте и Древней Греции. В настоящее время это растение возделывают во многих странах Европы, Азии и Северной Америки. Различают листовую и цветочную формы.

Листья и молодые побеги богаты витаминами С, Р и провитамином А. В них содержатся эфирные масла, аскорбиновая кислота и дубильные вещества, танин. Остропряный вкус и приятный цветочный, ни с чем не сравнимый аромат позволяют широко использовать душицу в свежем и сушеном виде в качестве приправы к салатам, первым и вторым блюдам, при засолке огурцов и томатов. Ее применяют для ароматизации кваса, уксуса, чая, компотов и киселей.

Отвары и настойки из нее рекомендуют при заболевании дыхательных путей и органов пищеварения. В народной медицине ее используют как тонизирующее средство, а также при головной и зубной боли, бессоннице, коклюше, кашле, астме, ревматизме. Душица входит во многие лечебные сборы и чаи. Примочки из нее помогают при гнойничковых заболеваниях кожи.

Широко используют душицу в медицине. Отвар травы обладает болеутоляющим действием. Применяют как средство, стимулирующее пищеварение, при острых и хронических бронхитах, ревматизме, при головных болях как успокоительное.

Настой из травы душицы усиливает перистальтику и тонус кишечника, повышает секрецию желудочного сока, оказывает тонизирующее действие на сокращение гладкой мускулатуры матки.

Галеновые препараты душицы обладают противовоспалительными, антимикробными и болеутоляющими свойствами. Настой душицы оказывает желчегонное, мочегонное, отхаркивающее, а также выраженное седативное действие.

Траву душицы отдельно и в смеси с другими растениями в виде сборов, чаев или комплексных препаратов назначают для повышения аппетита, улучшения пищеварения, особенно при секреторной недостаточности желудочно-кишечного тракта, при холециститах и дискинезии желчевыводящих путей, а также при энтероколитах, сопровождающихся

запорами и метеоризмом.

Душицу назначают в качестве отхаркивающего средства при острых и хронических бронхитах. Она входит в состав грудного и потогонного чая и в сбор для полоскания горла при лечении ангин, хронических тонзиллитов, гингивитов. Настой душицы рекомендуется как седативное и противосудорожное средство. Траву душицы используют наружно в виде примочек, компрессов и лечебных ванн при гнойничковых заболеваниях кожи и диатезе.

Настой травы душицы: 1 ст. л. травы душицы заливают стаканом кипящей воды, настаивают 15–20 минут, процеживают, принимают в теплом виде по полстакана 3–4 раза в день.

Отвар душицы: 10 г сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл горячей кипяченой воды, нагревают на водяной бане 15 минут, охлаждают в течение 45 минут при комнатной температуре, процеживают, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доливают кипяченой водой до 200 мл. Приготовленный отвар хранят в прохладном месте не более 2 суток.

Принимают в теплом виде по полстакана 2 раза в день за 15 минут до еды.

Траву хранят в сухом, прохладном месте.

ДЫНЯ

Однолетнее травянистое теплолюбивое с длинным ползучим стеблем растение семейства тыквенных. Родиной дыни является Средняя Азия. Широко культивируется во многих странах и в южных районах России. С лечебной целью используют плоды.

В дыне содержатся сахара (10–15 %), аскорбиновая кислота, легкоусвояемые углеводы, органические кислоты (яблочная, янтарная, лимонная), витамины С, РР и группы В, а в мякоти желтоплодной дыни присутствует и провитамин А, большое количество фолиевой кислоты, каротин, пектиновые и азотистые вещества, жиры, летучие ароматические соединения, минеральные вещества (особенно соли железа).

В основном дыню употребляют в свежем виде, но из нее также варят вкусное и ароматное варенье, повидло, мед. Маринованная дыня – хорошая закуска и гарнир к мясным блюдам.

Дыня – ценный пищевой и диетический продукт. Плоды употребляют в пищу в свежем, вяленом и сушеном виде, из них готовят также варенье, джемы, цукаты и маринады, обладающие высокими вкусовыми качествами.

Как диетический продукт дыня рекомендуется больным пожилого возраста, страдающим атеросклерозом сосудов головного мозга и сердца, так как плоды обладают противосклеротическими свойствами. Дыня используется как легкое слабительное средство. Включение в рацион диетического питания блюд, приготовленных из дыни, показано ослабленным детям в связи с наличием в плодах легкоусвояемых солей железа, необходимых для улучшения окислительно-восстановительных процессов. Употребляют дыню при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, печени и при анемии. Злоупотребление плодами может вызвать боли в животе, понос.

Имеются данные о положительном действии дыни при геморрое, при некоторых заболеваниях почек. Отмечено седативное действие плодов на центральную нервную систему.

Из корок дыни делают цукаты. Дыню рекомендуют включать в рацион при сердечно-сосудистых заболеваниях, болезнях почек и печени, а также для очищения дыхательных путей.

ЕЖЕВИКА

Небольшой полукустарник высотой 50–75 см, семейства розоцветных. Произрастает в Европейской части России, в Сибири. В медицине используют плоды растения – черные ягоды с сизым оттенком.

В ягодах ежевики содержатся сахара (до 3–5 %), органические кислоты (преимущественно яблочная кислота), дубильные и ароматические соединения, пектиновые вещества, клетчатка, витамины группы В, аскорбиновая кислота и провитамин А.

В пищевой промышленности из ягод изготавливают соки, сиропы, варенье, компоты, джем, мармелад и другие кондитерские изделия.

Плоды ежевики и приготовленные из сухих ягод настои и отвары утоляют жажду у больных, обладают жаропонижающими свойствами, поэтому их применяют при лечении острых респираторных заболеваний, пневмонии. Отвары и настои из сухих ягод ежевики считали одним из самых активных потогонных и мочегонных средств еще издавна.

Перезревшие ягоды ежевики оказывают легкое слабительное действие, а незрелые плоды, наоборот, можно применять в качестве закрепляющего средства.

ЖАСМИН (ЧУБУШНИК)

Растение представляет собой многолетний древесный кустарник высотой 1–3 м семейства камнеломковые. В естественных условиях различные виды и формы жасмина произрастают в южных центральных районах Европы и Северной Америки. В России чубушник распространен на Дальнем Востоке и в теплых районах юга.

Листья цельнокрайние, заостренные, приближающиеся к яйцевидной форме.

Цветки простые или махровые, белые, кремовые, реже светло-желтые, диаметром 2–6 см. Образуются они на верхушках ветвей прошлогоднего прироста, располагаются одиночно или собраны по пять – девять в кистеобразные соцветия. Цветки большинства видов и форм обладают приятным ароматом различной силы и направления.

На юге жасмин цветет в конце мая – июне, в средней полосе – в июне – июле.

Чубушник предпочитает плодородные и хорошо увлажненные и освещенные солнцем участки. Вредителями и болезнями растения почти не повреждаются.

Цветки убирают в теплую сухую погоду в период полного распускания. Уборку проводят вручную, обрывая целые кисти. Для усиления и улучшения аромата сырье 3–4 часа выдерживают в мешках и затем перерабатывают.

Листья чубушника убирают до начала бутонизации в утренние часы. Их собирают вручную, ошмыгивая с побегов. Иногда скашивают однолетние зеленые побеги с листьями. Цветки и листья сушат в тени, под навесом или в специальных сушилках.

Экстракты чубушника используют в пищевой и парфюмерно-косметической промышленности. Сушеные цветки придают замечательный аромат чаю. Ими ароматизируют фруктовые салаты и супы, кондитерские изделия. Как декоративное растение чубушник выращивают в парках и на приусадебных участках. Цветы жасмина благотворно влияют на эмоциональное состояние человека, улучшают зрение, полезны для печени и крови, снижают вес, улучшают пищеварение, продляют молодость, способствуют выведению из организма токсинов, тем самым, нормализуя физиологические процессы. Исключительное действие жасмин

оказывает на женскую половую сферу: облегчает проблемы, связанные с состоянием матки, послеродовыми недомоганиями, нарушениями менструаций.

ЖИМОЛОСТЬ

Жимолость съедобная – небольшой листопадный кустарник высотой до 1 м с желтовато-бурой корой, на старых ветвях отслаивающейся продольными узкими полосами. Листья супротивные, продолговатые, длиной 5–8 мм. Цветки желтоватые, сидячие попарно в пазухах нижних 3 пар листьев, поникающие. Ягоды сочные, плоды длиной 9–12 мм, продолговато-эллипсоидальные, напоминающие голубику темно-голубой или сине-черной окраской с сизым восковым налетом, съедобные, кисло-сладкого вкуса без горечи, со слабым ароматом.

Цветет жимолость во второй половине мая – июне. Ягоды созревают в конце июня – июле. Распространена жимолость съедобная в Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. Произрастает в основном в горных районах на известняковых почвах в темных хвойных, влажных лесах, по опушкам, краям торфяных болот, на влажных лугах. Плоды жимолости содержат 13–16 % сухих веществ, 8 % сахаров, от 1 до 5 % органических кислот, до 1,5 % пектинов и до 0,3 % дубильных веществ, а также антоцианы, катехины, лейкоантоцианы, каротин, витамины группы В и витамин С. Также есть магний, натрий, калий, фосфор, кальций и железо. Кроме того, в них обнаружены медь, марганец, кремний, алюминий, стронций, барий и йод. В народной медицине используют плоды, листья и ветви растения. Отвар из ветвей жимолости оказывает сильное мочегонное действие и считается одним из лучших средств от водянки. Отваром листьев полощут горло при ангинах, измельченными листьями присыпают раны. Свежие ягоды съедобных жимолостей используют как противощее средство, общеукрепляющее, улучшающее деятельность печени и желудка, а также как лечебное при ряде кожных и глазных заболеваний. Большое содержание в плодах витаминов С и В позволяет использовать это растение в диетическом питании для профилактики атеросклероза и гипертонии, желудочно-кишечных и других заболеваний. Плоды едят в свежем виде, из них варят компоты, варенье, кисели, сироп, готовят джем, желе, напитки, соки, вина. Используют как начинку для пирогов и в качестве пищевого красителя. Плоды красные, оранжевые, ярко-желтые в пищу не употребляются.

ЗЕМЛЯНИКА

Небольшое многолетнее травянистое растение высотой до 10–15 см, семейства розоцветных. Произрастает в Европейской части России, в Сибири, на Кавказе. Культивируется во многих странах мира. В медицинской практике используют ягоды растения.

Ягоды земляники содержат 10–15 % сахаров, органические кислоты с преобладанием лимонной кислоты, клетчатку, пектиновые и дубильные вещества, азотистые соединения, алкалоиды, соли железа, фосфора, кальция, кобальта и марганца, витамины группы В, аскорбиновую и фолиевую кислоты, каротин.

Ягоды земляники употребляют в свежем натуральном виде и готовят ряд диетических блюд из них с другими ягодами и фруктами, с молоком, со сливками и со сметаной. В связи с тем что свежие ягоды земляники хранятся недолго, их подвергают различным методам переработки с сохранением питательных и лечебных качеств. Из ягод готовят варенье, сиропы, соки, компоты, джемы, наливки и вина. Часто для длительного хранения и применения в медицинской практике ягоды растения сушат или на открытом воздухе в солнечную летнюю погоду, или в духовках и печах.

Сок, водные отвары и настои земляники обладают потогонными и мочегонными свойствами, а также утоляют жажду, улучшают аппетит, благотворно действуют на процесс пищеварения. Отмечено положительное действие ягод земляники при нарушениях липидного и минерального обмена. Установлено, что настои из ягод растения обладают некоторыми антимикробными свойствами.

Соки, настои, отвары и особенно свежие плоды земляники дают терапевтический эффект при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастриты, язвенная болезнь), при желчнокаменной и мочекаменной болезнях, при некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы, в частности, при атеросклерозе сосудов сердца, при гипертонической болезни, а также при некоторых заболеваниях суставов, подагре, при анемии. Особенно полезны продукты и диетические блюда, приготовленные из земляники, весной в качестве источника витаминов.

Фитонцидные и антимикробные свойства сока земляники используются для полоскания ротоглотки при запахе изо рта и воспалительных процессах в этой области. Ягодный сок применяют наружно для лечения ряда кожных

болезней при порезах, мелких ранах, экземоподобных состояниях, для устранения пятен на коже, веснушек, угрей.

Не следует забывать о повышенной индивидуальной чувствительности у отдельных больных к землянике, сопровождающейся аллергическими проявлениями.

ИМБИРЬ

Имбирь – многолетнее травянистое растение семейства имбирных.

Корневища крупные, разветвленные. Стебли камышеобразные, высотой до 1–1,5 м. Листья цельнокрайние, ланцетовидные, очередные, короче, чем их черешки. Цветки оранжево-желтые, собраны в колосовидные соцветия.

Имбирь растет в теплом и влажном климате на высоте до 1500 м над уровнем моря. Но в отличие от других тропических пряностей он может произрастать при разнообразных агроклиматических условиях. Лучшая почва для возделывания имбиря – рыхлый суглинок, богатый гумусом. Хорошо произрастает на суглинках и на материнских суглинистых почвах. Его выращивают как при орошении, так и на суходоле. Культура представляет большой интерес для выращивания на юге России.

Корневища содержат эфирное масло – 1–3 %. Его основные компоненты: гингерол – 1,5 %, фенолсодержащие вещества, смолы, крахмал – 4 %, сахар и жир.

Различают две формы пряности: черный и белый имбирь. Черный имбирь ошпаривают кипятком, не очищая корневища от кожуры. Для получения белого имбиря корневища очищают и обрабатывают 2 %-м раствором хлорной извести или сернистой кислотой в течение 6 часов. Длина высушенного имбиря достигает 12 см, толщина 2 см. Выход сухого готового продукта составляет 15–25 % сырой массы.

Имбирь улучшает пищеварение, стимулирует образование желудочного сока. В сочетании с перечной мятой, цветами черной бузины и тысячелистником (в виде чая) снимает сильные боли в животе. Улучшает пищеварение, обладает ветрогонным, спазмолитическим действием. Применяется во многих странах в виде отвара, настойки при расстройствах пищеварения, метеоризме. Настойка имбиря входит в состав желудочных и аппетитных капель, тонизирующих средств. Применяется в гомеопатии. Широко используется как пряность под названием «имбирь черный» при изготовлении ликеров и кондитерских изделий.

Считалось, что имбирь – прекрасное средство от старения. К тому же он хорошо повышает половое влечение. Португальцы щедро кормили своих рабов имбирным корнем, дабы увеличить их плодовитость.

Чай с имбирем – прекрасное средство от усталости, он помогает преодолеть стрессовые ситуации и восстановить силы после тяжелого

рабочего дня.

Имбирь улучшает мозговое кровообращение и укрепляет память, а также стимулирует деятельность щитовидной железы.

Имбирь является хорошим иммуностимулятором, и его часто применяют при простуде, болезнях бронхов и легких, в связи с тем что он увеличивает усвояемость кислорода легкими.

Считается, что имбирь – прекрасное средство от всех кожных и аллергических заболеваний, в том числе и бронхиальной астмы.

Имбирь стимулирует деятельность пищеварительных желез, устраняет метеоризм и спазм желудка.

В нашей стране имбирь используют в пищевой промышленности. Его добавляют в соусы «Южный» и «Восток», фруктовые приправы. В составе «сухих духов» пряностью ароматизируют хлебобулочные изделия. Имбирь применяют при изготовлении консервов из конины, а также пряной мелкой рыбы, пряной кильки, сельди беломорской, салаки. Его используют при производстве алкогольных напитков.

ИНЖИР

Инжир – субтропическое растение, семейства тутовых.

Родиной инжира считается Средиземноморье. В естественных условиях дикий инжир произрастает на Памиро-Алае, а также в Закавказье, преимущественно в Колхидской низменности. Это невысокое кустообразное дерево до 3 м высоты, в отдельных случаях до 7 м. Крона дерева широкая, раскидистая. Листья пальчатолопастные или разделенные, сверху зеленые, снизу серовато-зеленые, с обеих сторон жесткие коротковолосистые. Одни деревья (фиги) несут в соцветиях только пестичные цветки и дают съедобные плоды. Другие (каприфиги) имеют в своих соцветиях пестичные и тычиночные цветки, и они же являются опылителями для фиг. Деревья плодоносят ежегодно и дают высокие урожаи. Все побеги у инжира плодоносны. В пазухе каждого листа закладывается цветочная почка, которая развивается в соцветия и плоды. У инжира обыкновенного много местных названий: фиговое дерево, смоква, винная ягода и ряд других.

Пищевая ценность плодов инжира довольно высока. Они содержат до 40 % сахаров, в основном фруктозы и глюкозы, небольшое количество белков и жиров, каротин, витамин С, витамины группы В, калий, регулирующий сердечную деятельность, кальций, магний, фосфор, железо, органические кислоты. В плодах инжира обнаружены кумарины – вещества, препятствующие тромбообразованию. Химический состав инжира благотворно действует на сердечно-сосудистую систему. Большое количество калия положительно влияет на деятельность сердца, а наличие фермента фицина предупреждает образование тромбов. Железо и другие микроэлементы оказывают лечебный эффект при анемиях. Рекомендуется инжир при мочекаменной болезни, его могут включать в свое меню люди, страдающие запорами. В то же время инжир противопоказан при острых воспалительных процессах желудка и кишечника, при диабете и подагре из-за большого количества сахара и щавелевой кислоты. В народной и клинической медицине используют отвары плодов и листьев. Из свежих плодов варят варенье, иногда их консервируют. Вяленые и сушеные плоды чаще идут на компоты. Плоды сладкие и употребляются в сухом и свежем виде как лакомство.

ИРГА

Кустарник или деревце высотой до 5 м, относится к семейству розоцветных. Наблюдается около 25 видов, в Америке, Африке, Европе. В России произрастает в южных районах и в средней полосе России. Выращивают в основном иргу круглолистную. Ягоды округло-продолговатой формы, сизого цвета. Мякоть темно-красная, сочная, сладкая на вкус. С лечебной целью используют плоды растения.

Свежие плоды ирги богаты провитамином А, аскорбиновой кислотой, витаминами группы В. Кроме того, в плодах содержатся сахара (до 10 %), яблочная кислота, микроэлементы (медь, свинец, кобальт).

Свежие плоды ирги используют для приготовления джема, варенья, повидла, соков, компотов. С лечебной целью плоды ирги употребляют для профилактики гипо- и авитаминозов С и В, а также для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта, связанных с нарушением пищеварения.

ИССОП

Иссоп – многолетнее пряновкусовое растение семейства яснотковых. Происходит из Южной Европы и Западной Азии. Его успешно выращивают на огородах в средней полосе России. Хорошо растет эта культура и в домашних условиях.

Листья, молодые побеги и бутоны иссопа богаты сахарами и эфирными маслами, в которых присутствуют глюкозид иссопин, сапонины, дубильные вещества, холин и ароматическое вещество имбрин. В иссопе содержатся витамин С и провитамин А.

Иссоп относится к древнейшим лекарственным растениям. Его применяли при астме, катарах дыхательных путей, воспалении мочевых путей, как средство против потливости. В народной медицине настой и отвар из него используют для промывания глаз, полоскания рта и горла, для компрессов. Иссоп также обладает ветрогонным действием. Настой из растений, срезанных во время цветения, возбуждает аппетит, обладает обезболивающим и ранозаживляющим действием.

КАБАЧОК

Кабачок – однолетнее растение семейства тыквенных, отличающееся скороспелостью и многоплодностью. Его происхождение точно не известно.

В плодах содержится относительно большое количество сухого вещества, из которого около половины составляет сахар. Кабачок богат солями калия, фосфора, кальция, магния и другими. Кроме того, в нем обнаружены микроэлементы: молибден, титан, арсен, алюминий, литий, цинк. В кабачке присутствует и значительное количество витаминов С, группы В, РР и провитамина А.

Благодаря гармоническому сочетанию белков, ферментов, пектина и витаминов кабачок легко усваивается и быстро переваривается. Особенно его рекомендуют при сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваниях.

КАЛЕНДУЛА

Однолетнее травянистое растение высотой до 50–60 см, семейство сложноцветных. Родина календулы – Центральная и Южная Европа, Средняя Азия. В России культивируется как декоративное и лекарственное растение. С лечебными целями используются цветочные корзинки.

В цветочных корзинках календулы лекарственной содержатся каротиноиды – каротин, рубиксантин, ликопин, цитроксантин и др. Особенно богаты каротиноидами ярко окрашенные сорта ноготков. В цветках календулы обнаружены углеводороды парафинового ряда (гентриаконтан и ситостерин), смолы, тритерпеновые гликозиды, слизистые и горькие вещества, органические кислоты (яблочная, пентадециловая, салициловая), аскорбиновая кислота.

Галеновые препараты календулы обладают широким спектром фармакологического действия.

Препараты календулы малотоксичны и оказывают заметное ингибирующее влияние на двигательную активность и рефлекторную возбудимость, обладают заметным седативным действием. Сон становится продолжительным и спокойным.

Влияние препаратов календулы на деятельность сердечно-сосудистой системы проявлялось отчетливым кардиотоническим и гипотензивным эффектом. Препараты календулы способствуют понижению артериального давления, урежению сердечных сокращений и некоторому повышению амплитуды сокращений сердца, урежению и углублению дыхания.

Однако основными свойствами галеновых форм и фитопрепаратов из календулы лекарственной являются противовоспалительные, ранозаживляющие, бактерицидные, спазмолитические и желчегонные.

При действии препаратов календулы улучшаются процессы регенерации. Хотя бактерицидные свойства календулы по отношению к стрептококкам и стафилококкам выражены незначительно, в целом процессы воспаления, осложненные бактериальной флорой, при действии галеновых форм растения протекают более благоприятно, по-видимому, за счет усиления роста грануляций, улучшения эпителизации и повышения местных защитных механизмов.

Цветки календулы обладают спазмолитическими свойствами. Расслабляя гладкомышечные структуры таких органов, как желудок,

кишечник и печень, календула вместе с тем возбуждает секреторную активность, что способствует усилению желчеобразования и желчеотделения и повышению секреторной активности желудка.

Применение календулы в основном обусловлено ее антисептическим, противовоспалительным и ранозаживляющим действием как при наружном, так и при внутреннем применении. Как наружное средство препараты календулы используются в стоматологической практике при болезнях полости рта (молочница у детей, гингивиты, пиорея, воспалительно-дистрофическая форма парадонтоза).

Обильное орошение полости рта водным раствором настойки календулы (1 ч. л. на стакан воды) до и после удаления зубных камней, закладывание турунд, обильно смоченных неразведенной настойкой календулы, снимали явления воспаления, уменьшали или прекращали кровоточивость десен, способствовали уплотнению десневой ткани, что обусловлено присутствием в цветках календулы большого количества каротиноидов, флавоноидов, обладающих капилляроукрепляющей активностью. Препараты календулы следует использовать при комплексном лечении (витаминотерапия, физиотерапия). Полоскание настойкой календулы применяется при лечении тонзиллитов, а в комплексе с сульфаниламидными препаратами и антибиотиками – для лечения ангин.

Настойку календулы в виде спринцеваний (1 ч. л. на стакан воды) применяют также в гинекологической практике для лечения эрозий шейки матки и трихомонадных кольпитов. Наблюдается положительный противовоспалительный эффект в терапии проктитов и парапроктитов. В этом случае настойку календулы (1 ч. л. на четверть стакана воды) применяют в виде клизм. При лечении хронических свищей в канал свища вводят настой (1:10) календулы в равных частях с 3 %-м раствором борной кислоты.

Кроме того, настойки, мази, эмульсии, свежий сок растения используют наружно при мелких ранах, порезах, ушибах, ожогах, фурункулезе. Имеются сведения о положительном действии настойки календулы и при воспалении век.

Календулу применяют внутрь при ряде заболеваний. Отмечено положительное действие препаратов календулы при сердечно-сосудистых заболеваниях, сопровождающихся сердцебиением, одышкой, отеками. Календула, оказывая седативное, мягкое гипотензивное действие, способствует нормализации сердечной деятельности и уменьшает отеки.

В гастроэнтерологической практике календулу применяют как противовоспалительное, ранозаживляющее, спазмолитическое и

желчегонное средство. Благоприятное действие календулы (1 ч. л. на стакан воды по полстакана на прием в промежутках между едой) отмечено при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах, энтероколитах. Наилучшие результаты наблюдаются при сочетанном применении календулы с ромашкой и тысячелистником. Использование препаратов календулы при заболеваниях желудочно-кишечного тракта связано с их высокой терапевтической эффективностью при воспалительно-дистрофических процессах слизистых оболочек и функциональных тканей внутренних органов. В связи с этим оправдано применение календулы при заболеваниях печени и желчных путей.

Большое содержание в цветках календулы каротиноидов, флавоноидов, аскорбиновой кислоты и органических кислот обуславливает повышение метаболической функции печени – улучшается состав желчи, понижается концентрация в ней билирубина и холестерина, повышается секреторная и выделительная функции. Лечебный эффект наиболее достигается при совместном применении календулы с препаратами ромашки, которые оказывают дополнительное спазмолитическое, антибактериальное и противовоспалительное действие, способствуя устранению инфекционного начала и воспалительного процесса. В результате действия этих растений улучшается желчевыделительная функция, что способствует устранению застоя желчи в желчном пузыре.

Спиртовая(на 70 %-м спирте)**настойка**(1:10) цветков и цветочных корзинок. Прозрачная жидкость желтого цвета. Для употребления разводят 1 ч. л. в стакане воды. Как желчегонное средство принимают по 10–20 капель на прием.

Настой цветков календулы:20 г сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде при частом помешивании 15 минут, охлаждают в течение 45 минут при комнатной температуре, процеживают, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл. Приготовленный настой хранят в прохладном месте не более 2 суток.

Принимают в теплом виде по 1–2 ст. л. 2–3 раза в день.

Сырье хранят в сухом, прохладном месте.

КАЛИНА

Кустарник высотой до 3–4 м, семейства жимолостных. На территории нашей страны растение встречается повсеместно. Лекарственным сырьем является кора калины. Ягоды калины нормализуют артериальную гипертонию. Кора калины содержит эфироподобные смолистые и дубильные вещества, из которых при гидролизе образуются валериановая, изовалериановая кислоты, а также муравьиная, уксусная, каприновая, каприловая, масляная, линолевая, церотиновая и пальмитиновая кислоты, гликозид вибурнин, фитостеролин, фитостерин и другие химические соединения.

Таниновые вещества калины при внутрижелудочном введении осаждают белки слизи с образованием плотной альбуминовой пленки, защищающей от раздражения чувствительные нервные окончания подлежащих тканей. Вследствие этого уменьшаются болевые ощущения, происходит местное сужение сосудов, уменьшается секреция, уплотняются клеточные мембраны, что приводит к уменьшению воспалительной реакции.

Содержащиеся в лекарственных формах коры калины валериановая и изовалериановая кислоты оказывают спазмолитическое действие, уменьшают возбудимость центральной нервной системы, усиливают продолжительность действия снотворных средств. При длительном применении с пищей экстракта коры калины снижается содержание холестерина в крови и отмечается заметный мочегонный и кардиотонический эффект. Эти соединения участвуют в регуляции уровня давления и почечного кровообращения.

Наряду с кровоостанавливающими свойствами галеновые препараты коры калины усиливают тонус мускулатуры матки.

Галеновые формы коры калины оказывают вяжущее, кровоостанавливающее, противовоспалительное действие, повышающих тонус маточной мускулатуры. Жидкий экстракт и отвар коры калины назначают в акушерско-гинекологической практике при маточных кровотечениях, в послеродовом периоде, для предупреждения выкидыша при начинающемся аборте, при болезненных и обильных менструациях. Как кровоостанавливающее и противовоспалительное средство препараты коры калины применяют при геморрое, заболеваниях желудочно-

кишечного тракта, причем лечебный эффект развивается уже к 2–3-му дню применения препарата.

Настой коры в качестве седативного и гипотензивного препарата назначают при неврастении, истерии, эпилепсии, гипертонической болезни. Плоды калины повышают мощность сердечных сокращений, увеличивают диурез, улучшают работу кишечника. Их принимают как общеукрепляющее средство выздоравливающие больные, а также при кожных заболеваниях, отеках сердечного и почечного происхождения, при гипертонической болезни, гастритах, колитах и заболеваниях печени.

Отвар коры калины: 10 г сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане 30 минут, охлаждают при комнатной температуре в течение 10 минут, процеживают, отжимают, доливают водой до 200 мл. Приготовленный отвар хранят в прохладном месте не более 2 суток.

Принимают по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день после еды как кровоостанавливающее и антисептическое средство в послеродовом периоде, при маточных кровотечениях на почве гинекологических заболеваний.

Сырье хранят в сухом, прохладном месте.

Настой плодов калины: 2 ст. л. плодов помещают в эмалированную посуду, растирают, заливая постепенно 200 мл горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане 15 минут, охлаждают при комнатной температуре, процеживают, доливают кипяченой водой до 200 мл. Приготовленный настой хранят в прохладном месте не более 2 суток.

Принимают в течение дня как витаминное, общеукрепляющее, потогонное и слабительное средство, обычно по трети стакана 3–4 раза в день.

Сырье хранят в сухом, прохладном месте.

Ягоды калины употребляют в натуральном виде, а также используют для приготовления различных пищевых продуктов. Из ягод калины пищевая промышленность готовит компоты, желе, кисели, мармелады, наливки и т. д. Ягоды консервируют в сахаре и замораживают. Сок ягод используют для приготовления напитков с небольшим содержанием алкоголя.

КАПУСТА Белокочанная

Двухлетнее растение высотой до 40–60 см с очень крупными мясистыми листьями, семейства крестоцветных. Капуста культивируется почти во всех климатических зонах России. С лечебными целями используют листья растения.

Листья капусты содержат сахара, белки, жиры, клетчатку, витамины (С, Р, группы В, К, D, каротин), ферменты, минеральные соли, бактерицидное вещество – лизоцим. Кроме того, в свежих листьях капусты найдены тиогликозиды (гликобрассидин, неогликобрассидин), содержащие серу.

Она оказывает заживляющее и защитное действие при язвах желудка. Капуста обладает антигистаминными и антисеротониновыми свойствами. Витамин U оказывает благоприятное действие на развитие атеросклероза, что прежде всего проявляется в уменьшении содержания холестерина в крови.

Сок белокочанной капусты обладает бактерицидными, бактериостатическими, фунгицидными и фунгистатическими свойствами. Кроме того, в капусте содержатся фитонциды, которые оказывают антибактериальное действие даже на золотистый стафилококк и микобактерии туберкулеза.

Применяют капустный сок в свежем и высушенном виде при лечении язвенной болезни, при этом улучшается метаболизм слизистой оболочки желудка, что, по-видимому, и повышает ее сопротивляемость к повреждающим факторам, а при наличии язвенного дефекта ускоряет процессы регенерации тканей. Отмечено положительное действие витамина U на перистальтику желудка, моторно-эвакуаторную деятельность кишечника, благоприятное влияние на кишечную флору.

При назначении капустного сока (по полстакана 2–3 раза в день в теплом виде до еды) у больных язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки исчезали или уменьшались боли, прекращалась рвота, тошнота, изжога, запор. На кислотность желудочного сока препарат влиял неоднозначно. Так, при гипацидных гастритах она повышалась, при гиперацидных – или не изменялась, или наблюдалась тенденция к снижению; при нормальной исходной кислотности желудочного содержимого существенных изменений не наблюдалось. Отмечают положительное действие сока капусты при заболеваниях печени (гепатиты,

ангиохолиты). У больных уменьшаются боли в области печени, исчезают диспепсические явления, повышается аппетит.

Витамин U улучшает липидный обмен и оказывает благоприятное действие на больных коронарным атеросклерозом. Он эффективен при экземе, псориазе, нейродермите, поверхностном аллергическом васкулите.

Белокочанная капуста также является ценным продуктом в лечебном и диетическом питании. Ее включают в диету больных, страдающих подагрой, желчно-каменной болезнью, так как в ней практически не содержится пуриновых оснований. Капуста является одним из основных источников не только водорастворимых витаминов, но и минеральных солей. Так, высокое содержание в растении солей калия может способствовать стимуляции диуреза и позволяет рекомендовать капусту, ее сок и другие пищевые блюда из растения при заболеваниях сердца и почек. Капуста показана больным атеросклерозом, так как пектиновые соединения, содержащиеся в ней, способствуют обезвреживанию ядовитых веществ, выведению холестерина, а клетчатка улучшает моторную функцию кишечника. Кроме того, в белокочанной капусте содержится виннокаменная кислота, тормозящая превращение углеводов в жиры. В связи с этим целесообразно включать капусту в диету, направленную на снижение массы тела. В соке квашеной капусты содержится много молочной кислоты, поэтому ее рекомендуют употреблять больным, страдающим сахарным диабетом.

Брокколи

Брокколи, или спаржевая капуста, – растение семейства капустных. По существу, это переходная форма цветной капусты. Происходит она из Южной Италии и была известна еще в Древнем Риме, откуда попала в Византию, а затем в другие страны. В последние годы интерес к брокколи возрос в США, Канаде, Японии, Испании, Англии и других странах. Охотно возделывают ее и российские овощеводы-любители.

В брокколи много сахаров, солей калия, кальция, фосфора, магния. Она богата такими витаминами, как группы В, С, Е, РР, провитамином А и поэтому считается естественным поливитаминным средством.

Брюссельская

Двухлетнее растение семейства капустных. В течение нескольких столетий культура была сосредоточена в окрестностях Брюсселя, откуда и произошло ее название. Сейчас эта капуста широко распространена в европейских странах. Она получила признание и у российских огородников.

Достоинства брюссельской капусты обусловлены повышенным содержанием белка с оптимальным аминокислотным составом. По наличию и соотношению аминокислот белок этой капусты не уступает белку мяса и молока. Много в кочанчиках и минеральных солей, а углеводы, эфирные масла и органические кислоты придают им пикантный вкус. По количеству витаминов брюссельская капуста в два – три раза превосходит остальные капустные овощи, причем витамин С находится в ней в стабильном состоянии, то есть его количество не меняется ни при хранении, ни при переработке.

Употребление этой капусты способствует восстановлению сил и заживлению ран. Она оказывает лечебное действие при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, энтеритах, колитах, кожных заболеваниях, кардиосклерозе. Благоприятное соотношение в брюссельской капусте незаменимых аминокислот и солей калия позволяет использовать ее в диетическом питании и при лечении сердечно-сосудистых заболеваний.

Китайская

Китайская капуста – одно-двухлетнее растение семейства капустных. Родина ее – Китай. Эта культура известна с V века. Широкое распространение она получила в странах Юго-Восточной Азии. Начали выращивать китайскую капусту и в России: сначала на Дальнем Востоке, а теперь и в средней полосе.

По питательности китайская капуста близка к белокочанной. В ней содержатся протеин, жиры, сахара, соли кальция, железа, магния, фосфора, калия и натрия, незаменимая для человека аминокислота лизин. Присутствуют витамины В, D, РР, С, провитамин А. В пищу китайскую капусту употребляют как салатную культуру, вкусен с ней борщ. Китайская капуста – ценный витаминный продукт, улучшающий пищеварение, способствующий отделению желчи и оказывающий мягкое слабительное действие. Клетчатка способствует выведению из организма холестерина, что играет большую роль в профилактике атеросклероза. Сок этой капусты помогает при лечении долго не заживающих ран, язв, при ожогах.

Кольраби

Кольраби – двухлетнее растение семейства капустных. Эта культура отличается очень высокой скороспелостью и устойчивостью к неблагоприятным условиям, и ее успешно выращивают на Крайнем Севере, Камчатке, Сахалине.

За приятные вкусовые качества кольраби часто называют «северным лимоном». Она богата солями калия и сахарами, причем последние представлены главным образом глюкозой и фруктозой, а не сахарозой. По содержанию витаминов кольраби превосходит белокочанную капусту. Особенно в ней много витамина С, а также В, РР. В пищу кольраби употребляют в сыром и тушеном виде.

Кольраби благотворно влияет на нервную систему, обмен веществ и функцию пищеварительных органов, особенно печени, желчного пузыря и желудочно-кишечного тракта. Наличие в ней калия способствует выведению жидкости из организма, а клетчатки – холестерина.

Листовая

Двухлетнее растение семейства капустных. Эта капуста широко распространена за рубежом, а в России ее выращивают на огородах, причем не только как овощное, но и как декоративное растение.

Из всех видов капусты листовая наиболее богата клетчаткой и витаминами. Много в ней белка и сахаров. Из листьев этой капусты готовят различные салаты, а также щи и гарниры. Листовую капусту рекомендуют как действенное противоцинготное средство. Она помогает активизировать перистальтику кишечника, эффективна при лечении атеросклероза. Сок или отвар листовой капусты с медом употребляют при ларингитах, бронхитах и других воспалительных процессах дыхательных путей.

Цветная

Однолетнее растение семейства капустных. Ее родина – Средиземноморское побережье. В России ее выращивают на приусадебных участках.

Эту капусту считают кладовой белков и железа. В ней также много углеводов и солей фосфорной кислоты, кальция, магния. Богата цветная капуста витаминами РР и группы В, а витамина С в ней в два раза больше, чем в белокочанной. Зато клетчатки в отличие от других капуст в ней гораздо меньше.

Отмечено благотворное действие цветной капусты на желудочно-кишечный тракт, особенно она полезна при болезнях печени. В народной медицине считается, что цветная капуста усиливает иммунитет к различным недугам, избавляет от угрозы цинги. Однако для больных подагрой она не рекомендуется из-за большого количества пуриновых веществ.

КАРТОФЕЛЬ

Многолетнее травянистое, клубненозное растение семейства пасленовых. Родиной картофеля является Южная Америка, где он был введен в культуру в далекой древности. В настоящее время картофель выращивается во многих странах мира и повсеместно в нашей стране.

В медицинской практике используются клубни растения. В них содержится до 15 % крахмала, 1–2 % белка, 0,5–1 % сахаров и около 1 % минеральных солей, а также имеются клетчатка, жиры, органические кислоты (преимущественно лимонная, яблочная и щавелевая) и другие соединения. В клубнях картофеля найдены витамины группы В, аскорбиновая и фолиевая кислоты, каротиноиды, витамины D, РР, К, Е, Н, U, незаменимые аминокислоты, соли кальция, калия, фосфора, железа и другие важные для здоровья человека вещества.

В нашей стране клубни картофеля являются одним из самых распространенных пищевых продуктов. В связи с питательностью и высоким содержанием витаминов, аминокислот и минеральных веществ картофелю следует отвести одно из ведущих мест по диетическому и лечебно-профилактическому значению. Население нашей страны почти половину суточной потребности в аскорбиновой кислоте удовлетворяет за счет использования в пищу картофеля; 200 г свежего картофеля содержат почти полную суточную дозу аскорбиновой кислоты. При кулинарной обработке картофель не следует длительно подвергать действию высоких температур из-за возможного разрушения витаминов.

В медицинской практике клубни картофеля применяют не только как источник витаминов, но и для профилактики и лечения ряда заболеваний. Клубни растения обладают противовоспалительными, ранозаживляющими, спазмолитическими и мочегонными свойствами. Полученный из картофеля крахмал оказывает смягчительное, обволакивающее и противовоспалительное действие. Сок картофеля тормозит секрецию пищеварительных желез. Благодаря наличию в клубнях картофеля ацетилхолина постоянное применение картофельного сока способствует снижению уровня АД.

Клубни картофеля занимают ведущее место в диетическом питании. Их включают в диету больных, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями обмена веществ и желудочно-кишечного тракта.

Свежий сок картофеля эффективен при гастритах и язвенной болезни, сопровождающихся повышенной секрецией желудочного сока. Картофельный сок, принятый за 30–40 минут до еды, улучшает пищеварение и нормализует функцию кишечника.

Применение картофеля при заболеваниях сердечно-сосудистой системы обусловлено не только высоким содержанием в нем солей калия, но и мочегонными и спазмолитическими свойствами растения. Отмечено положительное терапевтическое действие тертых свежих клубней картофеля при наружном применении для лечения ожогов, экземоподобных и других кожных болезней. Острые и хронические респираторные заболевания лечат путем вдыхания паров, содержащих ряд летучих лекарственных веществ, растирания свежесваренного картофеля.

С косметической целью применяют маски для лица, приготовленные из сваренного в «мундире» картофеля, смешанного со сливками или сметаной. Особенно эффективны такие маски при сухой коже и лечении солнечных ожогов.

Не следует забывать о возможности тяжелых отравлений при употреблении в пищу недоброкачественного картофеля. Отравление происходит из-за содержания в проросших клубнях, особенно в кожуре и так называемых глазках, высокоактивного глюкоалкалоида – соланина. В малых дозах этот алкалоид оказывает кортизоноподобное противовоспалительное действие, а в больших дозах может оказывать токсический эффект. При длительном хранении и сильном проращивании клубней картофеля или их позеленении и загнивании содержание соланина может резко возрастать, что приводит к различной форме отравлений. В больших дозах соланин угнетает функцию ЦНС, повреждает форменные элементы крови.

Отравление недоброкачественным картофелем характеризуется тошнотой, рвотой, диспепсическими явлениями, одышкой, сердцебиением, судорогами, в тяжелых случаях кратковременной потерей сознания. В таких случаях следует прибегнуть к медицинской помощи.

КИЗИЛ

Кустарник или небольшое дерево высотой от 2 до 9 м. Его родиной являются страны Средиземноморья. В природе растет на юге Европы, в Малой Азии, в Крыму, Карпатах, Закавказье.

Кизил – древняя культура, известен со времен неолита. Его использовали как плодое, техническое, лекарственное, декоративное, а также как одно из немногочисленных древесных растений, поставляющих специи. Его сочные мясистые (особенно у окультуренных форм) плоды имеют приятный кисло-сладкий вкус. Их добавляют в различные соусы к мясным и рыбным блюдам, а также блюдам из дичи, птицы, овощам и яйцам. Из него готовят своеобразные по вкусу джемы, повидло, варенья, сиропы, мармелад, начинку для конфет, используют для приготовления безалкогольных напитков. Плоды употребляют свежими, а также сухими. Размолотые в порошок добавляют в зимнее время в соусы и супы, компоты и др.

В плодах содержатся сахара – до 10 %, витамины, дубильные и пектиновые вещества, органические кислоты. В листьях и коре содержится до 15 % дубильных веществ.

Все части растения используют в народной медицине. Плоды являются противогрибковым, жаропонижающим, тонизирующим, вяжущим средством, они повышают аппетит, а высушенные применяются при желудочных и простудных заболеваниях. Наружно плоды кизила используют при мигрени. Отвар из коры и листьев применяют как вяжущее дезинфицирующее средство.

КОРИАНДР

Однолетнее растение семейства сельдерейных. Родина – Малая Азия. В Китае эту пряновкусовую культуру выращивали еще в V–IV веках до нашей эры.

Листья кориандра богаты солями калия, в них много эфирного масла с резким запахом, а также витаминов В, С и провитамина А. В семенах присутствуют масла (в том числе эфирное), белок, крахмал, азотистые экстрактивные вещества.

Кориандр входит в состав сложных лечебных чаев слабительного, желчегонного и противогеморройного действия. Помогает он и при простудных заболеваниях. Зелень кориандра предупреждает возникновение цинги. Эфирное масло, получаемое из семян, обладает болеутоляющим и антисептическим действием. В народной медицине настой из семян кориандра применяют как ветрогонное, успокаивающее и отхаркивающее средство.

КЕРВЕЛЬ

Однолетнее пряновкусовое растение семейства сельдерейных. Его возделывали еще в Древней Греции и Древнем Риме. С XV столетия культура распространилась по всей Европе, а также в Америке. В России это неприхотливое растение возделывают на огородах, оно хорошо удается и в домашних условиях. В пищу употребляют молодую зелень (до цветения), обладающую слабым запахом аниса.

В зелени содержатся белки, минеральные соли, витамины С, Р и провитамин А. В плодах присутствуют эфирные масла и белки. Кервель кладут на бутерброды, добавляют в салаты, супы, вторые овощные и рыбные блюда. Им ароматизируют творог, сыр, масло, майонез. В народной медицине кервель используют как противоцинготное, мочегонное и тонизирующее средство, применяют при воспалительных заболеваниях дыхательных путей и желтухе.

КРЫЖОВНИК

Многолетний кустарник семейства камнеломковых. С лечебной целью используют плоды крыжовника.

Ягоды крыжовника содержат до 10 % сахаров (фруктоза, глюкоза, сахароза), органические кислоты (преобладает лимонная кислота), около 1 % пектиновых веществ. По содержанию витаминов ягоды крыжовника занимают одно из ведущих мест, они богаты аскорбиновой кислотой, витаминами В, Р, провитамином А. В них имеются соли железа, меди, фосфора и другие макро– и микроэлементы.

Ягоды крыжовника употребляют в натуральном виде и перерабатывают на компоты, варенье.

Ягоды крыжовника – диетический продукт, который рекомендуется детям, людям пожилого возраста при гиповитаминозах С, В, при дефиците в организме железа, меди, фосфора. Их применяют в лечебном питании при нарушении обмена, в частности при ожирении. Крыжовник обладает мочегонными и кровоостанавливающими свойствами. Применяют его при хронических запорах, гастроэнтероколитах.

КУКУРУЗА

Однолетнее растение высотой до 3 м, семейства злаковых. Растение в основном культивируется как злаковое. Для медицинских целей заготавливают кукурузные столбики с рыльцами, содержат бета-ситостерин, жирное масло, горечи, эфирное масло, хлорофилл, камеди, смолы, гликозиды, сапонины, сахаристые вещества, алкалоиды, витамины К, группы В, D, E, аскорбиновую кислоту.

Кукурузные столбики с рыльцами обладают выраженными желчегонными свойствами, обусловленными как кукурузным маслом, так и другими биологически активными соединениями. Кукурузные рыльца увеличивают секрецию желчи и ее поступление в кишечник.

Кукурузное масло понижает тонус желчного пузыря с последующим стойким его повышением.

Жидкий экстракт и настой кукурузных рылец повышают секрецию желчи, уменьшают ее вязкость, относительную плотность и содержание билирубина, ускоряют процесс свертывания крови, повышают диурез, способствуют понижению сахара в крови.

Препараты кукурузных рылец обычно используют в качестве желчегонных, мочегонных средств. Отвар и настой из кукурузных рылец назначают при холангитах, гепатитах, холециститах, энтероколитах и других заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при отеках, связанных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и болезнями почек. Длительный прием препаратов кукурузных рылец способствует растворению камней (карбонаты, ураты и фосфаты) в мочеточниках и почках. Препараты кукурузы в качестве кровоостанавливающих средств могут быть использованы при геморрагических диатезах и маточных кровотечениях различной этиологии.

Особенно эффективны они при застое желчи. При систематическом применении кукурузных рылец постепенно исчезают чувство тяжести и боли в области печени, прекращаются тошнота, рвота, уменьшаются размеры печени. При желчнокаменной болезни длительное, в течение 3–5 недель применение кукурузных рылец нередко приводит к заметному улучшению общего состояния.

Кукурузное масло, получаемое из зародышей кукурузных семян, благоприятно действует на липидный обмен и снижает уровень

холестерина в крови. Применяется для лечения и профилактики атеросклероза, широко используется для приготовления диетических блюд. Кукурузное масло обладает также выраженными желчегонными свойствами.

Благодаря содержанию в кукурузном масле витамина Е его рекомендуют при гиповитаминозах Е и заболеваниях, связанных с дефицитом этого витамина. Кукурузное масло используют для лечения кожных заболеваний.

Из отходов кукурузы получают глутаминовую кислоту, которую назначают при различных заболеваниях ЦНС (реактивные состояния, психозы, депрессии, эпилепсия и др.), прогрессивной мышечной дистрофии. В детской практике препарат назначают при болезни Дауна, полиомиелите и других заболеваниях нервной системы.

Отвар кукурузных рылец: 10 г сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде 30 минут, охлаждают при комнатной температуре 10 минут, процеживают, оставшееся сырье отжимают, объем полученного отвара доводят кипяченой водой до 200 мл. Приготовленный отвар хранят в прохладном месте не более 2 суток. Принимают по четверти стакана за 3–4 часа перед едой в качестве желчегонного, мочегонного и кровоостанавливающего средства при холециститах, холангитах, гепатитах, кровотечениях (особенно при гипопротромбинемии).

Сырье хранят в сухом, прохладном месте.

ЛИЛИЯ БЕЛАЯ

Многолетнее травянистое луковичное растение с луковицей из многих мясистых черепитчатых чешуи. Цветочный стебель прямой, голый, облиственный. Листья очередные, обратно-яйцевидные, верхние – ланцетные, с дугонервным жилкованием. Цветки собраны в поникающую кисть. Цветки крупные, белые, душистые, с простым колокольчатым околоцветником из шести отогнутых листочков. Тычинок шесть, пестик с толстым трехлопастным рыльцем и верхней завязью. Плод – шестиугольная коробочка с многочисленными сплюснутыми семенами. Высота 80–120 см. Цветет в июне – августе. Произрастает в лесистых горах Кавказа и Закавказья. Широко культивируется в садах как красивое ароматное декоративное растение. С лечебной целью используются луковицы, листья и цветки. Луковицы собирают осенью и рано весной, цветки и листья – в июне – августе. Известно, что луковицы содержат слизистые вещества, витамины и сахара.

Луковицы обладают мочегонным, мягчительным и обезболивающим действием, свежие листья и цветки – мягчительным и обезболивающим.

Спиртовую настойку луковиц применяют при водянке и «мокротной одышке».

Наружно измельченные луковицы употребляют для размягчения твердых воспалительных припухлостей.

Спиртовая настойка цветков является тонизирующим средством. Воду, перегнанную с цветками, употребляют с косметической целью (для умывания лица).

ЛИМОН

Вечно-зеленое плодое дерево семейства рутовых, в дикорастущем виде лимон не встречается. В России выращивается на Северном Кавказе. С медицинской целью используют плоды лимона.

Мягкая, сочная и очень кислая мякоть плода состоит преимущественно из воды и лимонной кислоты (до 7 %), содержит также сахара (2–3 %), аскорбиновую кислоту, витамины А, В, D. В мякоти плода имеются пектиновые вещества, соли калия, меди и другие микроэлементы. Кожура содержит около 0,6 % эфирного масла.

Лимоны употребляют в натуральном виде, с чаем, кофе, изготавливают из них лимонные соки, безалкогольные напитки, ликеры. Применяют лимоны в качестве приправы.

Лимон используют при гиповитаминозах С, В. Он также показан при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при нарушении минерального обмена, при мочекаменной болезни, подагре, ревматизме и других заболеваниях. Сок лимона используют при ангинах, фарингитах, наружно применяют при грибковых заболеваниях.

ЛУК

Душистый лук

Широко распространен в Сибири и на Дальнем Востоке, в Нечерноземье.

В отличие от других луков в листьях душистого лука очень мало клетчатки, благодаря чему они сохраняют нежность в течение всего вегетационного периода. Этот лук богат сахарами, витамином С, провитамином А и другими полезными веществами.

Целебные свойства душистого лука особенно ценят в восточной медицине. Считается, что он благоприятно действует на сердце, служит хорошим противоядием при укусах змей и насекомых, останавливает кровь. Все части растения рекомендуют для лечения хронических гастритов, невралгии, бронхитов.

Лук-батун

Лук-батун, или дудчатый лук, родом из Китая и юго-восточных районов Сибири. Это также очень древняя культура. По внешнему виду он похож на репчатый, но настоящей луковицы не образует.

В листьях лука-батуна присутствуют сахара, соли магния, калия и железа, фитонциды, витамины группы В, РР и С, причем последнего в нем в два раза больше, чем в репчатом луке. В пищу используют зеленые листья или все растение в сыром или переработанном виде. Лук-батун – хорошее антицинготное средство. Благодаря фитонцидам он обладает бактерицидным действием.

Лук-порей

Лук-порей особенно популярен в странах Западной Европы, в России его выращивают на приусадебных участках.

По сравнению с репчатым луком в порее меньше сахаров, но больше азотистых веществ и витаминов. Лук-порей богат солями кальция, натрия и железа. Кроме того, в нем обнаружено большое количество микроэлементов, органически связанные сера и мышьяк, 18 аминокислот и среди них одна из самых полезных для организма – цистин, эфирные масла. Еще одно ценное свойство лука-порея, которым не обладают другие овощи, – к весне содержание витамина С в нем повышается в полтора раза.

Лук-порей способствует выделению воды из организма, активизации обмена веществ. Он полезен при подагре, ревматизме, ожирении, нарушении обмена веществ, камнях в почках. Однако из-за наличия раздражающих веществ порей, особенно в свежем виде, не рекомендуют употреблять при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, почек и печени.

Репчатый лук

Многолетнее луковичное травянистое растение семейства лилейных. Произрастает на всей территории России. В дикорастущем виде репчатый лук не встречается. С медицинской целью используют луковицу и перо лука.

Растение содержит до 10 % сахаров, белковые вещества, клетчатку, соли кальция, фосфора, некоторые микроэлементы и эфирные масла. Составной частью эфирного масла, оказывающей выраженное слезоточивое действие, являются сульфидные вещества. В луке содержатся также ферменты, гликозиды и такие вещества, как инулин, фитин. Как в луковице, так и в перо лука найдены аскорбиновая кислота, провитамин А, витамины группы В, РР, С, которого особенно много в листьях. Для удовлетворения суточной потребности в витамине С достаточно съесть в день 50–70 г зеленого лука.

Репчатый лук употребляют в свежем, вареном, жареном, консервированном и сушеном виде. Лук используют для профилактики цинги, поскольку 70 г зеленого лука полностью удовлетворяют суточную потребность организма в аскорбиновой кислоте.

В листьях и особенно в луковицах растения содержится большое количество фитонцидов, подавляющих рост патогенных микроорганизмов, в связи с чем лук применяют при лечении острых респираторных заболеваний, ангины, хронического тонзиллита и других заболеваний.

Препараты лука улучшают аппетит, повышают секрецию пищеварительных желез, улучшают пищеварение, усиливают перистальтику кишечника. В связи с этим препараты лука рекомендуются при нарушении пищеварения, склонности к хроническим запорам, при атонии кишечника. Положительные результаты отмечены при лечении препаратами лука гнойничковых заболеваний кожи, вялотекущих хронических гнойных язв.

Свежий лук стимулирует выработку спермы, повышает половую потенцию; применяется для лечения и профилактики атеросклероза, гипертонической болезни.

С профилактической целью лук используют при эпидемиях гриппа. Водные отвары из сухой луковой кожицы используют как ранозаживляющее средство, а также для укрепления волос и против перхоти.

Фармацевтическая промышленность выпускает спиртовую вытяжку из

репчатого лука – аллилчеп. Препарат назначают при атонии кишечника и поносах.

Свежий лук и препараты лука противопоказаны при заболеваниях почек, печени, при острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Не следует употреблять свежий лук в большом количестве при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Многие народы с незапамятных времен приписывали луку целебные свойства. Например, древнеримские легионеры верили, что сок этого растения придает им силу и храбрость, а луковицы они носили на груди как амулеты. В Древнем Китае луковый чай пили при лихорадке и головной боли, лечили им холеру и дизентерию. В настоящее время лук рекомендуют применять при авитаминозе и цинге. Содержащиеся в нем фитонциды придают растению бактерицидные, противогрибковые и противоглистные свойства, поэтому на его основе готовят многие лекарственные препараты. В народной медицине лук называют «растением от семи недугов»: его применяют для укрепления зрения и слуха, при простудных заболеваниях. Лук с капустой и квасом употребляют от похудения и головной боли. Кашицу из свежего лука, завернутую в ткань, накладывают на гнойные раны, ожоги и обмороженные места, что улучшает их заживление. Печеный лук помогает при фурункулах и геморрое.

Шнитт-лук

Распространен во многих странах Европы, Азии и Америки, где эту культуру возделывают ради нежных, долго не грубеющих листьев. В России шнитт-лук известен давно. В листьях шнитт-лука содержатся белки, жиры, сахара, эфирные масла. Особенно они богаты марганцем и витаминами группы В. Кроме того, в листьях обнаружены многие минеральные соли и витамины С и Е. Шнитт-лук используют как противогинготное и глистогонное средство. Применяют его и при прогрессирующем атеросклерозе.

ЛЮБИСТОК

Многолетнее травянистое растение семейства сельдерейных. Родина его – Индия. Распространен любисток практически повсеместно в средней полосе России.

Листья любистока богаты солями калия, витамином С и провитамином А (по его содержанию они не уступают моркови). В листьях, плодах и корнях растения присутствует эфирное масло.

Это растение широко используют в народной медицине. Листья, приложенные ко лбу, облегчают головную боль. Отвары и настои из корней, листьев и семян употребляют при сердечно-сосудистых и желудочных заболеваниях, как мочегонное средство. Отвар корней рекомендуют в качестве глистогонного средства, при водянке, нервных заболеваниях, для укрепления волос.

Листья любистока широко используются при консервировании овощей.

МАЛИНА

Кустарник высотой 80–120 см с мелкими острыми шипами на стеблях, семейства розоцветных. Произрастает во многих странах мира с умеренным климатом. В России создано большое количество высокопродуктивных сортов малины. В пищу и для медицинских целей используют ягоды малины. В них содержатся 10–12 % сахаров (главным образом глюкоза и фруктоза), 5–6 % клетчатки, до 2–3 % органических кислот (лимонная, яблочная), пектины, дубильные и красящие вещества, а также витамины группы В. РР, фолиевая и аскорбиновая кислоты, каротин, соли меди и калия, а также салициловая кислота, жирные кислоты.

Свежие ягоды имеют специфический приятный вкус и аромат, утоляют жажду и улучшают пищеварение. Включение в диетические рационы ягод малины или продуктов из них значительно ускоряет лечение различных заболеваний желудочно-кишечного тракта, так как они обладают противорвотными, противовоспалительными и обезболивающими свойствами. Из ягод в пищевой промышленности изготавливают сиропы, варенье, соки, джемы, компоты и т. д.

Для длительного хранения и транспортировки ягоды следует замораживать или сушить. Замороженные ягоды малины могут долго сохранять свой аромат, вкус и полезные вещества, присущие свежим ягодам. Сушеные ягоды предназначены для медицинских целей. Сухие плоды малины, заваренные в виде чая, обладают жаропонижающими и потогонными свойствами. Чай из малины традиционно назначают при различных простудных заболеваниях (лечебный эффект зависит в основном от наличия в плодах салициловой кислоты).

Свежезамороженные плоды и сушеную малину применяют как противосклеротическое средство благодаря наличию в растении жирных кислот. Ягоды малины противопоказаны при нефритах и подагре, так как в плодах содержится много пуриновых оснований.

МАНДАРИН

Вечнозеленое ветвистое дерево с шаровидной формой кроны, семейства рутовых. Культивируется во многих странах мира. В России растет на юге. В пищу и для медицинских целей используют плоды растения.

Зрелые плоды мандарина содержат до 10–12 % сахаров, органические кислоты (в частности, лимонную кислоту), пектиновые вещества, минеральные соли, гликозиды, эфирное масло, витамины группы В, провитамин А и витамин Р, аскорбиновую кислоту.

В пищу употребляют главным образом мякоть плодов, которая является деликатесным диетическим освежающим продуктом. Свежие мандарины и сок плодов являются одним из любимых продуктов у детей, их часто в качестве общеукрепляющего и улучшающего пищеварение продукта включают в диетические рационы в детских санаториях и других лечебно-профилактических учреждениях. В пищевой промышленности из плодов изготавливают консервированные компоты, варенье, соки, сиропы, используют для приготовления мармелада, конфет и других кондитерских изделий.

Мандарины и мандариновый сок благодаря фитонцидным свойствам оказывают антимикробное действие, способствуют нормализации пищеварения. Мандариновый сок тормозит перистальтику кишечника. Фитонцидная активность сока проявляется, по мнению некоторых авторов, и в его действии на патогенные грибы, вызывающие некоторые кожные заболевания (например, трихофитию).

Отмечена терапевтическая эффективность кожуры плодов мандаринов, отвары и настои из которых применяют для лечения острых и хронических заболеваний легких в качестве отхаркивающих и смягчающих кашель средств. Кожуру плодов используют для повышения аппетита.

МЕЛИССА

Мелисса лекарственная – многолетнее пряновкусовое растение. Родина ее – Средиземноморье. Как пряное, медоносное, эфирно-масличное и лекарственное растение мелиссу возделывают на огородах с древнейших времен. В листьях мелиссы, обладающих нежным лимонным, горьковатым, слегка пряным вкусом и тонизирующими свойствами, содержатся эфирные масла, дубильные вещества, витамин С и провитамин А. Большое количество эфирных масел находится и в семенах.

Свежая зелень мелиссы – прекрасная приправа к салатам, супам, рыбным и грибным блюдам, напиткам. Веточки мелиссы используют при солении огурцов и томатов. Сухими листьями ароматизируют чай, в пряных смесях они заменяют черный перец.

Отвары и чай из мелиссы рекомендуют при гипертонии, тахикардии, астме, невралгии, бессоннице, малокровии, подагре, а также в качестве мочегонного, слабительного, потогонного средства.

МИНДАЛЬ

На территории России наибольшее распространение получил миндаль обыкновенный, достаточно известны и миндаль черешчатый, и миндаль степной (бобовник). В культурных посадках южных районов России возделывают сорта миндаля обыкновенного.

Растение миндаля обыкновенного – достаточно развитое дерево высотой 6–10 метров, с пышной кроной, засухоустойчивое, жаростойкое, неприхотливое к почвам (хотя предпочитает плодородные, некислые), относительно холодостойкое – деревья выдерживают отдельные непродолжительные морозы в 25 градусов.

Ядро его ореха содержит до 70 % жиров, до 20–30 % белков, до 10–12 % углеводов. Как и у других орехоплодных, ядро миндаля представляет собой высокоэнергетический, витаминизированный продукт питания. Миндальная эмульсия снижает кислотность желудочного сока, успокаивает боли. Миндаль на столе – признак определенного достатка в доме, знак искреннего гостеприимства и особого уважения.

Миндаль черешчатый в естественных условиях произрастает на горно-степных склонах Восточной Сибири. Это кустарник 0,5–2 метра высотой, наиболее холодостойкий из встречающихся в стране видов миндаля. Мелкоплодный, но высокоурожайный.

Миндаль степной в естественных условиях произрастает в степях Алтая, Южного Урала, Крыма.

МОРКОВЬ

Двухлетнее травянистое растение высотой 50–70 см, семейства зонтичных. Имеет мясистый корнеплод. Выращивается повсеместно на территории России.

Семена моркови содержат эфирное и жирное масла, флавоноиды и другие химические соединения. Из эфирного масла выделены такие терпены, как цитраль, каратол, даукол, азарон, цинкол и др. Жирное масло содержит глицериды пальмитиновой, линолевой, олеиновой кислот.

Лечебные свойства корнеплодов моркови посевной связаны с содержанием в ней в большом количестве каротина (провитамин А), который в организме человека преобразуется в витамин А, а также обусловлены комплексом витаминов группы В и аскорбиновой кислотой. Морковный сок и корнеплоды растения используют при гиповитаминозе А, который сопровождается повышенной утомляемостью, ухудшением аппетита, склонностью к простудным заболеваниям и болезням желудочно-кишечного тракта и кожи (сухость кожных покровов, гнойничковые поражения, повышенная ломкость волос и ногтей). В пищевой рацион весной и зимой необходимо включать сырые протертые корнеплоды растения и морковный сок. Морковь показана при заболеваниях конъюнктивы и роговицы как в случаях гиповитаминоза А, так и при других этиологических факторах заболеваний глаз.

Имеются сведения об эффективности корнеплодов моркови и морковного сока при заболеваниях, связанных с нарушением минерального обмена, например при различных хронических обменных полиартритах, остеохондрозе. Морковь рекомендуется при желчнокаменной и мочекаменной болезнях. Известен мягкий слабительный и мочегонный эффект корнеплодов моркови, что дает основание использовать их при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта и почек. Сырые корнеплоды и морковный сок показаны беременным женщинам и кормящим матерям, лицам, работающим с большой психической или физической перегрузкой, ослабленным детям, особенно в тех случаях, когда они склонны к простудным или кожным заболеваниям.

МЯТА ПЕРЕЧНАЯ

Травянистое многолетнее растение высотой 80–100 см семейства губоцветных. Перечная мята в диком виде не произрастает. Главные районы возделывания – средняя полоса России, предгорья Северного Кавказа, Воронежская область. Для медицинских целей заготавливают листья мяты перечной, из которых производят ряд лечебных фитопрепаратов.

В листьях мяты содержится не менее 2 % эфирного масла, состоящего из ментола и его эфиров, главным образом эфиров изовалериановой и уксусной кислот. Кроме того, в листьях содержатся органические кислоты, дубильные вещества, ментол, флавоноиды, каротин, бетаин, гесперидин, микроэлементы (медь, марганец, стронций и др.).

Препараты мяты перечной применяют при спазмах желудочно-кишечного тракта, метеоризме, тошноте и рвоте. В качестве желчегонного средства рекомендуются при холецистите, холангите, желчнокаменной болезни и гепатитах.

При воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей (фарингит, ларингит, трахеит, насморк и др.) применяют ментол и различные препараты мяты перечной для смазываний слизистых оболочек, ингаляций, а также в виде капель для носа. Натирание ментоловыми карандашами кожи в области висков и переносицы, а также втирание 2 % спиртового раствора или 10 % масляной взвеси ментола в кожные покровы дают положительные результаты при мигрени, невралгиях и других неврологических заболеваниях.

Ментол при приеме внутрь широко используется в качестве легкого рефлекторного сосудорасширяющего средства при стенокардии и болезнях, связанных со спазмами сосудов головного мозга. Кроме того, ментол и лечебные средства, получаемые из мяты, применяют как седативные препараты при повышенной возбудимости, бессоннице и различных невротических состояниях.

Из мяты перечной и ментола отечественная медицинская промышленность изготавливает большое число фитопрепаратов и комплексных лечебных средств. Однако применять ментол и препараты мяты следует лишь под контролем врача из-за опасности их передозировки с развитием ряда отрицательных побочных явлений различного характера.

Детям раннего возраста смазывание ментолом слизистых оболочек носа и носоглотки противопоказано, так как возможны рефлекторное угнетение и остановка дыхания.

У некоторых лиц, особенно у детей, отмечаются аллергические реакции на компоненты эфирного масла как при приеме внутрь, так и при соприкосновении с кожей.

Настой листа мяты перечной: 5 г сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде при частом помешивании 15 минут, охлаждают при комнатной температуре в течение 45 минут, процеживают, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл. Приготовленный настой хранят в прохладном месте не более 2 суток.

Принимают в теплом виде по 60 г стакана 2–3 раза в день за 15 минут до еды как успокаивающее, спазмолитическое и желчегонное средство.

Лист мяты перечной выпускают в пачках по 100 г. Лист хранят в сухом, прохладном месте.

Масло мяты перечной получают из надземной части перечной и других видов мяты. Содержит около 50 % ментола, 4–9 % эфиров ментола с уксусной и валериановой кислотами и другие вещества. Входит как освежающее и антисептическое средство в состав полосканий, зубных порошков и паст. Применяют также для исправления вкуса лекарств. Является составной частью препарата «Корвалол».

Таблетки мятные содержат масла мятного 0,0025 г, сахара 0,5 г. Применяют как успокаивающее и спазмолитическое средство при тошноте, рвоте, спазмах гладкой мускулатуры. Назначают по 1–2 таблетки на прием под язык.

Настойка мяты перечной, мятные капли

состоит из спиртовой (1:20 на 90 %-м спирте) настойки листьев мяты перечной с добавлением равного количества масла мяты перечной. Применяют внутрь по 10–15 капель на прием как средство против тошноты и рвоты, как болеутоляющее при невралгических болях.

Ментол наружно применяют как успокаивающее и болеутоляющее (отвлекающее) средство, натирают болезненные места.

При воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей применяют ментол для смазываний, ингаляций и в виде капель для носа.

Внутрь ментол назначают в качестве успокаивающего средства, часто в сочетании с настойкой валерианы, красавки и др. Применяют при стенокардии, так как он может рефлекторно вызывать расширение

коронарных сосудов.

Ментол является составной частью **«Капель Зеленина», «Эвкатаола», меновазина, аэрозоля «Камфомен»** и др.

Мята обладает тонизирующим, желчегонным и спазмолитическим действием. Недаром говорят, что «мята холодит во рту и разогревает кишечник». Она входит в состав препаратов, назначаемых для лечения стенокардии, невротозов, дыхательных органов, простуды, дерматитов. Настой мяты рекомендуют пить по утрам при хронических заболеваниях желудка, печени и желчного пузыря, а также как успокаивающее средство. В народной медицине это растение слывет неплохим ветрогонным и потогонным средством. В мятных отварах раньше купали детей при рахите и золотухе.

ОБЛЕПИХА

Кустарник или небольшое деревце высотой 1,5–2 м, семейства лоховых. Произрастает в умеренных климатических зонах Европы и Азии. Растение широко распространено на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири. Для медицинских целей заготавливают плоды облепихи.

В плодах облепихи содержится значительное количество пигментов и каротина, которые и определяют интенсивно оранжевую окраску ягод. Кроме того, в плодах растения найдены витамины Е (токоферол), группы В и Р, а также эссенциальные кислоты, дубильные вещества, кумарины, флавоноиды, эфирные масла, микроэлементы.

Масло облепихи содержит токоферолы, каротиноиды, витамины К, группы В, стерины, стигмастерины, жирные кислоты (олеиновая, линолевая, линоленовая), сахара, органические кислоты и фитонциды.

Облепиховое масло ускоряет процесс заживления ран, ожогов. Воздействуя на рану, стимулирует восстановительные процессы. Известны регенеративные свойства облепихового масла, в частности, на роговицу глаз. После лечения облепиховым маслом заживление дефекта роговицы проходило значительно быстрее.

Облепиховое масло обладает антибактериальным свойством, препарат задерживает рост золотистого стафилококка, гемолитического стрептококка.

Кроме того, отмечено ингибирующее влияние облепихового масла на секрецию желудочного сока.

Облепиховое масло эффективно при патологии печени, вызванной алкогольной интоксикацией и четыреххлористым углеродом; оно значительно повышает содержание белков в ткани печени, положительно влияет также на липидный обмен в печени.

Облепиховое масло также препятствует развитию атеросклеротического процесса, при этом постепенно понижается содержание общего холестерина, липопротеидов и общих липидов в сыворотке крови.

Облепиховое масло применяют при ожогах, трофических язвах и заболеваниях кожи с вяло текущими процессами эпителизации, при лечении пролежней. При введении облепихового масла в раневые полости после нагноения очищает их от гнойных налетов.

Облепиховое масло используют в гинекологической практике для лечения эрозий шейки матки и при других воспалительных заболеваниях. Его высокая терапевтическая эффективность отмечена при ожогах глаз. Облепиховым маслом лечат больных ползучей язвой роговицы.

Язвы очищаются от гноя и начинается интенсивная регенерация.

Лечение облепиховым маслом больных язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки способствует улучшению их состояния, при этом кислотность желудочного сока существенно не изменяется. Применение свечей с облепиховым маслом при эрозивно-язвенных проктитах, эрозивно-язвенных сфинктеритах, трещинах ануса, катаральном и атрофическом проктите, внутреннем геморрое у больных хроническим энтероколитом дает положительные результаты.

Облепиховое масло применяют при гайморите, в послеоперационном периоде после тонзиллэктомии, при хроническом тонзиллите, а также при лечении пульпита и периодонтита.

Облепиховое масло полезно больным атеросклерозом.

Оно способствует понижению содержания холестерина и фосфолипидов в сыворотке. У больных атеросклерозом исчезают приступы стенокардии, уменьшались вегетососудистые расстройства, нормализуется артериальное давление.

Побочных явлений масло облепихи обычно не вызывает.

Облепиховое масло выпускается во флаконах по 50, 100 и 200 мл. При лечении ожогов, пролежней, лучевых повреждений кожи на очищенную от налетов язвенную поверхность облепиховое масло наносят пипеткой и накладывают марлевую повязку, которую меняют через день. Перед нанесением масла язвенную поверхность промывают раствором пенициллина.

При лучевой терапии рака пищевода облепиховое масло назначают по пол столовой ложки 2–3 раза в день в течение всего курса лечения и по его окончании – еще 2–3 недели. При лечении язвенной болезни желудка назначают по 1 чайной ложке 2–3 раза в день за 30–40 минут до еды.

При лечении эрозий шейки матки применяют ватные тампоны, обильно смоченные маслом (5–10 мл на тампон). Тампоны меняют ежедневно. При кольпитах и эндоцервицитах используют ватные шарики. Курс лечения при кольпитах – 10–15 процедур, при эндоцервицитах и эрозиях шейки матки – 8–12 процедур. При необходимости курс лечения повторяют через 4–6 недель.

Хранят облепиховое масло в прохладном, защищенном от света месте.

Облепиховое масло можно приготовить самим следующими

способами.

1-й способ. Из хорошо промытых ягод облепихи крушиновидной выжать сок. Полученный жом сушить до полного высыхания околоплодной оболочки ягод при комнатной температуре. Затем сухой жом перетереть руками до полного отделения шелухи от семян. Семена измельчить в муку. На 100 г полученной муки добавить 300 г растительного (лучше оливкового) масла, поместить смесь в стеклянную, эмалированную или фарфоровую посуду, закрыть ее, поставить в темное место и держать 10 дней при комнатной температуре, ежедневно перемешивая.

2-й способ. Высушенный и измельченный жом поместить в стеклянную или эмалированную посуду, залить растительным маслом, чтобы оно на 3–4 см покрывало жом, прогреть на водяной бане при температуре 40–50 градусов и помешивании 1 час, после чего поставить при комнатной температуре в темное место на 3–4 недели. За это время осадок уплотнится, и масло следует слить в чистую поду и хранить в холодильнике (может сохраняться до 2 лет).

ОГУРЕЦ

Однолетнее травянистое растение с лежащим стеблем длиной до 2 м. Относится к семейству тыквенных. Огурец – одна из самых популярных овощных культур благодаря относительно небольшой требовательности к условиям выращивания и наличию большого числа районированных сортов.

Плод огурца средней спелости содержит 97 % воды и клетчатки, небольшое количество азотистых и безазотистых веществ, аскорбиновой кислоты, витамина В, каротина, калия до 148 мг в 100 г. Плоды огурца привлекают не столько своей пищевой ценностью, сколько вкусовыми достоинствами и ароматом. Приятный и освежающий вкус и запах плодам придают органические кислоты и эфирные масла. В огурце также содержатся ферменты, способствующие усвоению белков животного происхождения. Клетчатка огурца стимулирует моторную функцию кишечника и очень полезна при хронических запорах.

Огурцы употребляют в пищу свежими, солеными, маринованными. Они повышают аппетит, этому способствует их внешний вид, аромат и вкус, стимулируют секрецию всех пищеварительных желез, улучшая тем самым усвоение белка, жира, минеральных веществ.

При спастических колитах употребляют огуречное пюре (100 г натощак). Послабляющее действие этого растения обусловлено высоким содержанием воды и нежной клетчатки, которая усиливает перистальтику кишечника. Огурцы способствуют выведению из организма накапливающихся продуктов обмена, так как бедны азотистыми веществами и богаты водой, которая всасывается медленнее и выводится быстрее, чем свободная жидкость. При этом сказывается диуретическое действие калия и его положительное влияние на сократительную способность миокарда.

Вследствие низкой калорийности огурцов их можно использовать для разгрузочных дней и как балластное дополнение к низкокалорийной диете при составлении диетических рационов.

Огуречный сок широко используется в косметологии и парфюмерной промышленности для приготовления кремов, лосьонов, оказывающих отбеливающее, освежающее и тонизирующее действие на кожу лица.

Свежие огурцы рекомендуются при заболеваниях сердечно-сосудистой

системы, печени, почек, обменном полиартрите, подагре. Благодаря низкой калорийности они незаменимы в диетическом питании людей, страдающих диабетом и избыточным весом.

ОГУРЕЧНАЯ ТРАВА

Огуречная трава (бораго, буравчик) – однолетнее растение семейства буравчиковых. Происходит из Южной Европы, где ее возделывали с незапамятных времен, затем распространилась по всему континенту. В средние века рыцари, выходя на турнир, украшали себя голубыми цветками бораго, поэтому в те времена была распространена поговорка: «Сад без огуречной травы – сердце без мужества». В Россию огуречную траву завезли из Испании, где и сейчас в диком виде растение встречается повсеместно. Эту культуру часто выращивают на приусадебных участках, а также в домашних условиях.

В листьях огуречной травы обнаружены сахара, соли калия, провитамин А. Но больше всего их ценят за высокое содержание витамина С (в три раза больше, чем в огурце). Аромат этого растения очень напоминает аромат свежего огурца (отсюда и название). Бораго добавляют в салаты, винегреты, гарниры к мясным и рыбным блюдам. В протертом виде его применяют для заправки окрошки, супов, для отдушки вина и уксуса. Цветки огуречной травы кладут в бокалы с прохладительными напитками и вином.

Целебные свойства огуречной травы были известны давно. Считалось, что она отгоняет печаль и укрепляет силу духа и стойкость, недаром это растение называли веселящей травой, радостью сердца. Древнеримские воины употребляли огуречную траву как отличное витаминное средство, предохраняющее от цинги и благотворно влияющее на пищеварение. Напиток из огуречной травы любили и крестоносцы.

В современной медицине огуречную траву применяют в качестве противовоспалительного, противоревматического и мочегонного средства. Полезна она и при кашле. Свежие листья бораго, приложенные в виде компресса, уменьшают жар.

ПАТИССОН

Патиссон – однолетнее растение семейства тыквенных, разновидность твердокорой тыквы. Родина патиссона – Средиземноморское побережье. Полагают, что патиссоны завезены из Турции и Греции в начале XIX века. Плоды патиссона имеют круглую тарелкообразную форму. Цветет патиссон крупными цветами ярко-желтого цвета.

Плоды патиссона богаты сухими веществами и сахарами, причем последние представлены легкоусвояемыми формами фруктозы и глюкозы. В плодах также обнаружены соединения щелочного характера, пектины, ферменты. В патиссоне много витаминов группы В. По сравнению с тыквой плоды патиссона более сочные и нежные. В них больше калия, по содержанию витамина С он превосходит тыкву в 2–3 раза.

Патиссон очень полезен при ожирении, гипертонии, малокровии, болезнях почек; он способствует лучшему отделению желчи и восстановлению гликогена в печени, усвоению белков и поддержанию щелочной реакции крови.

ПЕРЕЦ

Травянистое растение семейства пасленовых.

На своей родине – в тропических районах Центральной Америки – возделывается как многолетняя культура, в нашей стране – как однолетняя. Европейцам этот овощ стал известен в конце XV века – после открытия Америки. В Россию перец попал позднее – из Ирана и Турции.

Это травянистое однолетнее растение, благодаря своей высокой приспособляемости, быстро завоевало земной шар и сейчас практически в каждой стране есть плантации того или иного вида красного перца. В средних широтах перец выращивают из рассады, так как это теплолюбивое растение и последние весенние заморозки могут погубить его нежные ростки. Основные поставщики перца на мировом рынке: Болгария, Венгрия, Югославия, Италия, Греция, Испания, Калифорния.

По содержанию горького вещества различают сладкий (овощной), полуострый и острый (пряные) перцы.

В плодах сладкого перца содержатся сахара, белки, жиры, пектиновые вещества. Они богаты солями калия, натрия, железа, биологически активными веществами, а по наличию витамина С превосходят все овощные культуры. В сладком перце также много витаминов РР и группы В, провитамина А. Специфический аромат плодов обусловлен присутствием в них летучих эфирных масел и алкалоида капсаицина. В плодах острого перца, отличающегося пряным вкусом, капсаицина и витамина С намного больше, чем в сладком.

Поскольку при тепловой обработке часть витаминов теряется, то сладкий перец особенно полезно употреблять в сыром виде, но его также жарят, тушат, фаршируют, маринуют, сушат, замораживают.

Полуострый перец употребляют в свежем виде для возбуждения аппетита и в качестве приправы, для засола и консервирования. Острый перец применяют как приправу – паприку, добавляют в соленья, кроме того, это хороший инсектицид против тли, гусениц, и других насекомых.

Сладкий перец рекомендуют как противоязвенное средство. Он также полезен для больных атеросклерозом и гипертонией, поскольку уменьшает хрупкость и проницаемость капилляров. Настойку, приготовленную из острого перца, применяют для растирания при остеохондрозе и радикулите.

Как пряность используют красный жгучий перец в большинстве случаев высушенным целым или молотым.

Считается, что перец обладает укрепляющим действием: кто часто употребляет в пищу красный перец, тот редко болеет. Это, вероятно, можно объяснить действием перца на кишечную флору. Перец улучшает пищеварение, вызывая прилив крови к желудку, повышает аппетит. При попадании на слизистые оболочки носа, глаз и кожу вызывает раздражение, красноту и даже ожоги. В связи со свойством вызывать приливы крови перец используют в фармацевтической промышленности для изготовления лекарственных препаратов – тинктур, перцовых пластырей, экстрактов.

Вытяжку из красного перца на спирту втирают в кожу головы от облысения.

ПЕРСИК

Относится к семейству розоцветных. Небольшой ствол этого дерева покрыт красновато-коричневой корой. Плод – крупная, бархатисто-опушенная костянка с сочной сладкой мякотью, цвет которой колеблется от белого до оранжево-красноватого. Косточка плода округлой формы, крупная, с бороздчато-ямчатым рисунком. Семя внутри косточки горькое, с выраженным запахом миндаля. Родина персика – Восточная Азия.

Плоды содержат до 15 % сахаров, органические кислоты (яблочная, винная, хинная и лимонная), эфирное масло, калий, железо, аскорбиновую кислоту, витамины группы В, каротин.

Семена содержат до 57 % жирного масла, эфирное масло (горькоминдальное), гликозид амигдалин, который является носителем миндального запаха.

Нежный аромат, сочная кислосладкая мякоть делают персик одним из самых вкусных фруктов. Его употребляют в пищу сырым, в виде сока, компота, варенья, консервируют и засахаривают.

Ценность персика определяется не только его эстетическими и вкусовыми качествами, но и лечебными свойствами. Показания к введению персика в диетические рационы многообразны. Однако из-за высокого содержания сахара эти фрукты противопоказаны больным сахарным диабетом и ожирением.

Плоды персика используют как мочегонное средство. Органические кислоты и эфирное масло, содержащиеся в мякоти плодов, стимулируют желудочную секрецию и улучшают пищеварение. Благодаря наличию легкоусвояемого железа персики рекомендуют при анемии, гастрите.

Полезны персики больным, страдающим нарушениями сердечного ритма, что обусловлено содержанием солей калия в мякоти плода. Кроме того, комплекс витаминов (А, С, В), содержащихся в плодах, оказывает адаптогенное действие, т. е. помогает организму приспособляться к неблагоприятным условиям внешней среды, что особенно важно для больных, склонных к простудным заболеваниям.

Применяется мякоть персика и с косметической целью: маски из него придают коже бархатистость, свежесть и упругость. Получаемое из семян персиковое масло является ценным продуктом, который используют в фармацевтической и парфюмерной промышленности.

В традиционной медицине применяют не только плоды, но и другие части растения– листья, цветки, кора.

ПЕТРУШКА

Двухлетнее травянистое растение семейства зонтичных. Высота стебля достигает 100 см. Листья тройчато-рассеченные. Небольшие бело-зеленоватые цветы собраны в зонтик. Время цветения – июнь – август. Корень мясистый, веретенообразный, длиной до 30 см, имеет желтовато-белую окраску. Плоды мелкие, серовато-зеленые, с горьковатым привкусом. Растение имеет специфический запах.

На территории нашей страны в диком виде не произрастает, разводится повсеместно как пряное растение.

Корнеплоды и листья петрушки богаты белками, углеводами, солями калия, кальция, натрия, магния, железа, фосфора. В петрушке присутствуют флавоноиды и гликозиды. В листьях много витаминов: С, группы В, провитамин А.

Петрушка обладает противогрибковым и мочегонным действием, ее применяют для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения.

Сок петрушки помогает при лихорадке, глазных болезнях, им смазывают места укусов комаров, пчел и ос.

Корень и листья петрушки используют в свежем виде и заготавливают на зиму путем воздушной сушки. Зелень петрушки добавляют в первые и вторые блюда. Она украшает внешний вид блюда, придает ему аромат, обогащает витаминами и минеральными солями.

На протяжении многих столетий петрушку употребляли в народной медицине при различных заболеваниях: расстройствах пищеварения, желчнокаменной и почечнокаменной болезнях, при сердечных отеках, нарушениях менструального цикла, простатите. Концентрированный отвар петрушки использовали наружно как инсектицидное средство при педикулезе. До настоящего времени петрушку применяют в косметологической практике для удаления веснушек и пигментных пятен.

Эфирное масло петрушки обладает выраженным диуретическим свойством. Это позволяет использовать петрушку при заболеваниях, сопровождающихся уменьшением диуреза, и при функциональных заболеваниях мочевого пузыря. Однако при острых воспалительных заболеваниях почек и острых циститах не следует употреблять лекарственные формы петрушки и большое количество свежей зелени в пищу. Противопоказанием к применению петрушки служит беременность.

Помогает петрушка при декомпенсированных пороках сердца. Это обусловлено, во-первых, диуретическим и желчегонным действием растения, что уменьшает застойные явления. Во-вторых, составные части эфирного масла петрушки действуют подобно гликозидам наперстянки, но значительно слабее. Они не обладают способностью к накоплению в организме.

Высокое содержание аскорбиновой кислоты и способность эфирного масла стимулировать желудочную секрецию позволяют применять петрушку при астенических состояниях, гипацидных гастритах.

ПОДСОЛНЕЧНИК

Относится к семейству сложноцветных. В Европу подсолнечник был завезен из Северной Америки, которую считают его родиной. Попав в Россию при Петре I, это растение выращивалось только для декоративных целей в течение нескольких десятилетий. В настоящее время на территории нашей страны подсолнечник стал основной масличной культурой.

Семена подсолнечника содержат большое количество масла, в состав которого входят глицериды пальмитиновой, стеариновой, арахидоновой, лигноцериновой, олеиновой и линолевой кислот, до 19,1 % белка, 26,5 % углеводов, около 2 % фитина и 1,5 % дубильных веществ.

Растение используют в медицине: корзинки обмолоченного подсолнечника служат источником получения пектина, который оказывает регулирующее действие на желудочно-кишечный тракт, подавляет гнилостную флору кишечника и благодаря этим свойствам успешно применяется при энтероколитах. Подсолнечное масло входит в состав противоатеросклеротического препарата «Линетол». Масло подсолнечника часто включают в смеси для масляно-щелочных ингаляций при заболеваниях носоглотки, в состав мазей, пластырей. Применяют его для масляно-горчичных обертываний при острых бронхитах, пневмониях. Используется подсолнечное масло и при заболеваниях желчевыделительной системы, так как оно действует на моторику желчного пузыря.

В косметологии при помощи теплых масляных аппликаций лечат сухую увядающую кожу лица и рук.

В традиционной медицине применяют и краевые цветки подсолнечника, из которых готовят спиртовую настойку, используемую при малярии и как средство, возбуждающее аппетит у больных.

ПОМИДОР

Однолетнее травянистое растение высотой до 1,2 м, семейства пасленовых. Родина растения – Южная Америка, где и в настоящее время встречаются дикорастущие виды. На территории России помидоры выращивают повсеместно в открытых и закрытых грунтах.

Плоды содержат до 6,5 % сахара, витамины В, Р, К, аскорбиновую кислоту, каротин, соли калия, фосфора, железа, органические кислоты.

Употребляют плоды помидора съедобного (томаты) в свежем виде, готовят из них салаты, приправы, соки.

Свежие помидоры, соки и пюре из них входят в рацион питания здоровых людей, беременных и больных сердечно-сосудистыми и желудочно-кишечными заболеваниями, поскольку содержат большое количество витаминов и минеральных солей.

Органические кислоты и нежная клетчатка плодов усиливают секрецию желудочного сока и перистальтику кишечника, поэтому томаты вводят в рацион питания больных гипацидным гастритом и атонией кишечника.

В традиционной медицине сок помидоров применяют в качестве бактерицидного средства при гнойных ранах и язвах.

ПОРТУЛАК

Портулак однолетнее растение семейства портулаковых, которое было известно еще древним египтянам. В России портулак выращивают на огородах, а также в жилых помещениях, поскольку растение очень декоративно. Известны формы со стелющимся и прямостоячим стеблем.

В сочных листьях портулака присутствуют органические кислоты, витамин С, провитамин А и другие полезные вещества. В пищу употребляют листья со слабокисловатым вкусом и слегка жгучим ароматом, которые хороши в салатах. Верхушки стеблей и цветки используют в качестве приправы к овощным супам, вторым рыбным и мясным блюдам.

Портулак способствует снижению содержания сахара в крови, поэтому его рекомендуют при сахарном диабете. Полезен он при заболеваниях печени, почек и мочевого пузыря. Отвары портулака – хорошее жаропонижающее средство. Но при гипертонии употреблять портулак в большом количестве противопоказано.

РЕВЕНЬ

Многолетнее травянистое растение высотой 1–1,5 м, семейства гречишных. Широко культивируется в России и странах Западной Европы как лекарственное, декоративное и пищевое растение. Для медицинских целей заготавливают корни и корневища.

Ревень содержит хризофановую кислоту, смолистые вещества и пигменты. Антрагликозиды являются эфироподобными соединениями, которые после отщепления сахара образуют эмодин и другие производные антрацена.

Препараты из ревеня обладают вяжущим, противопроносным и антисептическим свойством.

В малых дозах препараты ревеня оказывают вяжущее действие, обусловленное таногликозидами. В больших дозах ревеня дает слабительный эффект, что связано с действием антрагликозидов. Слабительное и вяжущее действие ревеня зависит не только от дозы, но и от растворимости соединений. Водные экстракты из корня ревеня содержат больше дубильных веществ, чем антрагликозидов, а спиртовые извлечения несколько богаче антрагликозидами. Кроме того, галеновые формы растения усиливают желчеотделение. В больших дозах все галеновые препараты ревеня вызывают местное раздражение слизистой оболочки толстого отдела кишечника и поэтому усиливают прилив крови к органам малого таза, что особенно опасно при беременности.

В слабых концентрациях этот препарат обладает сосудосуживающим свойством, в более высоких концентрациях он может даже вызвать дерматит.

Ревень применяют как слабительное и желчегонное средство при хронических запорах. При применении препаратов ревеня за счет раздражения рецепторов слизистой оболочки толстого кишечника рефлекторно усиливается его перистальтика.

В лечебной практике препараты ревеня обычно назначают для получения мягкого и постепенного слабительного эффекта при атонии кишечника, метеоризме и при хронических запорах. Назначают главным образом больным в пожилом возрасте и детям.

Препараты ревеня применяют в порошках, пилюлях, отварах самостоятельно и в сочетании с другими веществами в качестве

слабительных средств. Иногда препараты ревеня принимают в малых дозах в качестве вяжущих средств, уменьшающих перистальтику кишечника.

Дозу слабительного подбирают индивидуально. Длительное бесконтрольное применение слабительных средств может способствовать развитию хронических воспалительных процессов в слизистой оболочке кишечника. Кроме того, возможно привыкание к слабительному действию растения, причем его эффективность со временем может заметно снижаться, что вынуждает больных увеличивать дозу лекарства.

Противопоказания к применению ревеня: острый аппендицит и холецистит (опасность перфорации), острый перитонит, наличие механических препятствий для продвижения содержимого кишечника (непроходимость, ущемление кишечника), кровотечения из желудочно-кишечного тракта, беременность, так как слабительные средства рефлекторно усиливают сокращение матки.

Настойка ревеня горькая готовится из корневища и корня ревеня, порошка корня горечавки, порошка корневища аира и 70 %-го спирта. Прозрачная жидкость красно-бурого или красного цвета, своеобразного слабоароматного запаха, горького вкуса. Принимают по пол чайной ложки 2 раза в день перед едой при атонии кишечника, метеоризме, хронических запорах.

Сироп ревеня применяется главным образом в детской практике при расстройствах пищеварения, сопровождающихся метеоризмом и склонностью к запорам. Дозу препарата подбирают индивидуально, обычно по чайной ложке на прием перед едой 3 раза в день.

Препараты корня ревеня сохраняют в прохладном, защищенном от света месте.

РЕДИС

Редис – однолетнее растение семейства капустных. Происходит из Средней Азии. В культуре известен давно, в Россию завезен во времена Петра I из Франции, в связи с чем его называли «французской редькой».

В корнеплодах и листьях редиса присутствуют сахара, белки, органические кислоты, ферменты, клетчатка, витамины С, РР, группы В. Корнеплоды богаты хорошо усвояемыми солями калия, кальция, железа, фосфора, магния и эфирными маслами, придающими им особый запах и вкус. В пищу корнеплоды употребляют в свежем виде, кладут в салаты и холодные супы, в эти же блюда можно добавлять и листья редиса.

Редис возбуждает аппетит, способствует лучшему пищеварению и обмену веществ. Благодаря большому количеству калия он оказывает мочегонное действие. Содержащиеся в растениях эфирные масла обладают высоким бактерицидным свойством. Сок редиса в сочетании с морковным восстанавливает тонус слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта.

РЕПА

Двухлетнее растение семейства капустных. Ее родина – побережье Атлантического океана и Северного моря. Этот древний овощ, вошедший в культуру 40 веков назад, выращивают во всех регионах земного шара. В России до внедрения картофеля репа была основной овощной культурой.

В корнеплодах репы содержатся сахара, минеральные соли, горчичные масла, витамины РР, группы В, провитамин А, но особенно она богата витамином С. Его в корнеплодах и листьях репы находится в три раза больше, чем в капусте. Исключительно полезны и молодые листья репы. В них обнаружены соединения калия, магния, фосфора. Из микроэлементов присутствуют железо, медь, марганец, цинк.

Репу выращивают в основном как кормовую культуру, а пищевое значение этого растения несправедливо утеряно. Так же как и другие корнеплоды, репа хорошо сохраняется, транспортируется и поэтому может успешно использоваться для профилактики гипо- и авитаминозов в северных районах, где не хватает овощей и фруктов. Вкус, вид и специфический запах позволяют применять это растение как сырым, так и после различных видов кулинарной обработки.

Репа является лечебно-диетическим средством при гипацидных гастритах, дискинезиях желчевыводящих путей по гипокинетическому типу, атонии кишечника, спастических колитах. Лечебные факторы обусловлены содержанием в ней эфирного масла, которое, раздражая слизистую оболочку пищеварительного тракта, стимулирует секрецию желудочного сока, усиливает перистальтику кишечника, в результате чего улучшается усвоение пищи.

Применение репы в сыром виде противопоказано при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при острых гастритах и энтероколитах.

В традиционной медицине сок репы используют в качестве отхаркивающего и диуретического средства.

Благодаря значительному количеству клетчатки, стимулирующей перистальтику кишечника, репу рекомендуют употреблять при запорах. В народной медицине сок репы используют для лечения цинги, от почечнокаменной болезни. Благоприятно он действует и при заболеваниях суставов. Отвар из репы рекомендуют при простудных легочных

заболеваниях, в качестве мочегонного и болеутоляющего средства.

В тибетской медицине семена репы назначают при всех болезнях. Однако следует помнить, что репа противопоказана при воспалительных процессах в кишечнике, острых и хронических гепатитах и холециститах, заболеваниях центральной нервной системы.

РЕДЬКА

Двухлетнее корнеплодное растение семейства крестоцветных. Для пищевых и лекарственных целей используют корнеплод.

На территории России растет всюду как огородная культура.

Корнеплоды редьки содержат лизоцим, рафанол, до 5–6 % сахаров, клетчатку, аскорбиновую кислоту, витамины В, калий – 100–120 мг в 100 г продукта, кальций, магний, холин, пуриновые основания, сернистое эфирное масло.

Редьку употребляют в пищу, используя для приготовления салатов и в виде дополнения к гарнирам.

Опыт применения редьки в медицине исчисляется не одним столетием.

Сернистое эфирное масло, раздражая железистые ткани желудка, стимулирует выделение желудочного сока, повышает микроциркуляцию в стенках желудка и кишечника, ликвидируя тем самым застойные явления и улучшая трофику тканей желудочно-кишечного тракта, что необходимо при атонии кишечника (в этом случае положительную роль играет и клетчатка, содержащаяся в растении), гипацидных гастритах и дуоденостазах.

Благодаря содержащимся в корнеплодах рафанолу и сернистому маслу редьку применяют в качестве средства, усиливающего образование и выделение желчи из желчного пузыря в кишечник. В связи с этим редьку используют при холециститах и для профилактики желчнокаменной болезни.

Сок редьки применяют при циррозах печени и токсических гепатитах.

Положительные результаты получены при лечении нарушений сердечного ритма и кардионеврозов.

В дерматологической практике примочки из сока редьки успешно применяют при лечении стрептодермий.

Редька противопоказана при энтероколитах, дуодените, гиперацидном гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и других заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся воспалительным процессом в слизистой оболочке. Не показана редька и при органических заболеваниях сердца.

В традиционной медицине сок редьки в смеси с медом применяют при кашле. Свежий сок редьки используют местно при межреберных

невралгиях, миозитах, радикулите, артралгиях.

РЯБИНА

Дерево высотой до 18 м, семейства розоцветных. На территории России рябина произрастает во всех лесных зонах.

Спелые плоды содержат аскорбиновую кислоту, витамины Р, К, каротин, органические кислоты (лимонная, яблочная, сорбиновая), пектиновые соединения, горькие вещества, спирт сорбит, сахар сорбозу. Семена содержат гликозид амигдалин, жирное масло.

Используют плоды в свежем и сушеном виде, они пригодны для переработки на варенье, настойки, вина.

Применяют рябину как поливитаминное сырье со значительным содержанием каротина, так как по количеству последнего ягоды рябины превосходят ряд сортов моркови. Свежие плоды перерабатывают на витаминный сироп, сухие входят в состав витаминных сборов. Рябину используют как желчегонное средство.

Издавна плоды рябины применяли в народной медицине при авитаминозе, как противогинготное средство. Установлено, что плоды рябины оказывают жаропонижающее, мочегонное, кровоостанавливающее и вяжущее действие. Они применяются для повышения аппетита, при дизентерии, пониженной кислотности, болезнях сердца и печени, атеросклерозе (они снижают уровень холестерина в крови), заболеваниях почек, при сахарном диабете и ревматизме.

В традиционной медицине сироп из сока свежих ягод применяют в качестве диуретического и гемостатического средства при гломерулонефритах. Сухие плоды и сок свежих ягод рябины показаны при гипертонической болезни.

САЛАТ

Салат обыкновенный

Однолетнее овощное растение семейства сложноцветных. Родина его – Средиземноморье. В настоящее время дикорастущие виды встречаются в Западной Европе. На территории России салат посевной выращивают повсеместно в закрытых и открытых грунтах.

Листья салата содержат до 1,2 % сахаров, до 2–2,5 % белка, каротин, аскорбиновую кислоту, витамины группы В, Е, РР, К, соли кальция, калия, магния, фосфора, железа, йод, а также лактуцин, лактуцерин, лактуциктин.

В пищу употребляют листья, собранные до образования цветочной стрелки, которые являются не только деликатесным блюдом, но и ценным источником витаминов ранней весной.

Обычно листья растения используют в свежем виде для приготовления салатов в комплексе с другими овощами, зеленью или другими пищевыми продуктами.

Благодаря наличию в листьях сахаров, легкоусвояемого белка, минеральных солей и витаминов салат полезен здоровым людям, ослабленным больным и беременным.

Содержащиеся в листьях витамины, железо, магний положительно влияют на гемопоэз, в связи с чем салат применяют при нормо- и гипохромных анемиях, связанных с нарушением синтеза железопорфиринового комплекса.

Применение салатного сока эффективно при хронических гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки благодаря содержанию витаминов, микроэлементов и лактуцина, оказывающего слабое седативное действие.

Содержанием кальция, йода и комплекса витаминов обусловлено успешное применение салатного сока при тиреозидите и тиреотоксикозе.

Низкая калорийность листьев салата позволяет применять его при ожирении, которому часто сопутствует сахарный диабет. Известно, что содержащийся в листьях витамин РР участвует в углеводном обмене как активатор действия инсулина, поэтому листья салата необходимо включать в диетический рацион больных легкими формами диабета.

Настой из свежих листьев салата (20 г на 200 мл воды) оказывает

седативное и легкое снотворное действие, что объясняется содержанием в соке растения лактуцина. Благодаря этому салат применяют при гипертонической болезни, бессоннице, неврастении, психомоторном возбуждении.

В традиционной медицине, кроме листьев, применяют настой из семян салата, который используется, в частности, для усиления лактации.

В нежных сочных листьях салата присутствуют сахара, клетчатка, сырой белок, органические кислоты: яблочная, лимонная, щавелевая, а также почти все известные витамины и микроэлементы. Поэтому молодые листья и рыхлые кочаны в основном употребляют в пищу в свежем виде.

Благодаря удачному сочетанию солей калия и натрия это растение регулирует водный баланс организма и перистальтику кишечника, обладает мочегонным действием. Высокое содержание в листьях витамина С стимулирует деятельность надпочечников и щитовидной железы, способствует восстановлению костной ткани, дает лечебный эффект при цинге. Значительное количество витамина С снижает повышенную проницаемость и предупреждает хрупкость сосудов. Присутствие витамина Е защищает каротин от окисления в пищеварительном тракте, улучшает его всасывание и усвоение. Салат рекомендуют в качестве профилактического средства против атеросклероза и гипертонии, для выведения из организма холестерина.

Млечный сок салата, содержащий горьковатое вещество лактуцин, еще древнеримский врач Гален успешно использовал для лечения заболеваний нервной системы. Свежий сок салата применяют как лечебное средство против хронического гастрита, язвенной болезни, а в смеси с соком моркови, свеклы, репы – при полиомиелите. В народной медицине для снятия повышенной нервной возбудимости рекомендуют пить настой из листьев салата (полстакана измельченных листьев заливают кипятком, настаивают 20 минут и процеживают).

Кресс водяной

Водяной кресс (ключевой кресс, брун-кресс, жеруха) – многолетнее растение семейства капустных. В диком виде встречается во многих странах умеренного климата. Это растение употребляли в пищу еще в Древнем Китае и Древнем Риме. Культивировать его начали в XIX веке в Англии. Сейчас его начали возделывать и в России.

Пищевые и диетические достоинства культуры связаны с высоким содержанием солей калия, кальция, железа, магния и фосфора. Эта культура – ценный источник йода. В ней много витаминов группы В, С, РР, провитамина А и т. д. Оригинальный вкус листьев обусловлен наличием эфирных масел.

В пищу употребляют молодые листья и побеги в свежем виде.

Водяной кресс с давних времен известен как лечебная культура с широким спектром действия. Это эффективное кровоочистительное, глистогонное и противоцинготное средство. Его также рекомендуют при заболеваниях щитовидной железы, почек, печени, мочевого пузыря, хронических бронхитах, пневмонии, начальных стадиях туберкулеза, кожных заболеваниях, ожирении, диабете. Сок водяного кресса обладает сильным слабительным действием.

Кресс-салат

Однолетнее растение семейства крестоцветных произрастает повсеместно на территории нашей страны. С лечебной целью используют траву растения.

В молодых листьях и стеблях кресс-салата содержатся протеин, соли калия, кальция, железа, витамины С, группы В, провитамин А и другие. Присутствие горчичного масла придает листьям слегка острый вкус, напоминающий вкус хрена. Кресс-салат широко используют в пищу как приправу к мясу, рыбе, подливам и супам. В диетическом питании применяют с целью профилактики цинги, а также при гипо- и авитаминозах. Траву улучшает пищеварение, самочувствие. При систематическом употреблении в пищу кресс-салата отмечено улучшение сна и снижение АД.

Мелкорубленой зеленью кресс-салата посыпают бутерброды, ее добавляют в салаты, супы, щи, различные гарниры.

Употребление этого растения благотворно действует на пищеварение, улучшает сон, способствует нормализации кровяного давления, помогает при цинге. Сок, отжатый из листьев, рекомендуют при авитаминозах и малокровии. Порошок из толченых семян кресс-салата используют в качестве горчичников. В народной медицине при диатезе, чесоточных язвах, нагноившихся ранах применяют мазь из сушеных семян и листьев, смешанных с салом и топленым маслом в соотношении 1:5.

СВЕКЛА

Двухлетнее корнеплодное растение с широкими сочными листьями, семейства маревых. Культивируется на больших территориях повсеместно.

Корнеплоды содержат белки, клетчатку, сахара, жиры, красящие вещества, минеральные соли (магний, калий, кальций, железо, йод), аскорбиновую кислоту, витамины В, Р, РР, фолиевую кислоту, бетаин (алкалоидоподобное вещество). Листья содержат аскорбиновую кислоту, каротин, красящие вещества, бетаин.

Все части свеклы используют для корма животным, а корнеплоды сахарных сортов являются источником получения сахара. Столовые сорта свеклы широко используют в повседневном, питании в связи с тем, что они длительно сохраняются в свежем виде, доступны во всех районах и хорошо переносят транспортировку. Из свеклы готовят различные блюда, употребляют ее в сушеном, соленом, маринованном и консервированном виде.

Свекольные блюда обладают лечебно-диетическими свойствами и успешно применяются при лечении многих заболеваний. Клетчатка и органические кислоты стимулируют желудочную секрецию и перистальтику кишечника, что используют при спастических колитах. Сочетание большого количества витаминов с железом оказывает стимулирующее действие на кроветворение. Свекла показана лицам, страдающим тиреотоксикозом, атеросклерозом с сопутствующими ему сердечно-сосудистыми нарушениями благодаря низкой калорийности, наличию большого количества витаминов и минеральных солей (особенно калия, который оказывает антиаритмическое действие, магния, влияющего гипотензивно, и йода, положительно влияющего на холестерин-липидный обмен). Свекольный сок широко применяют как лечебно-профилактическое средство в гериатрической практике.

В традиционной медицине сок свеклы используют при гипертонической болезни, заболеваниях печени.

Корнеплоды и листья свеклы отличаются высоким количеством углеводов, минеральных солей, органических кислот (яблочной, лимонной, щавелевой), пектина. По содержанию йода свекла занимает одно из первых мест среди овощей. В ней много витаминов, причем в молодой ботве витаминов С, группы В и провитамина А больше, чем в корнеплодах.

Богата свекла и фитонцидами, убивающими микробы.

Свеклу по праву считают лечебной культурой. Она снижает кровяное давление, способствует кроветворению и оздоровлению крови, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, стимулирует деятельность печени и почек. В народной медицине кашицу из корнеплодов или свежие листья прикладывают к ранам, язвам, ушибам.

СЕЛЬДЕРЕЙ

Травянистое двухлетнее овощное растение семейства зонтичных. Родина его – побережье Средиземного моря, где и в настоящее время встречается в дикорастущем виде.

На территории России сельдерей культивируется повсеместно.

Корни содержат эфирное масло, аспарагин, слизи, маннит, цитрин, соли калия, кальция, фосфора, натрия, аскорбиновую кислоту, витамины В, РР, холин, фурукумарины, щавелевую кислоту, флавоновые вещества, гликозиды.

По содержанию питательных элементов сельдерей занимает одно из первых мест среди овощей. В нем присутствуют белки, углеводы, железа, магния, серы, хлора, а также микроэлементы: алюминий, никель, молибден и другие. В листьях находятся ценные аминокислоты, большое количество витаминов группы В, провитамин А. Одна веточка сельдерей на утреннем бутерброде удовлетворяет суточную потребность человека в витамине С.

Сельдерей – одна из самых популярных овощных культур. Благодаря приятному специфическому запаху и вкусу сельдерей широко используют для ароматизации и улучшения вкусовых качеств многих мясных и овощных блюд. Из черешков сельдерей готовят салаты и гарниры, которые повышают содержание в них витаминов и минеральных солей.

Корень сельдерей применяют как в свежем, так и в сушеном виде.

Сельдерей обладает не только пищевыми, но и лечебными свойствами. Эфирное масло сельдерей оказывает противовоспалительное действие и стимулирует секрецию желудочного сока, что дает положительный результат при гипацидных гастритах. Кроме того, слизь, содержащаяся в корнеплодах растения, обладает обволакивающими свойствами, способствуя уменьшению воспалительных явлений и болевого синдрома при гастритах и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки на фоне нормальной или пониженной секреции.

Низкое содержание фенилаланина во всех частях сельдерей (77 мг в 100 г) и наличие большого количества витаминов и минеральных солей позволяют вводить это растение в рацион питания детей ранней весной, когда необходимо проводить профилактику гиповитаминозов.

Диуретическое действие растения объясняется содержанием в нем гликозида апина.

Наличие флавонолов позволяет применять сок из корня сельдерея при геморрагическом васкулите и других заболеваниях, связанных с повышенной проницаемостью сосудистой стенки. В традиционной медицине сельдерей применяют при малярии, крапивнице, заболеваниях печени, неврозах.

Листья, черешки и корнеплоды употребляют в жареном и тушеном виде. Листовой сельдерей сушат впрок.

Сельдерей считают кладовой здоровья. Он благотворно влияет на сердечно-сосудистую и нервную систему, процессы кроветворения. Помогает сельдерей при цинге, ревматизме, водянке, ожирении. Сок сельдерея принимают при заболеваниях почек, подагре, аллергической крапивнице, дерматитах. В народной медицине эту культуру рекомендуют для повышения аппетита и улучшения пищеварения.

СИРЕНЬ

Сирень обыкновенная – общеизвестный кустарник или деревцо из семейства масличных. Цветки лилово-фиолетовые, разных оттенков, иногда белые, с сильным ароматом. Листья темно-зеленые, зеленеют раньше всех кустарников и дольше всех сохраняются. Осенью листья при опадении не желтеют. Родина – юго-восток Западной Европы. Цветет в конце мая – начале июня. Культивируется как озеленительное и декоративное растение. Этот вид сирени является самым холодоустойчивым и отличается устойчивостью против газа. Существует много различных видов сирени.

Используются листья и цветки сирени, собранные в начале распускания.

Химический состав. Растение мало изучено. В цветках найдены эфирное масло, феногликозид сирингин, сирингопикрин, фарнезол, в коре, ветках и листьях – горький гликозид сирингин.

В русской народной медицине высушенные цветки применяются в виде настоя от камней в почках, а в смеси с цветками липы как потогонное и противомаларийное средство. Чай из цветков используют при эпилепсии. Листья сирени в виде настоя широко применяются против малярии.

Российские целители давным-давно знали о лечебных свойствах сирени и умело использовали их при самых различных недугах. Например, ее листья, прикладываемые к больному месту, помогали затягиваться долго не заживающим ранам, они полезны при варикозном расширении вен, трофических поражениях кожи. Перед использованием листья сирени нужно слегка помять. Менять повязку следует по мере их увядания. Приложенные ко лбу листья способны снять головные боли, мигрень.

Мазь из цветков и листьев сирени можно приготовить для лечения суставного ревматизма и полиартрита: 2 ст. л. сухих цветков и листьев растереть в порошок и смешать с 2 ст. л. сливочного масла. Мазь втирать в больные места и суставы. Для приготовления мази используется и растительное масло: 3 ст. л. цветков и листьев сирени залить половиной стакана масла, настоять 4 суток и втирать при болях невралгического характера.

В народной медицине **настой из высушенных листьев сирени** применяется при почечнокаменной болезни, воспалении мочевого пузыря,

при бронхите, пневмонии, катаре верхних дыхательных путей. Для приготовления целебного настоя нужно 1 ст. л. цветков сирени залить стаканом кипятка, настоять в течение часа и процедить.

Настойка помогает при ревматизме, артрите и иных суставных заболеваниях: через 2 недели после цветения сирени собрать листья и высушить в тени. Заполнить измельченными листьями любую емкость на две трети ее объема, залить водкой до горлышка, закрыть крышкой и настаивать в темном месте 4 недели. Настойку процедить, полученный экстракт разбавить водкой в соотношении 1:1. Принимать 3 раза в день за 20 минут до еды по следующей схеме: первая неделя – по 20 капель, вторая – по 30, третья – по 40 капель и четвертая – по 50. С пятой недели и до конца настойки принимать по 1 ч. л. 3 раза в день. На полный курс необходимо пол-литра настойки.

СМОРОДИНА КРАСНАЯ

Кустарник семейства крыжовниковых. Растет повсеместно как ягодная и декоративная культура. Встречается в дикорастущем виде во многих областях страны.

Ягоды содержат сахара, органические кислоты, минеральные соли, аскорбиновую кислоту, витамин Р, пектиновые и дубильные вещества.

В пищу употребляют зрелые ягоды для приготовления десертных блюд: киселей, компотов, муссов, морсов. Широко используют ягоды в кондитерской промышленности для приготовления мармеладов, пастилы, желе, варенья, джемов. Готовят из смородины вина, настойки, соки.

Применяют ягоды красной смородины с лечебно-диетической целью.

Благодаря содержащимся в ягодах пектиновым веществам, которые, попадая в желудочнокишечный тракт, набухают, образуя слизистые растворы, являющиеся хорошими адсорбентами кишечных токсинов, и наличием дубильных веществ, обладающих вяжущим свойством, сок смородины применяют при спастических колитах и энтероколитах. Кроме того, пектиновые вещества обладают способностью связывать и выводить из организма холестерин, поэтому ягоды смородины показаны при атеросклерозе. Применение их при геморрагическом васкулите обусловлено высоким содержанием витамина Р. Сок смородины применяют и для выведения из организма моче-кислых солей, так как органические кислоты, расщепляясь в организме, образуют угольную кислоту и воду, подщелачивая тем самым мочу.

В традиционной медицине ягоды смородины и их производные применяют при простудных заболеваниях в качестве жаропонижающего и потогонного средства.

СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ

Многолетний кустарник высотой до 2 м, семейства крыжовниковых.

Культивируется как ягодное растение повсеместно, часто встречается в диком виде. Плодоносит в июле – августе.

Ягоды содержат до 16 % сахара, 4 % органических кислот, аскорбиновую кислоту до 400 мг в 100 г, витамины Р, В, каротин, калий – 365 мг в 100 г, железо – 10,9 мг в 100 г, пектиновые, дубильные и красящие вещества, гликозиды, эфирные масла.

В пищу употребляют ягоды со специфическим пряным ароматом и кислосладким вкусом. Ягоды используют а кондитерском производстве, кулинарии в домашних условиях для приготовления варенья, джемов, сока. Основным достоинством плодов является низкое содержание ферментов, разрушающих аскорбиновую кислоту, поэтому они служат ценным источником витаминов. Аскорбиновая кислота сохраняется и в замороженной ягоде.

Черная смородина широко используется в фармацевтической промышленности для приготовления сиропов, улучшающих вкус некоторых лекарственных форм.

Плоды этого растения входят в рацион питания здоровых детей, применяются в качестве витаминного диетического средства при фенилкетонурии (в 100 г плодов содержится 50 мг фенилаланина), а 15–20 г ягод обеспечивают суточную потребность в аскорбиновой кислоте.

Применение черной смородины с лечебной целью связано с наличием в ней витаминов, железа, калия, пектиновых и дубильных веществ, органических кислот. Черную смородину используют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, гипохромной анемии, при нарушениях ритма сердечной деятельности, порока сердца, атеросклерозе, кардионеврозах, простудных, инфекционных заболеваниях, геморрагическом васкулите, пародонтозе, гломерулонефрите.

В традиционной медицине используют не только ягоды, но и листья в качестве диуретического и потогонного средства.

СОЛОДКА

Семейство бобовых. Многолетнее травянистое растение высотой до 90 см. Распространена на юге и юго-востоке европейской части России, на Северном Кавказе. Растет в поймах и долинах степных рек, по берегам ручьев, канав и арыков, на склонах оврагов, холмов. Корень стержневой (до 5 м), корневище ползучее. Стебли прямостоячие, короткоопушенные, простые или маловетвистые. Листья очередные, сложные. Цветки бледно-фиолетовые, мотыльковые. Цветет в июне – августе. Плод – боб длиной 2–3 см. Плоды созревают в августе – сентябре.

Для медицинских целей заготавливаются корневища и корни растения. В них содержится глицирризин, его кислота и ее калиевые и кальциевые соли.

Солодка обладает прекрасными отхаркивающими свойствами, выраженным противовоспалительным действием.

СПАРЖА

Спаржа – многолетнее растение семейства спаржевых. В культуре ее широко возделывают в Италии, Франции и многих других странах. В нашей стране эту культуру часто выращивают на огородах.

В стеблях и листьях спаржи присутствует большое количество солей калия, кальция, магния, железа, многие микроэлементы и азотистые вещества, значительную часть которых составляет аспарагин. Она богата витаминами В, С, РР и провитамином А. В зрелых плодах обнаружены органические кислоты, а в семенах – жиры.

Спаржа полезна при заболеваниях печени, почек, подагре, повышенном кровяном давлении. Она снимает усталость и стимулирует работу сердца. В народной медицине настои из молодых побегов и отвары из корней спаржи применяют в качестве мочегонного средства. Плоды в тибетской медицине рекомендуют при всех болезнях в области органов, расположенных около солнечного сплетения.

СТАХИС

Стахис – многолетнее травянистое растение, возделываемое как однолетнее, семейства яснотковых. Это родственник глухой крапивы, а внешне растение напоминает мяту. Родина стахиса – Китай. Он широко распространен во многих азиатских и европейских странах. Дикие формы стахиса, называемые чистецом и хороги, встречаются и в России. Интересно, что еще в 1900 году клубеньки хороги продавались почти во всех российских магазинах, но затем культура была утеряна. Культурные формы вновь были завезены в нашу страну из Монголии в 1975 году профессором П.Ф. Коненковым, и это растение очень быстро освоили овощеводы-любители.

Клубеньки стахиса – ценный продукт. В них содержатся углеводы, белковые вещества, жиры, многочисленные микроэлементы и витамин С. В составе углеводов обнаружен редко встречающийся в растениях тетрасахарид стахиоза – биологически активное вещество. По содержанию солей калия, магния, натрия, железа стахис превосходит картофель. Содержатся в нем и биологически активные вещества, такие как фенольные соединения, эфирные масла, алкалоид стахидрина и другие.

Велики целебные свойства стахиса, его веками использовали в тибетской и китайской медицине. Стахис снижает уровень глюкозы в крови на 40–60 %, значительно замедляет процесс свертывания крови, отчетливо понижает уровень артериального давления. Настойку из этого растения рекомендуют при язве желудка.

В нашей стране эта овощная культура постепенно завоевывает симпатии людей. Она интересна не только с точки зрения диетологии, но и с точки зрения медицины. В народной медицине Востока стахис используют при лечении гипертонии, туберкулеза, болезней желудка, центральной нервной системы, принимают как успокоительное средство. Китайской медициной признано, что стахис помогает избавиться от ста болезней. Особенно полезен стахис при диабете, поскольку содержит более 60 % тетрасахарида стахиазы, обладающего инсулиноподобным эффектом. Употребление свежих клубеньков стахиса утром натощак и на ночь при полном исключении алкоголя позволяет успешно лечить сахарный диабет. Для лечения гриппа и простуды применяется настойка стахиса на спирте или водке, а высушенные и истолченные в порошок клубеньки обладают

болеутоляющим действием.

ТЕРН

Колючий кустарник семейств розоцветных высотой до 3 м. Растет по оврагам, поймам рек, в гористых местностях.

Плоды содержат до 1 % сахара, клетчатку, пектиновые соединения, яблочную кислоту (до 1,7 %), дубильные и ароматические вещества, аскорбиновую кислоту и другие витамины.

Темно-синие ягоды с приятным специфическим ароматом используют для приготовления вин, настоек, компотов, джемов и сиропов. Вся пищевая продукция из терна отличается красивым цветом, приятным запахом и оригинальным, терпким кислосладким вкусом.

Терновое вино является лечебным напитком, применяемым при кишечных инфекционных заболеваниях. Терн применяют при неспецифических колитах, дизентерии, пищевых токсикоинфекциях и кандидозах, так как плоды содержат большое количество дубильных веществ, обладающих вяжущими свойствами, и соединений, которые адсорбируют кишечные токсины.

При некоторых кожных заболеваниях пользуются компрессами, примочками из сока терновых ягод.

В традиционной медицине для лечебных целей используют листья, цветы, корни при заболеваниях кишечника.

ТИМЬЯН

Многолетнее пряновкусовое, полукустарниковое растение. Известен с глубокой древности. В настоящее время его культивируют во многих странах, в России выращивают на огородах.

В листьях тимьяна содержатся минеральные соли, микроэлементы, эфирное масло, витамин С, провитамин А и другие полезные для организма человека вещества. Листья и молодые побеги в небольших количествах добавляют в овощные, рыбные, мясные, творожные и крупяные блюда, используют в домашнем консервировании, для отдушки чая и напитков. Сушеные листья в закрытой посуде долго сохраняют аромат.

В народной медицине чай из тимьяна применяют при коклюше, воспалении бронхов, нарушении пищеварения, бессоннице. Отвар из листьев рекомендуют в качестве дезинфицирующего средства для полоскания полости рта. При радикулитах, артритах, невралгии полезны ванны из тимьяна.

ТМИН

Тмин – двухлетнее растение семейства сельдерейных. Широко распространено в дикорастущем виде и культивируется в южных районах России. Используют плоды, которые собирают в июле – августе. Люди использовали его с давних времен, о чем свидетельствуют семена этого растения, найденные в свайных жилищах каменного века. Древние греки и римляне добавляли тмин в тесто, молоко и некоторые яства. В настоящее время тмин выращивают повсеместно.

Все части тмина употребляют в пищу: листья, молодые побеги используют для приготовления салатов, приправ к супам и мясным блюдам, из корней готовят пряные гарниры, плоды применяют для улучшения вкуса и ароматизации солено-квашеных овощей, кулинарных, кондитерских, хлебных, сыровареных изделий. Широко применяют семена тмина в фармацевтическом, ликероводочном, парфюмерном и мыловаренном производствах.

Плоды обладают бактерицидным, спазмолитическим, анестезирующим и желчегонным свойством.

Используют молодые листья, семена и даже корни. Листья богаты белками, органическими солями, дубильными веществами, эфирным маслом. В семенах, кроме того, содержится жирное тминное масло.

Тмин – хорошее мочегонное и желчегонное средство. Он обладает успокаивающим и тонизирующим действием. Рекомендуют тмин и как противовоспалительное средство при заболевании органов дыхания. Семена способствуют улучшению пищеварения. Настой семян применяют в качестве ветрогонного средства при ослаблении деятельности желудочно-кишечного тракта, метеоризме.

ТОПИНАМБУР

Эта овощная культура, родиной которой является Северная Америка, попала в Россию в XIX столетии. А на южно-американский континент она была завезена гораздо раньше, где настолько пришлась по вкусу индейцам племени топинамбо, что они активно занялись ее культивацией. Отсюда, видимо, и ее название – топинамбур. У нас земляную грушу называют и китайской картошкой, и волошской репой. Любят топинамбур во Франции, США, Турции, Японии, Китае. К сожалению, у нас топинамбур не находит такого широко применения, как другие овощи. В основном, листья и клубни растения идут на корм скоту. И надо сказать, напрасно. Напрасно многие пренебрегают этим неприхотливым растением, потому что по своим питательным свойствам оно превосходит многие другие овощные культуры.

Было установлено, что топинамбур содержит широкий набор витаминов и минеральных солей (соли калия, цинка, железа, кремния), а, кроме того, клубни содержат белки, сахара, пектиновые вещества, органические кислоты, и, что особенно ценно, растительный аналог инсулина – полисахарид инулин (причем довольно много, до 17 %). Это вещество – инулин – способствует утилизации глюкозы в организме человека. Топинамбур очень полезен людям, страдающим сахарным диабетом. Доказано, что длительное употребление топинамбура снижает уровень сахара в крови. Для здоровых людей, в том числе из «группы риска», то есть родственников и детей больных диабетом, топинамбур, содержащий инулин, является отличным средством профилактики этого тяжелого недуга. При систематическом употреблении топинамбура наряду со снижением уровня сахара в крови наблюдается также улучшение зрения!

Чрезвычайно важно следующее: топинамбур – прекрасное средство профилактики обострений хронических болезней системы пищеварения в традиционно критические сезоны года (осень и весна), в стрессовых ситуациях, при заболеваниях других органов или вирусных инфекциях, когда рецидивы тех же язвенной болезни, панкреатита или гастрита развиваются очень часто.

Топинамбур, в силу своих удивительных свойств, оказывает комплексное влияние на функциональную активность печени.

Топинамбур является одним из наиболее эффективных и перспективных средств при остром и хроническом гепатите вирусного, алкогольного, токсического, аутоиммунного происхождения, циррозе, жировом перерождении.

Первые указания об эффективности инулиносодержащих растений при болезнях сердца, ожирении, старении и диабете мы находим в работах Авиценны (X век). Если вернуться к факторам риска, то на 7 из десяти можно повлиять, используя топинамбур.

Суточная доза топинамбура позволяет полностью заменить им известные химиопрепараты для гипертоников и сердечников – панангин и аспаркам. Более того, по магнию, препарат из топинамбура вдвое богаче этих лекарств. Природные магниевые и калиевые соединения в топинамбуре делают его не только эффективным, но и безопасным препаратом для лечения аритмий, гипертонии, ишемической болезни сердца, стенокардии различного происхождения, для предотвращения инфарктов и инсультов.

И, конечно же, диетологи ценят топинамбур за его диетические и целебные свойства. Диетологи советуют заменять топинамбуром картофель, особенно весной, так как он в два раза превосходит последний по содержанию аскорбиновой кислоты и витаминов группы В и в три раза – по содержанию железа.

В пищу топинамбур употребляют как в свежем, так и в обработанном виде. Весной, когда еще нет других овощей, необычайно полезно съесть топинамбур в салате, печеный или жареный.

Особенно показан топинамбур диабетикам, так как он обладает свойством регулировать содержание сахара в крови и снижать его избыток. Людям, страдающим сахарным диабетом, рекомендуется съедать по 2–3 клубенька земляной груши 3 раза в день за 10 минут до еды.

ТЫКВА

Однолетнее травянистое стелющееся растение, достигающее 6–8 м длины, семейства тыквенных. Тыква широко культивируется в средней и южной полосе России. В медицине используют семена и мякоть плодов.

Семена тыквы содержат жирное масло, состоящее из линолевой, олеиновой, пальмитиновой и стеариновой кислот, ситостерин (кукурбитол), а также смолистые вещества (оксицеротиновая кислота), витамины группы В, аскорбиновую кислоту, каротиноиды, органические кислоты. Мякоть плодов содержит сахара, аскорбиновую кислоту, каротин, витамины группы В, никотиновую кислоту, каротиноиды.

Семена тыквы оказывают противоглистное действие. Мякоть плодов тыквы обладает мочегонными, желчегонными и послабляющими свойствами.

Семена тыквы обыкновенной и голосемянной используют для дегельминтизации и профилактики паразитоносительства различных ленточных глистов. По активности семена тыквы уступают препаратам мужского папоротника, но они не оказывают характерного для папоротника побочного действия. В связи с этим семена тыквы можно назначать детям, беременным и лицам пожилого возраста.

Мякоть тыквы и сок улучшают функцию кишечника при запорах, усиливают выделение хлоридов из организма, повышают диурез, не оказывая раздражающего влияния на почечную ткань. Мякоть плодов тыквы назначают при заболеваниях печени, почек, при подагре, используют также в витаминной промышленности для получения каротина.

Семена тыквы обыкновенной применяют для изгнания ленточных и круглых глистов. Небольшими порциями в течение 1 часа принимают натощак 300 г семян (можно растереть в ступке вместе с зеленой оболочкой и смешать с 50–100 г меда). Через 3 часа дают слабительное, через полчаса ставят клизму. Детям в возрасте 3–4 лет назначают 75 г семян, 5–7 лет – 100 г, 8–10 лет – 150 г, 10–15 лет – 200–250 г.

УКРОП

Однолетнее травянистое растение семейства зонтичных, родиной которого является Средиземноморье, где его выращивали еще до нашей эры.

Происходит со Средиземноморского побережья Южной Европы, где его выращивали еще до нашей эры. Но в те времена укроп считали декоративной культурой и использовали для украшения букетов и венков. Повсеместно в Европе укроп начали возделывать с X столетия. Сейчас это популярное растение распространено во всех странах. На территории России культивируется повсеместно.

Семена содержат до 5 % эфирного масла, 20 % жирного масла, азотистые и безазотистые вещества, сахара, клетчатку, каротин. В листьях обнаружены аскорбиновая кислота (до 135 мг в 100 г), каротин, флавоноиды, эфирное масло (до 2 %), соли калия, кальция, фосфора и железа.

В укропе в большом количестве содержатся соли кальция, калия, железа, фосфора в легкоусвояемой форме, сахара, белки. Его ценные пищевые качества также обусловлены высоким содержанием эфирных масел со стойким ароматом и почти всех витаминов, в том числе группы В, С, Р, РР, провитамина А. Основное пищевое значение укропа – приправа и ароматизация различных блюд и продуктов питания.

Укроп употребляют в свежем или сушеном виде. Он украшает пищу, придает ей приятный вид и обогащает витаминами и минеральными веществами. Сухие стебли с семенами являются традиционной приправой при засолке помидоров, огурцов и других овощей, а эфирное масло, получаемое из семян укропа, применяется в ликеро-водочной, кондитерской и парфюмерной промышленности.

В связи с высоким содержанием аскорбиновой кислоты, каротина и железа листья укропа используют при гипохромной анемии.

Целебные свойства укропа известны давно. Это отличное мочегонное, слабительное и отхаркивающее средство. Укроп стимулирует желудочно-кишечную деятельность, работу молочных желез, он возбуждает аппетит, помогает при бессоннице. Настой из зелени и семян расширяет кровеносные сосуды и понижает давление.

Применение листьев укропа при гипертонической болезни, нарушениях

ритма сердечной деятельности на фоне атеросклероза обусловлено спазмолитическим, седативным и диуретическим действием эфирного масла, способностью флавоноидов снижать проницаемость сосудистой стенки, а также антиаритмическими свойствами калия и улучшением метаболических процессов в организме под влиянием аскорбиновой кислоты.

Настой укропа используют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта как спазмолитическое, ветрогонное и анестезирующее средство.

ФАСОЛЬ

Однолетнее травянистое растение высотой до 60 см, семейства бобовых. Родина фасоли – Южная Америка. На территории России в дикорастущем виде не встречается.

Зерна зрелой фасоли содержат до 20 % белка, 50 % углеводов, около 2 % жиров, клетчатку, аскорбиновую кислоту, витамины группы В, калий (до 530 мг в 100 г), фосфор (до 530 мг в 100 г). Она также богата витаминами С, РР, провитамином А. По содержанию меди и цинка фасоль превосходит большинство овощей. В стручках найдены бетаин, аргинин, триптофан, тирозин, лейцин, лизин, аспарагин, холин, гемицеллюлоза.

Зрелое зерно фасоли используют для приготовления различных блюд и консервов. Пюре из фасоли рекомендуется при гипацидных гастритах, поскольку содержит витамины и легкоусвояемые белки, близкие по составу к животным белкам. Благодаря тому что фасоль богата калием и другими минеральными солями, ее применяют в диетическом питании при атеросклерозе и нарушениях ритма сердечной деятельности.

В традиционной медицине настои и отвары стручков используют при заболеваниях почек, ревматизме, гипертонической болезни и нарушениях солевого обмена.

Овощная фасоль – диетический продукт, ее рекомендуют при заболеваниях печени, гастрите с пониженной кислотностью, атеросклерозе, аритмии, заболеваниях центральной нервной системы. Находящееся в фасоли инулиноподобное вещество аргинин способствует снижению жира. Отвар из бобов фасоли помогает при отеках почечного и сердечного происхождения, при воспалительных заболеваниях мочевого пузыря, ревматизме, подагре.

ФЕЙХОА

Вечнозеленый кустарник, семейства миртовых. Родина его – Южная Америка. Выращивается на Северном Кавказе.

В пищу употребляют плоды, которые представляют собой многосемянную ягоду.

Плоды содержат около 81,3 % воды, 2,3 % органических кислот, 12,5 % сахара, 1,3 % пектиновых веществ, аскорбиновую кислоту, эфирное масло.

Кисловато-сладкую ягоду с приятным землянично-ананасным ароматом употребляют в свежем виде, широко используют для приготовления варенья, мармелада, компота, а также в кондитерском и ликероводочном производстве.

Ягоды фейхоа применяют при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, гипацидных гастритах и пиелонефритах.

В связи с высоким содержанием йода, пектиновых веществ и аскорбиновой кислоты ягоды рекомендуют при атеросклерозе и заболеваниях щитовидной железы.

Эфирное масло ягод обладает противовоспалительными свойствами и используется в дерматологической практике.

ФЕНХЕЛЬ

Фенхель, или аптечный укроп, – многолетнее растение семейства сельдерейных. Происходит из стран Средиземноморского побережья. В культуре он известен с древнейших времен. В настоящее время фенхель распространен в Европе, США, Канаде, а также в средней полосе и северо-западных районах России.

В фенхеле присутствуют белки, сахара, минеральные соли, эфирные масла, витамины С и Р, провитамин А. В пищу употребляют молодые листья и побеги, обладающие слегка острым вкусом и сладковатым, пряным ароматом, напоминающим запах аниса, – они заменяют укроп. Черешки добавляют в маринады, а их основания после отбеливания («кочанчики») используют в сыром виде либо отваривают и тушат так же, как и корни. Семена в качестве приправы добавляют в салаты и супы, ароматизируют ими тесто и пудинги.

Фенхель – известное лекарственное растение, оказывающее отхаркивающее и дезинфицирующее действие. Настой из плодов рекомендуют при метеоризме, болезнях печени, почек, простуде, бессоннице, для образования молока у кормящих матерей (одну столовую ложку плодов заливают 400 г кипятка и настаивают 2 часа, после чего процеживают и принимают по полстакана четыре раза в день до еды).

Плоды фенхеля признаны медициной в 22 странах, в том числе, и у нас. Их применяют для улучшения пищеварения, при атонии желудка. Как отхаркивающее при бронхите плоды фенхеля рекомендовал еще Авиценна. Они входят в состав успокоительных, желчегонных, мочегонных, слабительных и грудных сборов. Издавна люди применяли отвар плодов при болезнях глаз и гнойничковых поражениях кожи. Аналогичными свойствами обладает и трава фенхеля, собранная в фазе полного цветения.

ФИЗАЛИС

Физалис – шелушистый томат, клейкоподобный томат, еврейская вишня, лисья вишня, изюмная ягода – растение семейства пасленовых. Происходит из Южной Америки. В Европе физалис появился в XVII веке, в Россию попал одновременно с томатом. В последнее время его все чаще выращивают овощеводы-любители. Эта культура подходит и для домашнего огорода.

В плодах физалиса содержатся сахара, белки, пектин, которого в нем больше, чем в яблоках, дубильные и желирующие вещества, лимонная и другие органические кислоты, а также витамин С. Однако на чехлике имеются клейкие и воскообразные вещества с неприятным запахом и горьким привкусом, поэтому перед употреблением их снимают, а плоды обдают кипятком. Физалис солят, маринуют, из него готовят соусы, варенье, джем, начинку для пирогов, компот. Целебные свойства этого овоща заключаются в том, что он связывает и выводит из организма человека тяжелые металлы и другие вредные вещества.

ФУНДУК

Фундуком сегодня называют все сортовые лещины, а также их плоды, хотя первоначально это название применяли исключительно к лещине наибольшей. Сеянцы сортовых лещин, используемые для закладки плантаций, и получаемое из них сырье называют полуфундуком. Род лещина семейства лещиновых насчитывает около 15 видов, распространенных в Европе, Азии и Северной Америке. В России в дикорастущем виде встречается один вид – лещина обыкновенная. Скрещиванием лещины обыкновенной с лещиной наибольшей и другими видами создан современный фундук в районах умеренного климата. Кустарник 3–10 м высотой. Побеги серые, железисто-опушенные. Листья очередные, округло-яйцевидные, 7–12 см длиной и 6–10 см шириной, с коротко заостренной верхушкой и сердцевидным основанием, немного лопастные, двоякопильчатые. Тычиночные цветки в сережках длиной 5–10 см. Орехи продолговато-яйцевидные или цилиндрические, длиной 1,5–2,5 см, собраны в грозди по 2–8 штук, с деревянистым околоплодником, массой 1,5–4 г, окруженные длиннотрубчатой плюской. Родоначальник промышленных сортов фундука.

Ядра содержат: сухих веществ 90,4–96,7 %; жиров 50,0–72,1 %; белков 14,1–21,8 %; сахаров 2,0–5,2 %; крахмала 9,9 %; клетчатки 2,9–3,4 % минеральных веществ 2,3 %; витамины – каротин, тиамин, рибофлавин, никотиновую кислоту и токоферол.

Орехи созревают в конце августа – сентябре и выпадают из плюсок. Фундук входит в число важнейших орехоплодных культур. Его плоды могут храниться, не теряя своих свойств, до трех лет, в то время как грецкие орехи довольно быстро прогоркают. Плоды употребляют сырыми, высушенными и поджаренными. Масло используют в пищу, в медицине, живописи, парфюмерии, а также в технических целях; жмых идет на изготовление халвы и в корм животным.

Орешники обладают лекарственными свойствами. С лечебной целью используют плоды, пыльцу, листья, древесину, кору, ветви и корни.

Собирают плоды с земли после стряхивания или прямо с куста вместе с обертками и подсушивают в кучах. Затем орехи очищают от оберток.

Садоводы-любители обмолачивают их с помощью палок или срывают вручную. Орехи обязательно досушивают, их влажность не должна

превышать 12 %. Этого можно достичь в комнатных условиях при одно-, двухнедельном просушивании орехов, расстелив их тонким слоем. Урожай орехов с дикорастущего куста лещины достигает 1–3 кг, в культуре – 5–10 кг (при благоприятных условиях до 15 кг).

ХМЕЛЬ

Травянистое вьющееся многолетнее растение, достигающее 4–5 м длины, семейства тутовых. Распространен на всей Европейской части России и широко культивируется для пищевой промышленности. С лечебной целью используют соцветия (шишки) растения.

Созревшие шишки хмеля содержат горькое вещество лупулин, эфирное масло, валериановую и хмеледубильную кислоты, красящие и смолистые соединения, витамины (рутин, группы В, РР) и другие соединения.

Наличие лупулина в галеновых препаратах оказывает нейротропное действие и успокаивает центральную нервную систему.

Содержащиеся в растении флавоноиды, гормоны и витамины обуславливают противовоспалительные, противоязвенные, капилляроукрепляющие, и болеутоляющие свойства экстракта из шишек хмеля. Отмечено положительное влияние галеновых препаратов хмеля на процессы обмена веществ и особенно на регуляцию жирового, минерального и водного обмена. Кроме того, установлено активное воздействие хмеля на процессы регенерации в эпидермисе кожи, в слизистых оболочках и улучшение жизнедеятельности волосяных луковиц, а также выявлены бактерицидные и фунгицидные свойства растения. Шишки хмеля влияют на женские половые гормоны.

Экстракты из шишек хмеля широко используют в косметике и в дерматологической практике. На основе хмеля промышленность выпускает ряд лечебных кремов и растворов, предназначенных для устранения перхоти, укрепления волос, лечения дерматитов, угрей, хейлитов. С этой целью используют также и настой из шишек хмеля. Кроме того, описан положительный опыт применения настоя из шишек хмеля при кожных воспалительных заболеваниях, в частности при хронических язвах голени.

Противовоспалительные, болеутоляющие и бактерицидные свойства галеновых препаратов хмеля обуславливают их терапевтическую эффективность при заболеваниях кожи и слизистых оболочек, сопровождающихся воспалительными поражениями, аллергическими проявлениями, зудом и другими симптомами. Особенно хорошие результаты отмечены при аллергических и профессиональных дерматитах, дистрофических процессах в слизистых оболочках и кожных покровах.

Водные настои из созревших соцветий хмеля назначают для

возбуждения аппетита, улучшения пищеварения при гастритах, гастроэнтеритах, при болезнях желчного пузыря и печени. Шишки хмеля используют совместно с другими лекарственными растениями при заболеваниях мочевыводящих путей и почек в качестве противовоспалительного, мочегонного и регулирующего минеральный обмен средства.

Седативные свойства растения используют при повышенной нервной возбудимости, нарушениях сна, вегетососудистой дистонии и климактерических расстройствах. С этой целью применяют настой из шишек хмеля или растение употребляют в виде сбора в комплексе с другими растениями успокаивающего действия, например в составах успокоительных сборов.

Масло хмеля входит в состав препарата «Валокордин». Назначают его при неврозах с повышенной раздражительностью, нерезко выраженных спазмах коронарных сосудов, тахикардии, бессоннице, спазмах кишечника, а также в ранних стадиях гипертонической болезни. В дневные часы могут наблюдаться сонливость и легкое головокружение, которые проходят при уменьшении дозы валокордина.

При передозировке галеновых препаратов шишек хмеля возможны побочные явления: тошнота, рвота, боли в области живота, головная боль, чувство общей усталости и разбитости.

Настой из шишек хмеля: 1 ст. л. размельченных соцветий хмеля залить 200 мл кипятка и нагреть на водяной бане в течение 15 минут, охладить, профильтровать. Принимать по 4 стакана 3 раза в день до еды; для наружного применения настоем смачивают марлевую повязку.

ХРЕН

Многолетнее травянистое растение, семейства крестоцветных. Имеет утолщенный корень.

Возделывается в Европейской части России, на Кавказе, в Сибири. В дикорастущем виде встречается повсеместно.

Корни содержат тиогликозид, который при гидролизе выделяет эфирное горчичное масло; сахара, крахмал, смолистые и азотистые вещества, жиры, аскорбиновую кислоту, минеральные соли (калий, кальций, фосфор). Свежий сок корня содержит лизоцим.

Корки хрена используют как приправу к мясным и овощным блюдам, а также для улучшения вкуса пищевых концентратов и консервов.

Хрен (в виде водных разведении сока) применяют при гипацидных гастритах, дискинезиях желчных путей по гипокинетическому типу, функциональных дуоденостазах и атонии кишечника. Лечебные свойства хрена связаны с раздражающим и стимулирующим действием горчичного масла, которое усиливает секрецию желез желудочно-кишечного тракта, повышает аппетит. Однако при острых и хронических воспалительных процессах в системе пищеварения применять хрен не рекомендуется. В связи с тем что горчичное масло корней хрена оказывает раздражающее действие также и на почечный эпителий, водные извлечения растения назначают при отеках различной этиологии, исключая отеки, связанные с почечной патологией.

В традиционной медицине корень хрена применяют для приготовления натираний при радикулитах, миозитах, артралгиях и других заболеваниях. Водные настои хрена используют как антимикробное средство для полосканий, примочек, компрессов при воспалительных процессах в полости рта, глотки, при пиодермиях. Маски из кашицы хрена с тертым яблоком (1:1) рекомендуется наносить на лицо при вялой пористой коже. В дерматологии корни растения применяют для удаления веснушек и пигментных пятен.

ЧАБЕР САДОВЫЙ

Чабер садовый, или душистый – однолетнее пряновкусовое растение семейства яснотковых. Его родина – страны Средиземноморья. Возделывают чабер и в средней полосе России.

Молодые листья и стебли чабера обладают жгучим, как перец, вкусом и тонким пряным ароматом. В них содержатся белки, углеводы, фитонциды, эфирные масла, минеральные соли. Чабер богат витаминами С, Р и провитамином А. В пищу это растение употребляют в свежем и сушеном виде, добавляя в небольших количествах в салаты, вторые блюда, особенно из гороха и фасоли, а также в маринады.

Чабер способствует лучшему усвоению пищи, оказывает бактерицидное, кровоостанавливающее, болеутоляющее, противоглистное и закрепляющее действие. Зелень, заваренную как чай, применяют при желудочно-кишечных расстройствах. Для повышения тонуса рекомендуют напиток из чабера с добавлением тысячелистника и чабреца.

ЧЕРЕШНЯ

Крупное дерево, семейства розоцветных. Встречается в дикорастущем виде и культивируется в Дагестане, Крыму, Краснодарском крае и других южных районах.

Плоды содержат до 11,5 % сахара, 1,33 % органических кислот, каротин, аскорбиновую кислоту, витамины РР, Р, железо (до 1,6 мг в 100 г). В пищу употребляют свежие плоды, цвет и форма которых определяются сортовой принадлежностью. Из черешни готовят компоты, варенье, джемы. Плоды можно замораживать и сушить. Сок используется в ликероводочном производстве.

Плоды черешни широко применяют для детского питания в виде соков, компотов, пюре и свежих ягод.

В лечебных целях плоды используют благодаря содержанию в них нежной клетчатки при атонии кишечника, спастических колитах и других заболеваниях, сопровождающихся вялой перистальтикой. Эффективность черешни при гипохромных анемиях обусловлена большим количеством в ней железа и витаминов. Плоды черешни применяют при гиперацидных гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, рефлюксэзофагите.

ЧЕРЕМУХА

Дерево или кустарник высотой до 10 м, семейства розоцветных. Широко распространена в средней климатической зоне Европейской части России, на Кавказе, в Западной Сибири и в Средней Азии. Культивируется в качестве декоративного и лекарственного растения.

Для медицинских целей заготавливают плоды черемухи. Они содержат дубильные вещества, органические кислоты (яблочная, лимонная), жирные масла, гликозиды, сахара, фитонциды, аскорбиновую кислоту, флавоноиды.

Отвар плодов черемухи благодаря наличию в них дубильных веществ и органических кислот оказывает выраженное вяжущее и противовоспалительное действие.

Фитонциды плодов черемухи обладают антимикробными свойствами и губительно влияют на плесневые грибы, мух, комаров, слепней. Фитонцидные свойства растения успешно использовались при лечении трихомонадных кольпитов и грибковых поражений кожи.

Препараты черемухи применяют внутрь в качестве вяжущего средства при энтеритах, диспепсиях различной этиологии; при инфекционных колитах, дизентерии назначают как вспомогательное средство.

Нередко при расстройствах функции кишечника применяют цельные плоды черемухи, заваривая их, как чай, в смеси с сушеными ягодами черники. При заваривании из мякоти плодов растений извлекаются дубильные вещества. Косточки плодов черемухи должны оставаться цельными, их удаляют из чая, чтобы избежать возможного извлечения амигдалина. Фитонцидными свойствами обладают лишь свежие плоды черемухи.

Плоды черемухи широко применяют в лечебных сборах и комплексных чаях (например, в желудочном сборе).

Отвар плодов черемухи: столовую ложку плодов черемухи заваривают стаканом кипятка, кипятят в течение 20 минут, затем процеживают.

Настой плодов черемухи: 10 г плодов помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане 15 минут, охлаждают при комнатной температуре 45 минут, процеживают, отжимают, доливают водой до 200 мл. Приготовленный настой хранят в прохладном месте не более 2

суток.

Принимают по полстакана в день за 30 минут до еды как вяжущее средство.

Сырье хранят в сухом, прохладном месте.

ЧЕСНОК

Многолетнее травянистое растение, семейства лилейных. Растет во многих странах мира, культивируется почти на всей территории России. В медицинской практике используют луковицу растения.

Луковица чеснока содержит 0,2–0,3 % эфирного масла (аллицин). Под влиянием фермента аллиназы, находящегося в тканях чеснока, при измельчении луковицы выделяется аллицин в виде специфического фитонцидного чесночного вещества. Аллицин обладает специфическим запахом и оказывает сильное бактерицидное действие (задерживает рост бактерий уже в разведении 1:125000). Кроме эфирного масла, в чесноке содержатся жирные масла, фитостерины, аскорбиновая кислота и витамины группы В.

Вещества, содержащиеся в луковице чеснока, оказывают противомикробное, противогрибковое и противоглистное действие. Они подавляют рост и размножение простейших, усиливают секреторную и моторную функцию желудочно-кишечного тракта, стимулируют секрецию желчи. Чеснок способствует разжижению и отделению мокроты, оказывает тонизирующее действие на слизистую оболочку дыхательного тракта. Препараты чеснока стимулируют сердечную деятельность, расширяют коронарные сосуды.

Препараты чеснока используют для подавления процессов гниения и брожения в кишечнике, а также при заболеваниях печени, верхних дыхательных путей, при хронических бронхитах, бронхоэктатической болезни, пневмонии, в ряде случаев при бронхиальной астме. Чеснок используют с профилактической целью при эпидемиях гриппа, препараты чеснока применяют для лечения и профилактики атеросклероза, гипертонической болезни, при неврозах сердца. Широкое применение чеснок находит в стоматологической и дерматологической практике. Чеснок используют при хронических вялотекущих трофических язвах на почве тромбоза, при трихомонадных кольпитах и кандидозах слизистых оболочек; иногда для лечения глистных инвазий (особенно при энтеробиозе у детей) делают клизмы из сока чеснока с водой.

Целебная сила чеснока известна давно. В древнеегипетских папирусах описано более 20 рецептов из чеснока для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, укусов змей и пчел, выведения глистов. В средние века

чеснок считали эффективным средством против холеры и чумы. В настоящее время доказано, что чеснок очищает организм от вредных отложений, улучшает зрение, обмен веществ и эластичность сосудов. Биологически активные вещества этого растения эффективны в борьбе с паразитами кишечника, при заболевании слизистой оболочки рта. В народной медицине чеснок используют для лечения многих заболеваний. При ангине рекомендуют полоскать горло **настоем чеснока**: 1 долька измельченного чеснока на стакан воды, настаивать 1 час. При гриппе чеснок, измельченный на терке, смешивают с медом (1:1) и принимают по столовой ложке один – два раза в день. Против головной боли кашицу из чеснока прикладывают к вискам. Соком или кашицей из чеснока выводят бородавки, лишай, лечат некоторые кожные заболевания. Нарывы и мозоли излечивают чесноком, печеным со сливочным маслом. Для устранения чесночного запаха изо рта можно пожевать листочки петрушки, сельдерея, ломтик лимона, зернышко кофе или выпить крапивный отвар.

ШЕЛКОВИЦА

Фруктовое дерево с зеленовато-желтыми или сине-фиолетовыми ягодами, относится к семейству тутовых.

На территории России шелковица распространена на юге. Выращивают как техническую культуру для вскармливания тутового шелкопряда.

Ягоды содержат до 10 % сахара, пектин, белки, жиры, дубильные и красящие вещества, витамины, железо, органические кислоты.

Сочные, сладкие ягоды, обладающие приятным ароматом, употребляют в пищу в виде сиропов, компотов, десертных блюд и наливок.

Ягоды шелковицы применяют при гипохромной анемии, связанной с гипацидным гастритом, при дискинезиях желчевыводящих путей по гиперкинетическому типу, при острых энтероколитах, дизентерии, дисбактериозах.

В традиционной медицине применяют листья этого растения при легких формах сахарного диабета, настойку коры используют для лечения и некоторых кожных заболеваний.

ШИПОВНИК

Кустарник семейства розоцветных, достигающий 2,5–3 м высоты, распространен в Европейской части России, в Сибири, на Кавказе. Для медицинских целей заготавливают плоды растения.

Плоды растения содержат сахара, пектины, дубильные вещества, органические кислоты (яблочная, лимонная, олеиновая, линолевая, линоленовая), флавоноиды (кверцетин, изокверцетин, кемпферол, рубиксантин, ликопин и др.), жирное масло, аскорбиновую кислоту, витамины группы В, Р и РР, К, каротин (провитамин А), токоферолы (витамин Е), соли железа, марганца, фосфора, магния и кальция.

Препараты из плодов шиповника обладают разнообразной фармакологической активностью, зависящей главным образом от содержания в растении комплекса витаминов. Аскорбиновая кислота по существу определяет биологическую активность плодов растения. Плоды шиповника и лечебные препараты из них оказывают противощитовое действие, значительно повышают окислительно-восстановительные процессы в организме.

Общеизвестно противосклеротическое действие аскорбиновой кислоты, которая способствует снижению концентрации холестерина в крови и препятствует образованию бляшек в стенках кровеносных сосудов.

Перечисленными фармакологическими свойствами препараты из плодов шиповника обладают благодаря сочетанному содержанию в плодах растения аскорбиновой кислоты и рутина. Наличие в плодах растения витаминов В, Е и каротина придает этому растению витаминную завершенность.

Плоды шиповника усиливают регенерацию тканей, синтез гормонов, благоприятно влияют на углеводный обмен, проницаемость сосудов и т. д. Обладают они также противовоспалительными, желчегонными и диуретическими свойствами.

Плоды шиповника используют главным образом с целью профилактики и лечения гипо- и авитаминозов С и Р, которые проявляются нарушением проницаемости стенок сосудов, снижением сопротивляемости организма.

Дефицит аскорбиновой кислоты наблюдается у людей, испытывающих длительное физическое и нервно-психическое напряжение. Это относится и к больным, перенесшим хирургическую операцию, травму, беременным

и женщинам в период лактации.

Препараты шиповника назначают при острых и хронических инфекциях, при атеросклерозе, нефритах, острых и хронических заболеваниях печени, кишечника, при язвенной болезни, геморрагических диатезах, гемофилии, кровотечениях (легочных, маточных), при передозировке антикоагулянтов, гипертиреозе и недостаточности надпочечников, травматическом шоке.

Шиповник применяют при пневмонии, бронхопневмонии, бронхоэктазах. Витамины, содержащиеся в плодах шиповника, повышают защитные свойства организма больного и облегчают течение болезни. Поскольку аскорбиновая кислота играет важную роль в питании тканей глаза человека (особенно много аскорбиновой кислоты обнаружено в хрусталике глаза, содержание ее уменьшается при развитии катаракты), препараты шиповника эффективны при лечении заболеваний глаз, вызванных сосудистыми нарушениями (геморрагический ретинит, хориоидит, кровоизлияние в стекловидное тело).

Плоды шиповника используют и при лечении бронхиальной астмы.

Желчегонные свойства шиповника используют при холециститах, гепатитах.

Из семян шиповника получают масло, которое используется наружно как ранозаживляющее средство в стоматологической практике при гингивитах, стоматитах, а также при трещинах сосков, пролежнях, трофических язвах голени, дерматозах. При неспецифическом язвенном колите его назначают в виде микроклизм.

Настой плодов шиповника: 10 г плодов помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде 15 минут, охлаждают при комнатной температуре в течение 45 минут, процеживают. Оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл. Приготовленный настой хранят в прохладном месте не более 2 суток.

Принимают по полстакана 2–3 раза в день после еды в качестве витаминного средства.

Плоды хранят в сухом, прохладном месте.

Чай из плодов шиповника и ягод черной смородины: 20 г смеси плодов в равных частях заливают двумя стаканами кипящей воды, настаивают в течение 1 часа, процеживают, добавляют сахар, принимают по полстакана 3–4 раза в день.

Чай из плодов шиповника и ягод рябины: плоды смешивают в равных частях; 2 ч. л. смеси заливают двумя стаканами кипящей воды,

настаивают в течение 1 часа, процеживают, прибавляют по вкусу сахар, принимают по полстакана 3–4 раза в день.

Чай из плодов шиповника с изюмом: изюм промывают, измельчают, заливают кипятком (10:100 мл), кипятят в течение 10 минут, отжимают, процеживают, прибавляют столько же настоя шиповника, принимают по полстакана несколько раз в день.

ШПИНАТ

Однолетнее травянистое растение высотой до 40 см, семейства маревых. Родина его точно не установлена, но дикорастущие виды встречаются только в Закавказье и Средней Азии. На территории России культивируется повсеместно.

Листья содержат белки, сахара, аскорбиновую кислоту, витамины группы В, Р, К, Е, D, фолиевую кислоту, каротин, минеральные соли (железо, магний, калий, фосфор, натрий, кальций, йод).

В пищу употребляют листья, из которых готовят салаты, пюре, соусы и другие блюда. Редкое сочетание и разнообразие биологически активных веществ делают шпинат одним из ценнейших диетических продуктов, который входит в рацион питания здоровых людей, беременных и ослабленных больных. Особенно полезны листья шпината больным гипохромной анемией, гипацидным гастритом, энтероколитом и другими заболеваниями.

В традиционной медицине применяют листья шпината в виде отвара при вялой перистальтике кишечника и метеоризме.

ЩАВЕЛЬ

Многолетнее травянистое растение высотой до 1 м, семейства гречишных. Повсеместно встречается в дикорастущем виде. На территории России культивируется почти во всех областях.

Листья содержат белки, сахара, свободную щавелевую кислоту (до 360 мг в 100 г), аскорбиновую кислоту (до 80 мг в 100 г), каротин (до 8 мг в 100 г), кверцетин.

В молодых листьях содержатся углеводы, белки, соли железа, калия, кальция, магния, яблочная, лимонная кислота. Щавель – богатый источник витаминов В, С, Р, РР и провитамина А. В пищу употребляют молодые листья в сыром, отварном и консервированном виде. В старых листьях накапливается слишком большое количество щавелевой кислоты и дубильных веществ, что нежелательно для организма человека, поэтому перед или во время цветения собирать щавель не рекомендуется.

Целебные свойства щавеля известны исстари. Он обладает сильным противогнилостным действием, улучшает пищеварение, уменьшает гнилостное брожение в кишечнике. Рекомендуют щавель и как желчегонное средство при заболеваниях печени, а также кровоостанавливающее и вяжущее. Отвар из корней – хорошее закрепляющее средство. В тибетской медицине корни и семена щавеля назначают для подсушивания ран и нарывов, лечения отравлений и оспы. Однако из-за высокого содержания щавелевой кислоты его не рекомендуется употреблять при нарушении солевого обмена, воспалении кишечника и туберкулезе.

Щавелевые листья, обладающие приятным кислым вкусом, используют для приготовления салатов, борщей, консервированных зеленых смесей. Высокие вкусовые качества, наличие большого количества аскорбиновой кислоты, доступность растения сделали его одним из самых популярных в современной кухне.

Он разнообразит меню ранней весной, когда испытывается острый недостаток в свежей зелени и овощах.

Употребление щавеля в большом количестве может привести к нарушению солевого обмена и развитию почечной патологии. Необходима осторожность при введении в диету этого растения больным энтероколитом, гастритом, язвенной болезнью желудка и

двенадцатиперстной кишки в стадии обострения.

В традиционной медицине щавелевый сок применяют в качестве желчегонного средства по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

ЭСТРАГОН

Эстрагон, или тархун, – многолетнее растение семейства астровых. В настоящее время его выращивают во всех странах мира. В листьях эстрагона содержатся сахара, белки, соли калия, кальция, магния, железа, витамины С, группы В, Р, провитамин А, минеральные масла и фитонциды. В пищу используют молодые нежные побеги. Из них готовят салаты, приправы к мясным блюдам и соусам. Более грубые побеги добавляют в соленья, что придает им особый аромат и способствует сохранению окраски. Листья эстрагона можно сушить впрок, при этом они приобретают более выраженный, несколько приторный аромат, и употребляют их в небольшом количестве.

Растение возбуждает аппетит, улучшает работу органов пищеварения, служит эффективным мочегонным средством. В народной медицине его используют как противогинготное средство, рекомендуют при водянке. Жидким экстрактом лечат хронические гастриты.

ЯБЛОНЯ

Фруктовое дерево, семейства розоцветных. На территории России встречается в дикорастущем виде и культивируется повсеместно.

Плоды содержат сахара, клетчатку, пектины, органические кислоты, дубильные вещества, эфирное масло, небольшое количество аскорбиновой кислоты, витаминов В, Р, каротина, минеральные соли (марганец, калий, натрий, кальций), фитонциды.

Яблоки отличаются высокими вкусовыми качествами, способностью длительно сохраняться в свежем виде.

Ароматные плоды со специфическим яблочным запахом используют в питании свежими, мочеными, в виде десертных блюд, кулинарных изделий, соков и вин. Яблоки во всех климатических зонах служат круглогодичным источником витаминов и минеральных солей, чем и объясняется их широкое использование в диетическом питании.

Благодаря наличию в плодах пектиновых веществ и танинов яблочная диета дает хорошие результаты при острых и хронических энтероколитах. Кроме того, пектиновые вещества связывают и выводят из организма холестерин, в связи с чем яблочная диета показана при атеросклерозе, а низкая калорийность плодов делает их незаменимыми при лечении лиц, страдающих ожирением.

Больным гиперацидным гастритом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки рекомендуют сладкие сорта яблок, а лицам с гипацидным гастритом, спастическим колитом показаны кислые сорта, содержащие большое количество органических кислот.

Из кислых сортов яблок готовят яблочно-кислый экстракт железа, который назначают при гипохромной анемии.

Благодаря высокому содержанию в яблоках дубильных веществ в дерматологической практике и косметологии используют яблочные аппликации и маски при воспалительных заболеваниях кожи.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Болезни желудочно-кишечного тракта

– Смешать пропущенные через мясорубку 1 кг сушеных абрикосов, 1 кг изюма, 1 кг ядер грецкого ореха, кашицу от 5 лимонов с кожурой, но без семян, 1 кг меда. Хранить в холодильнике, перед приемом перемешивать. Принимать *при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при болезнях сердца* по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. При необходимости курс лечения повторить через месяц.

– 30 штук зеленых (молочной зрелости) грецких орехов измельчить, залить 1 л спирта, настоять на солнце 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Хранить в темном месте. Принимать *при несварении желудка, боли в желудке и кишечнике* по чайной ложке со столовой ложкой воды 3 раза в день перед едой.

– 100 г сухой (200 г свежей) измельченной травы укропа залить 1 л сухого белого вина, настоять в темном прохладном месте один месяц, периодически встряхивая содержимое, процедите, остаток отжать. Принимать по 25–30 г 3–4 раза в день до еды *при плохом аппетите, для усиления пищеварительной деятельности желудка и кишечника, при метеоризме.*

– Свежий виноградный сок уварить на слабом огне, снимая пенку, на две трети объема. Хранить в темном прохладном месте. Этот сок *способствует прекрасному перевариванию пищи, очищает кровь.*

– 100 г сухой измельченной коры корня барбариса обыкновенного залить 1 л сухого виноградного вина, настоять в темном прохладном месте один месяц, периодически встряхивая содержимое, довести затем до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 30 минут, охладить, процедить, остаток отжать. Принимать по 50 г 3 раза в день за 15–20 минут до еды *при поносах, отсутствии аппетита, болезнях печени.*

– Столовую ложку сухих измельченных цветков яблони залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Принимать *при катаре желудка* по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

– От *хронического катара желудка, а также для его лечения* прекрасным профилактическим средством является сок квашеной капусты. Принимать его ежедневно по трети стакана 3 раза в день, за 15–20 минут до еды. Употреблять как можно чаще вареную свеклу. Есть надо понемногу, но часто, хорошо пережевывая пищу. Во время обострения питаться преимущественно слизистыми супами из овса, риса, ячменя. Утром и вечером показаны клизмы из цветков ромашки аптечной. После еды полезно принимать магнезию на кончике перочинного ножа.

– Чайную ложку картофельного крахмала залить половиной стакана холодной кипяченой воды, хорошо размешать и выпить за один прием. Хорошо и быстро помогает *при поносе*.

– Свежие плоды черешни помогают при запорах, а сушеные – *при поносе*.

– *При болезнях кишечника, при запорах* полезно есть жареный сладкий миндаль.

– *При дизентерии, рвоте* полезно съесть в течение дня несколько кислых яблок.

– 20 г сухой измельченной травы мелиссы залить 100 мл водки, настоять в темном теплом месте одну неделю, процедить. Принимать по 15 капель 3 раза в день до еды, запивая водой, *при спазмах и коликах, связанных с задержкой газов*.

– Чайную ложку порошка семян гиацинта принимать, запивая теплой водой, 2–3 раза в день до еды *при длительном поносе*.

– Сильным слабительным действием обладают свежие темно-красные лепестки шиповника. При *сильном запоре* принимать по 30–40 г лепестков, тщательно разжевывая их, 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

– Порошок корицы – прекрасное средство для улучшения пищеварения, возбуждения аппетита, снятия болей желудочно-кишечного тракта, поносах, диспепсии, особенно при повышенной кислотности, обладает сильным кровоостанавливающим действием. Принимать по 2–3 г, запивая теплой водой, 2–3 раза в день до еды.

– Сок лимона *останавливает рвоту, прекращает понос, способствует появлению аппетита*.

– При повышенной кислотности желудочного сока пить 1 раз в день до еды стакан свежеприготовленного сока моркови.

– При пониженной кислотности выпивать 1 раз в день стакан свежеприготовленного сока капусты белокочанной.

– При язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастрите с повышенной кислотностью пить свежеприготовленный сок картофеля по стакану утром натощак. После приема сока необходимо 30 минут полежать. Через час можно есть. Курс лечения 10 дней, перерыв 10 дней. При необходимости провести 2–3 курса лечения.

– При язве желудка пить свежую, без соли, воду от сваренного картофеля по стакану 3 раза в день за 20 минут до еды в течение одного

месяца.

– Смешать в равных частях по объему сок алоэ, редьки черной, моркови, капусты, красной свеклы, майский мед, вино «Кагор». Смесь томить в духовке на малом огне в закрытой посуде 6 часов. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды *при язве желудка*. Курс лечения один месяц.

– Чайную ложку сухой измельченной коры черемухи залить стаканом водки, настоять в темном теплом месте 2 недели, процедить. Принимать *при поносе* по чайной ложке 3–4 раза в день до еды.

– *При поносе* утром и вечером принять стакан водного раствора марганцовки. Раствор должен быть светло-розовым. Обычно однократного приема достаточно, чтобы понос прекратился.

– 100 г свежих ягод черешни залить 750 мл крепкого красного виноградного вина, настоять в теплом месте одну неделю, процедить. Хранить в холодильнике. *Во время эпидемии дизентерии* принимать по 50 мл 3 раза в день до еды.

– Пить *при гиперацидном гастрите* сок из клубней картофеля, выращенного без применения химических удобрений и пестицидов, начиная с 25 г, постепенно довести до 100 г сока в день. Улучшение наблюдается, как правило, на пятый день.

– *При хронических запорах, колитах, атонии кишечника* съедать в день примерно 50 г сырого лука.

– Есть *при запорах* в сыром виде, в виде компотов, киселей листья ревеня с черенками.

– При пониженной кислотности желудочного сока принимать свежий капустный сок. Методика приема сока такая же, как и при употреблении картофельного сока.

– Гастрит с пониженной кислотностью желудочного сока, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, старческие запоры, колиты– во всех этих случаях народная медицина дает свой совет и очень несложный. Вареный на пару, печеный и сушеный репчатый лук принимать по 50–100 г 1–2 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения составляет 2–3 недели. Через 10 дней лечение повторить при всех перечисленных выше соматических заболеваниях.

– Детям 3–6 лет делать клизмы с морковным соком – по 30–40 мл 1 раз в день в течение недели при глистах(острицах).

– Принимать при запорах по 1 г 3 раза в день за час до еды семена моркови.

– Грудных детей приучать к морковному соку с 4-й недели жизни: по 1–2 капли 1 раз в день (или через день) за 10–15 минут перед кормлением грудью. К четвертому месяцу жизни постепенно увеличивайте дозу до 2 чайных ложек. К году ребенок может получать через день не больше 5 чайных ложек сока. Это прекрасное лечебное и профилактическое средство против молочницы у малышей.

– Свежеотжатый капустный сок высушить. Порошок смешать 1:1 с сахаром. Принимать при язве желудка, хроническом гастрите по 1–2 чайных ложки на полстакана теплой воды за 30–60 минут до еды.

– Семена мака истолочь в кофемолке или в ступе. 3 г порошка семян положить в рот и запить половиной стакана теплой воды. Принимать при геморрое, глистах 3–4 раза в день.

– При коликах с недостаточным опорожнением кишечника, слабой моторной функции кишечника, нарушении обмена веществ употреблять ежедневно в виде салата от 10 до 50 г свежую мякоть сладких сортов перца 1–2 раза в день. Помогает также смесь соков сладкого перца и моркови. Принимать, начиная с 30 мл в концентрации 1:10, постепенно увеличивая его количество до 150 мл в день в концентрации 1:3. Назначенный объем смеси пить в 1–2 приема за 15–20 минут до еды. Курс лечения – один месяц. После 2-, 3-недельного перерыва лечение можно повторить.

Противопоказан прием мякоти сладких сортов перца и его сока больным с тяжелой формой стенокардии, нарушением сердечного ритма, гипертонией, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритом с повышенной кислотностью желудочного сока, при обострении хронических заболеваний почек и печени, колите, геморрое, повышенной возбудимости нервной системы, бессоннице, эпилепсии.

– При болезнях желудочно-кишечного тракта в стадии обострения принимать по 100–200 г пареной или вареной тыквы 1–2 раза в день.

– Свежеприготовленный сок чеснока гонит глисты. Пить по 10–15 капель с теплым кипяченым молоком 2–3 раза в день натощак.

– Растереть 5 зубчиков чеснока и сварить в стакане молока, настоять, укутав, один час. Рекомендуется чайная ложка 4–5 раз в день натощак. Курс лечения 7 дней. Можно этим же настоем провести курс лечебных клизм при острицах – один раз в день на ночь. Курс лечения 4–5 процедур.

– При гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, энтероколитах, дисбактериозе, геморрое, сахарном диабете зрелые сырые плоды томатов употреблять ежедневно по 150–300 г за 10–15 минут до еды или натощак. Свежеприготовленный цельный сок томатов по 150–200 мл пить 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды.

Противопоказан прием свежих томатов при желчнокаменной болезни, при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока.

– До мороза нарвать, перебрать, промыть ягоды рябины красной. Насыпать в посуду слой ягод, слой сахарного песка и т. д. до самого верха

посуды, обвязать тряпочкой, поставить на солнце или в теплое место. Через некоторое время сахар растворится и образуется сироп. Настаивать месяц, затем, пока сироп не начал бродить, процедить, отжать ягоды, в полученный сироп добавить спирт, чтобы сироп не бродил (на 500 г сиропа 25 г спирта). Принимать сироп *при запоре* по трети стакана утром натощак, можно запивать холодной водой. Как только наладится стул, сделать перерыв, затем курс лечения можно повторить. Это одно из лучших *послабляющих средств*.

– Очищенный картофель измельчить, отварить, воду слить. Пить ее несоленую по полстакана 3 раза в день до еды *при язве желудка*.

– 100 г свежих ягод черешни залить 800 г старого крепкого красного виноградного вина, настоять в теплом месте не менее двух дней, процедить. Принимать *при дизентерии* для взрослых – треть стакана настойки на прием, а для детей – чайную ложку 3 раза в день до еды.

– Две трети бутылки наполнить измельченным репчатым луком, залить доверху водкой, настоять 10 дней, периодически помешивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать *при запорах* по 10 капель 3 раза в день перед едой.

– Великолепное средство *при запорах* – ежедневно съедать по 2 апельсина или по 2 сырых яблока с кожурой.

– *При хронических запорах* принимать ежедневно стакан тыквенного сока в течение 1–2 месяцев.

– *При сильных расстройствах желудка, при поносе, гипертонии* стакан порошка внутренних перегородок плодов грецкого ореха залить 1 л красного крепкого вина, настоять в темном месте неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по чайной ложке 2–3 раза в день до еды, запивая теплой кипяченой водой.

– 30 г сухих измельченных перегородок грецкого ореха залить 250 мл спирта, настоять 2–3 дня, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать *при поносе* по 6–10 капель 3–4 раза в день до еды, запивая водой. Средство очень сильное.

– Молодые грецкие орехи вместе с зеленой кожурой засыпать в бутылку на три четверти объема, залить водкой, настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. *При поносе* принимать по чайной ложке 2 раза в день до еды, запивая теплой кипяченой водой.

– *При язве желудка и двенадцатиперстной кишки* принимать по 1 г порошка семян лимонника 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 35–45 дней. Высокая лечебная эффективность гарантирована.

– *При диатезе у ребенка* давать, начиная с одной капли, сок редьки черной. Увеличивать дозу ежедневно на 2 капли и довести ее до столовой ложки. Сок давать 3 раза в день за 20 минут до еды.

– Свежая малина исключительно полезна при *плохом аппетите, желудочно-кишечных заболеваниях* – как обезболивающее, противовоспалительное, противорвотное средство.

– Сушеные плоды ежевики, истолченные в порошок и смешанные (3:1) по объему с сахарным песком, принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день за 20 минут до еды *при поносах*.

– 1 весовую часть кашицы плодов шиповника смешать с 2 весовыми частями сахарного песка. Плотно уложить в стеклянные банки, хорошо закрыть и хранить в темном холодном месте. Принимать по 1–2 ст. л. 3 раза в день до еды *при язве желудка, гастрите с изжогой и дизентерии*.

– При запорах очень полезно выпивать перед сном стакан прохладного настоя плодов шиповника без семян.

– 2 ст. л. порошка веток шиповника залить стаканом крутого кипятка, варить 5 минут, настоять, укутав, 20 минут, процедить через плотную ткань. Принимать при *кровоавом поносе* по стакану 3 раза в день за 30 минут до еды.

– 500 г плодов барбариса перебрать, добавить кусок лимонной корки, 0,5 чайной ложки корицы, залить 1 л водки, настоять в темном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Затем настойку залить сахарным сиропом (250 г сахара на стакан воды), хорошо размешать и хранить в холодильнике. Принимать *при заболеваниях желудка*.

– Ягоды клюквы и сок из них полезны для питания больных с недостаточной секрецией и низкой кислотностью желудочного сока, *при лечении гастрита*.

– Как витаминное и стимулирующее пищеварение средство очень полезен сок клюквы и картофельный сок. Картофельный сок смешать с клюквенным соком и отваром из выжимок в равных частях по объему, добавить сахар по вкусу, пить по полстакана 2–3 раза в день до еды.

– 100 г меда растворить в 1 л свежеприготовленного яблочного сока. Принимать при *хроническом энтероколите* по стакану 3–4 раза в день до еды в течение 1–1,5 месяцев. В течение года провести 3–4 таких курса лечения.

– Растереть в порошок траву полыни обыкновенной и корочки мандарина, смешать в равных частях по объему, Принимать при *длительном, не прекращающемся кровоавом поносе (дизентерии)* по

четверти чайной ложки каждые 2 часа, запивая соленой водой.

– 100 г сухих измельченных листьев мелиссы залить 1 л водки, настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая водой. Настойка полезна при *неврозе желудка*, когда вдруг человек чувствует сильнейшую боль в желудке, как это бывает после сильных душевных потрясений, от испуга, горя, тоски; *при коликах в кишечнике и метеоризме*, которые случаются даже при самой строгой диете.

– Свежие, моченые в воде, сушеные, вареные с сахаром ягоды брусники полезны *при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, при поносах*.

– *При язве желудка и двенадцатиперстной кишки* приготовить сок из ягод смородины черной и пить его по 50 мл 3 раза в день до еды.

– Высушенные плоды сливы, калины, абрикоса по 300 г каждого измельчить, смешать друг с другом, добавить 20 г глицерина и 20 г порошка сенны. Все компоненты тщательно смешать друг с другом до однородной массы. Принимать по столовой ложке 3–4 раза в день за 30–40 минут до еды *для быстрой эвакуации содержимого кишечника при острых и хронических запорах*.

– *При острых неспецифических поносах* полезны сушеные ягоды черники. Принимать по 4–7 столовых ложек в день и хорошо разжевывать.

– Простое, но действенное средство от *запора* представляет собой каша из зерен кукурузы грубого или дробленого помола. Смешать в равных частях по объему дробленые зерна, цельные семена льна, измельченные грецкие орехи или фундук, сушеные фрукты (например, финики, инжир, сливы, изюм). Необходимое количество смеси залить с верхом водой и оставить разбухать на ночь. Утром туда добавить кислого молока, кефира,

йогурта или молочной сыворотки, после чего кашу средней густоты съесть на завтрак. В процессе лечения кашей нельзя пить фруктовые соки, иначе не избежать метеоризма, брожения в желудке.

– Сухие сливы или инжир оставить на ночь в воде. Утром *при запоре* съедать по 2–5 штук, запивая водой.

– *Гастрит* лечат яблоками зеленых сортов. 2 яблока очистить от кожуры и сердцевин, натереть на мелкой терке и съесть рано утром. 4–5 часов до и после приема яблок не есть и не пить. Продолжительность лечения: первый месяц – ежедневно, второй – 2–3 раза в неделю, третий – один раз в неделю. При этом противопоказано молоко, жирная, острая и соленая пища, свежий хлеб, пряности, крепкий чай и кофе.

– *При пониженной кислотности желудочного сока* принимать по чайной ложке сок из плодов рябины красной 3 раза в день перед едой.

– *При поносе*, не сопровождающемся головной болью и высокой температурой, полезно лечение яблоками. Их надо очистить, натереть и съедать по одному яблоку каждые 2 часа, даже ночью. В сутки это составит 12 яблок.

– *При запорах* полезно съедать натощак 2 сырых яблока с кожурой.

– Сок из плодов смородины черной можно готовить следующим образом. Раздавить ягоды деревянной ступкой, на 1 кг массы добавить 1,5 стакана воды, подогретой, до 80 градусов. Ягоды с водой довести на слабом огне до 60 градусов и выдержать при этой температуре 30 минут. Затем сок отжать, профильтровать. Хранить в холодильнике.

– *При гастритах с пониженной кислотностью* свежий сок черной смородины принимать по четверти стакана 3 раза в день до еды.

– Протертые сырые яблоки дают хороший лечебный эффект *при острых и хронических колитах, ожирении, подагре, болезнях печени и почек.*

– *Для лечения желудочно-кишечных расстройств* полезна следующая методика: первые 2–3 дня пьют только отвары и соки из тертых яблок. Затем проводят яблочные дни: 2 кг тертых очищенных яблок едят в 5–6 приемов до нормализации стула.

– Свежую измельченную траву тимьяна слоями уложить в банку и залить их медом, месяц настоять в темном прохладном месте, затем варить на кипящей водяной бане 30–40 минут, процедить, остаток отжать. Хранить в холодильнике. Принимать *при метеоризме, заболеваниях пищеварительного тракта.*

– Свежая вишня полезна *при продолжительных запорах.*

– *При лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронического гастрита, язвенного колита,* принимать по чайной ложке облепихового масла 2 раза в день до еды в течение 14–20 дней.

– Свежие огурцы особенно полезны для лиц преклонного возраста, *страдающих запорами.*

– *При гипоацидном гастрите, хроническом колите, холецистите и других заболеваниях печени* принимать сок облепихи по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

– 100 г сухих плодов рябины красной залить 1 л водки, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить.

Принимать для *повышения аппетита* по чайной ложке 3 раза в день за 20 минут до еды, запивая несколькими глотками воды.

– Помидоры и сок из них полезны *при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока.*

– 0,5 кг хрена вымыть, очистить, дважды пропустить через мясорубку, залить 1,5 л холодной кипяченой воды, настоять в плотно закрытой посуде, периодически встряхивая содержимое, процедить. Добавить 0,5 кг меда, хорошо размешать, настоять неделю в темном прохладном месте, периодически встряхивая. Принимать *для возбуждения аппетита* по столовой ложке 3 раза в день за 10–15 минут до еды.

– 100 г свежих (или 50 г сухих) измельченных корней эстрагона (тархун) залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая, процедить, остаток отжать. Принимать по столовой ложке, запивая водой, 3 раза в день за 15–20 минут до еды как средство, *возбуждающее аппетит, улучшающее пищеварение, нормализующее кислотность желудочного сока.*

– Сок черной смородины по 50–70 г 3 раза в день перед едой принимать для лечения *язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гипоацидных гастритах, для профилактики цинги.*

– Сушеную сливу, особенно чернослив, по 10–20 штук назначают перед сном в качестве *слабительного средства, для профилактики атеросклероза.*

– 2–3 ст. свежего сока сырой тыквы назначают *при хронических колитах, сопровождающихся запорами.*

– С целью *повышения аппетита и предупреждения запора* людям с

подагрой и мочекаменной болезнью полезны перед едой 2–3 яблока с кожурой.

– Плоды черешни в качестве лечебно-диетического средства показаны при анемии, гиперацидных гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при атонии кишечника, спастических колитах.

– Розовое масло укрепляет мозг, устраняет бессонницу, рассасывает отеки мозга, оказывает слабительное действие, успокаивает воспаление желудка, помогает при язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, при рези и коликах в кишечнике, укрепляет организм и успокаивает боль.

– Плоды абрикоса, как свежие, так и сушеные, полезны при гастритах, особенно истощенным и анемичным больным.

– При старческих запорах пейте компот из свежих или сушеных плодов абрикоса.

– Абрикосовая камедь (смола на дереве абрикоса) полезна в виде настоя при гастритах, язве желудка. Чайную ложку камеди растворить в стакане теплой кипяченой воды. Принимать по трети стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

– 5 ст. л. сухих плодов алычи залить 3 ст. крутого кипятка, настоять, укутав, 4–6 часов, процедить. Принимать по стакану перед едой для усиления аппетита, улучшения пищеварения при гипоацидной форме гастрита, в качестве легкого слабительного при хронических запорах.

– Похлебка из фасолевой муки, фасолевый суп полезны в качестве укрепляющего средства при поносах.

– 20 г сухих плодов барбариса залить 2 ст. горячей воды, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать при *колите* по полстакана 3 раза в день перед едой.

– При *колите* принимать 3 раза в день с 1 ст. свежего яблочного сока чайную ложку меда.

– 200 г кашицы чеснока залить 100 мл спирта, 700 мл прохладной воды и 20 мл 1 %-й соляной кислоты, настоять одну неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. 100 г меда развести в 300 мл воды и эту смесь залить в чесночную настойку. Принимать при *гастрите* по 1 десертной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

– Один раз в день кашицу чеснока на 20–30 минут прикладывать к пупку, смазанному нутряным свиным салом, чтобы *улучшить пищеварение*.

– 50 г измельченных семян тмина, 200 г сахара залить 1 л спирта, настоять 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 25–30 г после еды *при потере аппетита, диспении нервного происхождения, желудочных спазмах, метеоризме, кишечных паразитах*.

– При *затрудненном пищеварении, метеоризме*, а также на другой день после праздничного застолья чудодействен луковый суп.

– Горсть измельченной луковой шелухи залить 1 л воды, довести до кипения и варить в закрытой посуде 10 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать при *поносах* до 0,5 л отвара мелкими глотками в течение дня.

– Измельчить 3 луковицы, залить 1 л сухого белого вина, настоять в темном прохладном месте одну неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при *кишечных паразитах* 1 стакан утром натощак в течение недели убывающей Луны. Повторять 2–3 месяца.

– Измельчить кожуру, мякоть и зерна одного лимона, залить 2 ст. кипятка со столовой ложкой меда, настоять 2 часа, процедить, остаток отжать. Выпить перед сном как *глистогонное средство*.

– *При острицах* зерна одного лимона, измельченные с медом, принимать каждое утро натощак.

– 50 г размолотых плодов кориандра залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 10–20 капель через 30–40 минут после еды для улучшения работы желудка, *при метеоризме*. Эфирное масло плодов кориандра (аптечный препарат) применяют с той же целью по 1–3 капли с медом 2–3 раза в день после еды.

– 50 г измельченных семян аниса, 1 г порошка корицы, 500 г сахарного песка залить 1 л водки, настоять в темном месте 6 недель, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по столовой ложке через 30–40 минут после еды для *улучшения пищеварения, при метеоризме, диспепсии нервного происхождения, нервной рвоте, мигрени, связанной с нарушениями пищеварения, головокружениях и обмороках из-за нарушений пищеварения, коликах у детей*.

– 60 г изюма, 60 г чернослива варить на слабом огне в 1 л воды до выпаривания жидкости наполовину. 1 ст. л. каждые 1,5–2 часа хороша в качестве слабительного *при хронических запорах*.

– Семена груши полезны как *активные глистогонные средства для укрепления желудка, при болезнях легких*.

– При плоских и длинных глистах нужно есть в большом количестве измельченные грецкие орехи с медом.

– 30 г порошка коры корня кислого граната, если их запивать горячей водой, позволят быстро вывести глистов.

– При глистах измельчить головку лука репчатого или чеснока, настоять ночь в стакане холодной воды, плотно закрыв его, процедить. Утром выпивать этот настой мелкими глотками натощак.

– Для удаления остриц ставить клизмы из настоя чеснока или вставлять дольку чеснока на ночь в прямую кишку.

– При глистной инвазии принимать по столовой ложке 3 раза в день за 30–40 минут до еды масло грецкого ореха.

– Стакан свежих измельченных зеленых корок плодов грецкого ореха смешать с 3 ст. сахара или меда, варить в закрытой посуде на слабом огне один час, постоянно помешивая содержимое. Сироп процедить, остаток отжать. Хранить в темном прохладном месте. Принимать как глистогонное средство, при ангинах по чайной ложке на стакан чая 3–4 раза в день.

– Для изгнания круглых и ленточных глистов съесть натощак ядра грецких орехов, а для изгнания солитера – 30–60 г орехового масла с сухим виноградным вином.

– При лечении аскаридоза семена сливы назначают внутрь в разовой дозе 5–20 г.

– Для изгнания плоских глистов полезно утром натощак пить по 30 г сока из листьев и цветков жасмина.

– Прокалить на сковороде сухие семена кориандра, измельчить их в порошок. Принимать по 1 г 3 раза в день как глистогонное средство.

– При геморрое, при запорах чайную ложку сока из травы мелиссы смешать со стаканом прохладной кипяченой воды. Сделать клизму перед сном.

– От наружного и внутреннего геморроя свежий сок плодов рябины красной по полстакана с добавлением сахара 3 раза в день и запивать стаканом воды.

– Можно избавиться от приступа геморроя, съев 2 ст. ядер косточек кизила.

– Принимать по 50–100 г сока из свежих ягод рябины красной 3 раза в день всю осень, подслащивая его сахаром или медом и запивая холодной кипяченой водой при геморрое.

– Из сырой картошки выстругать свечку толщиной с большой палец и длиной 5–10 см, и каждый вечер перед сном полностью вводить ее внутрь, оставляя на ночь. Полезно пользоваться такой свечкой и в течение дня при геморрое. Если сильно сушит, то, перед тем как вводить свечку, обмакните ее в мед.

– Насыпать в кастрюлю мелко нарезанный чеснок и поставить на огонь. Когда чеснок начнет дымить и гореть, попробуйте сесть на кастрюлю, чтобы принять сидячую дымовую ванну (края кастрюли горячие!). Принимать «ванну» по мере надобности при геморрое.

– Налить в кастрюлю 2 л натурального молока, опустить туда 4 большие головки очищенного лука, закрыть кастрюлю деревянной (фанерной) крышкой с отверстием и прогревать задний проход над паром из кастрюли, снятой с огня *при геморрое*. Процедуру повторить через 3 дня по мере необходимости. Хорошо за 6 часов до нее принять слабительное, а перед ней и особенно после смазать заднепроходное отверстие вазелином.

– Свежий сок виноградной лозы, выжатый весной до распускания почек, – прекрасное средство *при всех видах геморроя*. Принимать его ежедневно по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца. Появление крови при стуле означает, что геморроидальные узлы начинают разрушаться, поэтому лечение необходимо продолжать.

– В 1 л воды сварить до готовности мелко-нарезанную красную свеклу, процедить ее, отжать. Этим отваром за 2–3 часа до сна ставить клизму, смазывая затем *геморроидальные шишки* зверобойным маслом. Курс лечения длительностью 6–7 дней одновременно лечит и запор.

Болезни органов дыхания

– Кашицу от 5 лимонов с кожурой, но без семян, смешать с кашицей от 4 головок чеснока, залить 1 л кипяченой воды комнатной температуры. Плотнo закрыть и держать в темном прохладном месте 5 суток, периодически встряхивая. Затем процедить, остаток отжать. Принимать как рассасывающее средство при болезнях легких и бронхов по столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

– Кашицу от 3 лимонов с кожурой, но без семян, смолотые в порошок ядра 20 грецких орехов, 300 г сока алоэ, 500 г несоленого сливочного масла, 500 г меда, 200 г вина типа «Кагор» тщательно перемешать. Хранить в темном прохладном месте. Принимать как рассасывающее средство при болезнях легких и бронхов по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

– Камедь (смола) со старого дерева груши помогает при болезнях легких, Доза – 5–10 г 2–3 раза в день до еды. Запивать теплой водой.

– В корнеплоде репы срезать верхушку, вынуть часть мякоти, залить растительным маслом, закрыть срезанной верхушкой, испечь в духовке. Съесть по одной штуке в день в течение недели при плеврите.

– При экссудативном плеврите 300 г измельченного на мелкой терке лука репчатого залить 0,6 л белого сухого вина, добавить 100 г меда светлых сортов, настоять 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по столовой ложке 4 раза в день до еды. Хранить в холодильнике.

– 50 г сухой измельченной травы мелиссы и 20 г сухих соцветий сивца лугового залить 1 л сухого белого вина, настоять сутки, периодически встряхивая, процедить. Пить при эмфиземе легких по 100 г 2 раза в день, а также в случае приступа болезни.

– Растопить 1,5 столовые ложки сахара, смешать с 4 измельченными в кашицу зубками чеснока, поставить на малый огонь и, помешивая, подрумянить смесь, затем снять с огня и размешивать, пока не остынет. Такие свежеприготовленные дозы съесть утром и вечером при туберкулезе легких.

– Взять по 40 г кашицы хрена и чеснока, 100 г сливочного масла, 0,5 кг меда, все тщательно смешать. Принимать при туберкулезе легких по 50 г перед едой. Хранить в холодильнике.

– 200 г ягод ежевики залить 1 л водки, настоять 2 недели, периодически встряхивая. Хранить не процеживая. Когда человек сильно продрог, чтобы

он не заболел, принимать 100 г настойки 1–2 раза в день.

– При туберкулезе легких употреблять ежедневно сырую, свеженатертую морковь по 50–100 г в виде салата до еды. Пить морковный сок – взрослым по 50–100 мл 1–2 раза в день или через день за 15 минут до еды или натощак с четвертью чайной ложкой растительного масла. Пить медленно, небольшими глотками.

Свежая морковь и сок противопоказаны при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, колите, поносах, почечнокаменной болезни (фосфатный, карбонатный варианты), тяжелой форме сахарного диабета.

– Лихорадка (высокая температура), запоры, кровохарканье:

Свежеприготовленный сок огурца пить по 100–200 г 2–3 раза в день до еды.

– Огурец залить небольшим количеством воды, довести до кипения, варить на слабом огне 7–10 минут, охладить, слить воду и съесть его за 20–30 минут до приема пищи. В день съесть по 2–3 сваренных в воде огурца.

– При коклюше, мучительном кашле 2 столовые ложки кашицы чеснока смешать со 100 г сливочного масла и втирать смесь в подошвы ног на ночь.

– При коклюше, простудных заболеваниях, остеохондрозе, радикулите, простреле кашицу чеснока смешать со свиным жиром в соотношении 1:2. Втирать в кожу груди, шеи, спины, в болевые участки тела.

– При выделении обильной гнойной мокроты отварить головку чеснока и 100 г бобов и съесть их в течение дня в два приема. Повторить ежедневно до полного излечения.

– При простудных заболеваниях, гипертонии, гепатите, анемии (малокровии), повышенной возбудимости, бессоннице сок свеклы красной с медом в соотношении 5:1 принимать по 100–150 мл 2 раза в день до еды.

– Хриплый голос, сухой и мучительный кашель, хронический бронхит, воспаление легких:

Измельченную морковь смешать 1:1 по объему с молоком, сварить на малом огне. Пить по 1–2 стакана в день в теплом виде. Морковный сок, кипяченое горячее молоко и мед в соотношении 1:1:0,2 настоять 4–5 часов и пить теплым по четверти стакана 4–6 раз в день.

– Катар верхних дыхательных путей, хронический бронхит, туберкулез легких:

Свежеприготовленный сок огурца и мед в соотношении (20:1) пить по 50–100 мл 3–4 раза в день как отхаркивающее, обезболивающее и

успокаивающее средство.

– Хронический бронхит:

Сок огурца или его смесь с кипяченым молоком (1:1) ежедневно пить по 50–100 мл 3–4 раза в день до еды.

– При заболеваниях верхних дыхательных путей смешать 100 г сока алоэ и 500 г измельченных грецких орехов, 200 г орехов фундук и 300 г меда. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

– 200 г кашицы чеснока залить 1 л красного вина, настоять в темном прохладном месте одну неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Рекомендуют при лихорадке по 50 г настойки 3 раза в день за 30 минут до еды.

– Смешать в равных частях по объему кашицу хрена и мед. Помогает при охриплости голоса – по чайной ложке каждые 30–60 минут.

– Смешать 1 горсть сухой малины, 1 ст. ложку меда, 1 ч. л. растительного масла, 3–5 г порошка имбиря, все залить 3 ст. кипятка, настоять, хорошо укутав, ночь, процедить. Пить при потере голоса по стакану в теплом виде утром натощак и вечером перед сном.

– Кашицу чеснока темно-фиолетового цвета залить 1:2 по весу 1 %-м яблочным уксусом, настоять в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте 4–6 часов, периодически встряхивая содержимое, затем варить на слабом огне, упарив жидкость на треть объема и процедить. Хранить в темном прохладном месте. Хорошее средство при туберкулезе легких, хроническом бронхите. Принимать утром и вечером по полстакана через 30–40 минут после еды в течение 15 дней. Сделать перерыв на 10 дней.

– 100 г сухих измельченных корок апельсина и 0,5 л водки настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Запивая водой 1 ч. л., принимать 3 раза в день за 20 минут до еды в качестве хорошего противолихорадочного средства. С этой же целью полезно пить апельсиновый сок.

– Морковный сок взрослым по 50–100 мл 1–2 раза в день помогает при бронхиальной астме.

– Испеченную в печи луковицу прикладывают к подошвам дог на ночь, что благотворно для страдающих астмой.

– Свежие плоды айвы, а также настой листьев ослабляют и прекращают приступы астмы: 5 г сухих измельченных листьев залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день до еды.

– 30 г сухих цветков сирени и 0,5 л водки настоять в темном месте 3

недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Смешать кашлицу от 2 головок чеснока и 5 лимонов с кожурой (но без семян), провернутых через мясорубку. Принимать при бронхиальной астме по столовой ложке 3 раза в день перед едой. На ночь перед сном принимать по 50 г настойки цветков сирени.

– 20 г сухого измельченного корня жасмина залить 2 стаканами воды, варить в закрытой посуде на слабом огне, пока не останется половина жидкости, процедить, прибавить равное по объему количество сахарного песка и смешать его до полного растворения, затем уварить на слабом огне до состояния сиропа. Принимать по чайной ложке через каждые 1–2 часа, запивая теплой водой, при хроническом кашле и удушье.

– 400 г измельченного репчатого лука залить 1 л воды, добавить 0,5 стакана сахарного песка, столовую ложку меда. Смесь кипятить в закрытой посуде на слабом огне 3 часа, периодически помешивая содержимое, процедить. Хранить в холодильнике. Принимать продолжительное время по столовой ложке 3–4 раза в день за 30–40 минут до еды. Принимать при изнуряющем кашле.

– 400 г порошка имбиря залить 1 л спирта, настоять в тепле или на солнце две недели, периодически встряхивая содержимое, процедить через многослойную марлю с прокладками ваты. Принимать после еды по чайной ложке 2 раза в день, запивая 3 глотками воды. Это очень хорошее средство от астмы.

– 300 г кашицы хрена тщательно смешать с соком 4–5 лимонов. Хранить в плотно закрытой посуде в холодильнике. Взрослым принимать при бронхиальной астме по чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, детям с 5-летнего возраста – по чайной ложке утром до еды, пока не будет улучшений.

Противопоказанием может служить аллергия на хрен и лимон.

– При бронхиальной астме съедать утром натощак по стакану свежих ягод земляники в течение сезона созревания ягод.

– Смешать в равных частях по объему соки свеклы красной, редьки черной, репчатого лука, клюквы, лимона, алоэ, мед, сахарный песок, 96 %-й спирт. Хранить в холодильнике. Принимать при бронхиальной астме по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Смесь предотвращает обострение болезни, способствует улучшению функционального состояния органов дыхания.

– 2 ст. л. измельченной репы залить 1,5 ст. кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 30 минут, охладить 10 минут, процедить. Принимать при бронхиальной астме по четверти стакана 4 раза в день или

по стакану на ночь.

– При бронхиальной астме полезен виноградный сок.

– 15 г сухой измельченной травы аниса обыкновенного залить 100 мл спирта, настоять в темном теплом месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. При полипах в носу настойку, разведенную холодной кипяченой водой в соотношении 1:3, закапывать по 10–15 капель 3 раза в день.

– Вводить в нос на кончике ножа измельченные в пудру зеленые околоплодники грецкого ореха. Успешно останавливает кровотечение из носа.

– Наполнить бутылку измельченным хреном, залить доверху винным уксусом, настоять в темном прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое. Способ употребления: каждый час через горлышко нюхать настойку по 5 минут, а вечером ставить из нее компрессы на лоб и затылок при гайморите. Компресс держать всю ночь. Спать без подушки, чтобы жидкость не попала в глаза. Курс лечения 5 дней. При необходимости повторить его после недельного перерыва.

– Вымытый, но не очищенный корнеплод черной редьки измельчить на мелкой терке, 1–2 столовые ложки кашицы завернуть в кусочек полотна и положить на больное место (нос и гайморовые пазухи), предварительно смазав их растительным маслом или детским кремом. Прикрыть пергаментной бумагой и замотать теплым шарфом. Такой компресс делать на ночь при гайморите, держать его 10 минут.

– Дышать паром сваренного картофеля.

– Когда болят нос, уши и голова, закапывать в каждую ноздрю по 7–10 капель сока редьки черной или вводить в нос на 10–15 минут тампоны, смоченные в соке редьки.

– В стакан холодной воды ввести сок четверти лимона или чайную ложку столового уксуса. При сильном кровотечении втянуть в нос эту жидкость и задержать ее на 3–5 минут, зажав ноздри пальцами. Спокойно посидеть или постоять, но не ложиться. На лоб и переносицу поместить холодное и мокрое полотенце или лед.

– При носовых кровотечениях вводить в ноздри ватный тампон, пропитанный соком лимона.

Болезни почек и мочевыводящей системы

– 200 г сока лимона и 200 г меда варить в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30–40 минут. Хранить в холодильнике. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды при почечнокаменной болезни, геморрое.

– Вываренный виноградный сок очень полезен для почек и мочевого пузыря, хорошо укрепляет тело.

– Плоды инжира полезны при эпилепсии, почечно– и мочекаменной болезнях, при простуде, когда заложено горло и грудь. Лечебная эффективность плодов инжира повышается, если их есть с грецкими орехами и миндалем.

– При камнях в почках, мочевом пузыре, задержке мочи, для укрепления зрения полезно съедать ежедневно по 3–5 ядер горького миндаля.

– Пить утром натощак по 50–70 г сока редьки посевной при мочекаменной болезни, водянке.

– Если моча идет по каплям, принимать порошок из смеси (1:1) листьев и коры грецкого ореха по 8 г 2–3 раза в день, запивая его теплой водой.

– При болезни почек, кровавой моче, жжении при мочеиспускании в качестве мочегонного средства принимать ежедневно по 5 г семян физалиса.

– 100 г сухих измельченных корней шиповника залить 0,5 л водки, настоять в темном месте три недели, периодически встряхивая содержимое. Принимать по 25–30 капель 4–5 раз в день, запивая водой, при туберкулезе легких, болезнях сердца, ревматизме, желчнокаменной, почечно– и мочекаменной болезнях, при отложении солей в суставах.

– Принимать семена лука-порея по 3 г 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая теплой водой, при камнях в мочевом пузыре.

– Корни капусты белокочанной высушить, измельчить в порошок и сжечь. Чайную ложку золы принимать за 30 минут до еды, запивая водой, при камнях в почках.

– У средней величины тыквы срезать верхушку, вынуть семена и волокнистую часть мякоти, приготовить смесь из 0,25 л растительного масла и 250 г сахарного песка, тщательно размешать ее и залить в тыкву; закрыть ее срезанной верхушкой и испечь в духовке, очистить от кожуры и все тщательно истолочь. Полученную кашу принимать при нефрите по

столовой ложке 3 раза в день до еды. Хранить в холодильнике.

– 3 ст. л. плодов терна залить 0,5 л рома, настоять сутки, периодически встряхивая содержимое. Принимать при пиелонефрите утром натощак по 50 г.

– 100 г измельченных плодов физалиса залить 1 л красного сухого вина, настоять в темном прохладном месте 20 дней, периодически встряхивая содержимое. Пить по 50 г 3 раза в день до еды в течение недели. На зиму приготовить повидло из физалиса: 400 г плодов залить 400 г воды, варить 1 час, процедить, добавить 800 г меда и еще варить 30 минут. Принимать при нефрите по 2 ст. л. до еды. Хранить в холодильнике.

– 100 г измельченных корней хрена, 2 ст. л. сухой измельченной травы спорыша, 5 ст. л. меда залить 1 л сухого красного вина, настоять 2–3 дня, довести до кипения, снять с огня и настоять, укутав, 2 часа, процедить. Пить при боли в почках по 50 г 3 раза в день до еды. Хранить в холодильнике.

– 100 г плодов терна, столовую ложку листьев фенхеля залить 1 л водки, настоять в темном месте при комнатной температуре 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при боли в почках по 50 г 3 раза в день до еды.

– 2 ст. л. измельченных ядер косточек дикой черешни залить 100 г спирта, настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать один раз в день при почечнокаменной болезни по 10 капель.

– 1 кг семян дыни залить 5 л воды и варить на слабом огне в закрытой посуде до тех пор, пока не останется 3 л жидкости, охладить, процедить, разлить по бутылкам. Хранить в холодильнике. Пить при почечнокаменной болезни по 100 г 3 раза в день за 30 минут до еды в теплом виде.

– Столовую ложку сухих измельченных цветков терна залить 0,5 л сухого белого вина, настоять 2–3 дня, периодически встряхивая содержимое, довести затем до кипения, настоять, укутав, 15 минут, процедить. Пить при почечнокаменной болезни по 100 г 2 раза в день до еды. Хранить в холодильнике.

– Измельчить корнеплоды черной редьки, оставить на 2–3 часа, сок выжать и пить при почечнокаменной болезни 3 раза в день по 50 г. Курс лечения – до месяца.

– 200 г семян шиповника смолоть, залить 2 л холодной воды, настоять ночь. Утром варить на малом огне до тех пор, пока не останется 0,75 л жидкости, процедить. К трети стакана этого отвара добавить по столовой ложке меда и лимонного сока, подогреть, выпить утром натощак; такие же

порции выпить днем и вечером за 30 минут до еды. Отвар хранить в холодильнике. Принимать при почечнокаменной болезни.

– Клубни чистого картофеля вымыть, очистить тонкий слой кожуры, взять две пригоршни очисток и варить их до размягчения. Отвар слить и пить при почечнокаменной болезни 2–3 раза в день до еды по полстакана. Отвар картофельных очисток – прекраснейшее средство при лечении этого заболевания. Следует только помнить, что картофель должен быть выращен без химических удобрений, пестицидов и других добавок.

– Смешать в равных частях по весу сухие измельченные рыльца кукурузы, корни ивы белой, цветки шелковицы белой. 20 г смеси залить 2 л красного сухого вина. Варить в закрытой посуде на слабом огне до упаривания на треть, охладить, процедить. Пить при почечнокаменной болезни по 100 г 3 раза в день до еды. Курс лечения 6 месяцев.

– 3 ст. л. чеснока, столовую ложку измельченного корня стальника колючего залить 0,3 л кипятка и 0,3 л горячего сухого вина, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Пить при камнях в мочевом пузыре по стакану 3 раза в день до еды. Курс лечения 10 дней.

– Смолоть 30 ядер горького миндаля, смешать с 850 г сока редьки черной и 150 г меда. Принимать при уролитиазе 2–3 раза в день по 30–50 г смеси как дополнительное средство к другим рецептам. Перед приемом смесь тщательно размешивать. Хранить в холодильнике.

– Летом землянику и чернику отдельно, в смеси и чередуя между собой, рекомендуется есть при камнях в почках.

– При болезнях мочевого пузыря и при камнях в почках как хорошее мочегонное съедать ягоды черной смородины – и свежие и сухие, и растертые с сахаром (джем).

– При почечнокаменной болезни пить по потребности отвар от картофеля, сваренного в «мундире».

– При почечнокаменной болезни (оксалаты, ураты), глистах (острицах) 1–2 раза в день за 15 минут до еды или натощак пить по 50–100 мл свежеприготовленный морковный сок. Или: 2 ст. л. кашицы моркови залить 1,5 ст. кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 30 минут, охладить 10 минут, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

– При почечнокаменной болезни, сахарном диабете, импотенции, аденоме предстательной железы, энтероколите – столовую ложку сухих измельченных листьев чеснока или 5 измельченных зубков чеснока залить 0,5 л кипятка, настоять ночь, процедить и принимать по четверти стакана 1–2 раза, в день до еды.

– Камни в почках и мочевом пузыре, затрудненное мочеиспускание, подагра, глисты, плохой аппетит и пищеварение, гастрит с пониженной кислотностью желудочного сока, воспалительные процессы во рту и горле, цинга:

Принимать свежий сок хрена по столовой ложке утром и вечером.

– Болезни почек, мочевого пузыря, камни в почках, гломерулонефрит, гипертония, авитаминоз:

Есть по потребности свежие плоды рябины красной или плоды, настоенные на меду. Полезно также использовать высушенные плоды рябины в виде настоев, отваров, компотов, киселей.

– Смешать в равных частях по объему капустный сок и мед. Хранить в холодильнике. Принимать при болезни почек по столовой ложке 3 раза в день за 2 часа до еды.

– 50 г ядер грецких орехов истолочь, залить стаканом молока, прокипятить, настоять до охлаждения. Выпить в течение дня. Принимать при болезни почек, анемия ежедневно до полного излечения.

– При камнях в почках, камнях и песке в мочевом пузыре принимать по чайной ложке 3 раза в день порошок семян моркови, запивая его водой.

– Кашицей лука репчатого заполнить половину бутылки, залить доверху водкой, настоять в теплом месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать при камнях в мочевом пузыре по 1–2 ст. л. 2 раза в день перед едой.

– При почечнокаменной болезни вводить в дневной рацион ядра зрелых грецких орехов.

– При мочекаменной болезни употреблять в пищу слегка обжаренные ядра ореха-фундука.

– Столовую ложку измельченной луковой шелухи залить 1,5 ст. кипятка, варить на слабом огне 30 минут, охладить, процедить. Принимать при пиелонефрите по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

– Столовую ложку порошка кожуры яблок залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 30–40 минут. Пить при воспалении почек по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

– 50 г шишек хмеля залить 0,5 л водки, настоять в темном месте неделю, процедить. При воспалении почек по 20 капель 3 раза в день до еды запивать водой.

– 8 ст. л. кашицы хрена и по 2 ст. л. измельченных листьев грецкого ореха и цветущих верхушек базилика залить 1 л красного сухого вина, настоять сутки, периодически встряхивая содержимое, довести до кипения,

варить в закрытой посуде на малом огне 10 минут, настоять до охлаждения, процедить. Пить по 50 г каждый час при остром простатите и по 100 г 3 раза в день до еды при простатите.

– Очищенные и измельченные семена тыквы принимать при гипертрофии предстательной железы 2 раза в день, утром и вечером, по 1–2 ст. л. в течение месяца.

– При задержке мочи 0,5 бутылки измельченных плодов шиповника без косточек залить доверху водкой, настоять в темном месте неделю, периодически встряхивая содержимое до получения светло-коричневого цвета. Хранить в темном прохладном месте не процеживая. Принимать по 5–10 капель в столовой ложке воды 2 раза в день до еды.

– При моче- и желчнокаменной болезни, подагре столовую ложку ягод и листьев земляники залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Принимать по стакану 3 раза в день за 20 минут до еды.

– Смешать по чайной ложке свежеприготовленную кашлицу лука репчатого, яблока и мед и принимать за 30 минут до еды, каждый раз приготавливая свежую дозу, при слабости мочевого пузыря.

– При камнях в мочевом пузыре полезна яблочная диета. 3 дня пить яблочный сок: в 8 часов утра – один стакан, в 10 часов и далее каждые 2 часа – по 2 ст. Последний прием будет в 8 часов вечера. В случае отсутствия стула на ночь принять пол чайной ложки слабительного настоя трав или же сделать клизму из теплой воды. На третий день вечером принять горячую ванну без мыла и сильно пропотеть.

Второй вариант. Описанную выше яблочную диету выдержать в течение двух дней. На третий день в 8 часов утра выпить 2 ст. яблочного сока. Через 30 минут выпить полстакана чистого прованского масла и стакан разбавленного яблочного сока. При появлении слабости отдохнуть.

Обычно через 1–2 часа в экскрементах появляются зеленые камешки размером с булавоочную головку и больше. Иногда они растворяются и выходят в виде зеленой жижи.

– Груши освежают и бодрят, улучшают настроение, унимают сердцебиение, укрепляют желудок, способствуют перевариванию пищи, помогают при жжении в мочевом пузыре, при болезнях легких, при тяжелых отравлениях грибами, предупреждают образование почечных камней.

После них нельзя пить сырую воду, есть плотную тяжелую пищу, особенно мясо.

– Растертые в теплой кипяченой воде семена арбуза (1:10) принимают по трети стакана 3 раза в день за 20 минут до еды при мочекаменной

болезни и камнях в желчном пузыре, при гельминтозах (аскаридоз и энтеробиоз).

– При почечнокаменной болезни треть стакана семян дыни хорошо измельчаются в ступке, к ним постепенно добавляют прохладную кипяченую воду и перемешивают взвесью ложкой. Полученную массу процеживают и употребляют по 0,5 стакана 2–3 раза в день до еды.

– 4 ст. л. кашицы хрена смешать со стаканом натурального молока, довести до кипения, но не кипятить, снять с огня, через 5 минут сильно отжать. Пить глотками в течение дня при камнях в мочевом пузыре, болезнях почек, печени, желудочно-кишечного тракта.

– 800 г свежих листьев петрушки тщательно вымыть, облить кипяченой водой, дать воде стечь, измельчить. Сложить в кастрюлю и залить молоком так, чтобы оно покрывало всю нарезанную зелень. Поставить в нежаркую духовку и дать молоку вытопиться, но не выкипеть, процедить. Принимать по 1–2 столовые ложки каждый час как отличное мочегонное средство.

– 1 ст. л. порошка кожуры яблок растворить в стакане кипятка (дневная доза) и принимать при почечных камнях и камнях в мочевом пузыре.

– При задержке мочи (олигурии) ставить компрессы на низ живота из кашицы сырого лука.

– 100 г почек смородины черной залить 0,5 л водки, настоять 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 25–30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды как мочегонное, при почечнокаменной болезни.

– Против водянки в качестве диеты полезны три молочных супа в день с нарезанным свежим луком. Улучшение наступает через неделю, усиленное мочеиспускание длится две недели.

– Полезно пить сок из ягод рябины красной с медом по 2 ст. в начале водяной болезни, при водянке ног.

– Если отекают ноги, полезно их растирать утром и вечером отваром чеснока: столовую ложку кашицы чеснока варить 5 минут в 2 ст. воды, охладить, процедить.

– Имбирь укрепляет слабый желудок, помогает пищеварению, полезен при метеоризме, почечно- и мочекаменной болезнях, водянке. 10 г порошка имбиря залить 0,5 л белого виноградного вина, настоять в темном прохладном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Дневная доза – по столовой ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

– Бутылку заполнить ягодами земляники, залить водкой, настоять в темном месте 40 дней. Принимать при почечнокаменной болезни по 1

столовой ложке утром натощак.

– Смешать 1:1 по объему порошок имбиря и мед. Принимать по чайной ложке за 20–30 минут до еды при почечно– и мочекаменной болезнях, водянке, при головных болях невралгического и спастического характера, тошноте и рвоте, бронхиальной астме, при тошноте беременных, фригидности, половой холодности.

– Вынуть из изюма косточки и вместо них вложить в каждую изюминку по одному зерну черного перца. Принимать по 1–2 изюминке 3–4 раза в день за 30 минут до еды в течение длительного времени при лечении простудных заболеваний и мочевых путей, при камнях в почках и мочевом пузыре.

– Дыня способствует выведению камней из почек и мочевого пузыря, полезна при водянке и желтухе. Лучше всего есть дыню в промежутке между двумя приемами пищи.

– Пиво, настоенное с хреном, – прекрасное мочегонное средство.

– 1 ст. л. свежих ягод ежевики или черники залить стаканом кипятка, варить на слабом огне 15–20 минут, охладить, процедить. Принимать при непроизвольном мочеиспускании по трети стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

– Салат из листьев базилика огородного способствует перевариванию пищи, полезен при сердцебиении, укрепляет сердце, обладает хорошим мочегонным действием.

– При камнях в мочевом пузыре полезно принимать по 5 г смолы с дерева сливы, запивая ее сухим виноградным вином 3 раза в день за 30 минут до еды.

– При водянке принимать по 6 г порошка корней любистока, запивая теплой водой, 3 раза в день за 30 минут до еды.

– Семена спаржи – хорошее мочегонное средство. Запивать водой по 6 г 3 раза в день до еды.

– При цистите горсть измельченной ботвы моркови залить 0,5 л кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Выпить в течение дня в 3–4 приема за 30 минут до еды.

– При цистите пить по 1–2 ст. л. сока репы, прокипяченного на слабом огне 5 минут.

– 6 головок чеснока измельчить в кашу, залить 0,6 л сухого белого вина, варить в закрытой посуде на слабом огне 15 минут, настоять до охлаждения, процедить. Принимать при цистите по столовой ложке перед сном.

Болезни печени и желчного пузыря

– 100 г сухих измельченных плодов шиповника без семян залить 1 л сухого виноградного вина, настоять в темном прохладном месте один месяц, затем довести до кипения, варить на слабом огне 5–7 минут, охладить, процедить. Пить по 50 г 2–3 раза в день до еды при болезнях печени, желчного пузыря и желчных путей, желудочно-кишечного тракта, при истощении организма, малокровии.

– Смешать 1 кг меда, 200 мл оливкового масла, 4 лимона (с двух лимонов срезать кожуру). Все 4 лимона пропустить через мясорубку и хорошо перемешать состав деревянной ложкой. Хранить его в закрытой посуде в холодильнике, перемешивая перед применением. Рекомендуются при холецистите, гепатите, циррозе печени по столовой ложке 3 раза в день за 30–40 минут до еды. В течение года провести 3–4 таких курса.

– Смешать в равных частях по весу сок свеклы красной, моркови, меда, коньяка. Хранить в темном прохладном месте, перед употреблением встряхивая содержимое. Принимать при лямблиозном холецистите по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

– Лямблии, поражающие печень и желчный пузырь, исчезают, если регулярно пить по полстакана рассола квашеной капусты 3 раза в день за 30 минут до еды.

– В эмалированную кастрюлю налить 0,5 л холодной кипяченой воды, растворить в ней 100 г карловарской соли, а затем постепенно вливать в кастрюлю 500 г сока лимона и мешать деревянной ложкой 20–30 минут. Добавить 100 г медицинского глицерина, тоже помешивая ложкой. Смесь хранить в холодильнике, перед употреблением встряхивать содержимое. Принимать как желчегонное средство при болезнях печени и желчных путей по 1–2 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

– Зеленые грецкие орехи молочной спелости разрезать на 4 части и заполнить ими половину объема 3-литровой банки, залить туда 800 г меда и 1 л водки, настоять в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток слегка отжать. Принимать по чайной ложке 3 раза в день с мятным или Melissa чаем, с отваром плодов шиповника. Эта смесь является хорошим антисклеротическим средством, активно очищает печень, желудочно-кишечный тракт.

– При болезнях печени смешать в равных частях по объему капустный

рассол и сок свежих помидоров. Пить в течение продолжительного времени по трети стакана 3 раза в день после еды.

– Смешать в равных частях по объему сок хрена и меда и принимать по чайной ложке 4–5 раз в день до еды, запивая теплой водой, при заболеваниях печени.

– стакан сухих измельченных в порошок (без семян) плодов шиповника смешать со стаканом сахарного песка, залить 0,6 л 70 %-го спирта, поставить на 5 дней на солнце, периодически встряхивая содержимое. На 6-й день долить еще 2–3 ст. водки и продержать на солнце еще 5 дней. На 10-й день процедить, остаток отжать. Принимать при гепатите по 20 мл 2 раза в день после еды.

– При камнях в желчном пузыре пить свекольный сок в течение длительного времени, – камни растворятся постепенно и безболезненно.

– Приготовить настойку (1:1, спирт 70 %-й) черной редьки. Рано утром, сразу после пробуждения, принять 0,5 чайной ложки этой настойки, смешанной с двойным количеством теплого лимонного сока. Лечь на правый бок на 20 минут. Улучшение начнется на 5-й день лечения, весь же курс лечения желчнокаменной болезни займет около месяца.

– Смешать в равных частях по объему сок лимона, сок черной редьки и оливковое масло. Принимать при желчнокаменной болезни по столовой ложке этой смеси утром натощак в течение 1–2 месяцев.

– Взять 1,2 кг плодов инжира, 0,5 кг лимонов, 0,5 кг глюкозы, 6 столовых ложек меда. Инжир и лимон (с коркой, но без семян) смолоть на мясорубке, добавить глюкозу и мед, тщательно размешать. Принимать при желчнокаменной болезни, дискинезии желчных путей, остром и хроническом холецистите (как в спокойной фазе, так и во время обострения) по 4 столовые ложки до еды.

– 7 желтков от свежих куриных яиц смешать с соком 7 лимонов, добавить 200 г коньяка, размешать до однородного состояния, разделить на 4 порции и каждую принимать по утрам натощак, после чего лечь на правый бок на 1–2 часа. Этот рецепт применять только в спокойной фазе желчнокаменной болезни.

– Если желчные камни еще не крупнее кукурузного зерна, то их можно быстро (но с болью!) изгнать следующим способом: взять 1 л капустного рассола, 400 г оливкового масла и сок от 4 лимонов. За сутки до начала лечения ничего не есть, затем каждые 25 минут принимать по 100 г смеси. Вскоре начнутся приступы боли, понос, но за 4–5 часов камни выйдут с калом.

– В течение 10–15 дней по 0,5 ст. 3 раза в день до еды пить настой

(1:10) из цветков ромашки аптечной и плодов фенхеля, взятых в частях по весу 3:1 при камнях.

– Свежие измельченные листья лещины засыпать в бутылку, залить, чуть покрывая, сухим белым вином, настоять ночь. Принимать при желтухе утром натощак по 50 г. Курс лечения 12 дней.

– Сок от 4 лимонов смешать с соком от 4 головок чеснока. Принимать при желтухе по чайной ложке через 2 часа после еды. Хранить в холодильнике.

– 24 плода инжира, разрезанные пополам, 6 штук лимонов, разрезанные на восемь частей, 1 столовую ложку измельченного корня ревеня, 0,5 ч. л. жженных квасцов залить винным уксусом до покрытия смеси, настоять двое суток, пока инжир и лимон не впитают уксус. Съедать при желтухе 3 раза в день за 20 минут до еды по 2 кусочка инжира и по кусочку лимона. Курс лечения займет 24 дня. Сделать двухнедельный перерыв и повторить его.

– 10 г измельченного чеснока и по 5 г сухой измельченной травы чистотела и полыни обыкновенной (чернобыльника) залить 0,5 л сухого белого вина, довести до кипения, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Пить при желтухе по 2 ст. л. утром натощак в течение 7 дней.

– Наполнить литровую бутылку на треть измельченным на мелкой терке хреном. На две трети бутылку залить спиртом, закопать в землю на глубину 60–80 см. Через две недели смесь процедить, остаток отжать. Использовать для натираний в области печени напротив почек при гепаталгии (боли в области печени), при боли в мочевом пузыре один раз в день в течение 10–15 минут.

– 100 г измельченных листьев лавра благородного, 0,5 кг меда, 0,5 л воды, 50 г малинового сиропа варить в закрытой посуде на слабом огне, пока не упарится на треть, процедить. Пить при гепаталгии, боли в мочевом пузыре теплым перед сном по трети стакана. Хранить в холодильнике.

– 300 г лука репчатого протереть через сито, добавить 2 ст. л. порошка листьев полыни горькой и 100 г меда, залить 0,7 л сухого белого вина. Настоять три недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить при гепатите по 50 г 3 раза в день за 30 минут до еды.

– При хроническом холецистите 50 г свежих плодов кизила залить 2 ст. воды, варить на слабом огне 20 минут, процедить, охладить. Принимать по полстакана 4 раза в день до еды.

Отвар также полезен при туберкулезе, болях в пояснице, частом мочеиспускании, шуме в ушах.

– Жареные зерна кукурузы с медом – прекрасное средство при

холециститах, заболеваниях желчного пузыря и желчевыводящих путей.

– При камнях в печени и почках есть по потребности измельченный на мелкой терке репу.

– Смешать в равных частях по объему сок хрена и мед (можно сахар), настоять сутки. Принимать при болезни печени по столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Хранить в темном прохладном месте.

– 0,5 кг ягод калины раздавить и тщательно смешать с 0,5 кг меда. Принимать при болезни печени по столовой ложке 3 раза в день за 10 минут до еды. Хранить в темном прохладном месте.

– Порошок семян арбуза растворить в горячем молоке в соотношении 1:10, настоять ночь. Пить по 50–100 мл 4–5 раз в день до еды. Настой полезен при желчнокаменной и почечнокаменной болезнях.

– При желчнокаменной и почечнокаменной болезни, сахарном диабете, гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, кровохарканье, туберкулезе, хроническом бронхите, коклюше, бронхиальной астме, малокровии:

Сок черной редьки в виде 10–20 %-го водного раствора пить, начиная с 1 ч. л., доведя постепенно дозу до 50 мл 1–2 раза в день за 10–15 минут до еды. Курс лечения 1–2 месяца.

Противопоказана мякоть редьки и ее сок при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, обострении хронического панкреатита и гломерулонефрита.

– Гепатит, сахарный диабет, пониженная кислотность желудочного сока, запоры, геморрой с кровотечением, дисбактериоз, половое бессилие, заболевания нервной системы, упадок сил:

Пить в теплом виде рассол капусты белокочанной, начиная с 1–2 ст. л., постепенно увеличивая прием до 0,5 ст. 1–2 раза в день до еды. Курс лечения – один месяц. После перерыва в две недели лечение продолжить.

Рассол противопоказан при высокой кислотности желудочного сока, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, ишемической болезни сердца, нарушениях сердечного ритма, гипертонии, болезнях почек.

– Хронический гепатит, холецистит, желчно– и почечнокаменная болезни, гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, сахарный диабет, подагра, тромбофлебит, запоры, бессонница, камни в печени и мочевом пузыре, гипертония, отеки сердечного и почечного происхождения, рак, пиелонефрит, цистит, анемия (малокровие), лейкоз, атеросклероз, нервные

расстройств, интоксикации:

150–200 г свежих клубней топинамбура тщательно вымыть, очистить и принимать ежедневно 2–3 раза в день перед едой.

50–100 г свежеприготовленного сока клубней топинамбура принимать 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды.

1–2 ст. л. порошка корня топинамбура растворить в 0,5 л кипятка, процедить и пить по стакану 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды.

– Желчнокаменная и почечнокаменная болезни, болезни печени, поджелудочной железы, почек, сахарный диабет, гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока, энтероколит, дисбактериоз, геморрой, ожирение, запоры, отеки любого происхождения, подагра, остеохондроз, анемия (малокровие), упадок сил, мужское и женское бесплодие, ишемическая болезнь сердца (стенокардия), нарушения сердечного ритма (экстрасистолия, мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия), гипертония, атеросклероз, хронический бронхит, бронхиальная астма, туберкулез легких, бессонница, кариес зубов, сниженная лактация:

Свежую сырую мякоть тыквы съедать, начиная с 20–30 г один раз в день, постепенно увеличивая дозу до 150 г 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения 1,5–2 месяца. После перерыва в 10–15 дней лечение можно повторять.

Свежеприготовленный сок тыквы пить по полстакана 1–2 раза в день за 10–15 минут до еды, постепенно увеличивая его количество до 2–3 ст. в день. Принимать его так же, как и сырую мякоть тыквы.

Больным, которые плохо переносят цельный сок, рекомендуется делать из него напиток, разбавляя сок холодной кипяченой водой в соотношении 1:1.

Сырая тыква и сок из нее противопоказан при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при тяжелой форме сахарного диабета.

– При камнях в печени и желчном пузыре пить без нормы крепкий отвар травы и корней петрушки.

– 5 кг синего горького репчатого лука измельчить в кашу, смешать с 4 кг сахарного песка, настоять в темном прохладном месте или в холодильнике 1,5 недели, затем отжать полученный сок. Принимать для восстановления функции печени по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день за 1 час до еды.

– Измельчить в кашу 5–7 листьев хрена и вместе с корнем залить 0,5 л водки, настоять в темном месте одну неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать при циррозе печени по

столовой ложке 3 раза в день до еды.

– 2 ст. л. ягод барбариса залить стаканом воды, варить на слабом огне 20–30 минут, процедить. Пить при лечении хронического холецистита, заболеваний селезенки, спазмах желудка по полстакана 2–3 раза в день перед едой.

– Смешать в равных частях по объему сок редьки черной и мед., Принимать по столовой ложке 3 раза в день до еды при заболеваниях печени, желчного пузыря, для профилактики желчнокаменной болезни, улучшения деятельности селезенки и органов пищеварения.

– 0,5 ст. свежеприготовленного яблочного сока смешать с чайной ложкой меда. Такую порцию принимать 2–3 раза в день до еды при заболеваниях печени и желчевыводящих путей, при хроническом гепатите.

– Смешать в равных частях по весу ягоды черной смородины и мед. Принимать по 1–2 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды при гепатитах в течение 2–3 месяцев.

– Ягоды крыжовника рекомендуются при малокровии, заболеваниях печени и желудочно-кишечного тракта, считаются эффективным средством при запорах, хронических заболеваниях почек и мочеполовой системы, кровотечениях из носа, слизистой полости рта и внутренних органов.

– Дыня полезна от водянки и желтухи, истощенным и малокровным больным, лицам, перенесшим печеночное заболевание и страдающих старческими запорами, она выводит мелкие камни из почек и мочевого пузыря.

– Свежеприготовленный сок из репы, разбавленный наполовину водой, способствует лучшему опорожнению желчного пузыря, а неразбавленный сок способствует образованию желчи печенью.

– 1 кг корней хрена пропустить через мясорубку, залить 3 л крутого кипятка, настоять, хорошо укутав, сутки, процедить. Принимать при остром инфекционном гепатите (болезнь Боткина) по полстакана 3 раза в день перед едой. Курс лечения 6–7 дней.

– При болезнях органов кровообращения, печени, желчевыводящих путей, как общеукрепляющее средство при истощении и анемии, при гипертонии, при частых недизентерийных поносах полезна свежая, свежемороженая, сушеная хурма. Не следует принимать хурму только при сахарном диабете.

– Для лечения желтухи, болезни Боткина используются семена сладкого миндаля по следующей схеме: в 1-й день больному назначают по 5 очищенных семян 2–3 раза в день. В каждый последующий день дозу

семян увеличивают на 5 штук. Таким образом, на 4–5-е сутки больные получают их около 70 штук. После чего в такой же последовательности уменьшают ежедневную дозу семян до 15 и прекращают курс лечения.

– Бутылку заполнить на половину объема сухими измельченными листьями лещины (лесной орех), залить полностью сухим белым вином, выдержать в темном месте одну неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать при желтухе по 50 г 3 раза в день перед едой. Курс лечения 2–3 недели.

– 25 г кашицы чеснока, 25 г кашицы хрена и 0,5 л водки настоять в темном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать при лямблиозе печени по столовой ложке, запивая глотком воды, 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

– Один разрезанный лимон залить 0,3 л кипятка, настоять ночь. Принять утром натощак мелкими глотками при увеличении печени.

– Крупную луковицу нарезать тонкими ломтиками и залить 4 ст. л. оливкового масла. Добавить 150 мл воды и 40 г несоленого свиного смальца, варить 10 минут, периодически помешивая содержимое. Пить при желчных камнях очень горячим несколько вечеров подряд, 2 часа спустя перед сном выпивать полстакана отвара коры крушины ломкой (2–5 г сухой измельченной коры залить 150 мл воды, довести до кипения, после настоять в холодном месте 4–6 часов, процедить). Такое лечение проводить раз в год.

– Изюмом заполнить бутылку, залить виноградным уксусом, настоять в темном прохладном месте один месяц, процедить. Такой изюм принимать по 15–20 г 3 раза в день за 20 минут до еды при желтухе, болезнях селезенки.

– Сладкие сорта граната полезны для укрепления печени, при желтухе, при болезнях селезенки, сердечбиениях.

– Принимать утром натощак по 4–5 г семена физалиса, запивая водой при желтухе, как мочегонное средство.

– При хроническом воспалении селезенки взять корнеплод черной редьки, срезать верхушку, выдолбить ямку, поместить в нее 3 ст. л. измельченного в кашицу хрена и залить медом, закрыть ямку срезанной верхушкой, испечь редьку в духовке. Один такой корень редьки рассчитан на два дня (утром съедать по 2 ст. л., в обед и ужин – по одной). Курс лечения 10 дней. Одновременно на область селезенки ставить компресс из овсяной муки, держать его по часу утром и вечером.

Болезни сердечно-сосудистой системы

– Столовую ложку кашицы хрена смешать со стаканом сметаны из натурального молока. Принимать по столовой ложке во время еды при атеросклерозе.

– Два лимона пропустить через мясорубку с кожурой, но без семян, смешать с одним стаканом сахарной пудры, настоять в темном прохладном месте одну неделю, периодически помешивая содержимое. Съесть всю эту смесь в течение дня, ничего другого не принимая в пищу. Эту смесь, на фоне голодной диеты, принимать при гипертонии через день 5 раз.

– 1 кг кашицы хрена залить 1 л кипятка, настоять в термосе ночь, утром процедить, остаток отжать, добавить 150 г водки. Настойку хранить в темном прохладном месте в плотно закрытой посуде. Принимать при гипертонии по столовой ложке 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

– Измельчить в порошок семена моркови. 100 г порошка варить 10–15 минут в 0,5 л молока. Пить по стакану один раз в день при гипертонии до нормализации давления.

– При стенокардии рекомендуют провести три курса лечебного голодания по семь суток каждое с последующим семидневным восстановлением. В это время категорически запрещается любая вареная пища, даже в малых количествах. Необходимо есть только сырые овощи, фрукты, корнеплоды, орехи, мед. От стенокардии не останется и следа.

– При болях в сердце принимать семена шпината по 3 г 3 раза в день за 20–30 минут до еды, запивая теплой водой.

– стакан кашицы хрена настоять в стакане холодной кипяченой воды в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте 36 часов, процедить, остаток отжать. Полученный сок хрена смешать со стаканом свежеприготовленного сока моркови, соком одного – двух лимонов, 500 г меда, стаканом сока свеклы красной. Хранить в холодильнике. Принимать при гипертонии, склерозе сосудов головного мозга по столовой ложке 3 раза в день за один час до еды или через 3 часа после еды.

– Кашицу 2–3 луковиц репчатого лука залить 300 мл чуть теплой кипяченой воды, настоять в плотно закрытой посуде 7–8 часов, процедить. Принимать как мочегонное средство при атеросклерозе и для улучшения пищеварения по полстакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

– Смешать в равных частях по весу кашицу чеснока и мед, настоять в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте неделю, периодически помешивая содержимое. Принимать при ишемической

болезни сердца, облитерирующем эндартериите по столовой ложке 3 раза в день за 40 минут до еды в течение 1–2 месяцев.

– Смешать в равных частях по весу измельченные ядра грецкого ореха, изюм, курагу, чернослив. На 1 кг смеси добавить кашицу одного лимона с кожурой, но без семян. Принимать для укрепления сердечных мышц по столовой ложке 3 раза в день через 40–60 минут после еды.

– Смешать сок двух лимонов, сок от 2–3 листьев алоэ, 500 г меда, настоять в плотно закрытой посуде в холодильнике одну неделю, периодически помешивая содержимое. Принимать при стенокардии по столовой ложке 3 раза в день за час до еды. В течение года необходимо провести 3–4 курса лечения с перерывами в один месяц.

– Кашицу 10 лимонов с кожурой, но без семян, залить 1 л холодной кипяченой водой, настоять в плотно закрытой посуде в холодильнике 36 часов, периодически встряхивая содержимое. Затем в раствор добавить 500 г меда, тщательно перемешать содержимое и вновь настоять в холодильнике 36 часов, периодически помешивая. Принимать при пониженном артериальном давлении по 50 мл 3 раза в день за 30–40 минут до еды. При необходимости курс лечения повторить через 2–3 недели.

– 30 г сухих измельченных листьев барбариса обыкновенного залить 300 мл спирта, настоять в темном теплом месте две недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 25 капель с водой 2–3 раза в день до еды в течение 2–3 недель для понижения артериального давления.

– Смешать кашицу лимона или апельсина с кожурой, но без семян, с сахарным песком (по вкусу). Принимать по чайной ложке 3 раза в день до еды при начальных формах гипертонии.

– Для снижения артериального давления прикладывать к пяткам на 8–10 минут тряпочку, смоченную в столовом яблочном уксусе.

– При неврозах сердца принимать по 0,5 ч. л. порошок шишек хмеля 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая водой.

– 2 ст. л. измельченной на мелкой терке красной свеклы залить стаканом прохладной кипяченой воды, настоять 2 часа, процедить. Принимать при пороке сердца по потребности, подсластив медом по вкусу.

– Ежедневно при болезни сердечно-сосудистой системы есть по потребности вареную морковь.

– Смешать в равных частях по объему раздавленные ягоды калины, сахарный песок, холодную кипяченую воду. Настоять в плотно закрытой посуде в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать при болезни сердечно-сосудистой

системы по столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Хранить в темном прохладном месте.

– Хорошо перемешать деревянной ложкой 5 ст. л. сока моркови, 5 ст. л. сока хрена, сок от трех лимонов, 2 ст. меда. Принимать при болезни сердечно-сосудистой системы по чайной ложке 3 раза в день за час до еды, в течение двух месяцев. Смесь хранить в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте.

– Провернуть через мясорубку 500 г лимонов с кожурой, но без косточек, 500 г клюквы, 500 г свежих очищенных от семян плодов шиповника, 500 г меда, все тщательно перемешать друг с другом, настоять сутки в плотно закрытой посуде. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Хранить в холодильнике. При необходимости готовить новую смесь и принимать до полного, излечения. Смесь полезна при гипертонии, болезнях сердечно-сосудистой системы.

– 3 раза в день выпивать полстакана свежеприготовленного сока моркови с третью чайной ложки растительного масла при инфаркте миокарда.

– стакан сока репчатого лука смешать со стаканом меда. Принимать при атеросклерозе по столовой ложке 3 раза в день за час до еды или между едой при рассеянном склерозе и атеросклерозе в течение 1–2 месяцев.

– 100 г кашицы хрена, 1 кг сахара, 0,5 кг измельченных с коркой апельсинов варить в 1 л белого вина на водяной бане 1 час. Принимать при атеросклерозе по 50 г через 2 часа после еды.

– 10 г свежих облиственных стеблей петрушки измельчить, залить 1 л красного или белого натурального виноградного вина, добавить 1–2 ст. л. винного уксуса, осторожно варить (пенится!) на малом огне 10 минут, затем добавить 300 г меда и ещё варить 4 минуты. Еще горячим разлить по бутылкам, закупорить, хранить в холодильнике. Принимать как общеукрепляющее средство при болезнях сердца по 1–3 и больше столовых ложек в день.

– Измельчить 2 средней величины корня петрушки и варить на малом огне в закрытой посуде в 1,5 л воды, пока не останется 0,5 л воды, процедить, добавить сок 2 лимонов и 100 г меда, все тщательно размешать. Пить по трети стакана 3 раза в день до еды при перикардите (воспалении околосердечной сумки). Хранить в холодильнике.

– 125 г измельченных плодов инжира, 250 г смолотых без семян лимонов, 250 г меда, 50 г водки – все тщательно размешать деревянной ложкой. Хранить в холодильнике. Принимать при миокардите (воспаление

сердечной мышцы) по чайной ложке после обеда и ужина.

– Настойка плодов или цветов боярышника. Принимать по 5–10 капель каждые 15–20 минут, затем 3 раза в день по 10 капель. Очень важное и испытанное средство при стенокардии. Предупреждает приступы.

– 4 лимона разрезать на 4 части каждый, сварить в 1 л воды до кашицеобразного состояния, добавить 0,5 кг измельченных грецких орехов, 250 г кунжутного масла, 250 г сахарной пудры – все тщательно смешать. Принимать при брадикардии по столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

– 20 г измельченных зубков чеснока, 5 измельченных луковиц репчатого лука, 5 измельченных без корок лимонов, 1 кг сахарного песка тщательно размешать в 2 л воды.

Настаивать 10 дней в темном холодном месте, периодически встряхивая содержимое. Хранить в холодильнике не процеживая. Пить при гипертонии по столовой ложке 3 раза в день до еды.

– 0,5 ст. кукурузной муки залить двойным количеством теплой кипяченой воды, настоять сутки, периодически встряхивая содержимое. Принимать при гипертонии по 2 ст. л. этой смеси перед едой.

Или: 3 ст. л. кукурузной муки залить 0,3 л холодной кипяченой воды, настоять 2–3 часа, периодически встряхивая содержимое. Пить при гипертонии понемногу в течение дня.

– По 3 ст. л. плодов и цветков боярышника, травы тысячелистника, цветков календулы, листьев земляники залить 1,4 л сухого красного вина, настоять в темном прохладном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Пить при гипертонии по 50 г до и после еды. Курс лечения 30 дней.

– 20 г кашицы чеснока положить в стакан, смешать кашицу со 100 г сахарного песка, долить стакан крутым кипятком, сахар размешать до полного растворения, настоять в плотно закрытой посуде в теплом месте 6 часов. Хранить в темном прохладном месте в закрытой посуде. Принимать при гипертонии по столовой ложке 3 раза в день перед едой.

– Измельчить на мелкой терке 400 г чеснока, настоять в плотно закрытой посуде 10–15 минут. Верхний слой чеснока откинуть. 200 г насыщенного соком чеснока кашицы залить 0,5 л водки, настоять в темном месте одну неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при гипертонии по столовой ложке 3 раза в день перед едой. Настойку хранить в темном прохладном месте.

– По потребности употреблять при гипертонии в пищу свежий репчатый лук.

– 100 г внутренних перегородок грецкого ореха залить 0,5 л водки, настоять до темно-коричневого цвета, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при гипертонии по столовой ложке 3 раза в день перед едой.

– Смешать в равных частях по объему сок лука и мед. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за час до еды. Смесь хранить в темном прохладном месте. Смесь полезно принимать по чайной ложке каждые 1–2 часа в течение дня при атеросклерозе, гипертонии.

– Смешать 1:1 по весу свежееотжатый сок красной свеклы и мед. Принимать по 1–2 ст. л. 3–5 раз в день при гипертонии и бессоннице.

– Смешать 1:1 по весу сок клюквы и мед. Принимать при гипертонии по столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

– В стакане березового сока растворить столовую ложку меда и сок половины лимона. Выпить в один прием медленными глотками утром натощак при гипертонии, повышенной возбудимости, бессоннице, водянке, сердечных отеках. Курс лечения 2–3 недели.

– Смешать по 200 г сока красной свеклы и моркови, мед, 100 г сока клюквы, 100 мл спирта, настоять в темном месте 3 дня, периодически встряхивая содержимое. Принимать при гипертонии по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

– Смешать 1:1 по объему настойки плодов боярышника и прополиса (аптечные препараты). Принимать при атеросклерозе, ишемической болезни, сердца, сердцебиении, гипертонии, головокружении, нарушениях сна по 15–20 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

– Ишемическая болезнь сердца (стенокардия), нарушения сердечного ритма (мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия, экстрасистолия), гипертония, атеросклероз, туберкулез легких, болезнь печени, почек, поджелудочной и щитовидной желез, анемия (малокровие), лучевая болезнь, интоксикации различного происхождения, в т. ч. вызванные продуктами распада синтетических лекарственных средств (антибиотики, сульфаниламиды и т. д.), подагра, остеохондроз, ревматизм, энтероколит, дисбактериоз, спастический колит, геморрой, старческий запор, кожные заболевания, отеки различного происхождения, диспепсические расстройства: изжога, отрыжка, горечь во рту, «голодные» ночные боли, тошнота, рвота, упорные головные боли:

Сырые клубни картофеля, хорошо вымытые и тонко очищенные, употреблять, начиная с 20–30 г один раз в день, постепенно увеличивая количество до 100–150 г 1–2 раза в день за 20–30 минут до еды или натощак. Картофельный свежеприготовленный сок используют при тех же

заболеваниях, что и мякоть сырого клубня. Он мягко действует на желудок и кишечник.

После приема сырого картофеля или свежего сока из него возникает першение в горле, вызванное соланином. Для снятия этого неприятного ощущения следует ополоснуть горло водой или глотнуть морковного или фруктового сока.

Противопоказан прием свежеприготовленного картофельного сока больным с пониженной кислотностью желудочного сока, с выраженными бродильными процессами в кишечнике и с тяжелой формой сахарного диабета.

– Гипертония, атеросклероз, ожирение, запоры, болезни печени и почек:

Проводить один раз в неделю «огуречный» разгрузочный день, съедая в течение суток 1,5 кг свежих огурцов и выпивая 0,5 л свежей простокваши.

– При гипертонии в диету включить плоды барбариса, сок из них. Это предотвращает преждевременное старение.

– Ишемическая болезнь сердца (стенокардия), нарушения сердечного ритма, гипертония, атеросклероз, анемия (малокровие), болезни печени и селезенки, желчнокаменная и почечнокаменная болезни, сахарный диабет, гастрит с пониженной кислотностью желудочного сока, глистная инвазия, амёбная дизентерия, энтероколит, дисбактериоз, трихомонадный кольпит, облитерирующий эндартериит нижних конечностей, климактерический синдром, аденома предстательной железы, низкая активность половых желез, ревматизм, туберкулез, острые воспаления верхних дыхательных путей (грипп, ангина, трахеит, ларингит), хронический бронхит, воспаление легких, бронхоэктатическая болезнь, головокружение, головные боли, снижение умственных способностей, бессонница, предраковые и раковые заболевания, отеки различного происхождения:

Принимать свежий чеснок и его сок, но не более 3–5 зубков, а сок – 0,5 ч. л. после еды через день.

Противопоказан прием свежего чеснока и сока из него при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, панкреатите, нефрите, беременности и эпилепсии.

Печеный и вареный чеснок практически не имеют противопоказаний. Его употреблять по 50 г также через день.

30 г кашицы чеснока залить 100 г спирта или водки, настоять в темном прохладном месте 10 дней, процедить. Принимать по 15–20 капель 2 раза в день за 10 минут до еды. Курс лечения 2 недели. После 10-дневного

перерыва лечение повторить.

Столовую ложку кашицы чеснока растереть с мелкой поваренной солью (по вкусу) и смешать со 100 г сливочного масла. Принимать с хлебом или картофельным пюре.

– Боли в сердце, одышка:

Смолоть 5 головок чеснока и 5 лимонов с кожурой, но без семян, все тщательно смешать с 0,5 кг меда, настоять неделю, периодически помешивая содержимое. Хранить в холодильнике. Принимать по чайной ложке 3 раза в день натощак. Курс лечения – 2 месяца.

При необходимости лечение повторить через 2 недели перерыва.

– Атеросклероз сосудов головного мозга, ишемическая болезнь сердца, одышка, гастрит с пониженной кислотностью желудочного сока, запор:

Чесночное масло. Головку чеснока очистить, растереть, сложить в банку и залить одним стаканом подсолнечного нерафинированного масла, настоять сутки, периодически встряхивая содержимое, затем влить сок одного лимона и тщательно размешать. Настоять 7 дней в темном прохладном месте, периодически встряхивая содержимое. Принимать по чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 3 месяца. Перерыв – 1 месяц и лечение повторить.

– Ишемическая болезнь сердца (стенокардия), нарушения сердечного ритма (экстрасистолия, мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия), гипертония, атеросклероз сосудов головного мозга, анемия (малокровие), гепатит, холецистит, желчнокаменная болезнь, гипоацидный гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатит, спастический и язвенный колит, нефрит, почечнокаменная болезнь, когда камнеобразование идет в кислой среде, тиреотоксикоз, геморрой, ожирение, запоры:

Вареный или полусырой корнеплод свеклы красной принимать, начиная с 20–30 г один раз в день, постепенно увеличивая количество до 100 г 1–2 раза в день за 20–30 минут до еды или натощак.

Цельный свежеприготовленный сок свеклы пить, постепенно увеличивая объем с 1 ч. л. до 100–200 мл 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды. Курс лечения до 2 месяцев.

Противопоказанием для приема полусырой и вареной мякоти свеклы является гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока, сахарный диабет, камне-образование в почках при щелочной моче и понос.

Цельный свежеприготовленный сок свеклы противопоказан при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока и поносе.

– Зеленые плоды грецкого ореха разрезать на 4 части и заполнить на две трети объема 3-литровую банку, заполнить медом до расстояния трех пальцев от горлышка, хорошо перемешать содержимое банки и закрыть крышкой. Банку зарыть в погребе или подвале на глубину до 70 см и оставить на 6 месяцев. Затем содержимое банки процедить через капроновое сито, остаток слегка отжать. Смесь хранить в холодильнике в закрытой посуде.

Это одно из лучших средств от гипертонии, склероза сосудов головного мозга.

Принимать по столовой ложке 3 раза в день с 50 мл воды после еды. Курс лечения повторить через 3–5 лет.

– Сок от 5 кг синего репчатого лука хорошо смешать с 1 кг меда. Хранить в холодильнике. Принимать при гипертонии, склерозе сосудов головного мозга по столовой ложке 3 раза в день за 30–40 минут до еды.

– Ядра грецких орехов полезны при атеросклерозе.

– стакан измельченных плодов шиповника без семян смешать с 1,5 ст. сахарного песка, залить 3 ст. водки и поставить на солнце, настоять 5 дней, периодически помешивая содержимое. Затем добавить еще 2 ст. водки и снова поставить на солнце, не забывая помешивать. Принимать при лечении атеросклероза, гипертонии, болезнях почек, повышенной кислотности желудочного сока по чайной ложке 3 раза в день после еды, запивая водой.

– 2 ст. л. ягод земляники залить стаканом горячей воды, варить на слабом огне 10 минут, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать при гипертонии, склерозе по четверти стакана 4 раза в день до еды.

– При заболеваниях сердца, гипертонии, атеросклерозе, ишемической болезни сердца, тахикардии, для профилактики рахита у детей полезно пить сок из белых ягод шелковицы по 2–3 ст. л. в день в течение 3 недель.

В этих же случаях полезны сушеные ягоды шелковицы и бекмез, который готовят следующим образом: ягоды отжимают под прессом и выпаривают на кипящей водяной бане до тех пор, пока не образуется сиропобразная масса, сходная по вкусу с жидким медом. Бекмез и сушеная шелковица приятны на вкус, длительно хранят все лечебные свойства свежей шелковицы.

– Настои, отвары, компоты, свежие плоды ирги стимулируют деятельность сердечно-сосудистой системы, укрепляют стенки сосудов головного мозга, повышают их эластичность, полезны для предупреждения инфаркта миокарда, атеросклероза, нормализуют сон и укрепляют организм.

– При ослабленной сердечной мышце полезно столовую ложку очищенных от семян плодов шиповника залить 2 ст. кипятка, варить 10 минут, охладить, процедить, добавить столовую ложку меда. Принимать по полстакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

– Прекрасное средство при склерозе сосудов головного мозга – кора с рябины красной, собранная ранней весной с веточек не толще указательного пальца. 5 ст. л. порошка коры залить 0,5 л сырой воды, довести до кипения и варить на слабом огне в закрытой посуде 2 часа, процедить. Пить по 25–30 г 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 1,5–2 месяца.

– Плоды вишни полезны для лиц, перенесших инфаркт, и для тех, у кого повышенная свертываемость крови, при лечении анемии, они уменьшают всасываемость токсических веществ из кишечника.

– Свежие ягоды смородины черной полезно съедать ежедневно по 200–250 г при лечении гипертонической болезни перед едой. Это 80–100 ягод.

– При болезнях сердца полезна картофельная диета: больному в течение дня дают около 1 кг вареного несоленого картофеля в 5–6 приемов по 150–200 г, добавляя для вкуса немного свежеприготовленной протокваши.

– 1 ст. измельченной картофельной кожуры залить 3 ст. воды, варить до разваривания кожуры, процедить. Принимать при гипертонии по 1–2 ст. в день.

– При гипертонии полезно есть печеный картофель вместе с кожурой.

– Свежий огуречный сок пьют по полстакана 2–3 раза в день при водянке и отеках сердечного происхождения, как болеутоляющее при желудочных коликах и желтухе, при подагре, упорном кашле.

– Кашицу протертого лука смешать 1:1 с медом. Принимать при склерозе сосудов мозга по столовой ложке утром и вечером в течение двух месяцев.

– Есть инжир перед едой полезно при сердцебиении, бронхиальной астме, болях в груди.

– Кто постоянно употребляет в пищу траву тмина, его семена, с тем никогда не случится (инсульт).

– При гипертонии, атеросклерозе, болезнях печени, подагре, ожирении, авитаминозе, хронических запорах полезно есть апельсины или пить сок из них. При язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах с повышенной кислотностью и обострениях воспалительных заболеваний кишечника лучше вместо апельсинов пить сок, разбавленный наполовину водой.

– При склерозе летом съедать свежих вишен по килограмму (и более) в день и в эти дни выпивать по 7–8 ст. свежего натурального молока, не залпом, а постепенно, мелкими глотками.

Вишня противопоказана при язве желудка и двенадцатиперстной кишки и гастритах (при острых гастроэнтеритах и коликах применяется только в виде сока).

– При сердечных отеках полезен яблочно-творожный разгрузочный день: 600–1000 г яблок и 300–500 г творога. При значительных отеках такую диету полезно соблюдать 3–5 дней.

– При гипертонии хорошие результаты дают 3 разгрузочных яблочных дня в неделю: съедать по 1,5 кг яблок за 5–6 приемов, натирая яблоки перед применением на мелкой терке и съедая эту кашицу неторопливо чайными ложками, задерживая в полости рта и тщательно пережевывая.

– Систематический прием утром за час до завтрака 0,5 ст. сока только сладкого граната способствует постепенному и верному понижению кровяного давления.

– Салат из свежей кашицы лука с кашицей яблок полезен людям, страдающим атеросклеротическими процессами головного мозга.

– 300 г кашицы чеснока залить 0,6 л 96 % – го спирта, настоять 7 часов при комнатной температуре, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. В настойку вновь добавить 300 г свежей кашицы чеснока, настоять 2 часа, постоянно встряхивая содержимое, дать отстояться, полученную настойку аккуратно процедить через ватку, добавить в нее 0,2 г ментола и 150 г меда, все тщательно смешать. Хранить в темном прохладном месте. Принимать в качестве сильного противомикробного средства, при лечении атеросклероза, мочекаменной болезни по десертной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

– Кашицу двух головок чеснока залить 2 ст. нерафинированного растительного масла, тщательно размешать. Хранить в холодильнике.

– 1 ч. л. масла смешать с 1 ч. л. свежесжатого сока лимона. Такую смесь принимать 3 раза в день за 30 минут до еды при спазмах сосудов головного мозга, сердечных спазмах, одышке, склерозе сосудов головного мозга. Курс лечения 1 месяц. После месячного перерыва лечение повторять 3–4 раза в год.

– Ягоды жимолости свежие или в виде варенья с чаем применяют как гипотензивное средство для лечения гипертонической болезни, при расстройствах желудочно-кишечного тракта, авитаминозе С, малокровии, в качестве мочегонного средства при водянке и других отеках, главным образом сердечно-сосудистого происхождения.

– При ожирении, декомпенсации сердца и подагре рекомендуются разгрузочные яблочные диеты – обычно 1 раз в неделю по 1,5–2 кг яблок в день.

– 2 ст. л. сушеных ягод смородины черной залить стаканом горячей воды, кипятить 10 минут на слабом огне, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать при гипертонии по четверти стакана 4 раза в сутки.

Болезни нервной системы

– При повышенной нервозности и раздражительности треть стакана сока красной свеклы настоять в прохладном месте 3 часа, смешать с равным количеством меда. Принимать в 2–3 приема за 30 минут до еды.

– При нервной возбудимости и бессоннице в стакане кипяченой воды растворить чайную ложку меда и сок половины лимона. Пить по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

– 100 г плодов кориандра залить 1 л водки, настоять в темном месте при комнатной температуре 3 недели, процедить. Принимать при депрессии по 15–20 капель 3 раза в день, запивая водой. Хранить в холодильнике.

– По чайной ложке шишек хмеля, листьев Melissa и мяты перечной залить 0,5 л пива, настоять 12 часов, процедить. Выпить полстакана или все сразу в зависимости от степени полового возбуждения. Это средство полезно при эротомании, нимфомании, поллюции, онанизме, бессоннице на эротической почве, сатириазисе.

– Больным нервными заболеваниями полезно употреблять ядра грецких орехов.

– Подушка-«думка», наполненная шишками хмеля, помогает при самой сильной бессоннице.

– Плоды айвы полезно есть при дизентерии, бронхиальной астме, внутренних кровотечениях, они помогают от рвоты, похмелья, утоляют жажду, сильно гонят мочу, оказывают благоприятное воздействие на психику, бодрят, улучшают настроение, устраняют тяжелые навязчивые мысли, вызывают аппетит, устраняют плохой запах во рту, эффективны при сердцебиении, желтухе.

– Тыква в любом виде успокаивает повышенную половую возбудимость.

– Есть яблоки и вдыхать их запах полезно при нервных расстройствах и навязчивых состояниях. Яблоки освежающе действуют на мозг, усиливают его работоспособность.

– 50 г семян укропа залить 0,5 л вина типа «Кагор», варить 5–10 минут на слабом огне. Хранить в холодильнике не процеживая. Пить при бессоннице по столовой ложке перед сном.

– При бессоннице, сопровождающейся приливом крови к голове, весьма полезно прикладывать кашицу хрена или горчицы к икрам ног. Одновременно рекомендуется рассол соленых огурцов с медом – это прекрасное успокаивающее средство; столовая ложка меда на стакан

огуречного рассола.

– Младенцы часто не могут заснуть от того, что у них болит животик, режутся зубы или их изводит какое-то иное недомогание. Подушечка с хмелем и ромашкой аптечной творит в таком случае чудеса.

– 500 г кашицы чеснока залить 1 л кунжутного масла, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать при параличе лица по чайной ложке масла 3 раза в день через 30–40 минут после еды.

– Разрезанная пополам и активно вдыхаемая луковица может остановить нервный припадок.

– 150 г сока чеснока, 250 г сока лука репчатого залить 0,9 л яблочного уксуса, настоять в темном теплом месте сутки, периодически встряхивая содержимое. 500 г меда нагревать 30–40 минут, не доводя до кипения, на кипящей водяной бане, постоянно удаляя образующуюся на поверхности меда пену. Мед охладить и залить настойкой чеснока, лука и уксуса, настоять 7 дней, периодически встряхивая содержимое. Полезно при физической и умственной усталости, во время тяжелых, истощающих силы человека болезней, для поддержания жизненных сил пожилых людей – по чайной ложке 4 раза в день за 30–40 минут до еды.

– Кроме того, что изюм калорийный, питательный продукт, он благотворно действует на нервную систему, на нервновозбудимых людей, сглаживает всякого рода возбуждения, устраняет гнев, укрепляет сердце, легкие, печень.

– При бессоннице, повышенной нервной возбудимости, повышенной температуре полезен салат из листьев лука-батуна.

– При бессоннице принимать по 3–4 г порошка укропа, запивая водой. 3–4 раза в день до еды.

Болезни эндокринной системы

– 50 г зеленых измельченных грецких орехов залить стаканом спирта, настоять в темном месте 2 месяца, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при диффузном токсическом зобе по чайной ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

– Смешать 1:2 по объему плоды фейхоа и сахарный песок. Принимать при гипофункции щитовидной железы по 2–3 столовых ложки утром за 30–40 минут до еды.

– Систематическое употребление свежих огурцов, содержащих йод, благоприятно для деятельности щитовидной железы при заболеваниях, связанных с недостаточной ее функцией при эндемическом зобе.

– 300 г верхушек сосны, 100 г зеленой скорлупы грецкого ореха варить в закрытой посуде на слабом огне 20 минут в 2 л воды, добавить 10 штук измельченных свежих листьев лимонного дерева, по 0,5 кг меда и сахарного песка и варить еще 10 минут, периодически помешивая содержимое. Хранить в холодильнике. Принимать при гипертиреозе (тиреотоксикоз, повышенная функция щитовидной железы) по столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

– 100 г сухих измельченных внутренних перегородок грецких орехов залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 40 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при зобе 25–30 г 2–3 раза в день, запивая водой. Курс лечения – 3–4 месяца.

– При увеличении щитовидной железы натереть лимоны с кожурой, но без семян, и апельсины, добавить сахарного песка по вкусу. Принимать смесь по 2–3 ст. л. в день до еды. Курс лечения – 2–3 месяца. Как можно больше есть плоды черноплодной рябины.

– Из зеленых грецких орехов приготовить сироп: измельчить орехи, положить их в банку слоем в 1 см, на него насыпать такой же слой сахарного песка, снова слой орехов и т. д., а сверху слой сахара толщиной 5 см. Сосуд поставить в темное прохладное место на 40 дней, процедить содержимое через тонкую ткань и принимать при зобе по 15 капель (детям по 5–7 капель) 3 раза в день за 20 минут до еды. Хранить в холодильнике.

– Белую часть от 10 растений лука порея измельчить, залить 2 л красного сухого вина, настоять в темном прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое. Пить при сахарном диабете по 30 г после еды. Хранить в холодильнике.

– Смешать готовые настойки (1:10) на водке лука репчатого (150 г),

листьев грецкого ореха (60 г), травы манжетки (40 г). Принимать при сахарном диабете утром и вечером по 50–100 капель до еды.

– 100 г непросеянной кукурузной муки варить 1 час в 1 л воды, постоянно помешивая содержимое, добавить 2 ст. л. малинового или вишневого сиропа, 3 ст. л. молотых грецких орехов, столовую ложку порошка листьев шелковицы. Съедать при сахарном диабете по 300 г смеси 3 раза в день. Курс лечения 10 дней.

– 300 г смолотых ядер грецкого ореха, 100 г сваренного, на пару и размятого в кашницу чеснока, 50 измельченных в порошок плодов аниса, 1 кг меда. Все тщательно размешать деревянной ложкой. Принимать при гипотиреозе по столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Перед употреблением смесь перемешивать. Хранить в холодильнике.

– Ядра зрелых грецких орехов полезны при сахарном диабете, базедовой болезни.

– Свежие ягоды ежевики – желательный десерт для больных сахарным диабетом.

– При сахарном диабете пить по столовой ложке 3–4 раза в день до еды сгущенный гранатовый сок.

– Кислые и кислосладкие сорта граната рекомендуются при лечении сахарного диабета, воспалениях желудка, лихорадке.

– Свежие листья и отвар из высушенной или свежей кожуры лимона применяются для лечения сахарного диабета, и гипертонической болезни. Гипертоникам полезно за один прием употреблять мякоть половины (30–50 г) или одного (70–100 г) лимона с кожурой 3–4 раза в сутки. Больных сахарным диабетом лечат свежими лимонами по той же схеме.

Отвар: 2 ст. л. измельченной кожуры лимона залить 2 ст. воды, кипятить на слабом огне в закрытой посуде 30 минут, настоять 10 минут, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Болезни суставов

– Обернуть при ревматизме на ночь ноги кашицей из картофеля. Повторять процедуру через день. Одновременно пить настойку осинового дегтя: в 25 г водки размешать 5 капель дегтя. Курс лечения 1,5 месяца.

– Смешать кашицу из 4 лимонов (без семян) и 3 головок чеснока, все залить 1 л кипятка, настоять сутки, процедить, остаток отжать. Принимать при ревматизме по 50 г 3 раза в день до еды.

– При ревматизме полезно на ночь делать компрессы из кашицы черной редьки.

– При ревматизме полезно один раз в три дня ставить на ночь сухие утепляющие компрессы.

– 100 г сухих измельченных корней шиповника залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое. Принимать по 25–30 г 3 раза в день до еды, запивая водой, при «шпорах», наростах, отложениях солей в любом месте, ревматизме, полиартрите. Одновременно втирать настойку в больные места, делать компрессы из настойки.

– При остеохондрозе, ревматизме утром натощак выпивать стакан свежеприготовленного сока моркови с 15 г несоленого сливочного масла. Через 15–20 минут выпить стакан настоя, цветов таволги вязолистной: чайную ложку сухих измельченных цветков залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Через 30–40 минут после приема настоя – завтрак. Курс лечения один месяц. Лечение повторять через 3–4 месяца.

– Смешать 1,5 ст. водки, 3 ст. меда, 4,5 ст. сока редьки черной, 3 ст. л. поваренной соли. Втирать смесь в больные суставы желателно после бани перед сном, одновременно принимая по 30–40 мл этой смеси.

– Натирать больные суставы свежей разрезанной луковицей или делать обкладывания суставов кашицей свежего лука или чеснока. При появлении жжения процедуру прекратить.

– 5 ст. л. измельченных цветков синей сирени залить 0,5 л очищенного керосина, настоять две недели, периодически встряхивая содержимое. Втирать в больные суставы на ночь.

– Смешать на кипящей водяной бане в равных частях по объему порошок соплодий хмеля и несоленое сливочное масло. Втирать в суставы как болеутоляющее средство при ревматизме, подагре.

– стакан свежеприготовленной кашицы картофеля смешать с 2–3 ст. л.

очищенного керосина, положить на плотную ткань и приложить как компресс на больное место при обменном полиартрите, отложении солей. Сверху обернуть сначала пергаментной бумагой, потом теплым шерстяным материалом и оставить на 2 часа. Процедуру можно делать ежедневно.

– Смешать по 400 г сока чеснока, корней хрена, корней и ботвы сельдерея, сока от 5 лимонов. Хранить в холодильнике в плотно закрытой посуде. Перед употреблением встряхивать. Принимать при инфекционном полиартрите по десертной ложке утром за 30 минут до еды.

– Съесть при остеоартрозе 2 раза в день по пол чайной ложки молотых семян чернушки посевной.

– стакан измельченных внутренних перегородок плодов грецких орехов залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при артрите, полиартрите, отложении солей по столовой ложке 2–3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения один месяц. Перерыв 2–3 недели.

– стакан скорлупы кедровых орехов залить 0,5 л водки, настоять в темном месте две недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при артрите, полиартрите, отложении солей 3 раза в день, начиная с 5 капель, ежедневно добавляя по капле на прием. Довести до 25 капель на прием, затем уменьшать ежедневно по капле, доведя до 5.

– При ревматизме в качестве общеукрепляющего средства есть слегка обжаренные ядра ореха-фундука.

– 2 ст. л. сухих измельченных веток шиповника залить стаканом крутого кипятка, варить 5 минут, настоять, укутав, 20 минут, процедить через плотную ткань. Принимать при ревматизме по стакану 3 раза в день за 20 минут до еды.

– При лечении ревматизма и других суставных и мышечных болей исключительно эффективен сухой экстракт барбариса. Весной или осенью собрать кору или молодые ветви барбариса, измельчить их и уложить в большую эмалированную кастрюлю. Залить водой так, чтобы покрыть полностью кору и ветки, кипятить 45–50 минут. Затем отвар вылить в чистую посуду и дать отстояться. После этого отвар уже без осадка повторно вылить в кастрюлю и на слабом огне кипятить до получения густой или сухой массы. Принимать экстракт порциями величиной с горох или пшеничное зерно 2–3 раза в сутки. Этот же экстракт полезен при лечении переломов.

– При ревматизме и болях в суставах употреблять в пищу ягоды черной смородины как в свежем, так и в сухом виде, а также растертые с сахаром

(джем).

– Спелые ягоды рябины красной залить 1:1 по объему чуть подогретым медом. Настоять в темном прохладном месте в течение месяца, затем отцедить и к полученному настою добавить столько же родниковой талой воды. Принимать при хроническом ревматизме по 30 г 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

– При ревматических болях в мышцах или суставах 1,5 ст. сока редьки черной смешать со стаканом меда, добавить полстакана водки и столовую ложку поваренной соли, взболтать смесь и втирать 2–3 раза в сутки в больные места.

– Сок репы пить по полстакана 3 раза в день до еды при камнях в почках, заболеваниях суставов ревматического и неревматического происхождения.

– 2 л сока плодов рябины красной смешать с 1,2 кг сахара, варить на слабом огне, постоянно помешивая содержимое, до густоты сиропа. Хранить в темном холодном месте. Принимать при ревматических болях, камнях в почках и мочевом пузыре, при авитаминозе, как хорошее слабительное и мочегонное средство по 1–2 ст. л. 3 раза в день до еды.

– 2 части камфорного масла смешать с 1 частью сока чеснока. Натирать пораженные ревматизмом места, а также вдоль позвоночника при общей слабости.

– 3 измельченных с шелухой луковицы залить 1 л воды, варить 15 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать при ревматизме по стакану перед сном и после сна.

– Смешать в равных частях по объему кашлицу из свежих цветков сирени и свежее несоленое сливочное масло. Мазь употреблять для втираний при ревматизме.

– При радикулите делать на ночь компрессы из кашлицы черной редьки, предварительно смазывая кожу растительным маслом, чтобы избежать ожогов. Держать компресс, пока хватит терпения. Курс лечения 4–6 раз.

– 0,5 кг чеснока провернуть через мясорубку, дать отстояться в узкой закрытой посуде 15–20 минут, 300 г нижнего слоя чеснока смешать с 6 лимонами, измельченными в кашлицу с кожурой, но без косточек. Залить смесь 1 л холодной родниковой (или талой) воды, настоять в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте одни сутки, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Пить ежедневно при отложении солей по 50 г. Хранить в холодном месте.

– Кашлицу свежего чеснока прикладывать на 3–4 часа к «шпоре», укрепив бинтом или лейкопластырем. Процедура эта ежедневная,

до полного устранения боли; при жжении компресс снимать.

– 30 измельченных незрелых плодов грецкого ореха залить 1 л водки, настоять на солнце две недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Делать на «шпоры» ночные компрессы из настойки.

– Внутренние перегородки от 2–3 кг грецких орехов залить водкой, слегка их покрыв, настоять в темном теплом месте 2 недели, встряхивая содержимое, процедить. Принимать настойку по столовой ложке 3 раза в день. Если боль снова будет беспокоить. Сделать еще такую настойку и повторить лечение при «шпорах».

– Все растение сельдерея с корнем промыть, провернуть через мясорубку, отжать сок. Принимать при остеохондрозных отложениях солей, «шипах» по 2 ст. л. 3 раза в день до еды. Из отжимок делать компресс, предварительно смазав больное место растительным маслом. Накладывают отжимки, затем плотную ткань и утепляют шерстяным материалом. Держать, сколько можно вытерпеть.

– Грецкие орехи полезно включать в питание лицам, страдающим подагрой, нарушениями кровообращения.

– 2 ст. л. сухих измельченных веток шиповника залить стаканом кипятка, варить 5 минут, настоять, укутав, 20 минут, процедить через плотную ткань. Принимать при радикулите по стакану 3 раза в день за 20 минут до еды.

– Свежие ягоды земляники – прекрасное средство при лечении подагры, камней в печени. Съедать по полстакана 6 раз в день в течение 10–15 суток. Те, у кого склонность к образованию камней в мочевом пузыре, должны периодически пить отвар из сухих плодов земляники: 2–3 ст. л. плодов залить стаканом кипятка, варить 5–10 минут. Принимать по стакану 3 раза в день до еды.

– 1,5 ст. сока редьки черной тщательно смешать со стаканом меда, 100 мл водки, столовой ложкой поваренной соли. Использовать для втирания в болезненные места при радикулите, болях в мышцах, нервах.

– При радикулите, ревматизме, люмбаго смочить соком редьки черной льняную тряпочку, наложить ее на больное место и укутать теплым одеялом или платком. Компресс можно не снимать 1–2 дня, если не будет сильного жжения. Процедуру повторять несколько раз до устранения болевого ощущения.

– Не утрамбовывая, заполнить 3-литровую банку цветами сирени, полностью залить их очищенным керосином, настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое. Настой втирать в больные места при ревматизме, радикулите, остеохондрозе, люмбаго.

– Употребляя в большом количестве ягоды земляники, можно полностью излечиться от подагры.

– 25 г измельченных в порошок ядер косточек сливы залить 250 г водки, настоять неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить. Использовать для натираний при болях в поясничной области.

– 2 ст. л. луковиц, 2 ст. л. листьев, 2 ст. л. лепестков лилии белой настаивать 3 недели на солнце в трех четвертях стакана подсолнечного масла. Употреблять для натираний при болях и судорогах.

– 300 г цветков и измельченных листьев сирени залить 1 л растительного масла, настоять месяц на солнце, процедить. Применять для натираний при ишиасе.

– При ишиасе, острой боли подошв ног, остеохондрозе, бронхите, лимфадените, ранах, ушибах, растяжении суставов, варикозных язвах, подагре, ревматических болях, параличе конечностей, невралгии:

С кочана капусты белокочанной снять верхний зеленый лист, вымыть его, удалить с него толстые жилки, размягчить путем расплющивания, опустить лист на несколько секунд в горячую воду (40–60 градусов, не больше), вынуть и снова окунуть, повторяя это 3–4 раза. Осушить лист полотенцем и наложить его на больное место, закрыть сверху марлей и не очень туго примотать. Когда лист потемнеет, процедуру повторить с новым листом.

– По 5 ст. л. цветков сирени и лютика едкого залить 1 л водки, настоять в темном месте при комнатной температуре 20 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Применять для натираний 3 раза в день по 10 минут.

– Свежий свекольный сок с желчью в соотношении 1:1 закапывать в нос при параличе лицевого нерва.

– 200 г свежих, измельченных на мелкой терке корней хрена размешать с 0,5 кг меда и 0,5 л оливкового масла. Хранить в холодильнике. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Вечером перед сном на больное место при невралгии поставить компресс из свежего листа хрена, смазанного медом и присоленного, примотать газетой лист хрена, а сверху укрепить несколькими слоями хлопчатобумажной ткани.

– Измельчить на терке картофелину, луковицу и квашеный огурец, залить 1 л разбавленного 1:1 водой винного уксуса, настоять 2 часа. Делать компрессы на лоб и затылок утром и вечером перед сном при затылочной невралгии. Смесь хранить в холодильнике.

– 100 г неочищенных семян тыквы поджарить до кофейного цвета и истолочь с шелухой, добавить 100 г повидла из ягод бузины травянистой,

чайную ложку порошка куриной яичной скорлупы, все тщательно размешать. Хранить в холодильнике. Принимать при невращении по 1 ч. л. после еды. На курс лечения достаточно пять таких доз.

– Страдающему судорогами ног следует утром и вечером смазывать подошвы соком свежего лимона. Не ходить и не надевать обуви до тех пор, пока сок не высохнет. Курс лечения 2 недели.

– При растяжении связок кашицу 1–2 луковиц смешать с сахарным песком. Покрывать толстым слоем этой смеси льняную тряпку и наложить ее на больное место. Менять 2–3 раза в сутки до полного излечения.

– 500 г сока клюквы смешать с 200 г сока чеснока, настоять сутки, периодически встряхивая содержимое, затем добавить 1 кг меда и все тщательно смешать. Хранить в темном прохладном месте. Принимать при отложении солей, болях в суставах по чайной ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

– Сок, вытекающий при тушении яблок, принятый внутрь, уменьшает сильные подагрические боли.

– При подагре полезно ежедневно пить имбирный чай.

Тромбофлебит, варикозное расширение вен

– 250 г кашицы чеснока тщательно смешать с 350 г жидкого меда, настоять в темном прохладном месте одну неделю, периодически помешивая содержимое. Принимать при варикозе по столовой ложке 3 раза в день за 40 минут до еды в течение 1–2 месяцев.

– Слегка отбить лист капусты белокочанной, хорошо прокатав скалкой. Одну сторону листа смазать растительным маслом и наложить этой стороной на участок тела, пораженный тромбофлебитом, укрепить бинтом, держать сутки. Курс лечения один месяц.

– Крупный спелый помидор нарезать тонкими ломтиками и прибинтовать к больным местам при варикозном расширении вен. Снять компресс через три часа.

– При варикозном расширении вен сделать компресс из листьев белокочанной капусты. Держать не менее получаса.

– Хорошо помогают компрессы из листьев винограда при варикозном расширении вен. Держать до трех часов.

– При варикозном расширении вен смочить полотняное полотенце яблочным уксусом и обернуть им ноги. Держать компресс не менее получаса, приподняв при этом ноги.

– При тромбофлебите настоять 3 яблока антоновки в 1 л кипятка в течение 3-х часов. Растолочь полученную массу и процедить. Принимать ежедневно по 50 г утром натощак и вечером перед сном.

– Собранные в июне свежие листья лещины высушить в тени. Заваривать как чай: столовая ложка на 200 мл кипятка. Пить отвар по полстакана 4 раза в день при варикозе.

– Размельчить столовую ложку шишек хмеля, залить 200 мл кипятка и нагревать на водяной бане 15 минут. Отвар принимать по стакану 3 раза в день перед едой при варикозе. Ноги обернуть марлей, смоченной отваром хмеля.

Кожные болезни

– Зудящие дерматиты, незрелые фурункулы, рожистые воспаления:

Делать повязки с вареным или печеным луком 1–4 раза в день в зависимости от остроты процесса.

Испечь в духовке луковицу, разрезать пополам и одну горячую половину приложить к незрелому фурункулу, наложить повязку. Повязку с луком менять каждые 4–5 часов.

– В течение двух недель вымочить в столовом уксусе луковую шелуху, отжать и приложить ее к мозолям на всю ночь. Процедуру повторять через день до их исчезновения.

– Аллергический дерматит (крапивница) – рожистое воспаление, красная волчанка, термические и химические ожоги, экзема, грибковые поражения, трофические язвы, кожный зуд, раны, отеки, флегмонозные угри: Тертый сырой картофель накладывают тонким слоем на кожу на 30–40 минут. После снятия массы кожу обмывают теплой водой.

– Сухая кожа, обожженная (солнцем, кварцем):

Растереть со свежей сметаной картофель, сваренный в мундире, нанести на кожу на 30 минут. Снять, кожу обмыть теплой водой. Сделать 15–20 процедур по 1–2 раза в неделю.

– Золотушные наросты на голове:

Смесь 1:1 из свежей тертой моркови и красной свеклы смачивать в известковой воде и прикладывать на 3–4 часа, сменяя 2–3 раза в сутки.

– Воспаление кожи – экзема, стрептодермия, гнойные раны и язвы, радикулит, артрит, подагра, межреберная невралгия, миозит, прострел (люмбаго): Кашицу из тертой черной редьки прикладывать к болезненным участкам тела на 20–30 минут.

Свежеприготовленный цельный или разбавленный водой или растительным маслом сок редьки в соотношении 2:1 втирать 1 раз в день в болезненные участки тела.

Сок редьки, водку, мед в соотношении 1:1:0,5 втирать в болезненные участки кожи 1 раз в день.

– Сжечь кору кизила, измельчить, просеять через сито. 2 ст. л. порошка растереть до состояния кашицы в воде. Смазывать участки кожи, пораженные экземой, при зуде тоже.

– Смешать 1:1 по объему кашицу из свежей травы укропа и мед, варить на кипящей водяной бане 1 час, периодически помешивая содержимое, процедить через марлю, остаток отжать. Использовать как наружное

средство при лишаях.

– Сок кислого граната варить в закрытой посуде на слабом огне 30 минут, охладить, смешать 1:1 по объему с медом. Хранить в темном прохладном месте. Смазывать по несколько раз в день злокачественные язвы.

– Воспаление кожи (аллергический дерматит, экзема, ожоги, рожа), конъюнктивит, кожные опухоли:

Свежий, очищенный и разрезанный на доли огурец или тертую его мякоть прикладывать к участкам воспаленной кожи. Повязки менять 2 раза в день.

– Сушеные корки зрелых огурцов размочить в воде и прикладывать котмороженной коже. По мере высыхания корок менять их.

– Высушенную мякоть огурца с семенами растереть с рисовой мукой и полученную пудру нанести на кожу лица, слегка втирая, при угрях.

– Начинающееся облысение (выпадение волос):

Смесь соков огурца и моркови (1:1) втирать по 15–20 минут в волосистую часть головы 2 раза в неделю.

– Пигментные пятна на лице:

Пятна протирать по 10–15 минут 2–3 раза в день свежеприготовленным огуречным соком.

– Ожоги, экзематозные поражения кожи, угреватая сыпь, дряблая и морщинистая кожа:

Тертую массу свежего корня топинамбура накладывать тонким слоем на лицо на 25–30 минут. После снятия маски лицо обмыть теплой водой. Процедуры проводить не чаще двух раз в неделю. Курс лечения – 15 сеансов.

– Экзема, рожа, ожоги, трофические язвы, отморожения:

Тертую сырую мякоть тыквы на марлевой салфетке прикладывать к пораженным участкам кожи, меняя повязку утром и вечером.

– Рана гнойная или от укуса:

Кашицу головки чеснока растереть в 50 г меда и прикладывать к ране. Повязку менять ежедневно.

– Лишай:

Золу трех головок чеснока смешать с 50 г сливочного масла и 200 мл крепкого отвара морской рыбы. Втирать в пораженные участки кожи.

– Смешать 1:1 сок редьки посевной и мед. Хранить в темном прохладном месте. Смазывать участки кожи, пораженные злокачественными язвами.

– Мозоли, холодные опухоли мягких тканей, болезни кожи (чесотка,

экземы и т. д.):

2 ст. л. кашицы чеснока тщательно смешать со 100 г сливочного масла. Втирать в пораженные участки кожи 1–2 раза в сутки.

– Бородавки, воспаленная кожа (экзема, лишай, пиодермия), выпадение волос:

Наносить на бородавки свежеприготовленный сок чеснока; втирать сок в воспаленные участки кожи; смачивать соком 2–3 раза в сутки волосистую часть кожи, держать 20–30 минут, затем смывать теплой водой.

– Экзема, рожистые воспаления, фурункулы, ожоги, отморожения, пролежни, гнойные раны и язвы, золотуха:

Кашицу из измельченного листа или корнеплода красной свеклы прикладывать на марлевой салфетке 2 раза в день на воспаленный участок кожи.

– Сырую тертую мякоть свеклы и моркови, взятых в соотношении 1:1, смачивают в известковой воде и прикладывают на воспаленную кожу.

– Гнойные раны, язвы, ожоги, экземы, рожистые воспаления, фурункулы, пролежни:

Свежей тертой мякотью помидоров смазывать воспаленную кожу 1–2 раза в день.

Маслом, в котором жарились свежие спелые помидоры, в соотношении 1:2 протирать кожу, пораженную чесоткой, 1–2 раза в день до полного излечения.

– 12 ст. л. измельченного чеснока, 6 ст. л. измельченных в порошок листьев ясеня и 16 ст. л. меда тщательно смешать друг с другом. Хранить в холодильнике. Смазывать больные места при лишаях 3 раза в день, держать по 2 часа.

– На теле нет прыщей, но кожа шелушится, словно при перхоти. Это признак борейной экземы. Ее успешно лечат, накладывая на больные места на ночь компресс из свежих корок апельсина.

– 3 ст. л. кашицы свежих огурцов залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 2–3 часа, процедить, остаток отжать, размешать в настое до полного растворения чайную ложку меда. Ватным тампоном, смоченным этим раствором, протирать на лице угри после умывания и подождать, пока жидкость высохнет. Через 30–40 минут омыть лицо прохладным настоем листьев березы.

– Смешать 1:1 по весу порошок листьев моркови и мед. Использовать как наружное средство при лишаях.

– Порошком сожженной скорлупы грецкого ореха 2–3 раза в сутки посыпать незаживающие язвы.

– Если кожа рук грубая и шершавая, 2 раза в неделю делать ванночки по 15–20 минут из рассола квашеной капусты или молочной сыворотки. Затем смазывать кожу жирным кремом, на руки на ночь надевать нитяные перчатки.

– Лимонный сок в виде компрессов, примочек, обмываний применяют при грибковых поражениях кожи, для выведения родимых пятен и веснушек.

– Для сохранения эластичности кожи рук делать ванночки в течение 10–15 минут из картофельного отвара. Кожа становится гладкой, белой, мягкой и эластичной.

– Смешать в равных частях по весу порошки листьев и цветков жасмина, поваренной соли и семян кресса. Делать припарки на участки кожи, пораженные раком, различными сыпями.

– Мозоли на ногах исчезают, если мыть их отваром печеного лука.

– 200 г свежих (или 100 г сухих) измельченных листьев грецкого ореха залить 0,5 л молока, варить на малом огне, постоянно помешивая содержимое, до загустения. Втирать в пораженные экземой участки кожи 2 раза в день по 5 минут, потом забинтовать их на 2 часа.

– Многие люди страдают от мозолей на пальцах ног. Следует хорошо распарить мозоль, затем наложить на нее повязку из свежего клея, собранного с дерева вишни, яблони, абрикоса, сливы. Наиболее доступный способ: наложить на распаренную мозоль повязку из размягченного простого мыла на зеленом листе сирени. Повязки менять каждый день до полного устранения мозоли.

– При язвах, фурункулах хороши компрессы из кашицы тыквы, меняют их 3–4 раза в сутки.

– При фурункулах рекомендуются компрессы из репчатого лука, сваренного в молоке, сменяя их компрессами из кашицы свежего лука.

– При угрях на лице прикладывать 2–3 раза в день на 20–30 минут компрессы из свежеприготовленной кашицы картофеля.

– Литровую бутылку наполнить до половины измельченным на терке хреном, залить доверху спиртом. Настоять в темном прохладном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, сырье отжать. Этой настойкой смазывать пятна хлоазмы (пигментация кожи коричневого цвета) несколько раз в день.

– При сухой экземе прикладывать на ночь внутренней стороной свежие корочки апельсина.

– 1 часть сока свежих листьев малины смешать с 4 частями несоленого сливочного масла или вазелина. Мазь позволяет легко вывести угревое

поражение кожи.

– Целебный мед из отвара листьев малины и липового цвета (по столовой ложке того и другого на стакан воды) – чудесное средство от любых морщин и вялости кожи.

– К лишаям, хроническим язвам, гнойным ранам прикладывать кашицу листьев ежевики.

– Фасолевою муку используют в виде присыпок при мокнущих экземах, ожогах, гнойничковых и рожистых поражениях кожи.

– Кашицу или свежий сок из листьев моркови использовать в виде компрессов, примочек, обмываний при лечении нейродермита, экземы, диатеза, гангренозных ран.

– Компрессы из свежих листьев ежевики полезны для лечения герпеса, рожистых воспалений, язв и кожных ран.

– Кашицей хрена заполнить три четверти объема бутылки, залить винным уксусом, настоять в темном прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, сырье отжать. Это отличное средство для заживления воспалившихся угрей. Сначала смочить их водой, потом настоем, через 10 минут кожу ополоснуть теплой, затем холодной водой.

– Сок или кашицу черной редьки смешать 1:1 по объему с горячей водой, дать остыть и этой смесью обмывать обмороженные участки кожи. Эффект получают после нескольких обмываний.

– От чесотки и стригущего лишая хорошие результаты дает смазывание пораженных мест соком чеснока, смешанным 1:1 с вазелином.

– Смешать в равных частях по объему мякоть плодов персика, желток куриного яйца, сливки, хорошо взбить. Маску нанести на очищенное лицо и шею при увядающей коже и оставить на 15–20 минут, после чего умыться теплой водой.

– Маска из ягод черной смородины полезна для кожи лица с пигментными пятнами. Кашицу из ягод нанести на лицо, руки, шею. Через 15–20 минут, если кожа жирная, маску смыть водой, а если сухая – туалетным молочком.

– 20 г сухой измельченной травы мелиссы, 30 г листьев мяты перечной, 10 г цветков ромашки аптечной и 20 г салициловой кислоты залить 1 л сухого белого вина, настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Лицо протирать лосьоном каждый вечер – это предупреждает образование морщин.

– 200 г свежей мяты залить 2 л сухого вина, настоять в темном месте неделю, периодически встряхивая содержимое, затем довести до кипения,

варить на слабом огне 1 час, настоять до охлаждения, процедить, остаток отжать. Использовать в виде компрессов, примочек для уничтожения гематом и кровоподтеков.

– Чтобы устранить пигментные пятна и морщины, освежить кожу лица, необходимо протирать ее таким отваром петрушки: 3 ст. л. измельченных листьев залить стаканом воды, варить 15 минут, процедить, охладить. Протирать лицо смоченным в нем ватным тампоном.

– Регулярные компрессы из холодного отвара зелени петрушки помогают избавиться от темных кругов под глазами.

– Смешать в равных частях по объему сок редьки черной, мед, сметану. Смесь применять наружно для любой кожи, особенно преждевременно увядающей. Наносить маску послойно, с интервалом в 5–6 минут, и держать 20 минут, затем смыть водой.

– Сок, каша травы щавеля кислого, щавеля курчавого, щавеля воробьиного – прекрасное ранозаживляющее и антисептическое средство. Наружно применять в виде компрессов при кожных сыпях, зуде, прыщах, лишаях, экземе, чесотке, нарывах и т. д.

– Соком плодов калины обыкновенной смазывать лицо при угрях и лишаях, эрозии кожи, пролежнях.

– Панариций полезно несколько раз в день обертывать свежей луковой пленкой.

– Смешать 1:1 по объему сок чеснока и измельченный в пудру черный перец. Смесь в виде компрессов прикладывать к труднозаживающим язвам, гнойникам, нарывам.

– 100 г свежей измельченной травы укропа залить 0,5 кг меда, варить на кипящей водяной бане один час, периодически помешивая содержимое, процедить, остаток отжать. Использовать в виде мази при лечении лишаяев.

– Пятна витилиго полезно смазывать несколько раз в день нежной мякотью дыни.

– При обморожениях, трещинах, ссадинах полезны компрессы с луковым соком.

– При жирной коже протирать лицо соком лимона, смешанным с одеколоном в равных частях.

– 50 г кашицы хрена и 250 г столового уксуса настоять в темном прохладном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, добавить 1,5 л холодной воды. Раствором протирать кожу 2 раза в день, затем промывать ее холодной водой от веснушек.

– 100 г растертых семян или измельченных корней редьки черной залить 0,5 л водки, настоять 2 недели, периодически встряхивая

содержимое, процедить, остаток отжать. Использовать для протирания веснушек 1–2 раза в день.

– Кашицу лимона с кожурой, но без семян, залить стаканом водки, настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Смазывать на ночь веснушки и пигментные пятна.

– Кожурой дыни с плотными остатками мякоти протирают кожу лица от веснушек, угрей, пигментных пятен.

– Кашица из рисовой муки, сваренная на соке дыни, накладывается на кожу лица от веснушек.

– Столовую ложку сока лимона смешать с 2 ст. л. меда. Применять в виде компрессов, втираний от веснушек, угрей, гематом, кровоподтеков и других видов кожной пигментации.

– Полстакана кашицы хрена залить стаканом 3 %-го уксуса, настоять в темном прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Настоем протирать пигментные пятна и веснушки на ночь.

– Стакан свежих измельченных листьев шелковицы белой залить 2 ст. растительного масла, настоять две недели, периодически встряхивая содержимое, затем довести до кипения, варить на слабом огне 30 минут, процедить в теплом состоянии, остаток отжать. Настой хранить в темном прохладном месте. Использовать в виде компрессов, примочек при ожогах огнем. Очень эффективное средство.

– К 100 г свежеприготовленной картофельной кашицы добавить чайную ложку меда и все тщательно перемешать. Смесь нанести на марлевую салфетку слоем не менее 1 см, приложить к обожженному участку кожи и закрепить бинтом. Через 2 часа повязку снять, оставшуюся на коже смесь аккуратно удалить сухой марлей. Такие повязки накладывать несколько раз. Это средство также полезно при угрях, застарелых язвах, экземе.

– При ожогах прикладывать к пораженным участкам отбитые скалкой листья свежей капусты белокачанной или кашицы моркови.

– Нутряной бараний жир растапливать на слабом огне так, чтобы куски его немного пожелтели. К 500 г растопленного жира добавить кашицу от 5 луковиц репчатого лука, держать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30–40 минут, периодически помешивая содержимое, процедить в горячем виде, сразу добавить 100 г порошка нафталина, тщательно перемешать. При лечении ожогов, ран, фурункулов теплой мазью пропитывать марлю и ставить компресс на больное место, меняя 1–2 раза в

сутки.

– При лечении ожогов, ран, эрозий кожи и слизистых оболочек рекомендуется облепиховое масло. В начале оно вызывает кратковременное жжение, но затем приносит облегчение, раны быстро исчезают, не оставляя соединительнотканного рубца. Если раны и эрозии глубокие, плохо заживают, лечение повторяют через 4–6 недель.

Марлевые салфетки пропитать облепиховым маслом, отжать, наложить на предварительно обработанное место ожога, закрепить легкой повязкой. При ожоге лица ожоговые поверхности после первичной обработки орошают 1–2 раза в сутки облепиховым маслом.

– Маслом грецких орехов прекрасно справляются и с ожогами, и с незаживающими ранами.

– При ожогах в качестве общеукрепляющего средства употреблять слегка поджаренные ядра ореха-фундука.

– Порошок кожуры тыквы смешать 1:1 по объему со свежим несоленым сливочным маслом, настоять на кипящей водяной бане 3–4 часа, помешивая содержимое. Мазь применять как наружное средство при лечении ожогов огнем.

– Смешать 1:1 по весу сок хрена и поваренную соль. Аккуратно втирать смесь в бородавки до полного их исчезновения.

– Разрезать сырую луковицу, настоять в уксусной эссенции 2 часа и привязать их на ночь к бородавкам. Луковые компрессы ставить ежедневно до полного излечения.

– Массу из сырых ягод рябины красной регулярно наносить на бородавку.

– Принимать за день 10–20 г сока корня хрена или кашицы из корня. Этим же соком натирать бородавки несколько раз в день. Курс лечения до 1,5 месяцев.

– Бородавки удаляются свежим соком лука репчатого, если ежедневно смазывать их по несколько раз.

– Смешать 2:1 по объему кашицу чеснока и мед. Смесь наносить толстым слоем на бородавки, держать ночь, укрепив мазь лейкопластырем.

– Аккуратно вырезать сердцевину лука, засыпать ее крупной солью, закрыть. Полученной жидкостью натирать бородавки утром и вечером.

– Кашицу чеснока смешать 1:1 по объему с нутряным топленым свиным салом, настоять на кипящей водяной бане, доведя помешиванием смесь до однородного состояния, охладить. Хранить в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте. Мазь использовать в виде компрессов, втираний для удаления мозолей, бородавок.

– Измельченную кожуру 2 лимонов залить половиной стакана 30 %-го уксуса, настоять в плотно закрытой посуде 8 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. При бородавках прикладывать к ним тампон, смоченный в этом настое, 2 раза в сутки.

– В особо упорных случаях прибинтовывать к бородавкам мясистую часть лимона, предварительно приняв короткую горячую ванну.

– Свежеприготовленную кашу из тертой моркови накладывать на язвы и раны, в том числе гнойные, для ускорения регенерации.

– Повязки со свежим морковным соком издавна использовали для лечения гнойных незаживающих ран. В течение дня прилегающие к ранам слои повязки смачивать 2–3 раза соком, на следующий день повязку сменить.

– Сырая свекольная каша издавна применялась при воспалении ран. По мере высыхания повязки с кашей менять. Можно делать также примочки из сока свеклы.

– Каша репчатого лука на молоке и печеный лук ускоряют созревание нарывов.

– Свежеприготовленная каша из лука прикладывается через марлю к больному месту и очищает гнойные раны, ускоряет их заживление.

– Кашу чеснока прикладывать через марлю к гнойным ранам и язвам.

– Свеженатертую кашу из яблок используют при долго не заживающих ранах и язвах.

– Можно к долго не заживающим язвам прикладывать куски сырых яблок.

– Свежие спелые ягоды земляники лесной размять и через льняную ткань приложить к мокнущей ране, застарелой язве.

– Сгущенный сок граната используется как ранозаживляющее средство.

– Свежеприготовленный сок сельдерея используют для примочек и орошения при гнойных и других заболеваниях кожи.

– Припарки или крепкий отвар из свежих листьев сирени используют при лечении гнойных язв.

– Молодые листья сирени хорошо промыть, обложить ими рану или язву и прибинтовать. Листья менять через каждый час.

– Иногда хороший результат дает прикладывание к ранам стружки молодых веточек сирени.

– Свежие свекольные листья прикладывают к пораненному месту при ранениях, ссадинах, нарывах, ожогах.

– Свежие или сушеные распаренные листья земляники лесной прикладывают к долго не заживающим и гнойным язвам для очищения их

от гноя и ускорения заживления.

– Свежеизмельченные листья сельдерея пахучего рекомендуется прикладывать к труднозаживающим ранам и язвам.

– Лепесток белой лилии приложить к больному месту, накрыть кусочком пергаменты и забинтовать или заклеить пластырем при порезе или уколе пальца. На другой день палец заживет.

– Очищенную головку чеснока растереть в 50 г меда. Прикладывать к укушенной или гнойной ране. Повязки менять ежедневно.

– 15 г измельченных незрелых плодов или листьев грецкого ореха залить 100 мл воды, прокипятить, добавить подсолнечное масло и выдержать 10 дней, затем нагревать в течение 3 часов на кипящей водяной бане. Процедить, кипятить еще 40 минут, добавить 15 г желтого воска. Этой мазью смазывать раны.

– Местное применение облепихового масла (наряду с приемом внутрь по 2–3 мл 1 раз в день) при долго не заживающих ранах и язвах ускоряет процесс их заживления.

– Гнойные раны заживают быстрее, если на них наложить кашицу из редьки, пропущенной через мясорубку. Такими же свойствами обладает кашица из корня хрена. Кашицу или настой корней хрена обыкновенного применяют при гнойных ранах, язвах.

– Свеженатертую кашицу хрена залить кипяченой водой комнатной температуры из расчета 1:10, настаивать под крышкой 8–10 часов при периодическом помешивании, процедить. Использовать для обмывания застарелых гнойных и ран.

– 10 г измельченных в порошок сухих цветков календулы тщательно растереть с 50 г ланолина или вазелина. Однако лучше смешать свежий сок растения с ланолином в соотношении 1:10. Мазь календулы применяют при лечении трещин кожи и ожогах.

– Собранные в начале лета листья сирени и равное количество нутряного свиного жира уложить послойно в посуду так, чтобы первым и последним были слои жира. Посуду плотно закрыть крышкой и поставить в нежаркую духовку на 10 часов, затем дать смеси остыть, процедить, отжав через марлю. Полученную жидкость перелить в банку и периодически помешивать до остывания.

Мазь использовать в виде повязок при лечении трещин на пятках, ран и порезов. Хранить мазь в холодном месте.

– Свежим соком земляники лечат экзему. Можно взять спелые ягоды земляники лесной, размять, толстым слоем намазать на чистую льняную ткань и прикладывать к больному месту 3–4 дня подряд при экземах с

нагноениями, трещинами, струпьями.

– Соком из мякоти тыквы обыкновенной или кашицей из растертой мякоти плодов лечат экзему, прикладывая к пораженным участкам кожи.

– Яблочным неразбавленным уксусом орошать пораженные экземой участки кожи 6 раз в день с утра и до вечера.

– Свежеприготовленную кашицу или сок из чеснока посевного смешать со свиным салом в соотношении 1:1. Мазь использовать для лечения экземы.

– 5 г облепихового масла или аптечного смешать с 95 г топленого внутреннего свиного, куриного или гусиного жира, вазелина, ланолина, сливочного или растительного масла и т. п. Наносить полученную мазь на поврежденную кожу при экземе 2 раза в сутки. Одновременно можно принимать внутрь облепиховое масло по 2–3 мл 1 раз в день.

– Приготовить и применять при экземах ванну с душицей. Вода в ванне должна иметь температуру 35–37 градусов. Ванну принимают в течение 10–15 минут.

– Когда на калине весной начинают набухать почки и зеленеть прошлогодние побеги, срезать их вместе с почками, мелко измельчить и высушить на солнце или в теплой духовке.

Наполнить кастрюлю на четверть ее объема и залить доверху водой, плотно закрыть крышкой и поставить в духовку на слабый жар на 10–12 часов. Готовый отвар остудить, процедить.

Принимать по 1 ч. л. за 2 часа до завтрака и через 2 часа после обеда и ужина при золотухе у детей. Назначенную врачом диету необходимо соблюдать.

– Свежие или высушенные листья грецкого ореха залить холодной водой, кипятить в плотно закрытой посуде 45 минут. Для полной ванны их берут 1 кг, для половинной – 500 г, для сидячей и ножной – по 250 г.

Ванны применяют при лечении золотухи и при заболеваниях лимфатических желез.

– Тертую морковь прикладывают к воспаленным участкам кожи, ожогам, гнойным ранам.

– Сок хрена, разбавленный пополам с водой, используют для обмываний при крапивнице.

– Свежеприготовленный сок сельдерея используется для примочек и орошений при аллергической крапивнице, гнойничковых и других заболеваниях кожи. Внутрь принимают сок сельдерея по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды при аллергической крапивнице и дерматитах.

– Мякотью свежей тыквы обыкновенной рекомендуется обкладывать

воспаленные участки кожи при сыпях, дерматитах, экземах.

– Масло шиповника майского применяется наружно для лечения дерматозов, трофических язв, пролежней.

– Срезать ветки малины, промыть кипяченой водой, нарезать на кусочки длиной 1–2 см, затем хорошо разжевать их и приложить эту кашицу к пораженному месту на губах при герпесе (пузырьковые высыпания, называемые вирусами группы герпеса).

– Свежие листья малины промыть, пропустить через мясорубку и смешать с топленным сливочным маслом в пропорции 1:4. Применять при кожных сыпях и гнойничковых заболеваниях кожи.

– 2 ст. л. измельченных корней сельдерея пахучего залить 1 ст. холодной кипяченой воды, настаивать 3–4 часа, процедить. Пить по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при аллергической крапивнице и дерматитах.

– 5 г облепихового масла смешать с 95 г топленого внутреннего свиного, куриного или гусиного жира, сливочного или растительного масла, вазелина или ланолина. Наносить полученную мазь на поврежденную кожу 2 раза в сутки при нейродермите. Одновременно можно облепиховое масло принимать внутрь по 2–3 мл 1 раз в день.

– Соком ягод калины хорошо смазывать лицо при лишаях и угрях.

– Настой цветков калины в соотношении 1:10 используется для обмываний, примочек при кожных сыпях, лишаях.

– Облепиховую мазь применять при чешуйчатом лишае.

– Свежеприготовленный сок чеснока втирают в воспаленную кожу при лишаях, экземе.

– Чтобы вылечить лишай, надо натереть 1–2 зубчика чеснока на ржавой железке. Полученную массу нанести на ватный тампон и мазать тонким слоем пораженный лишаем участок кожи, захватывая и края, применять в течение нескольких дней.

– Головку чеснока растереть в 100 г масла или жира. Использовать при чесотке, экземе.

– Больное место натереть чесноком, после чего втирать смесь березового угля со свежеприготовленным соком корня лопуха. Втирать 20–30 минут при лишаях.

– При угрях рекомендуется смазывать лицо соком ягод калины. Смыть по высыхании. Сок также можно использовать для компрессов, которые накладываются на пораженные угрями участки кожи.

Одновременно рекомендуется принимать настой из ягод калины, для чего 4 ст. л. спелых растертых в ступке ягод калины залить в термосе 0,5 л

кипятка, настаивать 3 часа, процедить. Пить по полстакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

– Полстакана свежеприготовленной кашицы сырого картофеля смешать с 1 ч. л. меда. Применять в виде повязок при угрях, экземах.

– Кашица лука репчатого способствует выведению угрей, помогает при зудящих высыпаниях на коже. Кашицу через марлю прикладывать к больному месту.

– Кашицу из печеного репчатого лука накладывают на фурункул, карбункул для ускорения созревания.

– Испечь луковицу, разрезать пополам, одну из половинок горячей приложить к фурункулу и завязать. Повязку с горячим луком менять каждые 3–4 часа.

– Сырую луковицу натереть на терке, смешать с молоком и полученную кашицу наложить на фурункул или карбункул для ускорения созревания.

– Лук, испеченный в тесте или сваренный в молоке, применяется в виде компрессов при фурункулах, нарывах.

– Лепешки из фасолевой муки с медом применяют для лечения фурункулов, нарывов.

– Свежеотжатый сок огурца посевного принимать внутрь по трети стакана 2 раза в день перед едой и использовать для примочек при юношеских угрях.

– 3 ст. л. измельченных свежих огурцов залить стаканом кипящей воды, настаивать 3–4 часа, процедить, затем добавить 1 ч. л. пчелиного меда, размешать до полного растворения. Использовать для протирания лица при угрях. Через 30–60 минут сполоснуть кожу прохладной водой.

– Стакан свежих ягод земляники залить 300 мл водки, настаивать в течение месяца. Настойку разбавлять пополам с водой и протирать лицо при угрях.

– 4–5 ст. л. измельченной цветущей надземной части земляники залить 1 л кипятка, настоять, охладить, процедить. Принимать по трети стакана 3–4 раза в день до еды при угрях, различных сыпях. При угрях, разных пятнах на лице, а также для улучшения цвета кожи лица умываться, делать примочки из настоя.

– Свежие листья малины истолочь, отжать сок. Смешать 1 часть сока с 4 частями сливочного масла или вазелина. Мазь применять для лечения угрей на лице.

– Втирание свежего чесночного сока в бородавки помогает избавиться от них. Можно натирать бородавки разрезанной частью зубчика чеснока. Натолочь чеснок, смешать со свиным топленым салом (1:1), намазать на

ткань, привязать к бородавке. Сменять ежедневно.

– Для выведения бородавок рекомендуется каждый день натирать их соком кислых свежих яблок. Бородавки будут уменьшаться, темнеть и дней через 10 исчезнут. Полезны также компрессы из сока кислых яблок.

– Головку чеснока растереть в 100 г масла или жира. Мазь использовать при лечении мозолей.

– Чтобы избавиться от бородавок, разрезанную сырую картофелину нужно приложить срезом к бородавке и привязать на ночь.

– Распарить ногу и привязать к мозоли корку лимона с мякотью на ночь. Процедуру повторять в течение 2–3 дней, после чего опять распарить ногу и аккуратно снять мозоль.

– Луковую шелуху залить в банке столовым уксусом, закрыть горлышко банки компрессной бумагой, завязать, выдержать 2 недели при комнатной температуре. Затем шелуху извлечь, дать стечь уксусу и слегка просушить. Шелуху слоем в 2–3 мм положить на мозоль, окружающую кожу смазать вазелином или жиром и завязать на ночь. Утром распарить ногу и осторожно соскоблить мозоль. Если мозоли большие, процедуру следует повторить.

– Хорошим средством при ожогах считался сырой тертый картофель, который прикладывали к пораженным участкам. Натертую на мелкой терке очищенную сырую картофелину приложить к обожженному месту и покрыть массу сверху тканью или завязать. Менять повязку по мере нагревания.

– Если у ребенка кожа от солнца стала ярко-красной и жжет, очистите 2 картофелины, натрите их на мелкой терке и смазывайте тонким слоем обгоревшие места.

– Смешать полстакана картофельной кашицы с 1 ч. л. меда, массу нанести на марлевую салфетку слоем в 1 см, приложить к обожженному участку кожи и слегка прибинтовать. Часа через 3 повязку сменить.

– 100 г измельченного репчатого лука пережарить в 100 г коровьего топленого масла, процедить, смазывать ожоговые раны. Обожженное место не будет гноиться и быстро заживет.

– 3 луковицы средней величины залить 0,5 л растительного масла, прокипятить до золотистого цвета, процедить. Полученной мазью смазывать места ожога.

– 30 г измельченных листьев грецкого ореха залить 200 мл растительного масла, настаивать в темном месте при периодическом взбалтывании в течение 7 дней, затем прогреть на кипящей водяной бане в течение 3 часов, процедить через марлю в несколько слоев, после чего

кипятить 30 минут, добавить 30 г желтого воска. Мазь использовать для смазывания ожогов.

– 200 г сухих измельченных корней сельдерея залить 1 л кипятка, кипятить на малом огне 10 минут, процедить, немного остудить, опустить в него обмороженную руку или ногу и держать до остывания воды. Затем поврежденное место облить холодной водой и втереть гусиное сало. Втирать его каждый вечер в течение 1–2 недель.

– Чтобы не обморозить уши, перед выходом на мороз смажьте их гусиным салом (жиром).

– На свежую рану наложить и завязать компресс из кашицы репы. Менять по мере ее высыхания.

– При ушибах прикладывать к больному месту кашицу из листьев капусты белокачанной.

– При растяжении суставов наложить на них кашицу репчатого лука, смешанного с сахарным песком, сверху обернуть компрессной бумагой и укрепить бинтом. Менять 2–3 раза в сутки.

– При растяжении сухожилий смешать кашицу репчатого лука с сахарным песком, положить смесь на больное место толстым слоем и забинтовать.

– При ушибах прикладывать к больному месту кашицу из сваренной фасоли.

– Кашицу из одной луковицы репчатого лука, столовую ложку порошка листьев подорожника смешать с равным по объему количеством меда. Применять для компрессов. Делать их 3 раза в день при ушибах и кровоподтеках, держать по 2 часа.

– Смесь кашицы свежей или печеной мякоти репчатого лука и сахара (10:1) прикладывать к поврежденной связке на 5–6 часов, затем повязку менять.

– Кашица из помидоров – великолепнейшее средство против нарывов.

– Порошком из высушенных зеленых околоплодников грецкого ореха присыпать ссадины на коже.

– Разжеванные грецкие орехи употреблять как пластырь, прикладывая к нарыву.

– При лечении переломов костей, вывихов, растяжений, ран 2 ст. л. ягод барбариса залить 1,5 ст. горячего молока, варить на слабом огне 30 минут, настоять 10 минут, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

– Растертые листья Melissa, как свежие, так и сушеные (размочить в кипятке), прикладывают на тряпочке к ранам (приятно холодит, уменьшает

боль).

– Из фасолевого теста делают кашицу или густое тесто и прикладывают к ранам, кровоподтекам, фурункулам, панарицию.

– Кашицу из свежих листьев персика прикладывают к раневой поверхности при абсцессах, фурункулах, ожогах, ранениях, для лечения сухой и мокрой экземы, при нейродермитах, лишаях.

– Измельченные свежие и распаренные листья сливы, приложенные к гнойным ранам и язвам, способствуют их исчезновению.

– Свежим огуречным соком полезно промывать нагноившиеся раны и язвы, прикладывая затем к ним на несколько часов компрессы, смоченные в этом соке. Он обладает сильным антимикробным действием.

– При ушибах, опухолях, укусах комаров, ос, пчел, для удаления веснушек и пигментных пятен к больным местам прикладывают свежие листья петрушки, делают компрессы, примочки, обтирания из свежего сока, из кашицы наземной части растения.

– Кашицу двух головок чеснока залить 0,5 л 6 %-го уксуса, настоять сутки, периодически встряхивая содержимое, процедить. Настойкой растирать участки тела, пораженные ушибами.

– Для ран, порезов, язв, ожогов тонкая пленка, разделяющая отдельные слои луковицы, представляет асептическую повязку: ее накладывают на рану, покрывают марлей и завязывают.

– Чистый или разведенный сок лимона в виде обмываний, компрессов, примочек применять при лечении свежих или инфицированных ран.

– 2 ст. л. измельченной в порошок коры со ствола шелковицы смешать с 1,5 ст. растительного масла, настоять 3 недели, периодически встряхивая содержимое, затем варить на кипящей водяной бане 2 часа, процедить. Мазью смазывают небольшие раны, ушибы.

– 100 г порошка еловой смолы, 5 измельченных в кашицу репчатых луковиц, 250 г растительного масла (лучше оливкового), 75 г порошка медного купороса тщательно растереть и томить на слабом огне, не допуская до кипения, постоянно помешивая содержимое. Мазь обладает жгучим действием и активно лечит переломы и ушибы.

Головная боль

– Столовую ложку травы мелиссы залить стаканом кипятка, настоять в плотно закрытой посуде 30 минут, процедить. Принимать по четверти стакана 3–4 раза в день до еды при головной боли.

– При мигрени полезно положить в ухо тряпочку, смоченную соком красной свеклы или лука, или положить за уши и на виски кислую капусту в тряпочку и обвязать голову полотенцем.

– Цветами жасмина засыпать банку, залить растительным маслом, настоять в плотно закрытой посуде на солнце 40 дней, периодически встряхивая содержимое. Хранить в темном прохладном месте, не процеживая. Смазывать тело при параличе, искривлении лица, болезни седалищного нерва, судорогах, дрожи, мигрени простудного происхождения и всех простудных болезнях.

– 150 г тертого на мелкой терке хрена, 0,5 кг измельченных с коркой, но без семян, апельсинов, 300 г сахара и 1 л красного сухого вина варить в закрытой посуде на кипящей водяной бане 1 час; охладить, процедить, остаток отжать. Пить при мигрени по трети стакана через 2 часа после еды.

– 100 г семян чернушки посевной залить 0,5 л спирта, настоять в темном месте при комнатной температуре 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при мигрени по 5–10 капель каждые 5 минут. Обычная доза 30–90 капель в день в течение многих недель.

– При головной боли, связанной с высокой температурой, смазывать несколько раз в день лоб и виски нагретой мякотью лимона.

– Густой отвар плодов груши используют для примочек при головной боли.

– 50 г сухой травы душицы залить 5 л кипятка, настоять, укутав, час, процедить. При головной боли мыть голову теплым настоем душицы и затем обвязать ее платком.

– Густой отвар плодов кизила используют для примочек при головной боли.

– При головных болях полезно есть кашлицу свежих яблок.

– При сильных головных болях пить по четверти стакана 3 раза в день до еды свежий сок ягод черной смородины.

– При постоянных головных болях пить по четверти стакана в день свежеприготовленный сок картофеля.

– Прикладывать к вискам на 15–20 минут до исчезновения головной

болиразрезанную надвое луковицу репчатого лука.

– При головной боли прикладывать ко лбу дольки разрезанного свежего картофеля.

– Смешать в равных частях цветы боярышника и траву тысячелистника. Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, процедить. Принимать по четверти стакана 3 раза в день до еды при мигрени.

– Мята перечная, душица, кипрей – соединить все составляющие в равных частях по весу. Столовую ложку измельченной смеси залить 0,5 л кипятка, настоять в плотно закрытой посуде в теплом месте 30 минут. Принимать по стакану при головной боли.

– При головной боли, происходящей от холода, при мигрени, полезно жевать анис.

– Свежие ягоды земляники есть по полстакана 4–6 раз в день при головной боли.

– Две трети (по объему) сока лука-порея смешать с третью меда. Смесь закапывать по 2 капли в уши и ноздри при сильной головной боли.

– При височной головной боли натереть виски кашицей чеснока.

Заболевания зубов и полости рта

– Истолченный хрен положить на марлю или салфетку и туго прибинтовать к пульсу на руке, противоположной стороне, где болит зуб. После утихания зубной боли покраснения смазать растительным маслом.

– Запястье руки хорошо натереть чесноком и наложить тряпочку (не синтетическую). Затем мелко нарезать чеснок, привязать к пульсу возле большого пальца и туго забинтовать руку. Если зубная боль справа, то натирать руку и привязывать к ней чеснок надо слева, и наоборот.

– Натертый на терке или мелко измельченный хрен поместить в банку, заполнив ее наполовину, залить доверху разведенным спиртом или водкой и плотно накрыть крышкой или пробкой, настаивать при комнатной температуре 3 дня, встряхивая банку время от времени. При зубной боли 1 ст. л. настойки держать во рту у больного зуба до утихания боли, затем выплюнуть.

– Разбавленный водой сок хрена используется для полосканий при воспалениях слизистых оболочек рта, для уменьшения зубной боли.

– Если принимать 3 раза в день 1 ч. л. сока хрена с лимонным соком, можно вылечить стоматит.

– 1–2 ст. л. молодых клейких листьев грецкого ореха настаивать в 1 ст. кипятка в течение часа. Полоскать при зубной боли, воспалении десен.

– Для укрепления десен полезно ежедневно съедать 1 дольку чеснока.

– 0,5 ч. л. смеси чеснока с медом держать во рту и медленно проглатывать с последующим повторением при стоматите. Свежеприготовленный сок чеснока смешать на водяной бане с медом в пропорции 1:1.

– Надкусить зубок чеснока и держать, посасывая, во рту как можно дольше для лечения стоматита. Лечение повторить при необходимости.

– Срежьте веточку одного из плодовых растений (яблони, вишни, смородины, шиповника) длиной 15–20 см. Начиная с кончика, тщательно перебирая веточку, размочалите ее по всей длине зубами, затем, периодически зажимая ее зубами, потяните изо рта. Так лечат больные десны. Делайте это ежедневно не менее 3–4 недель. После процедуры 30 минут не принимать пищу и воду.

– 1 ст. л. плодов шиповника майского залить 2 ст. кипятка в эмалированной посуде, кипятить 10 минут, настаивать в закрытой посуде в темном месте в течение суток, процедить. Пить по полстакана 2 раза в день

перед едой при кровоточивости десен.

Глазные болезни

- При понижении остроты зрения рекомендуется съесть натощак по 100–150 г свеклы обыкновенной.
- При воспалении глаз применяются примочки из отвара цветков малины.
 - 1 ст. л. измельченной травы или семян укропа пахучего залить полутора стаканами кипятка, настоять, процедить. Применяется для примочек при глазных болезнях (воспалении глаз и век).
 - Репчатый лук отварить в воде, процедить, добавить в отвар небольшое количество меда или борной кислоты. Полученным отваром промыть глаза 4–5 раз в день при покраснении глаз от ветра.
 - Хорошим средством для предотвращения развития бельма на глазу является смесь сока репчатого лука с пчелиным медом.

Болезни ушей

– Очищенный зубчик свежего чеснока растереть, в полученную кашицу капнуть 2–3 капли камфорного масла. Полученную смесь положить в марлечку и вложить в ухо при ухудшении слуха. Тампон держать в ухе до появления жжения, после чего вынуть его и выбросить.

– Свежеприготовленный сок чеснока смешать с оливковым маслом (1:3). Закапывать смесь по 1–2 капли в каждое ухо в течение 2–3 недель при возрастном снижении слуха. После 7-дневного перерыва курс лечения можно повторить.

– Мелко нарезать или растереть 2 головки чеснока, чтобы заполнить три четверти объема стакана, переложить чеснок в большую миску и при постоянном помешивании тонкой струйкой медленно добавить три четверти стакана очищенного оливкового масла. Закрывать смесь стеклянной крышкой и поставить на солнечный свет на 10 дней. В течение этого срока смесь нужно аккуратно перемешивать 2–3 раза в день. На 11-й день смесь отфильтровать, добавить 2–3 капли эвкалиптового масла или глицерина (продаются в аптеке), перелить в бутылку из темного стекла с хорошей плотной пробкой и поставить в холодильник.

Масло перед использованием нужно подогреть: 6–7 капель масла влить в чайную ложку и подержать над пламенем газовой горелки не более минуты. Проверить температуру масла, капнув его себе на руку. Рука не должна ощущать ни тепла, ни холода. Масло особенно полезно при заболеваниях ушей, инфекциях внутреннего уха у детей. При лечении детских ушных инфекций в слуховой проход ребенка можно закапывать несколько капель масла, но медленно и осторожно.

Чесночное масло сохраняет свою активность в течение 3 месяцев, если хранится в холодильнике в темном стеклянном флаконе с плотной пробкой.

Женские болезни

– 1 ст. л. измельченной коры калины обыкновенной залить стаканом воды, кипятить на слабом огне в закрытой посуде 15–20 минут, остудить, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день при обильной менструации и маточном кровотечении.

– 1 ст. л. измельченной коры калины (10 г) залить стаканом кипяченой воды (200 мл), кипятить 10 минут, настаивать 2–3 часа, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день при маточных истечениях на почве нарушений менструального цикла, угрожающем аборте и в климактерическом периоде.

– Взять 1 кг репчатого лука, очистить от шелухи, промыть в воде, измельчить, залить 2 ст. крутого кипятка, кипятить на слабом огне 15–20 минут, остудить, процедить. Принимать по полстакана натощак в течение 2 дней при скудных менструациях.

– Шелуху с 1 кг лука репчатого залить 2 ст. кипятка, варить на слабом огне 20 минут, остудить, процедить. Принимать по полстакана натощак утром несколько дней при скудных менструациях.

– Настой укропа, приготовленный в соотношении 1:20, пить по полстакана 3–5 раз в день при снижении лактации (образование и выделение молока молочной железой) у кормящих матерей.

– Порошок из плодов укропа пахучего (огородного) принимать на кончике ножа с теплой кипяченой водой 2–3 раза в день для улучшения отделения молока у кормящих матерей.

– Для увеличения количества молока у кормящих матерей рекомендуется принимать истолченные семена укропа с сахаром по 0,5 ч. л. каждого 3 раза в день. Строгая дозировка.

– Для увеличения лактации у кормящих женщин в первый месяц кормления рекомендуется ежедневно пить по полстакана сока моркови посевной (можно с добавлением 1 ст. л. меда).

– Березовый сок рекомендуется пить по стакану в день за 30 минут до еды или через 1–2 часа после еды при недостаточном образовании молока у кормящих женщин.

– Мед смешать со свежеприготовленным соком редьки в равных частях (вместо меда можно взять сахар). Принимать по четверти стакана 3–4 раза в день как молокогонное средство.

– Натертую красную свеклу в марле приложить на 40 минут к больному месту при мастопатии (заболевании молочной железой, проявляющееся

уплотнением железы, болезненностью, кровотечением из соска). Рекомендуется также пить сок свеклы по 50–100 г 3 раза в день за 30 минут до еды на протяжении 25 дней. До употребления сок должен постоять несколько часов в прохладном месте (лучше в холодильнике).

– Измельченную мякоть свежей тыквы рекомендуется прикладывать при мастопатии к уплотнениям 2–3 раза в день на 45–60 минут.

– Свежую белокочанную капусту пропустить через мясорубку, получившуюся кашлицу смешать с несколькими столовыми ложками простокваши. Часть смеси нанести на льняную или хлопчатобумажную ткань и прикладывать при мастопатии на больное место, не допуская высыхания. Менять несколько раз в сутки до полного исчезновения боли. Кроме того, внутрь принимать молочный настой семян укропа, для чего 100 г семян варить в 0,5 л молока в течение 5–10 минут, настоять 2 часа. Пить по стакану 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3 недель.

– 1 ст. л. высушенных цветков картофеля залить стаканом кипятка, настаивать 15–20 минут, процедить. Принимать по трети стакана в день до еды при миомах (доброкачественная опухоль из мышечной ткани), фибромах (доброкачественная опухоль из соединительной ткани), мастопатии.

– 1 ст. л. плодов боярышника заварить стаканом кипятка, настоять 15 минут на водяной бане, снять, охлаждать 45 минут, процедить. Добавить кипяченой воды до первоначального объема. Пить по 1 ст. л. 2–3 раза в день за 20 минут до еды при климаксе (период выражается нарушением, а затем прекращением менструаций).

– 2 ст. л. шишек хмеля обыкновенного залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настаивать 1 час, процедить.

Пить по четверти стакана 3 раза в день за 20 минут до еды при климактерических расстройствах. В больших дозах – яд. Передозировка настоя приводит к возникновению головных болей, чувства усталости, болей в области живота, тошноте, рвоте.

Мужские болезни

– Свежеприготовленный сок из корней сельдерея пахучего рекомендуется принимать по 1–2 ч. л. 2–3 раза в день до еды при импотенции.

– 30 г корней и травы петрушки огородной заварить стаканом кипятка, настаивать под крышкой 30 минут, процедить. Употреблять по 2 ст. л. 3 раза в день при воспалениях предстательной железы.

– 1 ст. л. плодов или корней петрушки залить 2 ст. кипятка, настоять 10 часов, процедить. Выпить мелкими глотками в течение дня при воспалении предстательной железы

– 20 г истолченных семян тыквы обыкновенной заварить стаканом кипятка, настаивать 30–45 минут, процедить. Пить по полстакана 4–5 раз в день до еды при простатите.

– Народная медицина рекомендует при воспалении предстательной железы употреблять в свежем виде репчатый лук. Небольшую головку лука можно съесть вечером.

– Смешать в равных частях свежеприготовленные соки свеклы, моркови и огурцов. Принимать по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды при воспалении предстательной железы.

– Свежеприготовленный сок моркови смешать с медом в соотношении 1:1. Принимать по четверти стакана 3 раза в день при импотенции.

– При орхите (воспалении мужских половых желез) рекомендуется ежедневно пить в общей сложности по меньшей мере 0,5 л следующих смесей соков: моркови, свеклы, огурца (10:3:3); моркови, шпината (5:3); моркови, сельдерея, петрушки (9:5:2).

– При бесплодии рекомендуется пить сок моркови, а также моркови и шпината (5:3).

Болезни крови

– При малокровии рекомендуется включать в диету без ограничений арбуз съедобный.

– Плоды тутового дерева (шелковицы), лучше черные ягоды, рекомендуется употреблять в любом виде без ограничений при малокровии.

– Свежие ягоды рябины, сок из ягод, сироп, компот, варенье благодаря высокому содержанию витаминов рекомендуются при малокровии.

– Сок из плодов рябины пьют по 1 ст. л. 4 раза в день при заболеваниях крови.

– Сок и отвар плодов вишни рекомендуется употреблять при малокровии.

– Спелый крыжовник полезен при малокровии. Ягоды употребляют и для укрепления стенок кровеносных сосудов и сердца.

– Свежие плоды айвы рекомендуется употреблять при малокровии.

– При анемии, раке крови рекомендуется ежедневно съедать по 5 кг яблок. После приема яблок не рекомендуется в течение 1–2 часов пить чай.

– При малокровии рекомендуется ежедневно в течение нескольких месяцев съедать натощак по 100–150 г свеклы или выпивать перед едой 30 мл свекольного сока.

– При заболеваниях крови и кроветворных органов полезно пить по полстакана 2–3 раза в день смесь свежеприготовленных соков свеклы и моркови (1:3).

– При малокровии рекомендуется съедать ежедневно натощак утром 100 г тертой моркови со сметаной или растительным маслом или пить 100–200 мл 3 раза в день до еды свежеприготовленный сок.

– При анемии очень полезно употреблять морковь, сваренную в молоке.

– 1 ст. л. измельченных плодов шиповника залить 2 ст. кипятка; настаивать в закрытой посуде в течение 1 часа, процедить через марлю и отжать. Для улучшения вкуса можно добавить сахар или сироп. Пить по полстакана 2 раза в день перед едой при малокровии.

– 2 ст. л. плодов шиповника залить в термосе стаканом кипятка на ночь, процедить, отжать. Пить по стакану 2 раза в день при анемии.

– Смешать в равных количествах свежотжатый сок корнеплодов моркови, свеклы и редьки, слить в темную бутылку, обмазать бутылку тестом, но так, чтобы жидкость могла из нее испаряться, и поставить в духовку на слабый огонь на 3 часа, чтобы сок томился. Принимать по 1 ст.

л. 3 раза в день до еды в течение 3 месяцев при малокровии.

– Смешать свежеприготовленные соки корнеплодов свеклы красной и редьки черной (1:1), слить в темную бутылку, обмазать бутылку тестом, но так, чтобы жидкость могла из нее испаряться, и поставить в духовку на малый огонь на 3 часа, чтобы сок томился. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды при малокровии в течение 3 месяцев.

– Пить по 2 ст. л. яблочного уксуса на стакан воды, добавить 2 ст. л. меда, 1 каплю люголя для очистки крови.

– При анемии принимать сок облепихи по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

– При анемии, лучевой болезни есть в течение года плоды рябины черноплодной. Как можно больше.

– Смешать в равных частях по объему сок моркови, черной редьки, красной свеклы. Поставить в плотно закрытой посуде в горячую духовку на 3 часа для томления. Принимать при анемии 1–2 ст. л. 3 раза в день перед едой в течение 3 месяцев.

– Смешать в равных частях по весу измельченные на мелкой терке морковь, черную редьку, красную свеклу. Съесть ежедневно в виде салата перед обедом по 150–200 г смеси с чайной ложкой растительного масла при малокровии.

– 8 ст. л. листьев и корней ежевики варить 1 час, не доводя до бурного кипения, на малом огне в закрытой посуде в 1 л красного вина, настоять 7 дней. Принимать при анемии по 50 г 3 раза в день до еды.

– 2 ст. измельченных зеленых грецких орехов залить 1,5 кг меда, настоять в темном месте 20 дней, ежедневно помешивая содержимое по несколько раз. Принимать при анемии по столовой ложке 3 раза в день до еды.

– 300 г кашицы репчатого лука, 100 г меда, 600 г сухого вина настоять неделю в темном, прохладном месте, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день до еды при анемии, артрите, водянке, подагре, простатите, сахарном диабете, цистите.

– При малокровии употреблять в пищу слегка обжаренные ядра ореха-фундука.

– Приготовить свежий сок редьки черной, смешать его в равных частях по весу с медом и принимать сначала по четверти стакана, а затем по трети стакана 3 раза в день при малокровии, водянке, камнях в почках и мочевом пузыре, подагре, заболеваниях печени, метеоризме, злокачественных опухолях, туберкулезе легких, как молокогонное и противоглистное средство, при бронхите, коклюше.

– стакан томатного сока и столовую ложку меда пить по трети стакана 3 раза в день до еды при анемии, для лечения и профилактики атеросклероза.

– Сладкие сорта граната рекомендуются при лечении анемии, отсутствии аппетита.

– Больным анемией полезно 3–5 раз в день потреблять по 50–100 г вареной тыквы.

– При лечении анемии полезны свежие плоды физалиса по 5–10 штук 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды.

– При малокровии ежедневно съесть по 3–5 яблок 2–3 раза в день или пить яблочный сок либо компот по стакану 3–4 раза в день.

Онкологические, лучевые болезни

– Свежие соки моркови, капусты, яблок, ягод черной смородины, облепихи и калины принимать по полстакана 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды при онкологии.

– Сырой сок красной свеклы рекомендуется принимать при лечении злокачественных опухолей по 600 мл в сутки. Пить сок через равные промежутки времени по 100–200 мл за прием, т. е. 5–6 раз в сутки. При пятиразовом приеме пить сок днем через 4 часа и 1 раз ночью, лучше на голодный желудок за 10–15 минут до еды в слегка подогретом виде. До употребления сок должен постоять несколько часов в прохладном месте, лучше в холодильнике. Прием свежего сока вызывает тошноту, рвоту, икоту, общую слабость и непереносимость его употребления в дальнейшем. Нельзя заедать сок дрожжевым хлебом и запивать кислым соком.

При раковых заболеваниях чистый натуральный сок необходимо принимать в течение всей жизни. При профилактическом курсе достаточно 2–3 месяца в год.

Если ежедневный прием сока приводит к непереносимости его, сок следует смешивать с овсяными хлопьями, хреном, простоквашей.

Красной свеклой нельзя излечить ракового больного, но можно значительно поднять защитные силы и нарушенное клеточное дыхание. Приемом сока красной свеклы можно достигнуть улучшения результатов классической терапии. Сопутствующее назначение препаратов красной свеклы в дополнение к лечению не представляет никакой угрозы.

Помимо приема свекольного сока, рекомендуется съедать в сутки за обедом и ужином в качестве гарнира около 200 г вареной свеклы.

Лечение необходимо проводить без перерыва не менее 6 месяцев.

– При раке различной локализации, особенно при раке желудка и кишечника, рекомендуется употреблять сырую капусту в любом виде, капустный сок. Противоопухолевое действие оказывает употребление кочерыжек капусты.

– Противоопухолевое действие оказывает употребление горьких сортов огурца.

– Мед смешать со свежеприготовленным соком редьки в равных частях (вместо меда можно взять сахар). Принимать по четверти стакана 3 раза в день при злокачественных опухолях.

– Сок из свежих ягод рябины красной пить по 1 ст. л. 3 раза в день

перед едой при раке.

– При раке кожи делать пластырь из кашицы свеженатертого хрена обыкновенного.

– Сок хрена обыкновенного применяется для смазывания при раке полости рта.

– Свежие измельченные листья капусты белокочанной используются при наружных опухолях.

– Сок из листьев и кочерыжки капусты белокочанной рекомендуется пить по 5–6 ст. в день при радиоактивном облучении в качестве антирадианта.

– Можно при облучении пить сок капусты в теплом виде по полстакана с медом или сахаром 2–3 раза в день за 1 час до еды в течение 1 месяца.

– 2 ст. л. коры молодых ветвей облепихи настаивать в 0,5 л кипятка 2–3 часа, процедить. Пить по две трети стакана в теплом виде 3–5 раз в день до еды в качестве противоопухолевого средства.

– Облепиховое масло можно принимать по 1 ч. л. за 20–30 минут до еды в течение 1 месяца при раке.

– 1 ст. л. ягод рябины красной залить стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 10 минут, настаивать 4 часа, процедить. Пить по полстакана 3 раза в день перед едой при раке.

– 1 ст. л. цветков рябины красной залить 1 ст. кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по полстакана 3 раза в день перед едой при раке.

– 300 г очищенного измельченного чеснока залить 300 г медицинского спирта, настаивать в темном прохладном месте в течение 1 недели. Принимать по 1 ч. л. на четверть стакана молока 3 раза в день за час до или через час после еды при раке желудка, кишечника.

– При раке пищевода первые 5 дней принимать натошак сок чеснока по 10 капель, вторые 5 дней – по 20 капель. С каждой новой пятидневкой прибавлять по 10 капель, доведя прием до 1–2 ч. л., затем до целой столовой ложки, запивая половиной стакана свежего сока подорожника. Через 30 минут принять 1 ст. л. меда. Принимать 2 раза в день натошак – утром и на ночь. Через 3 месяца постепенно уменьшать количество сока чеснока, дойдя до исходных 10 капель, пить их еще 5 дней, а затем прекратить прием, но продолжать пить сок подорожника по 1 ст. л. 4 раза в день в течение года. На зиму сок можно консервировать, соединяя с равным количеством чистого спирта.

В первые дни лечения сок чеснока вызывает жжение, от него может болеть голова. После 3–4 недель наступает привыкание к чесноку, а к концу 2-го месяца наступает облегчение.

– При раке желудка и для профилактики рака рекомендуется ежедневно съедать по 1–2 ст. ягод калины с медом по вкусу.

– 4 ст. л. ягод калины залить 0,5 л кипятка, укутать, настаивать 2 часа. Выпить в течение суток при раке, а также для профилактики рака желудка, при гастритах с повышенной кислотностью.

– 2 ст. л. ягод калины залить 1 ст. кипятка, кипятить на слабом огне 5 минут, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1 ст. 3 раза в день при раке желудка.

– 1 ст. л. цветков калины залить стаканом кипятка, кипятить в закрытой посуде 2–3 минуты, процедить. Пить по 1 ст. 3 раза в день при раке желудка.

Малярия

– Смешать полстакана свежеприготовленного сока черной редьки с половиной стакана водки. Выпить всю смесь в 3 приема в течение дня. На 2-й день выпить в 1 прием стакан такой смеси; начнет рвать зеленью, после чего малярия проходит совсем.

– 2,5 кг зелени петрушки огородной (посевной) без корней пропустить через мясорубку, отжать сок. В отжатый сок добавить 150 мл водки, смешать. Принимать по 100 мл натощак утром и перед сном, 3-й выпить 100 мл смеси утром на следующий день, и малярия пройдет.

– Взять 12 зеленых листьев сирени, вымыть водой, заварить в заварном чайнике крутым кипятком, накрыть крышкой и настаивать с вечера до утра. Утром натощак выпить весь настой. Перед приемом желательно очистить желудок. Повторять ежедневно при малярии. Если не поможет, через неделю повторить.

– 15–20 свежих липких листьев сирени заварить стаканом кипятка, укутать, настаивать 1,5 часа, процедить. Принимать по 100 мл утром натощак за 1 час до еды и на ночь в постели в течение 10 дней при малярии. Можно принимать настоем по 100 мл 3 раза в день до еды.

– 1 ст. свежих листьев сирени залить 2 ст. воды, кипятить до тех пор, пока не останется 1 ст. отвара, процедить. Пить по 1 рюмке от 3 до 6 раз в день для излечения малярии.

– 300 г маленьких веток с зелеными листьями от куста сирени залить 1 л воды, кипятить 20 минут, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день для излечения от малярии.

– Поместить в бутылку 9 свежих зеленых листьев сирени, залить 100 г чистого этилового спирта, заткнуть пробкой и настаивать в течение 3 дней, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 15 минут до еды с 1 ст. л. кипяченой воды при малярии.

– 100 г свежих молодых листьев сирени поместить в бутылку, залить 1 л водки, настаивать в темном месте 2 недели, процедить. Принимать 1 ч. л. настойки после приступа лихорадки, на другой день – 1 ч. л. во время приступа, на третий день – 1 ч. л. после приступа, и малярия пройдет.

– 20 зеленых чистых листьев сирени и 2 г свежей травы полыни горькой поместить в литровую бутылку, влить в нее 1 г эвкалиптового масла, залить 1 л водки, настаивать в темноте 2 недели, процедить. Принимать по 1 маленькой рюмке 1 раз в день. Если болезнь не проходит, принимать по 1 рюмке 2–3 раза в день до еды при малярии.

Эвкалиптовое масло можно приготовить следующим образом: 2 ст. л. сухих измельченных листьев эвкалипта залить 200 мл растительного масла, кипятить на слабом огне 10 минут, настаивать 4–5 часов, профильтровать через марлю.

– Цветок подсолнечника однолетнего вместе с нижними мелкими зелеными листьями измельчить, заполнить бутылку на треть, залить водкой доверху, настаивать в теплом месте или на солнце не менее 8 дней, а лучше в течение месяца, процедить. В полрюмки воды долить приготовленную настойку и принимать по 1 разу в день. Лечение проводить ежедневно, пока малярия не пройдет, после чего пить еще 1 неделю.

– 1 ст. л. цветков подсолнечника настаивать в стакане кипятка 1–2 часа, процедить. Выпить глотками за день весь настой при малярии.

– 200 г свежих корней подсолнечника залить 1 л воды, кипятить 20 минут, настаивать 2 часа, процедить через сито или сложенную в несколько слоев марлю. Принимать по полстакана 3 раза в день при малярии.

– Настойку «ваты» подсолнечника, приготовленную на водке в соотношении 1:10, принимать по 3 ст. л. натощак 3 раза в день в течение 3 дней при малярии.

– Головку чеснока среднего размера очистить от верхней шелухи, оставив прилегающую к зубчикам пленку, растолочь, залить 1 ст. холодной кипяченой воды, настаивать 12 часов, процедить. Принимать по 3–4 глотка в постели при начинающемся приступе малярии, после чего хорошо укрыться теплым, за день выпить весь настой. Лечение проводить в течение 5 дней.

– Маленькую головку чеснока очистить от шелухи, мелко нарезать ножом из нержавеющей стали и положить в кислое молоко, но не простоквашу (1 стакан), добавить 1 ч. л. без верха черного молотого перца, все тщательно размешать и выпить залпом при малярии.

– 1 ст. л. измельченного корня крапивы и 0,5 ст. л. натертого на мелкой терке чеснока залить 0,5 л водки, настоять 7 дней. Пить по 1 ст. л. с водой и натирать настойкой тело при малярии.

– Целый лимон мелко нарезать, залить 1 ст. воды, кипятить в эмалированной кастрюле до уменьшения объема наполовину, затем снять с огня, процедить, добавить 1 ст. л. водки, снова поставить на огонь и, как только закипит, всыпать 50 мг хинина в порошок. Когда смесь снова начнет кипеть, снять с огня и поставить в прохладное место. Принимать утром натощак всю порцию сразу в течение 3 дней.

– 25 г шишек (соплодий) хмеля обыкновенного залить 2 ст. кипятка,

укутать, настаивать 1,5 часа, процедить. Принимать во время приступа 50 г настоя, 2-й раз вечером тоже 50 г, на следующий день принять по 50 г настоя утром и вечером, даже если не было приступа малярии. Принимать, лежа в постели, хорошо укрываясь после приема настоя, в течение 3 дней. Возможно появление тяжести в голове, которая скоро проходит.

Водянка

– При явных и скрытых отеках 100–200 г кураги или урюка залить 1 л крутого кипятка, настоять, хорошо укутав, 6 часов, процедить, остаток отжать, добавить мед или ксилит по вкусу. Принимать глотками по стакану 2–3 раза в день за 30–40 минут до еды.

– Сжечь стебли бобов обыкновенных, измельчить в порошок, просеять. Хранить в плотно закрытой стеклянной посуде. Принимать по пол чайной ложки золы, смешанной с чайной ложкой водки, 3–4 раза в день, запивая водой.

– 2 луковицы лука репчатого, измельченные на терке, засыпать 1–2 ч. л. сахарного песка, настоять в плотно закрытой посуде в теплом месте ночь, утром отжать сок через многослойную марлю. Пить по 2 ст. л. в день до еды.

– Порошок семян моркови смешать с равным по объему количеством меда. Принимать при гидротораксе, водянке плевральной полости по чайной ложке смеси 4–5 раз в день. Хранить в холодильнике.

– 10 г кукурузных рылец и 100 г кипятка настоять в плотно закрытой посуде в теплом месте 1 час, процедить и добавить 2 ч. л. натурального меда. Охлажденный настой пить по 1–3 ст. л. через каждые 3–4 часа на протяжении 5 дней для отделения мочи при отеках у больных с сердечно-сосудистыми расстройствами.

Укусы. отравления

– При укусах комаров нужно натереть кожу в месте укуса перышком зеленого лука, или млечным соком одуванчика, либо листиком бузины.

– При укусах комаров хорошо прикладывать к укушенным местам компрессы из тертой сырой картошки.

– Свежий сок петрушки огородной применяют при укусах комаров и пчел. Следует помнить, что домашние и дикие пчелы почти не кусают людей, если те ведут себя спокойно. Тем же, кто суетится, бегаёт, размахивает руками или у кого длинные всклокоченные волосы, не избежать укусов.

– Соком, отжатым из свежей травы мяты, смазывают места укусов комарами, мошками, пчелами, осами и т. п. Оказывает болеутоляющее, противовоспалительное и противосудорожное действие.

– Можно ужаленное место потереть разрезанной долькой чеснока, после чего приложить компресс из тертого картофеля.

– При укусе пчел, ос или других насекомых рекомендуется к больному месту приложить пропитанную соком репчатого лука салфетку или кашицу из лука.

– Хорошо помогает при укусах насекомых сок из свежих листьев черной смородины.

– При укусе пчелы надо приложить к больному месту свежие листья петрушки для уменьшения боли и отека. Одновременно пить отвар из корней петрушки: 1 ст. л. измельченных корней петрушки залить в термосе 250 мл кипятка, настаивать 8 часов, процедить и пить по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды для снятия аллергической реакции.

– Свежевыжатый из плодов и листьев инжира сок использовать в виде повязок или втирать в больное место при укусе скорпиона или каракурта.

– Сок айвы, приложенный к ране, нанесенной ядовитой змеей, вытянет яд и излечит рану.

– 2 ст. л. сухих измельченных цветков малины обыкновенной залить в термосе 2 ст. кипятка, настаивать 4 часа, процедить. Пить в теплом виде по стакану 3–4 раза в день при укусах змей и скорпионов как противоядие.

– При несильном пищевом отравлении рекомендуется выпить древнее средство – отвар укропа с медом, для которого можно использовать сухую и свежую зелень, стебли и размолотые семена укропа.

– 1 ст. л. зелени или 0,5 ч. л. размолотых семян укропа залить 1 ст. кипяченой воды, кипятить на слабом огне 20 минут, охлаждать 10–15

минут, процедить, добавить кипяченой воды до первоначального объема. Выпить отвар, добавив 1 ст. л. меда, при пищевом отравлении.

– 2 ст. л. сухого измельченного корня солодки голой залить 0,5 л кипяченой воды, кипятить на медленном огне 10 минут, настаивать 1,5–2 часа, процедить. Пить по полстакана 3 раза в день при отравлениях грибами и другими ядами.

Уход за кожей и волосами

– При сухой коже полезна питательная маска, приготовленная из смеси 2 ч. л. растертой мякоти огурца и 1 ч. л. свежего молока. Маску держат на лице 15–20 минут, затем умываются сначала теплой, а затем холодной кипяченой водой, слегка осушают лицо полотенцем и смазывают жирным питательным кремом.

– 1 ч. л. сливок смешать с 1 ч. л. морковного сока. Маску наложить тонким слоем и через 10 минут снять с помощью настоя просвирника. Применяется при сухой шелушащейся коже.

– 1 ч. л. свежего творога растереть с 1 ч. л. морковного сока и 1 ч. л. свежих сливок. Применяется при сухой шелушащейся коже лица.

– Измельченные листья свежей капусты отварить в молоке до кашицеобразного состояния. Чуть остывшую кашу нанести на лицо и шею на 20 минут. Применяется при сухой коже.

– Можно листья капусты ошпарить небольшим количеством кипятка, чтобы они стали мягкими, затем вынуть из воды, смочить растительным маслом и покрыть ими кожу. Через 20 минут снять их и умыться теплым отваром ромашки. Эта маска полезна при сухой коже.

– При сухой и нормальной коже положить на лицо, шею полоски из молодых сырых кабачков. Снять через 20 минут.

– Помидор натереть на терке и смешать с крахмалом до получения кашицы, добавить несколько капель растительного масла. Полученную смесь держать 15–20 минут. Применяется для сухой и нормальной кожи.

– Несколько ломтиков сырого огурца подержать в чашке с сырым молоком. Полученный настой употреблять для протирания лица при сухой и нормальной коже.

– Размять сваренную «в мундире» очищенную картофелину, смешать с натертым яблоком и 1 ст. л. молока (для жирной кожи) или свежим желтком (для сухой кожи). Маску наложить на лицо, смыть через 20 минут. Применяется для усиления кровообращения, улучшения цвета лица.

– Раздражение кожи снимают компрессы из настоя ромашки, петрушки, сока свежего картофеля или сока алоэ.

– Витаминные маски можно отнести к тонизирующим и вяжущим. Применяются маски из свежих фруктовых и ягодных соков, слегка разбавленных водой с глицерином. Эти маски накладывают на лицо или смачивают в соке вату или марлю и накладывают на лицо на 10–15 минут. Маски из фруктовых и ягодных соков полезно применять при жирной и

сухой коже. Они оказывают укрепляющее действие, очищают кожу, освежают, улучшают ее цвет, делают кожу более гладкой.

– Дольки спелого нарезанного помидора наложить на кожу лица и шеи. Применяется для жирной кожи.

– Наложить на лицо свежую огуречную кожуру, сверху покрыть марлей, через 20–25 минут снять маску, а через 5 минут лицо осторожно вытереть влажным ватным тампоном. Применяется при жирной и пористой коже для питания, освежения и отбеливания. Полезно также протирать лицо кружочками огурца.

– «Парижская» маска. Наложить на лицо на 15–20 минут квашеную капусту, затем смыть холодной водой. «Парижская» маска хорошо очищает пористую кожу.

– Квашеная капуста благотворно влияет на жирную кожу. Для некоторых людей достаточно тщательно протирать пористую кожу лица соком квашеной капусты за 10–15 минут до умывания или протирать лицо смоченным в капустном соке ватным тампоном по вечерам. Другим рекомендуется добавить рассол квашеной капусты в хорошо взбитый белок, нанести смесь на кожу, прикрыть слоем мокрой ваты, через 20 минут умыться теплой водой.

– Старинный рецепт для очищения кожи. Лимон разрезать на дольки, залить холодной водой, настаивать в закрытой посуде 2–3 часа, процедить.

Протирать лицо в течение 3–4 дней для очищения жирной кожи.

– Лимон нарезать мелкими кусочками, залить 100 мл водки, настаивать в закрытой стеклянной посуде в течение 10 дней. Перед употреблением полученную смесь развести в таком же количестве воды.

Маска применяется для жирной кожи.

– 2–3 ягоды клубники растереть с 1 ч. л. сметаны и 1 ч. л. меда.

Смесь нанести на лицо, через 20 минут смыть сначала теплой водой, а затем холодной. Применяется для жирной кожи.

– Из размятой черешни приготовить кашицу. Смешать полстакана приготовленной кашицы с 1 ч. л. меда и 1 ч. л. лимонного сока. Полученную маску нанести на лицо и шею на 15 минут, затем смыть маску. Рекомендуется при морщинах и расширенных порах.

– 2 ст. л. протертого кисло-сладкого яблока размешать со взбитым белком или 1 ч. л. картофельной муки. Смесь нанести на лицо на 15–20 минут, затем смыть теплой водой. Применяется для жирной кожи.

– 1 ст. л. печеного яблока смешать с 1 ст. л. взбитого яйца. Смесь применяется при жирной коже.

– Тертую морковь взбить с 1 белком, добавить муку и размешать до

образования кашицы. Полученную массу нанести на лицо и шею на 15–20 минут. Применяется для жирной и пористой кожи.

– Размешать 1 ч. л. клюквенного сока и 1 ч. л. картофельной муки в белке куриного яйца. Смесь при жирной коже наложить на 15–20 минут, смыть теплой водой.

– Яичный белок, 1 ст. л. спирта, сок 1 лимона взбалтывать в плотно закрытом сосуде до тех пор, пока не образуется эмульсия. Ее наносят на чистую кожу и держат 10–15 минут при жирной коже. Процедуру повторяют через день в течение месяца. Смесь можно хранить в прохладном месте в течение 7 дней.

– Творог смешать с мелко нарезанным и заваренным кипятком укропом и петрушкой. Маска применяется для жирной кожи.

– Можно творог смешать с огуречным соком и применять полученную смесь для жирной кожи.

– Умывание соком капусты белокачанной оказывает омолаживающее действие на кожу любого типа.

– 2 горячие вареные картофелины очистить, размять с 1 желтком, 1 ч. л. меда и 1 ч. л. оливкового масла. Приготовленную массу наложить на широкий бинт или полоску полотна, бинтом обернуть шею, сверху накрыть целлофаном или клеенкой и завязать платком. Через 15–20 минут снять компресс, ополоснуть шею теплой водой, вбить в кожу немного жирного крема и натереть ее настойкой женьшеня. Применяется, если только кожа одрябла.

– Разрезать 1–2 очищенных огурца на тонкие ломтики, натереть на терке. На предварительно очищенное лицо нанести равномерно огуречную массу. Держать 10–15 минут, затем снять сухим ватным тампоном, лицо протереть оставшимся огуречным соком и смазать кремом. Применяется при дряблой коже как тонизирующее средство.

– С мешками под глазами от переутомления (если не являются признаком болезни) можно справиться, положив на глаза кружки свеженарезанного огурца. Через 30 минут усталость глаз пройдет, через 2 недели ежедневных процедур исчезнут мешки.

– Горячую картофелину размять, добавить желток и много молока, перемешать. Маску в теплом виде наложить на лицо и накрыть шерстяным платком. Держать 20 минут, затем смыть теплой, а после холодной водой. Применяется для стареющей кожи.

– Листья салата мелко нарезать, смешать с простоквашей и наложить слой смеси на лицо на 15–20 минут, затем смыть маску. Кожа сразу же станет бархатистой и мягкой, посветлеет и разгладится. Это незаменимое

средство для омоложения кожи. Маски из салата оказывают быстрое действие на утомленное лицо и дряблую кожу. Рекомендуется делать маску 1–2 раза в неделю.

– Очищенные морковь и яблоки натереть на мелкой терке и смешать в равных частях. Рекомендуется для увядающей, дряблой и морщинистой кожи.

– Натереть 1 яблоко, смешать с 1 ст. л. оливкового масла и 1 ст. л. сливок. Массу нанести на лицо на 30 минут, затем смыть. Применяется для омоложения увядающей кожи любого типа.

– Мякоть лимона размять. Лицо протереть жирным кремом и наложить тонкий прозрачный слой ваты, сверху нанести лимонную массу. Маску с подсохшей лимонной массой снять через 10–15 минут, смазать лицо жирным кремом. Рекомендуется при дряблой коже для улучшения питания кожи, очищения и укрепления ее, стягивания пор.

– Взбитый в пену яичный белок смешать с соком половины лимона и солью на кончике ножа. Маска рекомендуется для морщинистой кожи.

– Смешать 1 взбитый белок с 1 ст. л. оливкового, миндального или подсолнечного масла и соком 1 лимона. Полученной смесью ежедневно смазывать шею на ночь. Применяется при вялой, дряблой, морщинистой коже шеи.

– Лицо можно освежить, снять следы усталости, приложив к нему предварительно вымытый и очищенный тертый сырой картофель с добавлением небольшого количества лимонного сока.

– Свеженатертый сырой картофель полезно прикладывать при отечности век и мешках под глазами от переутомления. Картофельную массу наложить толстым слоем на льняную салфетку и, закрыв глаза, приложить к векам на 30 минут.

– Накладывание смеси из тертого картофеля, молока и пшеничной муки оказывает хорошее действие при дряблой коже.

– 2 ст. л. мелко измельченной тыквы отварить на слабом огне в малом количестве воды, смешанной с 0,5 ст. л. меда, тщательно растереть. Массу в теплом виде нанести на марлю и наложить на чистое сухое лицо, сверху накрыть полиэтиленовой пленкой. Держать маску 15–20 минут. Рекомендуется при отечности лица.

– Отваренные и размятые листья шпината смешать с 1 ч. л. масла до получения кашицы и нанести на сложенную в несколько слоев марлю, осторожно положить на лицо. Через 30 минут снять марлю, ополоснуть лицо сначала теплой, а затем холодной водой. Маску можно делать часто, не опасаясь вредных последствий. Рекомендуется при стареющей или

загрубелой коже, морщинах.

– Взять 2 помидора, размять, смешать с 1 ст. л. сметаны, небольшим количеством буры и овсяной муки. Маска оказывает хорошее действие при морщинах.

– Яичный желток смешать с 0,5 ч. л. касторового или камфорного масла. Перед накладыванием маски лицо следует вымыть или протереть. Держать 15–20 минут, затем удалить влажным тампоном. Рекомендуется для морщинистой кожи.

– Пучок петрушки залить 0,5 л воды, варить на слабом огне 30 минут, затем процедить. Отваром протирать лицо утром и вечером. Это поможет освежить кожу, предохранить лицо от морщин.

– При шелушащейся коже, потрескавшихся губах полезно протирать лицо ломтиком свежего огурца. Дать коже обсохнуть.

– Кусочком мякоти арбуза полезно протирать лицо. Рекомендуется для всех типов кожи.

– Надкусить 2–3 виноградины и протереть соком лицо. Через 15–20 минут смыть. Рекомендуется для всех типов кожи.

– Хорошим средством для смягчения кожи и улучшения цвета лица является огуречная вода. Нарезанные мелкими ломтиками или натертые на крупной терке неочищенные свежие огурцы поместить в бутылку и залить водкой или разбавленным медицинским спиртом, поставить на солнце на 2 недели, процедить. Полученную огуречную воду применяют неразбавленной, смачивая в ней салфетку и протирая лицо.

– Взбитый в крепкую пену белок смешать с 2 ст. л. натертого на терке или взбитого миксером свежего огурца (вместо огурцов можно использовать ягоды, апельсины, бананы или сок свежих помидоров). Пену нанести на очищенное лицо, шею и открытую часть груди, а чтобы пена не стекала, сверху положить салфетку. Маску держать 20 минут для всех типов кожи.

– Смешать в равных частях лимонный сок с глицерином и смазывать кожу по вечерам для растворения и обесцвечивания черных точек, которые обычно располагаются на крыльях носа, на носу, лбу и подбородке. С этой же целью хорошо протирать кожу смесью глицерина, воды и лимонного сока, взятых в соотношении 10:3.

– Чтобы избавиться от черных точек на лице, рекомендуется протирать кожу лимонным соком, столовым уксусом, туалетным уксусом или перекисью водорода.

– Бледное, уставшее лицо можно освежить, если завернуть в смоченную лимонным соком тряпочку кусочек льда и 5 минут массировать

лицо и шею.

– Сок из сырых ягод калины обыкновенной часто используется наружно от веснушек.

– Если веснушки очень темные или их очень много, можно немного выровнять цвет кожи смазыванием лица морковным соком, которое делается 2 раза в день – утром и вечером. После высыхания сока лицо ополоснуть водой со свежим молоком (1 ст. л. молока на стакан воды).

– Свежий ягодный сок и водный настой ягод земляники лесной используют в виде обмываний как средство для удаления пигментных пятен на лице. Во врачебной косметике маски из мякоти земляники применяют против старения кожи.

– Сок из мякоти дыни обыкновенной втирать в кожу лица против веснушек, пигментных пятен.

– 100 г молока, сок половины лимона и 15 г водки вскипятить. После снятия пенки добавить 10 г сахара. Протирать лицо днем перед выходом на улицу при веснушках.

– Взбитый в пену белок смешать с соком 1 лимона, 4 г глицерина и 100 г водки или разбавленного спирта. Полученным составом протирать лицо от веснушек.

– Нарезать мелко пучок зелени петрушки, выжать сок, смешать с равным количеством некипяченого молока. Полученной жидкостью смазывать кожу лица при веснушках не менее 1 раза в день. Маску держать 15 минут, а затем смыть водой комнатной температуры.

– 1 ст. л. мелко нарезанной петрушки залить полстакана кипятка, остудить, процедить. Настоем смазывать места, где имеются веснушки.

– Белые листья, расположенные возле кочерыжки кочана капусты, мелко изрубить, смешать со свежим сливочным маслом и небольшим количеством кипяченой воды комнатной температуры. Растирать смесь до получения однородной массы, имеющей консистенцию густой сметаны, накладывать на лицо на 10 минут для осветления веснушек и отбеливания кожи лица. Затем смыть прохладной водой. После процедуры на воздух выходить нельзя.

– 2 ст. л. 3–6 %-го раствора перекиси водорода смешать с 1 ч. л. картофельной муки и полученную кашицу размазать по лицу для осветления веснушек. После того как она высохнет, нужно смыть ее водой, подкисленной лимонным или смородиновым соком (1 ч. л. сока на стакан воды). Эта маска хорошо действует при жирной коже.

– 1 ст. л. простокваши или кефира смешать с 3 ст. л. смеси пропущенных через мясорубку листьев щавеля, шпината, плодов и листьев

рябины. Нанести при веснушках смесь на лицо и держать 25 минут, затем смыть разбавленным молоком.

– Смешать 1 часть глицерина с 5 частями воды и 10 частями сока клубники, земляники или лимона. Протирать лицо при веснушках.

– Ванночки с крахмалом помогают смягчить огрубевшую кожу рук.

– Кожу рук смягчает картофельный отвар. Перед сном полезны 10–15-минутные ванночки из отцеженного картофельного отвара.

– Шершавую и грубую кожу рук хорошо смягчает свежесваренный картофель, растертый с молоком до кашицеобразного состояния. Смесь положить на салфетку и обмотать руки. Когда смесь остынет, сменить ее.

– Втирание в кожу головы морковного сока предотвратит ломкость волос.

– Для укрепления волос полезно втирать в кожу головы сок дыни. Затем сполоснуть теплой водой.

– Против перхоти и выпадения волос используют сок свежей капусты, который втирают в кожу головы.

– При жирной себорее (кожная болезнь, характеризующаяся нарушением функции сальных желез) полезно втирать 1 раз в неделю сок лимона

– При выпадении волос полезно регулярно употреблять в пищу ягоды облепихи или пить без ограничения отвар молодых веток облепихи и этим отваром протирать кожу головы и волосы.

– Для укрепления волос рекомендуется 1–2 раза в неделю втирать в кожу головы 2–3 ст. л. свежего лукового сока или кашицы, затем тепло укутать голову и через 2 часа смыть. Это не только укрепляет волосы, но и способствует их росту, избавляет от перхоти, придает шелковистость и блеск.

– Для укрепления волос смешать кашицу из репчатого лука с медом в соотношении 4:1. Втереть в корни волос, через 30 минут смыть теплой водой. При сухих волосах и перхоти к полученной смеси нужно добавить немного растительного масла, перемешать, втереть в корни волос, укутать целлофаном или полиэтиленом, а через час вымыть голову.

– Для укрепления волос голову можно мыть отваром луковой шелухи. Горсть шелухи залить 1 ст. воды, варить в течение 5–10 минут, настаивать 45 минут. Отваром моют голову. Это избавляет от перхоти, придает волосам соломенно-золотистый цвет.

– 25 г луковой шелухи залить 0,5 л кипятка, настаивать 15 минут, процедить. Настоем полоскать голову после мытья для укрепления волос и устранения перхоти.

– Для укрепления и роста волос смешивают шелуху репчатого лука и кору дуба в равных частях. 1 ст. смеси залить 1 л кипятка, кипятить на медленном огне в течение 1 часа, остудить, процедить. Смесью смочить волосы, завязать платком и держать 2 часа или втирать в кожу головы. Смывают волосы теплой водой без мыла и высушивают на воздухе. Волосы при этом приобретают золотистый оттенок, так как шелуха лука обладает красящим эффектом.

– При очаговом облысении рекомендуется измельчить в ступке, на терке или мясорубке очищенные дольки чеснока, чтобы получилась густая кашица. Кашицу наносить на очаги облысения 1 раз в день на 2 часа, затем помыть голову туалетным мылом или шампунем. Процедуру делать в течение 7–10 дней. Курс процедур можно повторить 2–3 раза с перерывами в 10 дней.

– Для улучшения роста волос, устранения перхоти 1 раз в неделю за 2 часа до мытья головы применяется чесночная кашица. При сухих волосах лучше втирать кашицу или отжатый через марлю сок чеснока в смеси с любым растительным маслом, при жирных – без добавления масла. Процедуру следует делать в течение не менее 2–3 месяцев. После нанесения кашицы или сока чеснока на кожу головы покрывать ее не надо, чтобы не вызвать раздражения.

– Смешать 1 ст. л. касторового масла, 1 желток и сок 1 лимона. Смесь втереть в кожу головы, через 30 минут помыть голову. Процедуру повторять до излечения от перхоти. Ее можно проводить и при повышенной сальности волос.

– Смешать 1 ст. л. сока алоэ с 1 ст. л. меда и 1 ч. л. сока чеснока. Втирать в кожу головы для стимулирования роста волос и предохранения их от выпадения.

– Народная медицина рекомендует от выпадения волос втирать в кожу головы следующую смесь: 1 часть коньяка, 4 части лукового сока и 6 частей отвара корней репейника, приготовленного в соотношении 1:10. После втирания укутать голову теплым на 2 часа. Затем помыть голову. Повторять еженедельно.

– Сырой яичный желток смешать с процеженным соком натертой луковицы, 1 ст. л. репейного масла, 1 ч. л. меда, 2 ч. л. жидкого мыла. Нанести на кожу головы, завязать клеенкой, а сверху теплым, через 1–2 часа вымыть голову. Рекомендуется для слабых, редеющих волос.

– Смешать 1 желток куриного яйца с 1 ч. л. меда, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. сока алоэ с 1 натертым зубцом чеснока. Смесь втереть в кожу головы за 30 минут до мытья при жирных волосах. После мытья

ополоснуть волосы настоем крапивы (50 г измельченных сухих листьев заварить в 0,5 л кипятка, настоять).

– Свежий сырой желток куриного яйца смешать с 1 ч. л. сока чеснока, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. березового сока и 1 ч. л. кашицы алоэ. Втирать смесь в кожу головы за 2 часа до мытья при начальной стадии облысения.

– 30–60 г луковой шелухи залить 200 мл воды, кипятить 10–20 минут, процедить. Отваром протирать светлые волосы несколько дней подряд до тех пор, пока не появится нужный цвет. Отвар придает волосам яркий золотистый тон. Поседевшие белокурые волосы подкрашивают отваром луковой шелухи, которую кипятят до получения жидкости темно-бурого цвета.

Список использованной литературы

1. Аристов В., Новоторова Д., Санкина Е., Шабина И. Овощи. Богатый урожай на вашем огороде. ЗАО Издательство «Центрполиграф», 2002.
2. Гаммерман А., Шупинская М., Яценко-Хмелевский А. Растения-целители. М., 1963.
3. Куреннов П. Русский народный лечебник. М., 1991.
4. Ярославцев Е., Косякин А., Исаева И. Ваш сад. М., 1992.
5. Лебедева А. Урожай на подоконнике. М., 2006.
6. Рыбак Г., Романенко Л., Кораблева О. Пряности. Киев, 1995.
7. Орлова Ж. Все о фруктах. М., 1989.